

令和3年7月19日(月)

献立

ご飯・牛乳・チンジャオロース・
昆布佃煮・もやしと麩のみそ汁

青椒肉絲(一人分)

〈材料〉

- ・豚モモ肉 50g(拍子木切り)
- ・酒 1g(下味)
- ・醤油 2g(下味)
- ・生姜 少々(下味)
- ・でんぷん 10g
- ・青ピーマン 30g(せん切りして下茹でする)
- ・赤・黄ピーマン 10g(")
- ・たまねぎ 30g(スライス)
- ・たけのこ水煮 15g(スライスして下茹でする)
- ・にんにく 少々(すりおろす)
- ・ごま油 適量
- ・醤油 4g
- ・砂糖 3g
- ・ウスターソース 2g
- ・酒 2g
- ・オイスターソース 2g

〈作り方〉

- ①肉に下味を付け、片栗粉をまぶしてオーブンで焼く。
- ②ピーマンをせん切りにし、下茹でする。
- ③たけのこ、たまねぎを炒め、①の肉も炒め合わせ、味付けをする。最後に②のピーマンを加え、味を整える。

今日は五城目産の米、玉ねぎ、にんにく、味噌、秋田県産の牛乳、豚肉、ねぎ、たけのこ、椎茸+を使っています。ピーマンはまだ県外産です。



地場産物使用率(カロリーベース) 82%

熱量 827kcal たんぱく質 29.4g 脂質 25.0g カルシウム 311mg 食物繊維 6.5g



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20日(火)

献立

ご飯・牛乳・鮭フライ(パックソース付き)・
ごまあえ・寄せ豆腐汁

寄せ豆腐汁(1人分)

〈材料〉

- ・寄せ豆腐 70g
- ・鶏モモ肉 20g(一口大)
- ・干し椎茸 1g(せん切り)
- ・長ネギ 15g(ななめ切り)
- ・おろし生姜 1g
- ・しょうゆ 8g
- ・酒 2g
- ・みりん 2g
- ・だし昆布 2g

〈作り方〉

1. 材料を切る。
干し椎茸は水で戻してからせん切りにする。
2. 鍋に水と昆布を入れ、煮立たせないようにゆっくりとダシをとる。
3. 2の鍋に鶏肉、椎茸を入れてしっかり煮る。
4. 調味料で味をつけ、豆腐をお玉ですくって落とし入れる。
5. 最後に長ネギと生姜を入れ、一煮立ちさせる。

秋田県産の鮭をフライにしました。ひとつひとつ衣を付けて揚げたので、身がふんわり、衣がサクサクで美味しかったです！



地場産物使用率(カロリーベース) 79%

熱量 846kcal たんぱく質 39.7g 脂質 22.7g カルシウム 350mg 食物繊維 4.4g