

令和3年12月13日(月)

献立

ご飯・牛乳・鶏肉のコーンフレーク焼き・
ごまきんぴら・白菜のみそ汁

鶏肉のコーンフレーク焼き(一人分)

〈材料〉

- ・鶏もも肉 70g
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 15g
- ・ドライパン粉 5g
- ・コーンフレーク 6g ※甘くないもの
- ・粉チーズ 5g

〈作り方〉

- ①鶏肉に塩こしょう、マヨネーズで下味をつけ、20分程置いて味を馴染ませる。
- ②パン粉、コーンフレーク、粉チーズをよく混ぜ、①の肉にしっかりとまぶす。
- ③200℃のオーブンで15～20分程焼く。

今日は五城目産の米、白菜、人参、味噌、秋田県産の牛乳、ごぼうを使っています。れんこんは茨城県産でした。今が旬のれんこんはシャキシャキして美味しかったです！



地場産物使用率(カロリーベース) 61%



れんこんはビタミンCがとても豊富です。でんぷん質に守られているので、加熱しても壊れにくいのが特徴。風邪の予防や美肌効果などが期待できます。

熱量 892kcal たんぱく質 37.7g 脂質 30.1g カルシウム 389mg 食物繊維 4.8g



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す！～

令和3年12月14日(火)

献立

キーマカレー・牛乳・ドレッシングサラダ・福神漬

キーマカレー(一人分)

- 〈材料〉・豚ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 100g
- ・にんじん 20g
- ・トマト 20g
- ・ごぼう 12g
- ・水煮大豆 10g
- ・ピーマン 6g
- ・サラダ油 1.2g
- ・おろし生姜 1.1g
- ・おろしにんにく 1g
- ・カレールー 24g
- ・カレー粉 少々
- ・中濃ソース 1.2g
- ・トマトケチャップ 8g

〈作り方〉

- ①野菜、大豆はすべてみじん切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、生姜を炒めて香りを出し、ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③水、大豆、トマト、ピーマンを加えて煮込む。
- ④具材に火が通ったらカレールー、中濃ソース、ケチャップを加えて調味する。よくかき混ぜながらじっくり煮込む。

今日は五城目産の米、玉ねぎ、にんじん、冷凍トマト、にんにく、秋田県産の豚肉、ごぼうを使っています。野菜を細かく切ってじっくり煮込んだキーマカレーも人気メニューのひとつです。



地場産物使用率(カロリーベース) 77%

熱量 986kcal たんぱく質 31.3g 脂質 32.7g カルシウム 370mg 食物繊維 7.5g