

令和3年6月23日(水)

献立

タコライス・牛乳・野菜スープ・ ジャージーヨーグルト

タコライス(1人分)

鶏ひき肉	35g
豚ひき肉	25g
赤ワイン	1.3g
大豆クラッシュ	20g
玉ねぎ	80g(粗みじん切り)
ピーマン	17g(みじん切り)
にんじん	13g(みじん切り)
サラダ油	適量
トマトケチャップ	38g
しょうゆ	2g
チリパウダー	0.18g
オレガノ	0.1g
クミンパウダー	0.1g
塩、こしょう	少々
トマト	30g
チーズ	10g

〈作り方〉

- ① トマトを湯むきして、小さめに切る。(1cm角くらい) その他の野菜はみじん切りにしておく。
- ② ひき肉にワインを加えて炒め、馴染んできたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 更にピーマン、にんじんを加えて炒め、塩こしょう、しょうゆ、ケチャップ、スパイス類で調味して、タコミートを作る。
- ④ ごはんの上に④とチーズ、トマトをのせていただく。

沖縄の郷土料理「タコライス」。タコの具材をご飯にのせて食べることから、このネーミングになったそうです。レタスをのせると彩りも良く、更に本格的になりますよ！



地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

熱量 985kcal たんぱく質 37.2g 脂質 32.2g カルシウム 462mg 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よ！～

令和3年6月24日(木)

献立

山菜うどん・牛乳・ツナサラダ・かぼちゃパイ

山菜うどん(一人分)

温かいうどん	1玉
若鶏もも肉	40g(小間切れ)
山菜ミックス	30g
干し椎茸	1g(スライス)
にんじん	10g(いちよう切り)
ねぎ	20g(小口切り)
白だししょうゆ	10g
濃口しょうゆ	5g
酒	2g
みりん	2g
かつお節	適量
だし昆布	適量

〈作り方〉

- ① 鶏肉、野菜を切っておく。干し椎茸は水で戻してスライスする。
- ② かつお節とだし昆布でだしをとる。
- ③ 鶏肉、椎茸、にんじんを煮て調味する。
- ④ 山菜を加えて一煮立ちさせ、最後にねぎを加える。
- ⑤ 器に入れた温かいうどんに④をかけていただく。

山菜は、わらび、ミズ、山うどんです。椎茸、なめこ、えのき茸も入った、山の恵みいっぱいのおうどんです。



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 827kcal たんぱく質 37.0g 脂質 20.8g カルシウム 327mg 食物繊維 9.4g