

令和3年8月30日(月)

献立

キーマカレー・牛乳・ゆで野菜サラダ・福神漬・黒糖ビーンズ

キーマカレー(一人分)

〈材料〉	・豚ひき肉	60g
	・玉ねぎ	70g
	・炒め玉ねぎ	10g
	・にんじん	20g
	・トマト	15g
	・ごぼう	12g
	・大豆クラッシュ	10g
	・ピーマン	6g
	・サラダ油	1.2g
	・おろし生姜	1g
	・おろしにんにく	1g
	・カレールー	24g
	・赤ワイン	2g
	・中濃ソース	少々
	・トマトケチャップ	8g

〈作り方〉

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、生姜を炒めて香りを出し、ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③水、大豆、トマト、ピーマンを加えて煮込む。
- ④具材に火が通ったらカレールー、赤ワイン、ソース、ケチャップを加え、よくかき混ぜながらじっくり煮込む。

地場産物使用率(カロリーベース) 73%



米、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、福神漬は五城目産です！

熱量 994kcal たんぱく質 33.8g 脂質 33.2g  
カルシウム 376mg 食物繊維 8.5g



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8月31日(火)

献立

ご飯・牛乳・鶏の唐揚げ・野菜のおかかあえ・白菜のみそ汁・のりたまふりかけ

野菜のおかかあえ(1人分)

〈材料〉	・小松菜	20g (3cm位の長さに切る)
	・きゃべつ	70g (太めのせん切り)
	・にんじん	10g (せん切り)
	・糸かつお	0.5g
	・濃口しょうゆ	3g
	・白いりごま	0.5g

〈作り方〉

1. 野菜類を切りそろえておく。
2. 野菜を茹でて冷やす。冷めたら水を絞っておく。
3. 2をしょうゆで和えて、白ごま、糸かつおを混ぜる。

※和えたときにかつお節が絡まないように、糸削りを使っています。

今日は五城目産の米、人参、じゃがいも、味噌を使っています。

シンプルな味付けですが、カリッと揚がった唐揚げは人気があります！今日もよく食べていました。



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 844kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.3g カルシウム 378mg 食物繊維 4.1g