

レシピの紹介(おやつ編)



今回は、簡単な手作りおやつレシピです。親子でチャレンジしてみませんか。
 不足しがちな、海藻やごまを使ったものもあります。
 手作りのため保存料など一切使わず、甘さも控えめです。
 工夫次第で、いろいろとアレンジも楽しめます。



(注意すること)

- しっかりと手洗いをしましょう。
- 火を使う時は、やけどに気を付けましょう。
- 食材はむだにしないようにしましょう。
- 後片付けもしっかりしましょう。


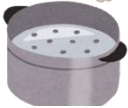


(草だんご) -ヨモギがなくても大丈夫！-


食品名	4人分量g・目安	切り方	作り方等
小麦粉	80	2cmに切り茹でる	① ほうれんそうは茹でて80gの中から少し取った水でミキサーにかけ、どろどろにする。 ② 小麦粉と白玉粉を混ぜた中に①と水を加え硬めにこねる。 ③ 1人分2こに平たく丸め、4分位茹でる。 ④ 湯を切り、きなこをまぶす。
白玉粉	40		
水	80		
ほうれんそう	40		
きなこ	大4		
さとう	大2		
塩	少々		

ほうれんそうをミキサーにかけるとき、粗めにかけてると繊維が残りヨモギのように見えます。

(レモン風味わかめケーキ) —レモン風味のためわかめを使ったことがわかりません—

食品名	4人分量g・目安	切り方	作り方等
乾燥わかめ 牛乳 卵 ホットケーキミックス さとう サラダ油 レモン汁 マドレーヌカップ	1 72 24 100 大 1 大 1/2 小 1 4こ		<p>① 乾燥わかめは牛乳で戻しておく。 オーブンは 170℃に温めておく。</p> <p>② ミキサーに 1 を入れよく攪拌する。</p> <p>③ 卵は溶きほぐし、さとうを入れ白っぽくなるまで混ぜる。</p> <p>④ ③に②サラダ油、レモン汁、ホットケーキミックスの順に入れていき、よく混ぜる。</p> <p>⑤ マドレーヌカップに生地を流し込みオーブンで 10分焼く。</p> <p>蒸しても作れます!</p> 

(つぶつぶオレンジゼリー) —みかんのつぶつぶがおいしい—

食品名	4人分量g・目安	切り方	作り方等
水 粉寒天 さとう みかんジュース (100%) みかん(缶) さとう みかん(缶) ポリカップ (90cc.耐熱)	160 1.4 大 2 28 60 小 1 4粒 4こ		<p>① 粉寒天を煮溶かし、さとうを加え5分位弱火で煮る。</p> <p>② みかんジュース、みかん缶、さとうをミキサーにさっとかける。</p> <p>③ ①に②を混ぜる。</p> <p>④ 固まったら上にみかんを1粒のせる。</p> <p>みかんをミキサーにかける時粒が残るようにするとつぶつぶ感が出ておいしいです。</p> 

(サイダー入りフルーツポンチ) -サイダーでシュワッとして-

食品名	4人分量g・目安	切り方	作り方等
湯	80	お好みの フルーツで	① 湯、さとう、レモン汁でシロップを作り氷を入れる。 ② ①にフルーツを入れる。 ③ 食べる直前にサイダーを入れる。 *氷が溶けてちょうど良い甘さになっています。
さとう	大2		
レモン汁	小1/2		
パイナップル(缶)	100		
みかん(缶)	100		
黄桃(缶)	100		
メロン	80		
氷	80		
サイダー	80		



(白玉団子の二色和え) -ごまデザートでおいしく!-

食品名	4人分量g・目安	切り方	作り方等
白玉粉	64	煎っておく 煎っておく	① 白玉粉に水を加え一人分 2 個丸める。(水は少し残しておき硬さをみながら調整) ② 沸騰した湯で茹でて、浮いてきたら水にとる。 ③ 冷やした白玉団子にきなこ、ごまをまぶす。
水	64		
きなこ	小2		
さとう	小1		
塩	少々		
白ごま	4		
黒ごま	1.6		
さとう	小1		
塩	少々		



