

令和3年6月14日(月)

献立

そばろどんぶり・牛乳・生姜のサラダ・きのこのみそ汁

そばろ(一人分)

〈材料〉

●肉そばろ		●卵そばろ	
・鶏ひき肉	50g	・卵	50g
・豚ひき肉	20g	・塩	0.2g
・ひき割り大豆	10g	・砂糖	3g
・おろししょうが	1g	・サラダ油	適量
・しょうゆ	5g		
・砂糖	0.5g		
・酒	2.5g		
・みりん	2.5g		
・むき枝豆	10g		

〈作り方〉

- ①むき枝豆を塩ゆでしておく。
- ②肉そばろを作る。鍋に調味料を入れて火にかけ、ひき肉を入れて手早くかき混ぜる。大豆を加えて汁気が無くなるまでよく炒める。最後に①の枝豆を加える。
- ③卵そばろを作る。ボウルに卵にを割り入れ、塩、砂糖を加えてかき混ぜ、熱したフライパンに流し入れて手早くかき混ぜる。

今日は五城目産の米、にんにく、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、ぶなしめじを使っています。野菜はまだ県外産が多いです。



地場産物使用率(カロリーベース) 65%

熱量 900kcal たんぱく質 43.1g 脂質 29.9g カルシウム 368mg 食物繊維 5.4g



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15日(火)

献立

ピザトースト・牛乳・ミネストローネスープ・果物(バナナ)

ピザトースト(一人分)

〈材料〉

・厚切りトースト(80g)	1枚
・マーガリン	5g
・ケチャップ	30g
・たまねぎ	20g(スライス)
・ピーマン	8g(せん切り)
・サラミ スライス	2枚
・シュレットチーズ	25g

〈作り方〉

- ①厚切りトーストにマーガリンを塗り、その上にケチャップをたっぷり塗る。
- ②玉ねぎ、ピーマン、サラミを順にのせる。最後にチーズをのせる。
- ③オーブンで焼いて完成。

じゃがいも、マカロニ、ひよこ豆、ベーコン、5種類の野菜。トマト風味の具沢山スープでしたが、とてもよく食べていました！



地元のあったか小町さんの厚切りトーストで作るピザトーストは、みんな大好き！人気メニューのひとつです！

地場産物使用率(カロリーベース) 42%

熱量 840kcal たんぱく質 30.4g 脂質 36.1g カルシウム 491mg 食物繊維 7.5g