

令和3年7月7日(水)

献立

ご飯・牛乳・メンチカツ(ソース付き)・
錦糸たまごあえ・そうめん汁・七夕ゼリー

そうめん汁(一人分)

〈材料〉

- ・ゆでそうめん 35g
- ・鶏もも肉 25g
- ・オクラ 8g
- ・みょうが 5g
- ・しょうゆ 6g
- ・酒 3g
- ・みりん 1g
- ・塩 0.35g

〈作り方〉

- ①オクラは下茹でしてから、切り口が星型になるようにうすく切る。
- ②みょうがはせん切りにする。
- ③鶏肉をしっかり煮てダシを出し、調味する。
- ④みょうが、オクラを加えて煮る。
- ⑤器にゆでそうめんを入れ、④を盛り付ける。



そうめんの由来が**素餅(さくべい)**なのだそうです。

今日は七夕の行事食です。天の川をイメージしたそうめん汁と、星をあしらったゼリーを付けました。切り口が星型になるオクラは秋田県産でした。



地場産物使用率(カロリーベース) **55%**

熱量 953kcal たんぱく質 28.2g 脂質 28.5g カルシウム 414mg 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しょう！～

令和3年7月8日(木)

献立

わかめご飯・牛乳・チキンのマーマレード焼き・
切干大根の中華あえ・根菜汁

切干大根の中華あえ(一人分)

〈材料〉

- ・切干大根 10g
- ・ちくわ 10g
- ・もやし 20g
- ・にんじん 5g
- ・きゅうり 10g
- ・白いりごま 0.5g
- ・中華ドレッシング 12g

〈作り方〉

- ①切干大根を茹でて水を切り、冷ましておく。
- ②ちくわ、野菜をせん切りにし、茹でて冷ましておく。
- ③①②を中華ドレッシングで和え、ごまをふる。

エコ・ファーマーズさんの切干大根を和え物にしました。きゅうりも五城目産です。来週からはにんじんも五城目産になります！



地場産物使用率(カロリーベース) **76%**



熱量 825kcal たんぱく質 39.5g 脂質 17.9g カルシウム 403mg 食物繊維 6.4g