

令和3年9月3日(金)

献立

豚丼・紅生姜・牛乳・ブロッコリーのおかか和え・じゃがいものみそ汁

ブロッコリーのおかかあえ(1人分)

〈材料〉

- ・冷凍ブロッコリー 35g
- ・きゃべつ 50g (太めのせん切り)
- ・にんじん 5g (せん切り)
- ・糸かつお 0.5g
- ・うす口しょうゆ 3g
- ・白いりごま 0.5g

〈作り方〉

1. 野菜類を切りそろえておく。
2. 野菜を茹でてしっかり冷まし、水を絞っておく。
3. 2をしょうゆで和えて、白ごま、糸かつおを混ぜる。

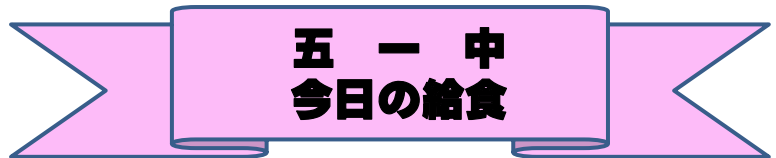
今日は五城目産の米、ニラ、にんじん、キュウリ、にんにく、味噌を使っています。牛乳、豚肉、豆腐は秋田県産です。



地場産物使用率(カロリーベース) 90%

ブロッコリーの普段食べている部分は、花蕾(からい)と呼ばれる部分ですが、茎の部分にも栄養がたくさん含まれています。堅い皮をむいて、食べやすい大きさに切って調理してみてください。おいしく食べられますよ。

熱量 871kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.4g カルシウム 381mg 食物繊維 8.2g



～「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4日(土)

献立

冷やし中華・アメリカンドッグ・フライドポテト



今日は五中祭(午前、体育祭。午後、文化祭)なので、食べやすいメニューにしました。牛乳ではなくお茶をつけたため、カルシウムやビタミンA等の数値が低いです。家庭の食事ですっかり補いましょう！



地場産物使用率(カロリーベース) 42%

熱量 897kcal たんぱく質 26.4g 脂質 27.6g カルシウム 132mg 食物繊維 6.1g