

令和3年6月28日(月)

献立

ご飯・牛乳・卵焼き・
野菜のナムル・マーボー豆腐

野菜のナムル(一人分)

〈材料〉

- ・もやし 60g
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・きゅうり 10g (せん切り)
- ・白いりごま 1g
- ・砂糖 0.3g
- ・しょうゆ 1.6g
- ・塩 0.4g
- ・ごま油 2g

〈作り方〉

- ①もやしは丁寧に洗う。にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ②①をゆでて冷却する。
- ③調味料を混ぜ合わせてたれを作り、白ごまを加え、②と和える。

ごま油の風味がよく、美味しく食べられます。
食べやすいようでいつもほとんど残りません。

地場産物使用率(カロリーベース) **79%**

今日はエコ・ファーマーズさんの米とニラを使っています。
牛乳、豚肉、キャベツ、ねぎ、豆腐は秋田県産です。



熱量 915kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.2g カルシウム 435mg 食物繊維 4.1g



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29日(火)

献立

豚キムチ丼・牛乳・
かぶの酢の物・みそけんちん汁

豚キムチ丼(1人分)

〈材料〉

- ・豚バラ肉 30g (一口大)
- ・豚もも肉 15g (一口大)
- ・にんにく 0.5g
- ・ごま油 1g 肉に下味を付ける
- ・酒 3g
- ・にんじん 10g (いちよう切り)
- ・たまねぎ 30g (スライス)
- ・にら 7g (3cmくらいの長さ)
- ・白菜キムチ 30g (ざく切り)
- ・コチュジャン 3g
- ・みそ 2g
- ・酒 3g
- ・ごま油 2g
- ・いちごジャム 3g

〈作り方〉

- ①豚肉、にんじん、玉ねぎをごま油で炒め、キムチを加える。キムチの汁も入れる。
- ②調味料で味付けをし、にらを加えて火を通す。
- ③ご飯の上に②を盛りつける。
※温泉たまごをのせても美味しいです。

地場産物使用率(カロリーベース) **90%**

今日の地場産食材は、エコ・ファーマーズさんの米、ニラ、白菜キムチ、にんにく、五城目産の味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐、こんにゃく、ねぎです。



熱量 896kcal たんぱく質 29.4g 脂質 31.5g カルシウム 359mg 食物繊維 6.6g