

令和3年9月13日(月)

献立

ご飯・牛乳・アドボ・
野菜のツナあえ・根菜汁

アドボ (1人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 80g
- ・こんにやく 30g
- ・うずら卵水煮 30g
- ・おろしにんにく 1.3g
- ・しょうゆ 7.2g
- ・酢 6g
- ・砂糖 0.6g

アドボはフィリピンの代表的な家庭料理で、肉や野菜、芋、ゆで卵などを多量の酢と調味料で煮込む料理です。

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大、こんにやくは短冊切りにする。
- ②ニンニク、調味料を混ぜ、肉を漬け込む。
- ③釜に火を着けて②を煮る。肉に火が通ったら、こんにやく、うずら卵を加え、全体に味が染み込むようにじっくり煮込む。



今日は五城目産の米、ねぎ、にんにく、味噌、秋田県産の牛乳、干し椎茸、ごぼう、厚揚げを使っています。

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

熱量 820kcal たんぱく質 43.8g 脂質 22.9g カルシウム 404mg 食物繊維 6.1g



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14日(火)

献立

ご飯・牛乳・あじフライ(パックスソース付き)・
おひたし・薩摩汁(さつまじる)

薩摩汁 (一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 40g (一口大)
- ・さつまいも 25g (一口大)
- ・黒こんにやく 25g (短冊切り)
- ・にんじん 20g (厚めのいちよう切り)
- ・大根 25g (厚めのいちよう切り)
- ・ごぼう 15g (斜め切り)
- ・干し椎茸 1g (スライス)
- ・ねぎ 10g (小口切り)
- ・味噌 12g
- ・酒 適量
- ・みりん 少々

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえて、こんにやくは湯通しする。
- ②鍋に水を入れ鶏肉を煮る。途中、アクを取り除く。その他の材料を煮えにくい順に加えて煮る。
- ③具材に火が通ったら、味噌、酒、みりんで調味する。仕上げにねぎを加え、一煮立ちさせる。



五城目産のさつまいも「シルクスweet」

薩摩汁は鹿児島県を代表する郷土料理です。名称の由来は、「サツマイモの汁」という訳ではなく、当初はさつま鶏を使っていたことや、鹿児島県の郷土料理であることからきています。



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 883kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.7g カルシウム 381mg 食物繊維 6.3g