保護者の皆様

給食レシピのご紹介Ⅱ

残念ながら、5月も給食がなくなってしまいました。

そこで、5月7日以降に実施予定だった献立から、1日1つずつレシピをお知らせいたします。

材料が揃わなかったり、難しい点もあるかもしれませんが、少しでも昼や夜の食事の参考になれば幸いです。
給食の味にチャレンジしてみてください！

7日 (木) 麻婆豆腐	18日 (月) ガパオライス
8日 (金) わんたんスープ	19日 (火) 青菜と豆腐と卵のスープ
11日 (月) 魚のチリソース	20日 (水) 野菜の中華風甘酢漬け
12日 (火) サーモンチャウダー	21日 (木) アスパラ入りサラダ
13日 (水) カレーうどん	22日 (金) 春雨の炒めもの
14日 (木) ピースごはん	25日 (月) ピラフのホワイトソースかけ
15日 (金) 鮭の南部焼き	26日 (火) 米粉のチキンビーンズ
	27日 (水) 小魚の磯部揚げ
	28日 (木) こまつなの和え物
	29日 (金) やきとり丼

*紙面の都合上、順番が変わっているところがあります。
印刷して半分に折ると、ファイルしやすい形になります。

(麻婆豆腐) —市販のタレを使わなくてもおいしい—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	小2		① 油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎ、トウバンジャンを炒め、ぶた肉を入れ、肉がほぐれたらたまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを炒める。 ② さとう、しょうゆ、清酒、赤みそ、テンメンジャン、だし汁を加えて煮る。 ③ 豆腐を茹でて②に加える。 ④ 價沸騰させ、水溶きしたでんぷんを入れる。 ⑤ にら、ごま油を入れて仕上げる。 *給食では大量の調理のために豆腐を茹でるが、家庭でも茹でることでよりおいしく仕上がります。 空豆から作った辛い味の「トウバンジャン」、小麦から作った甘い味の「テンメンジャン」、大豆から作ったうま味の「赤みそ」、3種類のみそを使うために、コクのあるおいしさになります。
にんにく	0.8	みじん切り	
しょうが	3.2	みじん切り	
ねぎ	20	みじん切り	
トウバンジャン	1.2		
ぶたひき肉	48		
たまねぎ	80	粗みじん切り	
にんじん	32	粗みじん切り	
干しいたけ	2	粗みじん切り	
たけのこ	40	粗みじん切り	
さとう	小2		
しょうゆ	大2弱		
清酒	大1/2		
赤みそ	大1弱		
テンメンジャン	20		
だし汁	60		
豆腐	560	1.5cm角切り	
にら	20	2cm位に切る	
でんぷん/水	大1弱/大1		
ごま油	小1/4		




(わんたんスープ) —野菜たっぷり!—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
鶏ガラスープ	480		① 鶏ガラスープを熱し、ひき肉を入れてほぐし、にんじん、白菜、もやしを加える。 ② 野菜が煮えたら調味し、ねぎを加え、わんたんの皮をほぐしながら入れて煮る。 ③ ごまつな、ごま油を入れて仕上げる。
豚ひき肉	20		
にんじん	40	いちょう切り	
白菜	120	ざく切り	
もやし	80	スライス	
塩	小1/2		
しょうゆ	大1弱		
こしょう	少々		
ごま油	小1弱		
ねぎ	40	小口切り	
ごまつな	40	2cm位に切る	
わんたんの皮	48	1/4に切る	



(魚のチリソース) -ピリッと辛くて食欲アップ-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
揚げ油			① 魚に塩、こしょう、酒で下味をつける。 ② ころもをつけて揚げる。 ③ 油を熱し、ねぎ、しょうがを炒め調味料を加え弱火で煮込む。 ④ 揚げた魚にソースをからめる。 *このチリソースは、エビやイカ、角切りの魚などにも使えます。 
魚の切り身50g	4切れ	粗みじん切り すりおろす	
塩	少々		
こしょう	少々		
清酒	小1弱		
でんぷん	小4		
小麦粉	小4		
油	小1/2		
ねぎ	40		
しょうが	6		
トマトケチャップ	大2		
しょうゆ	大1/2弱		
酒	大1/2		
さとう	小1		
こしょう	少々		
水	大1		
ラー油	少々		



