

令和3年9月27日(月)

献立

親子丼・牛乳・野菜のしょうがあえ・大根のみそ汁

親子丼(具材)(1人分)

〈材料〉

- ・鶏モモ肉 60g(一口大)
- ・かまぼこ 10g(いちよう切り)
- ・たまねぎ 60g(スライス)
- ・干し椎茸 1g
- ・めんつゆ 10g
- ・みりん 5g
- ・酒 5g
- ・しょうゆ 3g
- ・卵 50g
- ・三つ葉 少々(3cmくらいの長さ)

〈作り方〉

- ①干し椎茸は水でゆっくり戻してから、しばってスライスしておく。野菜も切っておく。
- ②フライパンに鶏肉、野菜を入れて炒め、椎茸の戻し汁を入れて煮る。調味料で味付けをする。
- ③必要な分を②から別鍋に移し、溶き卵で閉じて煮る。最後に三つ葉を散らす。
- ④丼にご飯を盛り、③をかける。
お好みできざみのりを散らしてもよい。



今日の五城目産の食材は、米、玉ねぎ、味噌、秋田県産は牛乳、豆腐、チンゲン菜、干し椎茸です。



地場産物使用率(カロリーベース) **66%**

熱量 866kcal たんぱく質 39.1g 脂質 28.3g カルシウム 406mg 食物繊維 5.4g



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28日(火)

献立

ご飯・牛乳・鮭のマヨネーズ焼き・煮じゃ昆布・みそけんちん汁

煮じゃ昆布(1人分)

〈材料〉

- ・すき昆布 5g
- ・さつまあげ 10g
- ・にんじん 10g
- ・油揚げ 5g
- ・干し椎茸 1g
- ・しょうゆ 5g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・七味とうがらし 少々
- ・ごま油 適量

〈作り方〉

- ①すき昆布、干し椎茸はたっぷりの水で戻す。椎茸はスライスしておく。
- ②にんじん、油揚げは千切りにする。
- ③鍋に油をしき、鶏肉を炒め、椎茸、にんじん、油揚げの順に加えて炒め、昆布を最後に入れる。
- ④干し椎茸の戻し汁を足しながら十分に炒り煮し、調味料で味付けをする。水分が少なくなるまで煮て味を染み込ませる。

すき昆布の煮物のことを秋田弁で「煮じゃ昆布」と言います。「煮た」が訛って「煮じゃ」になったのだとか...?

今日の米、玉ねぎ、ねぎ、味噌は五城目産、牛乳、豆腐、大根、ごぼうは秋田県産です。
具沢山の汁物の塩分濃度は0.8%でした。



地場産物使用率(カロリーベース) **65%**

熱量 902kcal たんぱく質 39.7g 脂質 33.4g カルシウム 462mg 食物繊維 4.0g