

令和3年9月7日(火)

献立

ご飯・牛乳・チキンのマーマレード焼き・ひじきの五目煮・にらたま汁

チキンのマーマレード焼き(1人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 80g
- ・マーマレード 10g
- ・醤油 8g
- ・おろしにんにく 2g
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①鶏肉は開いて、切り身を浅く入れておく。
- ②マーマレード、醤油、おろしにんにくを混ぜ合わせ、肉を漬け込んでおく。
(ご家庭ではビニル袋を使うと便利です)
- ③オーブンやロースターで焦げ付かないように焼く。

今日は五城目産の米、人参、にんにく、枝豆、味噌、秋田県産の牛乳、干し椎茸、豆腐を使っています。ほとんど残らず、よく食べていました！



地場産物使用率(カロリーベース) **69%**



熱量 828kcal たんぱく質 42.8g 脂質 20.5g カルシウム 453mg 食物繊維 7.1g



五 - 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8日(水)

献立

中華丼・牛乳・春菊とひき肉のスープ

春菊と挽き肉のスープ(5人分)

〈材料〉

- ・春菊 150g
- ・豚挽き肉 100g
- ・ごま油 10g
- ・おろしにんにく 2.5g
- ・酒 10g
- ・コンソメ 5g
- ・白いりごま 5g
- ・塩、こしょう 適量



〈作り方〉

- ①春菊は3cmくらいの長さに切り、下茹でをして冷ましておく。
- ②挽き肉をにんにくで炒め、火が通って色が白っぽくなったら水を加え、アクを取りながら煮る。
- ③調味し、①とごまを入れ、ごま油で風味を付ける。

教職員研修会のため、いつもより1時間15分も早い給食です。野菜たっぷりです食べやすい献立にしました。しっかり食べて夏の疲れをいやしませう。



地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

春菊が食べやすく、クセになる美味しさです。簡単に作れますので一度作ってみてください！

熱量 804kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.5g カルシウム 340mg 食物繊維 3.6g