(サーモンチャウダー) -米粉を使うので簡単-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	小1	せん切り せん切り せん切り 乱切り いちょう切り 短冊切り 温める 1cm角切り みじん切り	① 鮭を茹でて白ワインをふっしておく。 ② 油を熱ししほた肉を炒める。 ③ ②にたまねぎ、にんじんを入れて炒め、スープを加え煮る。 ④ じゃがいも、エリンギを加える。 ⑤ 温めた牛乳、バターを入れ、塩、こしょうで調味する。 ⑥ 米粉を牛乳で溶き⑤に加える。混ぜていくと、とろみがついてくる。 ⑦ ①の鮭、生クリーム、パセリ、白ワインを加えて仕上げる。 *米粉を溶く牛乳は冷たい方がダメになりにくいです。 「チャウダー」というのはアメリカ合衆国のスープの一種です。魚介類や野菜などを煮込んだ具が多いスープ。二枚貝を入れた「クラムチャウダー」やコーンを入れた「コーンチャウダー」などありますね。
ほたもも肉	40		
たまねぎ	120		
にんじん	60		
鶏ガラスープ	160		
じゃがいも	240		
エリンギ	32		
牛乳	180		
バター	小1		
塩	小1/2		
こしょう	少々		
白ワイン	小1弱		
鮭/白ワイン	80/少々		
米粉	20		
牛乳	40		
生クリーム	大1弱		
パセリ	少々		


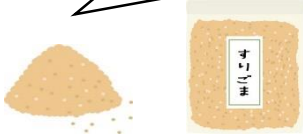
(カレーうどん) -ピリツとした辛さで食欲アップ-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	小1		① 削り節でだしをとる。 ② こまつなを茹でる。 ③ 油を熱し、ぶた肉、にんじん、たまねぎを炒める。 ④ ③に①のだし汁、さとう、しょうゆ、塩、カレー粉を入れて煮る。 ⑤ 冷凍うどんをほぐれる程度に茹でる。 ⑥ ④に水溶きでんぷんを入れて一煮立ちさせ、⑤とねぎを入れる。 ⑦ こまつなを入れて仕上げる。 *寒い時はもちろん、暑い時は食欲がわいておいしく食べられます。 
ぶたもも肉	80		
たまねぎ	160	せん切り	
にんじん	40	せん切り	
削り節	10		
湯	520		
さとう	小2		
しょうゆ	大2強		
塩	小1/2		
カレー粉	小1		
ねぎ	60	斜め切り	
冷凍うどん	480		
でんぷん	小4強		
水	大2弱		
こまつな	60	2 cm位に切る	

(ピースごはん) -旬のおいしさを味わって-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
米	280		① グリンピースは茹でておく。 ② ごはんが炊きあがり、蒸らす時に炊き込みわかめを加える。 ③ ①のグリンピースを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。 *生のグリンピースを入れてごはんを炊いても良いが、後から茹でたものを加えた方がきれいに仕上がります。 せっかくの機会です。サヤ付きのグリンピースを買って観察しながらのお手伝いしてもらいませんか?  
麦	20		
水			
グリンピース (生)	28	*サヤつきなら70g	
炊き込みわかめ	4		

(鮭の南部焼き) -ごまの歯ごたえがおいしい-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	小1		① 鮭にしょうゆ、酒、みりん、さとうで味をつけておく。 ② フライパンに油を熱し、ごまをふった鮭を焼く。 *鮭は、うす塩のものが良いでしょう。 給食ではよく使う「ごま」ですが、家庭ではいかがでしょうか？ カルシウム、食物繊維、鉄分、ビタミンB ₁ 等たくさんの 栄養が小さな粒に含まれています。 積極的に使いたい食品ですね。
鮭の切り身50g	4切れ		
しょうゆ	小2		
清酒	大1/2		
みりん	小2弱		
さとう	小1		
白ごま	小1強		
黒ごま	小1強		
			
			

(ガパオライス) -日本でもおなじみのタイ料理-



食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
米	280		① ごはんを炊く。 ② 鍋に油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったらひき肉を加え炒める。 ③ 野菜、しめじを加え炒める。 ④ こしょうまでの調味料を入れて炒め、仕上げにナンプラー、ごま油、バジルを入れて味を調える。 ⑤ ごはんの横に盛り付ける。 目玉焼きを添えれば、より本格的に！ ガパオとはハーブの名前です。日本名ではホーリーバジルというバジルの一種。日本では手に入りにくいためスウィートバジルを使うのが一般的です。 ガパオライスとはバジル炒めごはんという意味です。 タイに行ったらこのガパオライスを食べたい時は「カウ パツ ガパオ ガイ」 カウ：ごはん、パツ：炒める ガパオ：ホーリーバジル、ガイ：鶏肉と注文すると良いそうです。(参考までに...) 😊
麦	20		
水			
油	小2		
にんにく	0.8	すりおろす	
鶏ひき肉	160		
ピーマン	80	粗みじん切り	
赤ピーマン	80	粗みじん切り	
たまねぎ	80	粗みじん切り	
しめじ	40	粗みじん切り	
オイスターソース	小4		
しょうゆ	大1強		
みりん	大1強		
清酒	小4		
さとう	小1弱		
こしょう	少々		
ナンプラー	小1/2		
ごま油	小1		
バジル(粉)	少々	あれば生が良い	

