

～給食のレシピ集♪～

「ふるさと給食」



今日の大きいおかずは**「玖珠産野菜の秋のみそ汁」**です。秋に旬を迎える食べ物が使われています。どの食材が秋の食べ物でしょうか？正解は干し椎茸・さつまいも・ねぎです。栄養満点の旬の食べ物を食べて元気に過ごしましょう！



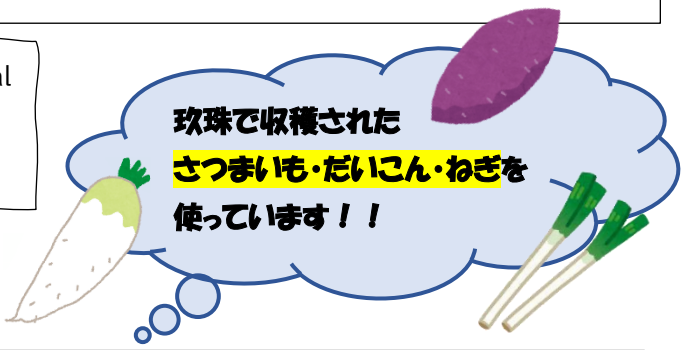
・豚肉の生姜焼き



材料(4 人分)

・ごま油	3g	・たまねぎ	120g
・しょうが	4g	・みりん	4g
・豚肉	280g	・こい口醤油	28g
・酒	8g		

エネルギー:187kcal
たんぱく質:18.2g
食塩相当量:1.3g



・玖珠産野菜の秋のみそ汁



材料(4 人分)

・水	480ml	・かぼちゃ	80g
・和風だし	2g	・豆腐	80g
・しいたけ(乾)	2g	・わかめ	2g
・さつまいも	60g	・合わせみそ	40g
・だいこん	60g	・ねぎ	20g

エネルギー:90kcal
たんぱく質:4.1g
食塩相当量:1.8g

～本日の献立～
・牛乳
・ごはん
・豚肉の生姜焼き
・玖珠産野菜の
秋のみそ汁



玖珠町学校給食センター