

令和3年9月29日(水)

献立

きつねうどん・牛乳・  
カニ風味サラダ・かぼちゃケーキ

きつねうどん(一人分)

〈材料〉

- ・袋入りゆでうどん 250g
- ・豚もも肉 30g
- ・干し椎茸 1g
- ・玉ねぎ 30g(スライス)
- ・ねぎ 15g(小口切り)
- ・しょうゆ、みりん、酒、かつお節
  - ・油揚げ(大きめのもの) 1枚(半分に切る)
  - ・しょうゆ 3g
  - ・砂糖 1g
  - ・みりん 2g
  - ・酒 2g
  - ・水 適量

〈作り方〉

- ①材料を切りそろえる。干し椎茸を戻してスライスする。
- ②かつお節でだしを取り、しょうゆ等で味付けをしてつゆを作る。  
(給食では、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ入り。)
- ③別の鍋で油あげを甘辛く煮付ける。
- ④うどんを温めて丼に入れ、つゆをかける。上に③をのせていただく。

「きつねうどん」は油揚げが狐の好物ということに由来して付いた料理名です。

うどんは地元の「大川うどん」製。ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ缶詰は五城目産、豚肉、牛乳、干し椎茸、きゅうりは秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) 67%

熱量 923kcal たんぱく質 39.9g 脂質 24.6g カルシウム 392mg 食物繊維 8.6g



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30日(金)

献立

ご飯・牛乳・メンチカツ(ソース付き)・  
錦糸たまごあえ・モロヘイヤのみそ汁

錦糸たまごあえ(一人分)

〈材料〉

- ・冷凍錦糸たまご 15g
- ・キャベツ 60g(せん切り)
- ・ほうれん草 25g(ザク切り)
- ・にんじん 5g(せん切り)
- ・しょうゆ 3g

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②錦糸たまごは蒸してから冷ましておく。
- ③野菜をそれぞれ茹で、十分に冷まして水分を絞る。
- ④②③をほぐしながら混ぜ合わせ、しょうゆで調味する。

「モロヘイヤ」

モロヘイヤは刻んだり茹でたりすると特有の粘りが出るのが特徴です。粘りの正体はムチンという水溶性食物繊維で、他にカルシウム、カロテン、ビタミンB、ビタミンCなどが豊富です。「野菜の王様」と言われるほどです。



今日は、米、モロヘイヤ、ネギ、味噌が五城目産、牛乳、豆腐、ほうれん草、人参が秋田県産です。サクサクのメンチカツがおいしかったです！



地場産物使用率(カロリーベース) 68%

熱量 862kcal たんぱく質 27.5g 脂質 27.6g カルシウム 502mg 食物繊維 5.6g