

令和3年9月15日(水)

献立

米粉パン・いちごジャム・牛乳・ハンバーグの和風きのこソースかけ・ゆで野菜サラダ・コーンシチュー

コーンシチュー(一人分)

〈材料〉

・ベーコン	10g(せん切り)
・じゃがいも	60g(一口大)
・にんじん	20g(いちょう切り)
・玉ねぎ	50g(スライス)
・ホールコーン	20g
・牛乳	20g
・ベシヤメルソース	15g
・シチューベース	5g
・塩、こしょう	適量

〈作り方〉

- ①野菜類を切りそろえておく。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじんを煮る。
- ③煮立ったらベーコン、玉ねぎ、コーンを加えて煮る。
- ④牛乳を加え、シチューベース、ベシヤメルソースを少しの水で溶いて加え、よくかき混ぜながらとろみが付くまで煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

今日は五城目産のじゃがいも、玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)、秋田県産の牛乳、椎茸、ぶなしめじを使っています。パンは米粉30%で、もちっとした食感が楽しめます。



地場産物使用率(カロリーベース) 50%

熱量 905kcal たんぱく質 34.1g 脂質 37.6g カルシウム 495mg 食物繊維 9.5g



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よ!～

令和3年9月16日(木)

献立

カレーそばろどんぶり・牛乳・きくらげサラダ・野菜スープ・かぼちゃムース

カレーそばろどんぶり(一人分)

〈材料〉

・卵	35g
・塩、砂糖	少々
・サラダ油	適量
・鶏ひき肉	50g
・豚ひき肉	20g
・にんじん	15g(みじん切り)
・玉ねぎ	50g(みじん切り)
・グリーンピース	6g
・おろししょうが	2g
・濃口しょうゆ	7g
・砂糖	1.5g
・みりん	2g
・酒	2g
・カレー粉	適量

〈作り方〉

- ①にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②卵を割りほぐし、砂糖、塩を少々加えて炒り卵を作り、取り出しておく。
- ③サラダ油を熱し、ひき肉を炒める。①を加えて全体に火が通るまで炒める。
- ④調味料を加えて味付けをし、グリーンピースを加える。
- ⑤最後に②の炒り卵を加えて混ぜる。
ご飯の上に盛り付ける。

今日は彩り鮮やかなカレーそばろをご飯にかけていただきます! 地場産食材として、五城目産の米、玉ねぎ、秋田県産の牛乳、豚肉、きゅうりを使っています。



地場産物使用率(カロリーベース) 65%

熱量 916kcal たんぱく質 36.8g 脂質 28.9g カルシウム 352mg 食物繊維 5.8g