

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