(青菜と豆腐と卵のスープ) -鶏ガラと削り節のだしがおいしい-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
鶏ガラスープ	480	さいの目 小口切り 2cm立に切り茹でる	① 鶏ガラスープと削り節でスープをとる。 ② スープに豆腐、ねぎを入れ、塩、こしょうで調味する。 ③ 一煮立ちさせ、水溶きしたでんぷんを入れ沸騰したら溶き卵を流し入れる。 ④ チンゲンサイを入れて仕上げる。 チンゲンサイは、炒め物だけでなく、スープに使うのもおいしいです。
削り節	8		
豆腐	100		
ねぎ	40		
塩	小1/2		
こしょう	少々		
しょうゆ	大1/2		
でんぷん	小1強		
水	小2弱		
卵	80		
チンゲンサイ	60		




(野菜の中華風甘酢漬け) -加熱することで手早くできる-


食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
だいこん	160	0.5 cm短冊切り	鍋に調味料をいれ、だいこん、にんじんを加えて炒め、火が通ったらきゅうりを入れる。 *だいこんの代わりにかぶでもおいしくできます。 甘酢漬けを素早く作る「時短料理」になりますね!
にんじん	40	0.5 cm短冊切り	
きゅうり	40	0.5 cm短冊切り	
しょうが	1、2	みじん切り	
酢	大1弱		
さとう	大1強		
塩	小1/4		
ごま油	小1/2		
たかのつめ	少々		
しょうゆ	小1/3		




(アスパラ入りサラダ) 一旬のアスパラを使って

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
キャベツ	200	短冊切り	<p>① 野菜をそれぞれ茹でて冷ましておく。 ② ドレッシングを作り、野菜に和える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>アスパラガスには、アミノ酸の一種で、疲れをとる効果のある「アスパラギン酸」が含まれています。 アスパラガスは、育て方の違いでグリーンやホワイトになります。 珍しい紫色のものは、品種が違い、アントシアニンが多いために鮮やかな紫色ですが、茹でると緑色になるので生で食べるのがおすすめです。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div>
きゅうり	40	小口切り	
にんじん	12	せん切り	
グリーンアスパラ	40	斜め切り	
サラダ油	小2、5		
酢	小1強		
塩	小1/5		
こしょう	少々		
しょうゆ	小1/3		
さとう	少々		


(春雨の炒め物) しっかりとした味つけの炒め物

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	小1		<p>① チンゲンサイは軽く茹でておく。 ② 油を熱し、しょうが、ひき肉、たけのこ、にんじん、しいたけを炒める。 ③ 湯と調味料を合わせ、炒め煮にする。 ④ 春雨、チンゲンサイを加え、ごま油を入れて仕上げる。</p> <div style="text-align: right; margin-right: 20px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>*緑豆春雨：じゃがいもでんぷんではなく、緑豆から作る春雨 中国産が多いが給食ではタイ産を使用しています。 じゃがいもでんぷんのものとは比べて歯ごたえがしっかりとしています。</p> </div>
しょうが	4	みじん切り	
ぶたひき肉	12		
たけのこ	60	短冊切り	
にんじん	32	細めの短冊切り	
干しいたけ	2	せん切り	
湯(しいたけの戻し汁)	16		
さとう	小2		
しょうゆ	大1弱		
清酒	小1		
緑豆春雨	32	戻して3cm位に切る	
チンゲンサイ	60	短冊切り	
ごま油	小1/3		


