

令和3年9月9日(木)

献立

ご飯・牛乳・ホッケの塩焼き・
五目きんぴら・小松菜のみそ汁

五目きんぴら(1人分)

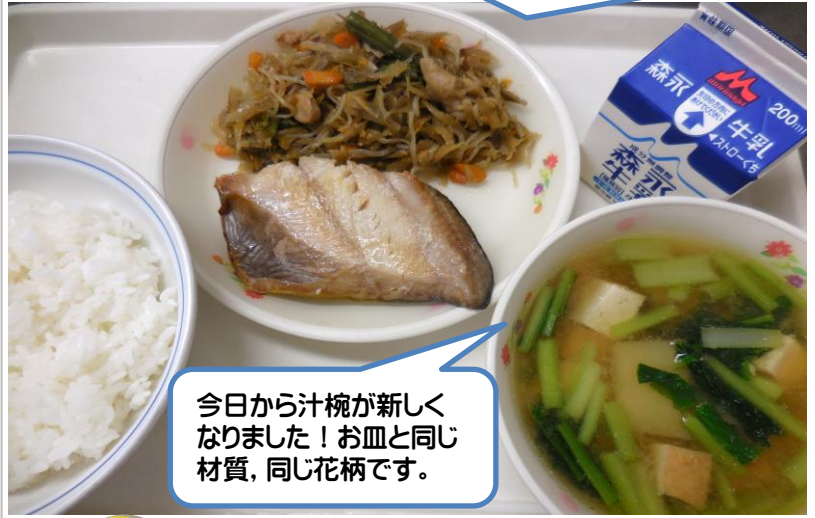
〈材料〉

- ・鶏もも肉 20g (小間切れ)
- ・ごぼう 40g (ささがき または せん切り)
- ・にんじん 20g (せん切り)
- ・いんげん 6g (適度な長さに切る)
- ・糸こんにゃく 20g (食べやすい長さに切る)
- ・しょうゆ 8g
- ・みりん 2g
- ・酒 1g
- ・七味唐辛子 少々
- ・白いりごま 少々
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①野菜類を切る。ごぼうは切った後、水にさらしてアクを抜く。
- ②いんげん、糸こんにゃくは下茹でしておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、鶏肉、ごぼう、にんじんを炒めていき、油が回ったら糸コンを加え、調味して煮含める。全体に味がしみたら、いんげんと白ごまを加えて炒め合わせる。お好みで七味唐辛子を少々加える。

今日の五城目産の食材は、米、人参、じゃがいも、味噌です。



今日から汁椀が新しく
なりました！お皿と同じ
材質、同じ花柄です。



地場産物使用率(カロリーベース) **76%**

熱量 816kcal たんぱく質 36.7g 脂質 22.4g カルシウム 424mg 食物繊維 5.8g



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しょう！～

令和3年9月10日(金)

献立

ご飯・牛乳・春巻き・即席漬け・キムチ豚汁

キムチ豚汁(一人分)

〈材料〉

- ・豚もも肉 25g (一口大)
- ・じゃがいも 40g (乱切り)
- ・豆腐 25g (さいの目切り)
- ・にんじん 15g (厚めのいちよう切り)
- ・大根 30g (厚めのいちよう切り)
- ・ねぎ 10g (小口切り)
- ・ぶなしめじ 8g (小房にわけ)
- ・白菜キムチ 30g
- ・みそ 11g
- ・酒 少々
- ・みりん 少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②鍋を火にかけ、豚肉を軽く炒める。
- ③水を足して、アクをとりながら、にんじん、大根、しめじ、じゃがいもを煮る。いもが煮えたら、豆腐を加えて煮る。
- ④火が通ったらみそで調味し、キムチを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、最後にねぎを散らす。

エコ・ファーマーズさんの白菜キムチ入りの豚汁。少し辛味のある汁物でしたが、よく食べていました！米、じゃがいも、ネギ、味噌も五城目産です。



地場産物使用率(カロリーベース) **82%**

熱量 813kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.8g カルシウム 344mg 食物繊維 6.0g