

令和3年9月22日(水)

献立

チキンカレー・牛乳・福神漬・
白菜ととんぶりのサラダ・十五夜ゼリー

チキンカレー(一人分)

〈材料〉

・鶏もも肉	60g (一口大)
・プレーンヨーグルト	15g
・カレー粉	0.5g
・玉ねぎ	60g (スライス)
・炒め玉ねぎ	30g
・トマト	20g (またはトマト缶)
・バター	3g
・おろしにんにく	2g
・おろし生姜	1g
・カレールー	25g
・はちみつ	1g
・ローリエ	適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②ヨーグルトとカレー粉を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ③鍋にバターを溶かし、にんにく、生姜を炒めて香りを出す。玉ねぎ、鶏肉を炒めて水を加えて煮る。ローリエ、炒め玉ねぎ、トマトも入れて煮込む。
- ④具材に火が通ったらローリエを取りだし、カレールー、ソース等を加える。
よくかき混ぜながらじっくり煮込む。

一日過ぎてしまいましたが、デザートに十五夜ゼリーを付けました。五城目産の食材は、米、玉ねぎ、にんにく、福神漬、秋田県産は牛乳、とんぶりです。



地場産物使用率(カロリーベース) 59%

熱量 961kcal たんぱく質 31.8g 脂質 29.6g カルシウム 421mg 食物繊維 4.8g



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9月24日(金)

献立

ご飯・牛乳・鶏肉の唐揚げ・
野菜のナムル・かきたま汁

鶏の唐揚げ(一人分)

〈材料〉

・鶏のモモ肉	40g × 2個
・塩、こしょう	少々
・おろし生姜	2g
・しょうゆ	7g
・でんぷん	15g
・揚げ油	適量

〈作り方〉

- ①鶏のモモ肉に軽く塩、こしょうをする。
おろし生姜としょうゆを合わせ、鶏肉を30分くらい漬けておく。
- ②揚げ油を180℃程度に熱する。
- ③でんぷんを①の肉にしっかりまぶし、油でからりと揚げる。

今日は五城目産の米とねぎ、秋田県産の牛乳、豆腐、きゅうりを使っています。ほうれん草は高値が続いていることもあり、今日は冷凍を使用しました。



地場産物使用率(カロリーベース) 64%

熱量 857kcal たんぱく質 35.6g 脂質 27.2g カルシウム 312mg 食物繊維 2.8g

男鹿市にある航空自衛隊加茂分屯基地では、味付けに「しょつつる」を使ったオリジナルの「しょつつる空上(からあげ)」を開発しました。一度食べてみたいですね！