(ピラフのホワイトソースかけ) -人気のメニューです-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
米	280		① バターでにんじんを炒め、塩、こしょうを入れてごはんを炊く。 ② 油、バター、小麦粉でルウを作る。 ③ むきえび、ほたては茹でて白ワインをふっしておく。 ④ バターで鶏肉、たまねぎ、エリンギを炒め、湯を入れて煮る。 ⑤ 牛乳を加えて温める。 ⑥ ルウを加えてとろみをつける。 ⑦ ③のむきえび、ほたてを入れ、塩、こしょうで調味する。 ⑧ パセリ、粉チーズを加えて仕上げる。
麦	8		
塩	小1/2		
こしょう	少々		
バター	小1		
にんじん	20	粗みじん切り	
バター	小1		
鶏むね肉	40	せん切り	
たまねぎ	120	せん切り	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> オレンジ色のバターライスに、真っ白なホワイトソースのむきえびの赤、パセリの緑がきれいです。 </div> 
エリンギ	40	せん切り	
湯	120		
牛乳	200		
油	大1	2cm位に切る	
バター	小4		
小麦粉	大4		
むきえび/白ワイン	48/小1/2		
ほたて貝柱/白ワイン	20/少々	1/4に切る	
塩	小1/2		
こしょう	少々		
パセリ	少々	みじん切り	
粉チーズ	小2		

(小魚の磯揚げ) -小骨のある魚が丸ごと食べられます-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
揚げ油			① 小麦粉、青のり、水を混ぜる。 ② 小魚に①をつけてカリッと揚げる。
メヒカリ	100		
小麦粉	大2強		
水	大1		
青のり	少々		
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 家庭ではなかなか食べることの少ない小魚ですが、「磯揚げ」にすると、食べやすくカルシウムが摂れます。 シシャモ、キビナゴなど </div> 


(米粉のチキンビーンズ) —ポークビーンズのチキン版—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	小1		① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。 ② 油でセロリ、たまねぎ、にんじん、肉、エリンギを炒める。 ③ スープ、じゃがいもを加え、調味料を入れる。 ④ 火が通ったら、茹でた大豆、バターを入れる。 ⑤ 水で溶いた米粉を入れてとろみをつける。 
セロリ	4	みじん切り	
たまねぎ	200	くし型切り	
鶏もも肉	48	1.5 cm角切り	
塩	少々		
こしょう	少々		
にんじん	60	小さめ乱切り	
エリンギ	20	いちょう	
鶏ガラスープ	340		
じゃがいも	200	小さめ乱切り	
大豆(乾)	60	茹でておく	
トマトケチャップ	大2		
トマトピューレ	小4強		
ウスターソース	大1弱		
さとう	小1/3		
バター	大1/2		
米粉/水	20/20		
塩	小1/2		
こしょう	少々		

*水煮大豆を使う場合は乾物の2.5倍150gを用意します。

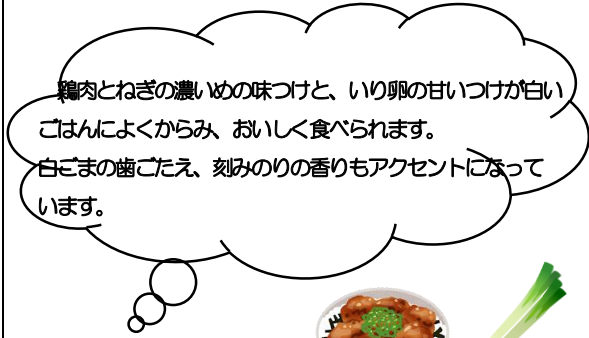
家庭で不足しがちな豆類は、水煮のものを使うと手軽です。大豆製品ではなく、「豆」の形で摂ることで「かむこと」につながります。大豆、ひよこ豆、いんげん豆等水煮になったものも多く出回っています。

(こまつなの和え物) —ピリッとした味がくせになるおいしさ—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
こまつな	80	1 cm位に切る	① 野菜は茹でておく。 ② 調味料を合わせ、野菜を和える。 ③ 煎っておいた白ごまをふる。 ④ <div data-bbox="874 1653 1417 1792" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> こまつなは、ほうれんそうよりカルシウムが多く、アク(シュウ酸)がないため、茹でなくても使えます。汁物や炒め物に使う場合は、生でもおいしく食べられます。 </div> 
キャベツ	60	短冊切り	
もやし	112		
にんじん	28	せん切り	
ごま油	小1		
さとう	小1		
しょうゆ	大1/2		
塩	少々		
七味唐辛子	少々		
白ごま	小1強	煎る	

