

令和3年8月24日(火)

献立

### ハヤシライス・牛乳・ ビーンズサラダ・ミニトマト

#### ハヤシライス(1人分)

〈材料〉	豚ばら肉	20g (一口大)
	豚もも肉	25g (一口大)
	じゃがいも	50g (一口大)
	玉葱	60g (スライス)
	炒め玉葱	12g
	冷凍トマト	12g (湯むきして切る)
	にんじん	20g (いちょう切り)
	バター	8g
	ハヤシルウ	25g
	中濃ソース	2g
	トマトケチャップ	8g
	ローリエ	数枚

#### 〈作り方〉

- ①材料を切りそろえておく。
- ②鍋にバターを入れ、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。  
火が通ったら、ひたひたに水を入れて煮込む。
- ④材料が煮えたら炒め玉葱、ルウを加えて中火でゆっくりかき混ぜながら煮込む。  
最後にソースやケチャップで味を整える。

エコ・ファーマーズさんのミニトマト。新鮮で甘かったです！ひとり2個ずついただきました。



地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

熱量 953kcal たんぱく質 28.4g 脂質 34.2g カルシウム 320mg 食物繊維 7.3g



## 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8月25日(水)

献立

### ご飯・牛乳・ささみチーズフライ(ソース付き)・ 切干大根のハリハリ漬け・かきたま汁

#### ハリハリ漬け(1人分)

〈材料〉	切干大根	10g
	おろしにんにく	1g
	おろししょうが	1.5g
	濃口しょうゆ	7g
	ざらめ	3g
	酒	2g
	白いりごま	1g

#### 〈作り方〉

1. 切干大根を茹でて戻し、水分を切り、充分に冷ます。
2. 鍋に調味料を入れて火にかけ、加熱してタレを作る。  
火から下ろしたら冷ましておく。
3. 2に1の切干大根を入れて味を馴染ませる。
4. 味が染みこんだら白ごまを加える。

切干大根のうま煮の予定でしたが、調理機器の不具合のため「ハリハリ漬け」に変更しました。大根を食べた時にハリハリと音をたてるのが名前の由来です。



切干大根はカルシウム、鉄、食物繊維などが豊富です。生の大根よりも栄養が凝縮されています！

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

熱量 802kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.9g カルシウム 397mg 食物繊維 4.1g