

令和3年9月1日(水)

献立

ご飯・牛乳・いわしの梅しょうゆ煮・  
ごまあえ・肉じゃが

肉じゃが(1人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉 50g (スライス)
- ・ジャガイモ 80g (乱切り)
- ・玉ねぎ 60g (くし型)
- ・にんじん 30g (乱切り)
- ・干し椎茸 1g (水でよく戻してスライス)
- ・糸こんにゃく 20g (食べやすい長さに切る)
- ・しょうゆ 10g
- ・みりん 2g
- ・酒 2g
- ・砂糖 1g
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①ジャガイモ、野菜類を切る。
- ②鍋にサラダ油を敷き、豚肉、椎茸、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃくと炒めていき、油が回ったら味をつけここと煮込む。  
※給食では水分を多めにしています。

今日は五城目産の米、人参、玉ねぎ、秋田県産の牛乳、豚肉、干し椎茸、ほうれん草を使った和食です。



地場産物使用率(カロリーベース) **81%**

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9月2日(木)

献立

ご飯・牛乳・ギョウザ・  
ホイコーロー・水菜のスープ

ホイコーロー(一人分)

〈材料〉

- ・豚ばら肉 20g (一口大)
- ・豚もも肉 30g (一口大)
- ・しょうゆ 1.2g
- ・酒 少々
- ・きゃべつ 70g (ざく切り)
- ・ピーマン 10g (角切り)
- ・にんじん 10g (いちよう切り)
- ・ねぎ 10g (ななめ切り)
- ・おろしにんにく 0.7g
- ・おろししょうが 0.8g
- ・テンメンジャン 2g
- ・しょうゆ 0.6g
- ・豆板醤 少々
- ・砂糖 1g
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①豚肉に下味をつけておく。
- ②材料を切る。ピーマンは下茹でして冷ましておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、  
①の豚肉を炒める。火が通ったら一度取り出す。
- ④にんじん、きゃべつを炒め、③に肉を加えて調味する。
- ⑤ねぎ、ピーマンを加えて火が通ったら完成。

今日は五城目産の米、玉ねぎ、ねぎ、人参、秋田県産の牛乳、豚肉、ぶなしめじ、仁賀保産のたけのこを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) **80%**

熱量 839kcal たんぱく質 29.9g 脂質 25.6g カルシウム 315mg 食物繊維 5.1g