

令和3年7月12日(月)

献立

### ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・ きんぴらごぼう・モロヘイヤのみそ汁

#### きんぴらごぼう(1人分)

〈材料〉

- ・さつまいも 10g (短冊切り)
- ・ごぼう 40g (ささがき)
- ・にんじん 20g (せん切り)
- ・さやいんげん 6g (適度な長さに切る)
- ・糸こんにゃく 30g (適度な長さに切る)
- ・ごま油 1.2g
- ・酒 2g
- ・しょうゆ 6g
- ・みりん 2g
- ・白いりごま 少々

〈作り方〉

- ①材料を切り揃えておく。  
ごぼうは切った後、水にさらしてアクを抜く。  
※ささがきでなく、せん切りでもよい。
- ②さやいんげん、糸こんにゃくは適度な長さに切り、それぞれ下茹でしておく。
- ③ごま油を熱し、ごぼう、にんじんを軽く炒め、糸こんにゃく、さつまいも、水少々を加えて煮る。
- ④火が通ってきたら調味し、全体に味を馴染ませる。
- ⑤最後に茹でておきたいんげんと白ごまを加える。

今日からエコ・ファーマーズさんの人参が使えるようになりました。その他、五城目産の米、甘酒、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐、ねぎを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **92%**

熱量 879kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.7g カルシウム 403mg 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7月13日(火)

献立

### ビビンバ丼・牛乳・わかめスープ・りんごゼリー

具をご飯にのせていただきます！

#### ビビンバ丼(一人分)

〈材料〉

- ・県産豚もも肉 40g
- ・県産豚バラ肉 40g
- ・おろししょうが 1g
- ・おろしにんにく 1g
- ・ぜんまい水煮 15g(3cmくらいの長さ)
- ・しょうゆ 4g
- ・砂糖 0.5g
- ・酒 2g
- ・オイスターソース 2.5g
- ・トウバンジャン 少々
- ・ごま油 1g
- ・白ごま 1g
- ・ほうれん草 30g (3cmくらいの長さ)
- ・にんじん 30g (せん切り)
- ・もやし 45g
- ・ねぎ 6g (みじん切り)
- ・おろししょうが 1g
- ・白すりごま 1.2g
- ・七味とうがらし 少々
- ・ごま油 1.2g
- ・しょうゆ 3.6g
- ・塩 適量

〈作り方〉

- ①ごま油でにんにく、しょうがを炒め、肉を炒める。肉の色が変わったら、Aの調味料で味付けをする。
- ②野菜はせん切りにし、茹でて水気を絞る。
- ③小鍋にBの調味料を合わせ入れ、火にかけて煮立てる。火から下ろし、しっかり冷ましておく。
- ④②、③を合わせてナムルを作る。
- ⑤ご飯に①、④を乗せ、よく混ぜて食べる。



地場産物使用率(カロリーベース) **93%**

熱量 889kcal たんぱく質 31.3g 脂質 31.8g  
カルシウム 315mg 食物繊維 5.0g