

令和3年6月9日(水)

献立

味噌ラーメン・牛乳・大根のおかかサラダ・甘納豆蒸しパン

大根のおかかサラダ(一人分)

〈材料〉

- ・大根 45g
- ・にんじん 8g
- ・ホールコーン缶 15g
- ・糸かつお 0.5g
- ・しょうゆ 3g
- ・酒 g
- ・みりん g
- ・レモン果汁 2g

〈作り方〉

- ①大根はせん切りにし、水にさらしておく。にんじんもせん切りにし、コーン缶は汁を切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かしてにんじんを茹で、冷水で手早く冷ます。
- ③ドレッシングを作る。調味料を合わせて火にかけ、一煮立ちさせた後、よく冷ましておく。
- ④大根、にんじん、コーンを④で和える。糸かつおも合わせる。

※給食では大根を生で使用するとき、塩素消毒をしています。

五城目産のねぎ、秋田県産の牛乳、豚肉、ほうれん草を使用しています。中華麺は地元大川うどんの製品です。



熱量 899kcal たんぱく質 35.3g 脂質 18.6g カルシウム 395mg 食物繊維 8.5g



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す！～

令和3年6月10日(木)

献立

ごはん・牛乳・鶏の唐揚げ・きんぴらごぼう・小松菜のみそ汁

鶏の唐揚げ(一人分)

〈材料〉

- ・鶏のモモ肉 40g×2個
- ・塩、こしょう 少々
- ・おろし生姜 2g
- ・しょうゆ 7g
- ・酒 3g
- ・でんぷん 15g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①鶏のモモ肉に軽く塩、こしょうをする。おろし生姜としょうゆを合わせ、鶏肉を30分くらい漬けておく。
- ②揚げ油を180℃程度に熱する。
- ③でんぷんを①の肉にしっかりまぶし、油でからりと揚げる。

シンプルな味付けなのですが、ご飯によく合います。唐揚げは人気メニューのひとつです。



地場産物使用率(カロリーベース) 63%

熱量 865kcal たんぱく質 35.0g 脂質 22.4g カルシウム 370mg 食物繊維 5.7g