

令和3年5月24日(月)

献立

ご飯・牛乳・アドボ・野菜のツナ和え・  
根菜汁・のり佃煮

アドボ (1人分)

〈材料〉

・鶏もも肉	80g
・こんにゃく	30g
・うずら卵水煮	30g
・おろしにんにく	1.3g
・しょうゆ	7.2g
・酢	6g
・砂糖	0.6g

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大、こんにゃくは短冊切りにする。
- ②ニンニク、調味料を混ぜ、肉を漬け込む。
- ③釜に火を着けて②を煮る。肉に火が通ったらこんにゃく、うずら卵を加え、全体に味が染み込むようにじっくり煮込む。

アドボはフィリピンの代表的な家庭料理で、肉や野菜、芋、ゆで卵などを多量の酢と調味料で煮込む料理です。



地場産物使用率(カロリーベース) **66%**

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25日(火)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(紅鮭)・  
筑前煮・にらたま汁

筑前煮 (1人分)

〈材料〉

・鶏もも肉	50g (一口大。酒をふっしておく)
・ごぼう	20g (大きめに乱切り)
・にんじん	20g ( " )
・れんこん	20g ( " )
・たけのこ水煮	20g ( " )
・絹さや	3g (塩ゆでしておく)
・こんにゃく	40g (一口大にちぎる)
・干し椎茸	1g (水で戻して四つ切り)
・砂糖	2g
・しょうゆ	7g
・みりん、酒	各2g
・ごま油	適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。こんにゃく、絹さやは下ゆでをする。
- ②鍋にごま油を敷き、煮えにくい野菜から順番に入れていき、最後に鶏肉を加えて軽く炒める。
- ③②に干し椎茸の戻し汁をひたひたに入れて煮る。
- ④煮汁が半分くらいに減ったら調味料を入れて更に煮込む。
- ⑤全体に味が染みこんだら、彩りに絹さやを加えて完成。

にらたま汁には、五城目産のにら、味噌、秋田県産の豆腐を使っています。にらを食べるとパワーアップしましょう！



地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

熱量 811kcal たんぱく質 39.9g 脂質 23.0g カルシウム 337mg 食物繊維 6.0g