

令和4年3月7日(月)

献立

わかめご飯・牛乳・鶏の唐揚げ・
野菜のナムル・なめこのみそ汁

鶏の唐揚げ(一人分)

〈材料〉

- ・鶏のモモ肉 40g×2個
- ・塩、こしょう 少々
- ・おろし生姜 2g
- ・しょうゆ 7g
- ・でんぷん 15g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①鶏のモモ肉に軽く塩、こしょうをする。おろし生姜としょうゆを合わせ、鶏肉を30分ほど漬けておく。
- ②揚げ油を180℃程度に熱する。
- ③でんぷんを①の肉にしっかりまぶし、油でからりと揚げる。

今日は五城目産の米, 人参, ねぎ, 味噌, 秋田県産の牛乳, 豆腐, なめこを使っています。

地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

3年生のリクエスト第1位は「鶏の唐揚げ」でした！衣はザクッと、肉はジューシーに...今日も美味しくできました。わかめご飯, ナムルも人気があるメニューです。



熱量 846kcal たんぱく質 32.7g 脂質 30.3g カルシウム 337mg 食物繊維 3.5g



五 一 中
今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、美味しくいただきましょう！～

令和4年3月8日(火)

献立

ご飯・牛乳・韓国風肉じゃが・
焼きぎょうざ・大根のみそ汁・味付けのり

韓国風肉じゃが(一人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉スライス 20g (一口大)
- ・豚ばら肉スライス 20g (一口大)
- ・砂糖 0.5g (下味)
- ・酒 1.5g (下味)
- ・醤油 3g (下味)
- ・じゃがいも 70g (一口大)
- ・玉ねぎ 60g (スライス)
- ・にんじん 30g (いちょう)
- ・ごま油 2g
- ・ねぎ 5g (みじん切り)
- ・おろしにんにく 0.5g
- ・醤油 8g
- ・酒 2g
- ・砂糖 1g
- ・みりん 2g
- ・トウバンジャン 1g

〈作り方〉

- ①肉に下味を付けておく。
- ②ごま油を熱し、にんにく、ねぎを炒めて香りを出し、①の肉を炒める。火が通ったら一度取り出す。
- ③玉ねぎ、にんじんを炒め、水を加えて煮る。
- ④じゃがいもを加えて煮る。途中で調味して煮込む。
- ⑤ごまを加えて、全体に火が通ったら完成。

今日の五城目産は米, 大根, 人参, ねぎ, 味噌, 秋田県産は牛乳, 豚肉, 豆腐です。

地場産物使用率(カロリーベース) **73%**



熱量 910kcal たんぱく質 30.2g 脂質 29.5g
カルシウム 339mg 食物繊維 4.9g