

令和3年5月10日(月)

献立

ご飯・牛乳・ちくわのマヨネーズ焼き・  
山菜の炒り煮・小松菜のみそ汁

ちくわのマヨネーズ焼き(1人分)

〈材料〉

- ・ちくわ 1本
- ・マヨネーズ 20g
- ・みそ 1g
- ・白ワイン 少々
- ・ドライパン粉 2g
- ・ドライパセリ 少々



〈作り方〉

- ①ちくわを縦長に半分に切る。
- ②マヨネーズと味噌をよく混ぜ、白ワインを少々加えてさらに混ぜる。
- ③ちくわの断面を上にして並べ、溝になった部分に②のをせる。その上に、ドライパン粉のをせる。
- ④オーブンで③を焼く。
- ⑤焼き上がったらドライパセリをふって完成。

秋田県産のぜんまいとたけのこを煮物にしました。春が旬の山菜ですが、食べ慣れていない生徒もちらほら...



しっかり味がついているので、ご飯が進む一品です。お弁当のおかずにも良さそうです！

地場産物使用率(カロリーベース) **65%**



熱量 818kcal たんぱく質 25.2g 脂質 29.4g カルシウム 338mg 食物繊維 5.0g



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！～

令和3年5月11日(火)

献立

ご飯・牛乳・チーズハンバーグ・  
アスパラのソテー・わかめスープ

チーズハンバーグ(一人分)

〈材料〉

- ・豚ひき肉 70g
- ・玉ねぎ 50g
- ・鶏卵 10g
- ・パン粉 7g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・トマトケチャップ 14g
- ・中濃ソース 6g
- ・赤ワイン 2g
- ・砂糖 0.7g



ソース

〈作り方〉

- ①粗みじん切りの玉ねぎをサラダ油でじっくり炒め粗熱を取る。
- ②チーズ以外の材料をボウルに入れ、よくこねてしっとりするまで混ぜ込む。
- ③スライスチーズを折りたたんでタネの中に入れてはみ出さないように包み、丸く形を整える。
- ④オーブンでしっかり焼く。
- ⑤調味料を火にかけソースを作り、④にかける。

真ん中にチーズが入った、手作りハンバーグです。秋田県産のグリーンアスパラのソテーと一緒にいただきます！



地場産物使用率(カロリーベース) **74%**

熱量 899kcal たんぱく質 36.8g 脂質 30.1g カルシウム 449mg 食物繊維 5.5g