

令和3年7月1日(木)

献立

冷やし中華・牛乳・お好み焼き・ミニトマト

お好み焼き (1人分)

〈材料〉

- ・豚バラ 15g
- ・キャベツ 50g
- ・イカ 10g
- ・鶏卵 10g
- ・長ネギ 10g
- ・小麦粉 40g
- ・かつお節 適量
- ・お好み焼きソース 10g
- ・パックマヨネーズ 1個

※給食では...

オープンのバットにクッキングシートを敷いて、お好み焼きの具材を一気に流して焼きあげ、切り分けてから、ソースを塗り、青のり粉、かつお節をふりかけています。

〈作り方〉

- ①豚肉は2~3cmに切り、イカは短冊、長ネギは小口切り、キャベツはざく切りしておく。
- ②①の具材と卵を混ぜ、小麦粉を加えながらよく混ぜる。
- ③フライパンまたはホットプレートに油を少々敷き、弱火~中火でじっくり焼き目をつけて焼き、ひっくり返す。中まで火が通るように焼く。
- ④調味料を混ぜて上に塗り、削り節をかける。

※桜えびや紅しょうがなどを入れても美味しいです。

今日の気温は29℃。さっぱりした冷やし中華がおいしい季節になりました。手作りのお好み焼きと一緒にいただきます！



地場産物使用率(カロリーベース) 59%

熱量 972kcal たんぱく質 37.2g 脂質 29.3g カルシウム 353mg 食物繊維 6.9g



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しょう！~

令和3年7月2日(金)

献立

ハヤシライス・牛乳・ビーンズサラダ・白桃ゼリー

ビーンズサラダ (一人分)

〈材料〉

- ・ブロッコリー 20g
- ・キャベツ 60g
- ・冷凍むき枝豆 6g
- ・冷凍ミックスビーンズ 12g
- ・和風ドレッシング 10g

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茎の部分は幅広の拍子木切りにする。キャベツは太めのせん切りにする。
- ②たっぷりの湯を沸かし、塩をひとつまみ入れてブロッコリーを茹でる。キャベツも茹でて、茹であがったら冷まし、水気をきっておく。冷凍の枝豆、ミックスビーンズも茹でて冷ます。
- ③②を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

豆にはひよこ豆、いんげん豆、白花豆、大豆、小豆などいろいろな種類があります。

地場産物使用率(カロリーベース) 71%

今日からエコ・ファーマーズさんの玉ねぎが使えるようになりました。ハヤシライスに甘味が出て、おいしかったです。夏になると、五城目産の野菜が増えてくるので楽しみです！



熱量 993kcal たんぱく質 27.0g 脂質 35.8g カルシウム 318mg 食物繊維 6.7g