

令和4年3月9日(水)

献立

タコライス・牛乳・わかめスープ・桜ゼリー

タコライス(1人分)

鶏ひき肉	35g
豚ひき肉	25g
赤ワイン	1.3g
大豆クラッシュ	20g
玉ねぎ	80g(粗みじん切り)
ピーマン	17g(みじん切り)
にんじん	13g(みじん切り)
サラダ油	適量
トマトケチャップ	38g
しょうゆ	2g
チリパウダー	0.18g
オレガノ	0.1g
クミンパウダー	0.1g
塩、こしょう	少々
トマト	30g
チーズ	10g

〈作り方〉

- ①トマトを湯むきして、小さめに切る。(1cm角くらい)その他の野菜はみじん切りしておく。
- ②ひき肉にワインを加えて炒め、馴染んできたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③更にピーマン、にんじんを加えて炒め、塩こしょう、しょうゆ、ケチャップ、スパイス類で調味して、タコミートを作る。
- ④ごはんの上に④とチーズ、トマトをのせていただく。
※レタスの千切りをのせると本格的になります。

3年生は最後の給食...リクエストにあったメニューで食べ納めです。今日は五城目産の米、にんじん、冷凍ピーマン、ねぎ、秋田県産の牛乳、豚肉、たけのこを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 67%

熱量 944kcal たんぱく質 36.1g 脂質 28.6g カルシウム 415mg 食物繊維 5.7g



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すよ！～

令和4年3月11日(金)

献立

親子丼・牛乳・生姜のサラダ・
きゃべつのみそ汁

親子丼(具材)(1人分)

鶏モモ肉	60g(一口大)
卵	60g
たまねぎ	60g(スライス)
かまぼこ	20g(いちょう)
干し椎茸	1g
しょうゆ	10g
みりん	5g
酒	5g
しょうゆ	3g
三つ葉	少々(3cmくらいの長さ)

〈給食での作り方〉

- ①干し椎茸は水でゆっくり戻してから、しばってスライスしておく。野菜も切っておく。卵は割りほぐしておく。
- ②釜で鶏肉を煮る。玉ねぎ、椎茸、かまぼこを加えて調味する。
- ③②をスチームコンベクションオーブン用の深めのトレイに入れ、割りほぐした卵を加えて蒸す。
- ④蒸し上がったたら、最後に三つ葉を散らす。

今日は五城目産の米、人参、白菜、大根、味噌、秋田県産の牛乳、厚揚げ、卵、干し椎茸を使っています。毎日野菜をしっかりと食べて、健康に過ごしましょう！



地場産物使用率(カロリーベース) 75%

熱量 891kcal たんぱく質 39.9g 脂質 28.8g カルシウム 402mg 食物繊維 5.6g