

令和3年5月17日(月)

献立

ご飯・牛乳・豚肉の味噌焼き
切干大根の煮付け・かきたま汁

かきたま汁 (1人分)

〈材料〉

- ・鶏卵 20g (割りほぐす)
- ・絹ごし豆腐 40g (さいの目切り)
- ・ほうれん草 20g (3cmくらいの長さに切る)
- ・ねぎ 10g (小口切り)
- ・白だししょうゆ 4g
- ・塩 0.8g
- ・酒 3g
- ・でんぷん 2.5g
- ・出し昆布、かつお節 適量

〈作り方〉

- ①材料を切り揃える。
- ②ほうれん草は下茹でをし、冷まして水気を絞る。
- ③出し昆布、かつお節でダシをとる。
- ④調味料で味付けをし、豆腐を煮る。火が通ったら、ほうれん草を加え、水溶きしたでんぷんを入れる。汁の温度が上がったら、汁をかき混ぜながら卵を流し入れ、最後にねぎを加える。
※汁の温度が低いと卵がきれいに流れないので要注意です。

甘酒で漬け込むと肉が柔らかくなります。今日は味噌焼きにしました。甘酒のほか、米(あきたこまち)、切干大根、ねぎがエコ・ファーマーズさんのものです。



地場産物使用率(カロリーベース) 90%

熱量 869kcal たんぱく質 36.0g 脂質 29.3g カルシウム 352mg 食物繊維 4.5g



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3年5月18日(火)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩ホッケ)・
即席漬け・肉じゃが

肉じゃが (一人分)

〈材料〉

- ・豚肉スライス 40g (一口大)
- ・じゃがいも 70g (乱切り)
- ・玉ねぎ 60g (楕円切り)
- ・にんじん 15g (乱切り)
- ・いんげん 6g (3cmくらいの長さ)
- ・干しいたけ 1g (スライス)
- ・しょうゆ 8g
- ・酒 2g
- ・砂糖 1g
- ・みりん 2g
- ・炒め油 少々

〈作り方〉

- ①野菜類を洗って切る。干しいたけは水で戻してから切る。いんげんは塩ゆでしておく。
- ②鍋に油をしき、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ってきたらじゃがいも、たまねぎ、にんじん、しいたけを加えて軽く炒め、水をひたひたに入れて中火で煮る。
- ④途中で調味料を加えて、味が染みこむようじっくり煮込む。
- ⑤最後に塩ゆでしたいんげんを散らす。

給食の肉じゃがは汁物を兼ねて、汁を多めに、味を濃くしすぎないように作りました。秋田県産の豚肉と干し椎茸を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 74%

熱量 832kcal たんぱく質 39.6g 脂質 21.1g カルシウム 310mg 食物繊維 5.2g