

令和3年4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・
ごまマヨあえ・もやしと麩のみそ汁

チキンのマーマレード焼き(1人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 80g
- ・マーマレード 10g
- ・醤油 8g
- ・おろしにんにく 2g

〈作り方〉

- ①鶏肉に切り目を浅く入れ、軽く塩こしょうをふっておく。
- ②マーマレード、醤油、おろしにんにくを混ぜ合わせ、①の肉を漬け込んでおく。
(ご家庭ではビニル袋を使うと便利です)
- ③オーブンやロースターで焦げ付かないように焼く。

タレに漬け込んで焼いた鶏肉は柔らかく、ご飯によく合います。
マーマレードとにんにくの風味がおいしいです。



地場産物使用率(カロリーベース) **68%**



今日から1年生も給食開始、
全校が揃いました。わかめご
飯、みそ汁は完食、おかず
がほんの少し残っただけで、
とてもよく食べてくれてうれし
かったです！

熱量 807kcal たんぱく質 37.7g 脂質 21.4g カルシウム 342mg 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す！～

令和3年4月9日(金)

献立

ご飯・牛乳・春巻き・
野菜のナムル・マーボー豆腐

麻婆豆腐(1人分)

〈材料〉

- ・水切り絹ごし豆腐 125g(さいの目切り)
- ・豚挽き肉 45g
- ・ねぎ 20g(小口切り)
- ・ニラ 10g(3cm位の長さに切る)
- ・ごま油 1.1g
- ・おろししょうが 1.1g
- ・おろしにんにく 1.1g
- ・豆板醤 1.8g
- ・コチュジャン 1.8g
- ・みそ 6g
- ・砂糖 0.8g
- ・しょうゆ 6g
- ・みりん 4g
- ・酒 4g
- ・でんぷん 2.4g

〈作り方〉

- ①中華鍋に油を敷いて、ねぎの半分、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、挽き肉を入れて更に炒める。
- ②①に調味料と水を加えて煮込む。
- ③豆腐と残ったねぎとニラを入れて一煮立ちさせる。
- ④味を調べ、水溶きでんぷんでとろみをつける。

今日は朝からは雪が舞う寒い日となりました。マーボー豆腐で
体を温めましょう。ニラ、人参、ねぎは五城目産です。



地場産物使用率(カロリーベース) **77%**

熱量 918kcal たんぱく質 33.5g 脂質 33.3g カルシウム 368mg 食物繊維 4.2g