(やきとり丼) —甘めの味づけがおいしい—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
米	300	1.5 cm角切り 3cm位に切る	① ごはんを炊く。 ② 鶏肉とねぎをこげ目がつくまで焼いた後、調味料で煮付ける。 ③ いり卵を作る。 ④ 炊いたごはんに②③とごまを混ぜる。 ⑤ 刻みのりをかける。
麦	20		
水			
鶏もも肉	160		
ねぎ	100		
三温糖	大1、5		
水あめ	8		
しょうゆ	大1弱		
清酒	小1		
油	小1		
卵	120		
三温糖	小1弱		
塩	少々		
白ごま	小1強	煎る	鶏肉とねぎの濃いめの味つけと、いり卵の甘いつけが白いごはんによくからみ、おいしく食べられます。 白ごまの歯ごたえ、刻みのりの香りもアクセントになっています。
刻みのり	少々		



保護者の皆様

給食レシピのご紹介

学校が臨時休業になり、毎日の食事の準備に頭を痛めている方も多いと思います。給食では、栄養、安全、衛生、季節などを考慮しながら献立を作成しています。そこで、4月に実施予定だった献立から、1日1つずつレシピをお知らせいたします。材料が揃わなかったり、難しい点もあるかもしれませんが、少しでも昼や夜の食事の参考になれば幸いです。

13日（月）カレーライス

14日（火）春キャベツのシチュー

15日（水）スパゲッティミートビーンズ

16日（木）豆腐のハンバーグ

17日（木）じゃがいものきんぴら炒め

20日（月）ビーフンスープ

21日（火）ソース焼きそば

22日（水）ポテトグラタン

23日（木）魚のあずま煮

24日（金）もやしとわかめのごまじょうゆ

27日（月）さばのごま付け焼き

28日（火）かきたま汁

30日（水）新じゃがいものそばろ煮

*紙面の都合上、順番が変わっているところがあります。
印刷して半分に折ると、ファイルしやすい形になります。

(カレーライス) —給食で人気のカレーライス、ルウから作るの美味しいです!—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
米	300		① ごはんを炊く。
麦	20		② 油、バター、小麦粉でルウを作り、仕上げにカレー粉を加える。
水			
油	8		③ ぶた肉は、カレー粉で下味をつけておく。
にんにく	0. 4	みじん切り	④ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
しょうが	3. 2	みじん切り	⑤ ④にたまねぎを入れ十分に炒める。
ぶたもも肉	80		⑥ ぶた肉、にんじんを加えて炒め、スープを入れる。
カレー粉	0. 4		⑦ じゃがいもを加え調味する。
たまねぎ	200	くし形切り	⑧ ルウを加え、味を調える。
にんじん	100	いちよう切り	
鶏ガラスープ	280		
じゃがいも	160	角切り	
油	12		
バター	16		
小麦粉	32		
カレー粉	2. 8		
マンゴチャツネ	10		
塩	3. 6		
しょうゆ	8		
赤ワイン	8		
トマトケチャップ	12		

(春キャベツのシチュー) —米粉を使うのでルウを作る必要がありません!—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	6		① 油を熱し、セロリ、ベーコン、ぶた肉を炒める。
セロリ	3. 2	みじん切り	② ①にたまねぎを入れ、こがさないように透き通るまでじっくり炒め、にんじん、スープを入れて煮る。さらに、じゃがいも、エリンギを煮る。
ベーコン	6	せん切り	
ぶたもも肉	60	小間切れ	
たまねぎ	120	スライス	③ 牛乳は米粉を溶くための分を取り、残りは温めておく。
にんじん	80	乱切り	④ 温めた牛乳を②に入れ、調味する。
鶏ガラスープ	160		⑤ キャベツを加え、取り分けた牛乳で米粉を溶き、入れる。混ぜていくと、とろみがついてくる。
じゃがいも	200	厚めのいちよう切り	
エリンギ	20	半月切り	⑥ バター、生クリームを加え仕上げる。
牛乳	200		
塩	3. 6	斜め切り	*米粉を溶く牛乳は、冷たいほうがダメになりにくい。
こしょう	0. 08		
白ワイン	4		
米粉	20		
バター	4		
生クリーム	20		
キャベツ	100	短冊切り	

