

令和3年8月26日(木)

献立

ご飯・牛乳・シューマイ・
野菜のナムル・マーボー豆腐

野菜のナムル(一人分)

〈材料〉

・もやし	60g
・にんじん	10g (せん切り)
・キュウリ	10g (せん切り)
・白いりごま	1g
・砂糖	0.3g
・しょうゆ	1.6g
・塩	0.4g
・ごま油	2g

〈作り方〉

- ①もやしは丁寧に洗う。にんじん、キュウリはせん切りにする。
- ②①をゆでて冷却する。
- ③調味料を混ぜ合わせてたれを作り、白ごまを加え、②と和える。

ナムルは朝鮮半島の家庭料理の一つで、もやしなどの野菜やゼンマイなどの山菜、野草などを塩ゆでし、調味料とごま油で和えた料理です。

今日は五城目産の米、ニラ、にんじん、キュウリ、にんにく、味噌を使っています。牛乳、豚肉、豆腐は秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) 77%

熱量 887kcal たんぱく質 34.3g 脂質 29.3g カルシウム 373mg 食物繊維 4.0g



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す！～

令和3年8月27日(金)

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩さば)・
春雨の中華炒め・モロヘイヤのみそ汁

春雨の中華炒め(1人分)

〈材料〉

・緑豆春雨	12g
・ぶたひき肉	10g
・たけのこ水煮	10g (短冊切り)
・キャベツ	30g (太めのせん切り)
・にんじん	15g (せん切り)
・サラダ油	適量
・濃口しょうゆ	7g
・酒	3g
・みりん	2g
・中華味	1g
・塩こしょう	少々
・ごま油	少々

〈作り方〉

1. 春雨を茹でて戻す。
2. サラダ油を熱して豚挽き肉を炒め、にんじん、キャベツ、たけのこを炒める。
3. 1の春雨を加えて炒め、調味する。
4. 塩こしょうで味を整え、ごま油で香りをつける。

今日は五城目産の米、にんじん、モロヘイヤ、味噌、仁賀保産のたけのこ、秋田県産の牛乳、豚肉、豆腐、ねぎと、地場産食材を沢山使っています！



地場産物使用率(カロリーベース) 73%

熱量 842kcal たんぱく質 37.1g 脂質 27.8g カルシウム 373mg 食物繊維 3.3g