

令和3年7月5日(月)

献立

ご飯・牛乳・韓国風肉じゃが・棒ギョウザ・もずくスープ・味付のり

韓国風肉じゃが(一人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉スライス 20g (一口大)
- ・豚ばら肉スライス 20g (一口大)
- ・砂糖 0.5g (下味)
- ・酒 1.5g (下味)
- ・醤油 3g (下味)
- ・じゃがいも 70g (一口大)
- ・玉ねぎ 60g (スライス)
- ・にんじん 30g (いちょう)
- ・いんげん 5g (一口大)
- ・ごま油 2g
- ・ねぎ 5g (みじん切り)
- ・おろしにんにく 0.5g
- ・醤油 8g
- ・酒 2g
- ・砂糖 1g
- ・みりん 2g
- ・トウバンジャン 1g

〈作り方〉

- ①肉に下味を付けておく。
- ②ごま油を熱し、にんにく、ねぎを炒めて香りを出し、①の肉を炒める。火が通ったら一度取り出す。
- ③玉ねぎ、にんじんを炒め、水を加えて煮る。
- ④じゃがいもを加えて煮る。途中で調味して煮込む。
- ⑤いんげん、ごまを加えて、全体に火が通ったら完成。

五城目産の玉ねぎを沢山使って、ピリ辛の肉じゃがを作りました。豚肉、ねぎ、豆腐、干し椎茸、牛乳は秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) 73%

熱量 957kcal たんぱく質 30.5g 脂質 37.3g
カルシウム 346mg 食物繊維 4.9g



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6日(火)

献立

ご飯・牛乳・塩さばのカレー風味焼き・メンマの炒め物・小松菜のみそ汁

メンマの炒め物(1人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉 20g (一口大)
- ・つきこんにやく 35g (3cmくらいの長さ)
- ・塩メンマ 30g (短冊切り)
- ・にんじん 15g (せん切り)
- ・ピーマン 5g (せん切り)
- ・サラダ油 適量
- ・オイスターソース 1.5g
- ・しょうゆ 4g
- ・みりん、酒 各 1g
- ・白いりごま 1g
- ・七味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②塩メンマは水に漬け置き、塩抜きをする。ピーマンは塩ゆで、こんにやくは湯通ししておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、豚肉を軽く炒める。
- ④ピーマン以外の食材を煮えにくい順に炒めていく。
- ⑤調味して煮含める。
- ⑥最後に②のピーマンを加える。

今日は塩さばにカレー粉をまぶして焼きました。ちょっとスパイシーな感じになり、白いご飯によく合います。



地場産物使用率(カロリーベース) 70%

熱量 891kcal たんぱく質 42.0g 脂質 29.8g カルシウム 436mg 食物繊維 3.8g