

令和3年6月3日(木)

献立

青菜ごはん・牛乳・高野豆腐の肉のせ揚げ・
おかかあえ・白菜のみそ汁

高野豆腐の肉のせ揚げ(一人分)

〈作り方〉

- ・高野豆腐 20g(1枚)
- ・豚挽き肉 30g
- ・玉ネギ 15g
- ・鶏卵 5g
- ・パン粉 3g
- ・でんぷん 15g
- ・サラダ油 適量

※絡めるたれ みりん: めんつゆ: 水
1: 1: 1

〈作り方〉

- ①高野豆腐を水に漬けて戻す。(20分程で戻る。)戻ったら水を絞って半分に切る。
- ②みじん切りの玉ネギ、挽き肉、卵、パン粉を合わせ、粘り気がでるまでよくこねる。
- ③①の上面に②を乗せて成形し、全体にでんぷんを絡め、油で揚げる。
- ④鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。揚げた③に絡める。

高野豆腐がしっとりしていて美味しく食べられる一品です。作る手間はかかりますが、また実施したいと思います！



地場産物使用率(カロリーベース) 47%

熱量 836kcal たんぱく質 38.7g 脂質 33.0g カルシウム 399mg 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！～

令和3年6月4日(金)

献立

ごはん・牛乳・さばのみそ煮
ごまあえ・じゅんさい汁・味付のり

じゅんさい汁(一人分)

〈材料〉

- ・生じゅんさい 25g
- ・鶏もも肉 20g
- ・なると 7g
- ・絹ごし豆腐 30g
- ・だし昆布 2g
- ・白だししょうゆ 4.8g
- ・しょうゆ 1g
- ・塩 0.3g
- ・酒 1.8g
- ・みりん 1g



〈作り方〉

- ①じゅんさいはさっと湯通しして冷ましておく。
- ②だし昆布で煮立たせないようにダシを取り、鶏肉を煮て調味する。
- ③次になると、豆腐、ネギを入れて煮る。配食する寸前にじゅんさいを入れ、一煮立ちさせる。

旬の食材、三種町のじゅんさいです！給食ではしっかり煮るので、色が変わってしまうのが残念です...



地場産物使用率(カロリーベース) 66%

熱量 828kcal たんぱく質 41.8g 脂質 24.3g カルシウム 336mg 食物繊維 3.6g