

令和3年6月7日(月)

献立

ご飯・牛乳・豚肉とキャベツの甘味噌炒め・  
春巻き・チンゲン菜のスープ

チンゲン菜のスープ(1人分)

〈材料〉

|         |      |
|---------|------|
| ・うずら卵水煮 | 25g  |
| ・糸かまぼこ  | 10g  |
| ・チンゲン菜  | 30g  |
| ・ぶなしめじ  | 10g  |
| ・ホールコーン | 10g  |
| ・コンソメ   | 2.7g |
| ・酒      | 少々   |
| ・塩、こしょう | 少々   |



〈作り方〉

- ①チンゲン菜はざく切りにし、下茹でしておく。
- ②ぶなしめじは小房に分け、コーン缶は缶から取り出しておく。糸かまぼこはほぐしておく。
- ③釜に水を入れ、しめじを煮る。
- ④煮立ったらかまぼこ、コーンを加え、調味する。
- ⑤最後にチンゲン菜、うずら卵を加えて加熱し、塩、こしょうで味を調える。

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) **73%**

熱量 957kcal たんぱく質 30.5g 脂質 37.3g カルシウム 346mg 食物繊維 4.9g



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8日(火)

献立

ご飯・牛乳・鱈のマヨネーズ焼き・  
ひじきの五目煮・キャベツのみそ汁

ひじきの五目煮(1人分)

〈材料〉

|         |      |
|---------|------|
| ・乾燥ひじき  | 5g   |
| ・にんじん   | 10g  |
| ・干し椎茸   | 0.5g |
| ・糸こんにゃく | 15g  |
| ・さつま揚げ  | 8g   |
| ・むき枝豆   | 7g   |
| ・しょうゆ   | 7g   |
| ・砂糖     | 1g   |
| ・みりん    | 2g   |
| ・酒      | 2g   |
| ・炒め油    | 適量   |

〈作り方〉

- ①乾燥ひじきは水で戻す。(戻すと約10倍になる)戻ったらしっかり水を切っておく。
- ②にんじんはせん切りにする。糸こんにゃく、油揚げは湯通しする。糸こんにゃくは適度な長さに、油揚げはせん切りにする。
- ③むき枝豆は下ゆでしておく。
- ④鍋に炒め油を入れ、にんじん、ひじき、糸こんにゃく、干し椎茸、油揚げの順で炒め、水を少し加えて煮る。途中で調味料を加えて煮含める。最後にむき枝豆を加える。

ひじきは、カルシウム、食物繊維、マグネシウムがアーモンド、ビタミンBや葉酸、鉄分などが豊富な食材です！



地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

熱量 819kcal たんぱく質 33.2g 脂質 26.6g カルシウム 424mg 食物繊維 6.1g