

令和3年4月6日(火)

献立

中華丼・牛乳・わかめのみそ汁・フルーツゼリー

中華丼(一人分)

- 〈材料〉
- ・豚モモ肉 30g
  - ・かのこいか 20g
  - ・白菜 40g (ざく切り)
  - ・青梗菜 20g (ざく切り)
  - ・乾燥きくらげ 1g (戻して切る)
  - ・にんじん 15g (短冊)
  - ・たけのこ 20g (短冊)
  - ・たまねぎ 20g (くし形)
  - ・うずらの卵 20g
  - ・水 50cc
  - ・酒 3g
  - ・醤油 6g
  - ・砂糖 1g
  - ・オイスターソース 2g
  - ・ごま油, 塩, こしょう, 水溶き片栗 適量

〈作り方〉

- ①野菜はザク切りか短冊切り。
- ②豚肉に軽く塩こしょうをふっておく。イカは酒をふり、下茹でしておく。
- ③中華鍋にごま油を少々いれて野菜を炒め、油が回ったら豚肉、イカ、きくらげを炒める。水を加えて一煮立ちさせる。
- ④調味料は全て合わせておき、③に加える。塩こしょうをして味を整え、水溶き片栗でとろみをつける。

今日は新任式・始業式。そして給食も始まりました。五城目産の米、人参、ねぎ、にんにく、味噌、秋田県産の豚肉、たけのこ、豆腐、牛乳を使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 70%

熱量 898kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.6g カルシウム 411mg 食物繊維 5.1g



五 - 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しょう！～

令和3年4月7日(水)

献立

ハヤシライス・牛乳・ゆで野菜サラダ・チーズ

ハヤシライス(1人分)

- 〈材料〉
- ・豚ばら肉 20g (一口大)
  - ・豚もも肉 30g (一口大)
  - ・生玉葱 70g (スライス)
  - ・炒め玉葱 17g
  - ・トマト缶 10g
  - ・にんじん 20g (いちょう切り)
  - ・エリンギ 8g (スライス)
  - ・グリーンピース 8g
  - ・サラダ油 適量
  - ・赤ワイン 3g
  - ・ハヤシルウ 25g
  - ・中濃ソース 2g
  - ・トマトケチャップ 8g

〈作り方〉

- ①材料を切る。豚肉に赤ワインをふっておく。
- ②鍋に少量の油を入れて肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。火が通ったら、ひたひたに水を入れて煮込む。
- ④材料が煮えたら炒め玉葱、ルウを加えて中火でゆっくりにかき混ぜながら煮込む。最後にソースやケチャップで味を整え、グリーンピースを加える。

今日は午後から入学式があるため、いつもより1時間も早い時間に給食を食べます。そんな時は、作りやすく、食べやすいハヤシライスにしています。



地場産物使用率(カロリーベース) 70%

熱量 949kcal たんぱく質 28.6g 脂質 35.9g カルシウム 361mg 食物繊維 6.2g