

令和3年7月14日(水)

献立

肉うどん・牛乳・チップスサラダ・かぼちゃケーキ

チップスサラダ(一人分)

〈材料〉

- ・キャベツ 70g (太めのせん切り)
- ・カリフラワー 15g (小房に分ける)
- ・水菜 10g (3cm位に切る)
- ・にんじん 5g (せん切り)
- ・オリーブオイル 6g
- ・砂糖 0.5g
- ・酢 5g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・ポテトチップス(塩味) 5g

〈作り方〉

- ①野菜を切りそろえておく。
- ②鍋にお湯を沸かして野菜を茹で、冷水で手早く冷ます。
- ③調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④野菜をドレッシングで和える。
- ⑤ポテトチップスを砕いて、④にのせる。

五城目産の人参、玉ねぎ、かぼちゃの缶詰、秋田県産の牛乳、豚肉、きゃべつ、ねぎを使用しています。うどんは地元の大川うどんの製品です。



地場産物使用率(カロリーベース) 70%

熱量 862kcal たんぱく質 26.7g 脂質 32.0g カルシウム 364mg 食物繊維 7.2g



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15日(木)

献立

ごはん・牛乳・  
ホッケの塩焼き・即席漬け・豚汁

豚汁(一人分)

〈材料〉

- ・豚バラ肉 20g
- ・豚もも肉 10g
- ・にんじん 10g
- ・じゃがいも 30g
- ・大根 20g
- ・白菜 30g
- ・こんにゃく 20g
- ・豆腐 20g
- ・長ネギ 15g
- ・酒 2g
- ・みそ 13g

〈作り方〉

- ①豚肉は2～3cmの長さに切る。にんじん、大根はいちょう切り、じゃがいもは乱切り、白菜はざく切り、長ネギは小口切り、豆腐はさいの目切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- ②肉を水から入れて火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- ③野菜を煮えにくい順に入れて、こんにゃくも入れる。具材に火が通ったら、味噌、酒で調味する。
- ④豆腐とネギを入れ一煮立ちさせる。

今日は五城目産のキュウリと人参、秋田県産のキャベツを即席漬けに使っています。ポリポリと歯ごたえの良い漬物です。



地場産物使用率(カロリーベース) 85%

熱量 819kcal たんぱく質 36.0g 脂質 22.5g カルシウム 358mg 食物繊維 5.1g