

令和3年5月19日(水)

献立

米粉パン・いちごジャム・牛乳・バジルチキン・ゆで野菜サラダ・コーンシチュー

バジルチキン(一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 80gの切り身
- ・バジル粉 0.1g
- ・おろしにんにく 1g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・白ワイン 2g
- ・オリーブオイル 1g

〈作り方〉

- ①調味料を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ②200℃のオーブンで焼き色が付くように焼く。
(家庭で作る場合は、フライパンでもよい)

パンに手を触れずに食べます。



今日の学校給食用米粉パンは、米粉が50%も使われているので、もちりした食感で美味しいです。腹持ちもいいですよ。

地場産物使用率(カロリーベース) 47%

熱量 836kcal たんぱく質 38.7g 脂質 33.0g カルシウム 399mg 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20日(木)

献立

ひじきごはん・牛乳・シュウマイ・錦糸たまごあえ・白菜のみそ汁

ひじきごはん(一人分)

〈材料〉

- ・精白米 100g
- ・鶏ひき肉 20g
- ・干しひじき 4g (水で戻しておく)
- ・油あげ 5g (せん切り)
- ・にんじん 10g (小さく切る)
- ・干しいたけ 1g (戻してスライス)
- ・冷凍むき枝豆 8g (下ゆでしておく)
- ・サラダ油 2g
- ・酒 1g
- ・しょうゆ 5g
- ・砂糖 1.5g
- ・みりん 少々

〈作り方〉

- ①米をとぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩を少々加えて炊く。
(調味料の分、水をやや少なめに調整する)
- ②材料を洗って切るなど、下処理をする。
- ③鍋にサラダ油をしき、ひき肉を炒める。火が通ったら、にんじん、しいたけ、油あげを加え、調味して煮含める。
- ④炊きあがったご飯に③とゆでた枝豆を混ぜ込む。

今日は五城目産の米、味噌、秋田県産のほうれん草、枝豆、干し椎茸を使っています。地場産食材はおいしいですね。



地場産物使用率(カロリーベース) 61%

熱量 847kcal たんぱく質 32.5g 脂質 27.5g カルシウム 409mg 食物繊維 5.8g