

令和3年5月6日(木)

献立

ハヤシライス・牛乳・フルーツ杏仁

ハヤシライス(1人分)

〈材料〉	・豚ばら肉	20g (一口大)
	・豚もも肉	25g (一口大)
	・じゃがいも	50g (一口大)
	・玉葱	60g (スライス)
	・炒め玉葱	12g
	・冷凍トマト	12g (湯むきして切る)
	・にんじん	20g (いちよう切り)
	・バター	8g
	・ハヤシルウ	25g
	・中濃ソース	2g
	・トマトケチャップ	8g
	・ローリエ	数枚

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえておく。
- ②鍋にバターを入れ、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。
火が通ったら、ひたひたに水を入れて煮込む。
- ④材料が煮えたら炒め玉葱、ルウを加えて中火でゆっくりにかき混ぜながら煮込む。
最後にソースやケチャップで味を整える。

杏仁豆腐は秋田県産の牛乳を使って給食室で作りました。教室で配食する時にフルーツをトッピングしています。秋田県産のりんごシロップ漬けも入っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 1004kcal たんぱく質 26.7g 脂質 34.2g カルシウム 341mg 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す！～

令和3年5月7日(金)

献立

たけのご飯・牛乳・鶏肉のマーマレード焼き・ ごまマヨあえ・豆腐のみそ汁

たけのご飯(5人分)

〈材料〉	・米	450g
	・茹でたけのこ	100g
	・にんじん	40g
	・酒	20cc
	・砂糖	大さじ1
	・白醤油	大さじ1
	・だし昆布	5g



〈作り方〉

- ①茹でたたけのこ、にんじんをいちよう切りにする。
米は炊く20分前までにといておく。
- ②飯釜にといだ米を入れ、水と調味料を加える。
上にだし昆布、たけのこ、にんじんをのせて炊く。
※調味料の分、水の量を調整する。

※給食では、具材を別に煮て、下味をつけて炊いたご飯と混ぜ合わせました。

春が旬のたけのこを炊き込みご飯にしました。彩りもよく、優しい味わいのご飯です。たけのこは仁賀産産です。



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 815kcal たんぱく質 39.6g 脂質 23.0g カルシウム 384mg 食物繊維 5.3g