

令和3年5月13日(木)

献立

ご飯・牛乳・
さんまのかばやき・ごま和え・薩摩汁

薩摩汁(一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 40g (一口大)
- ・さつまいも 25g (一口大)
- ・黒こんにゃく 25g (短冊切り)
- ・にんじん 20g (厚めのいちょう切り)
- ・大根 25g (厚めのいちょう切り)
- ・ごぼう 15g (斜め切り)
- ・干し椎茸 1g (スライス)
- ・ねぎ 10g (小口切り)
- ・味噌 12g
- ・酒 適量
- ・みりん 少々

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえて、こんにゃくは湯通しする。
- ②鍋に水を入れ鶏肉を煮る。途中、アクを取り除く。
その他の材料を煮えにくい順に加えて煮る。
- ③具材に火が通ったら、味噌、酒、みりんで調味する。
仕上げにねぎを加え、一煮立ちさせる。

鹿児島島の郷土料理「薩摩汁」。五城目産のネギ、味噌、秋田県産の干し椎茸を使っています。具沢山の汁物です。



地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

熱量 865kcal たんぱく質 28.1g 脂質 27.7g カルシウム 343mg 食物繊維 6.0g



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14日(金)

献立

チキンカレー・牛乳・ビーンズサラダ・福神漬

チキンカレー(一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 60g (一口大)
- ・プレーンヨーグルト 15g
- ・カレー粉 0.5g
- ・玉ねぎ 60g (スライス)
- ・炒め玉ねぎ 30g
- ・トマト 20g (またはトマト缶)
- ・バター 3g
- ・おろしにんにく 2g
- ・おろし生姜 1g
- ・カレールー 25g
- ・ソース 少々
- ・ローリエ 適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②ヨーグルトとカレー粉を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ③鍋にバターを溶かし、にんにく、生姜を炒めて香りを出す。玉ねぎ、鶏肉を炒めて水を加えて煮る。ローリエ、炒め玉ねぎ、トマトも入れて煮込む。
- ④具材に火が通ったらローリエを取りだし、カレールー、ソース等を加えてよくかき混ぜながらじっくり煮込む。

人気のチキンカレー。ちょっとスパイシーです。エコ・ファーマーズさん製の福神漬と一緒に、美味しくいただきました！



地場産物使用率(カロリーベース) **60%**

熱量 926kcal たんぱく質 32.2g 脂質 28.8g カルシウム 396mg 食物繊維 6.1g