

令和3年6月1日(火)

献立

ご飯・牛乳・チンジャオロース・
ワンタンスープ・小魚佃煮

青椒肉絲(一人分)

〈材料〉

- ・豚モモ肉 60g(拍子木切り)
- ・酒 1g(下味)
- ・醤油 2g(下味)
- ・生姜 少々(下味)
- ・でんぷん 10g
- ・青ピーマン 30g(せん切りして下茹でする)
- ・赤・黄ピーマン 10g(")
- ・たまねぎ 30g(スライス)
- ・茹でたけのこ 30g(スライスして下茹でする)
- ・生姜, にんにく 少々(すりおろす)
- ・ごま油 適量
- ・醤油 4g
- ・砂糖 3g
- ・ウスターソース 2g
- ・酒 2g
- ・オイスターソース 2g

〈作り方〉

- ①肉に下味を付け、片栗粉をまぶしてオーブンで焼く。
- ②ピーマン, たけのこを下茹でする。
- ③たけのこ, たまねぎを炒め、①の肉も炒め合わせ、味付けをする。最後に下茹でしたピーマンを加える。

県産の豚肉, たけのこ, 椎茸, 五城目産のねぎ, にんにく, 冷凍パプリカを使ったチンジャオロース。ピーマンをたっぷり食べられる一品です!



地場産物使用率(カロリーベース) 74%

熱量 892kcal たんぱく質 36.0g 脂質 27.2g カルシウム 384mg 食物繊維 3.9g



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6月2日(水)

献立

ご飯・牛乳・ハンバーグの和風きのこソースかけ・
ブロッコリーのペペロンチーノ・コンソメスープ

ブロッコリーのペペロンチーノ(一人分)

〈材料〉

- ・ブロッコリー 60g
- ・スライスベーコン 20g(1cm幅に切る)
- ・おろしにんにく 15g
- ・鷹の爪 少々(輪切り)
- ・オリーブオイル 8g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茎の部分は幅広の拍子木切りにする。
- ②たっぷりの湯を沸かし、塩をひとつまみ入れて堅めに茹でる。茹であがったら水で冷まし、水気をきっておく。
- ③フライパンににんにく、輪切りの鷹の爪を入れオリーブオイルでゆっくり暖めて香りを出す。香りが出たらベーコンを入れて炒め、塩こしょうをし、②のブロッコリーを加える。

※ブロッコリーは堅めに茹でて歯触りも楽しみましょう。茹で過ぎないことが美味しく作るポイントです。

秋田県産の椎茸とぶなしめじを使ったきのこソースは、バター醤油味でハンバーグによく合います。白いご飯がすすむ味付けです。



地場産物使用率(カロリーベース) 57%

熱量 916kcal たんぱく質 28.8g 脂質 35.6g カルシウム 378mg 食物繊維 7.3g