(豆腐のハンバーグ)ーヘルシーでもボリュームたっぷり！ー

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	3. 2		① たまねぎを炒めて冷ます。 ② ぶたひき肉に塩、こしょう、ナツメグを入れよく練る。 ③ ②に絞った豆腐を入れ、さらによく練る。 ④ ③に①のたまねぎを合わせ、たまご、生パン粉を入れてさらに練る。 ⑤ ④を空気を抜きながら4個の小判型に丸めて焼く。 ⑥ だし汁に調味料を入れ加熱し、タレを作り焼いたハンバーグにかける。 *本校では、たまごは使っていません。
たまねぎ	80	みじん切り	
ぶたももひき肉	140		
豆腐	240	七分絞り	
塩	2		
こしょう	0. 08		
ナツメグ	0. 08		
生パン粉	32		
たまご	28		
湯/削り節	28/0. 8		
しょうゆ	16		
さとう	7. 2		
みりん	5. 6		
でんぷん/水	1. 6/3. 2		

(じゃがいものきんぴら炒め)ー給食の定番副菜ー

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	4		① じゃがいもを油で揚げる。 ② 油を熱ししぶた肉を炒め、ごぼう、にんじんの順に炒め、つきこんにゃくを加え調味料を入れて味を含める。 ③ ①のじゃがいも、七味唐辛子、白ごまを加えてさっくりと混ぜて仕上げる。
ぶたもも肉	28		
にんじん	40	せん切り	
ごぼう	40	せん切り	
つきこんにゃく	80	ゆでる	
さとう	6		
しょうゆ	16		
揚げ油			
じゃがいも	280	拍子切り	
七味唐辛子	0. 04		
白ごま	4	からいり	

(ビーフンスープ) -具がたっぷりのおかずになるスープ-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
鶏ガラスープ	480		① 鶏ガラスープと削り節でスープをとる。
削り節	8		② ビーフンはもどして、食べやすい大きさに切る。こまつなは茹でておく。
油	2		③ 油でたまねぎ、にんじん、肉を炒める。
たまねぎ	80	せん切り	④ スープを加えて煮る。
にんじん	40	せん切り	⑤ 野菜が煮えたら調味し、ねぎ、こまつな、ビーフンを加え、一煮立ちさせる。
とりむね肉	20	小間切れ	
干しいたけ	2	半分のせん切り	
塩	3.6		
こしょう	0.08		
しょうゆ	4		
清酒	4		
ねぎ	20	小口切り	
こまつな	40	2cm位に切る	
ビーフン	20	もどす	

(ソース焼きそば) -野菜たっぷり！-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	4		① 油を熱しぶた肉を炒め、塩、こしょうで下味をつけ、にんじんを加えさらに炒める。
ぶたもも肉	80		② ①に麺を入れてよく火が通るまで炒めてからキャベツ、もやしを入れて調味する。
塩	0.8		
こしょう	0.04		
にんじん	48	せん切り	
蒸し中華めん	360		*めんは蒸して下処理しておく。
キャベツ	240	短冊切り	
もやし	80		
塩	1.6		
こしょう	0.08		
ウスターソース	24		
中濃ソース	72		

(ポテトグラタン) -ホワイトソースがほろゆかでおいしい-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
バター	6		① マカロニを茹でる。 ② 油、バター、小麦粉でルウを作る。 ③ むきえびは茹でて、白ワインをふる。 ④ じゃがいもは蒸しておく。 ⑤ 茹で卵を作り、輪切りにする。 ⑥ バターでたまねぎ、とり肉を炒める。 ⑦ 湯を入れ、エリンギを加え煮る。 ⑧ 牛乳を入れ調味し、ルウを加える。 ⑨ ⑧にじゃがいも、マカロニ、茹で卵、③のむきえび、白ワイン、生クリームを加えて仕上げる。 ⑩ ⑨に粉チーズ、乾燥パン粉をかけて焦げ目が付くまで焼く。
たまねぎ	160	せん切り	
とりむね肉	40		
湯	120		
エリンギ	20	短冊切り	
牛乳	200		
油	12		
バター	16		
小麦粉	32	温めておく	
マカロニ	40	茹でる	
むきえび	80	茹でる	
白ワイン	4		
塩	3.2		
こしょう	0.08		
じゃがいも	180	いちよう切り	
たまご	120	茹でる	
生クリーム	12		
白ワイン	4		
粉チーズ	6		
乾燥パン粉	4		

(魚のあずま煮) -甘辛いタレで切り身の魚なら、何でもおいしく食べられます-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等	
揚げ油			① 魚にしょうが汁、しょうゆ、酒で下味をつける。 ② しょうゆ、酒、さとう、みりん、水を煮立ててタレを作る。 ③ ①にでんぷんをつけて油で揚げる。 ④ 揚げた魚に②のタレをかけ、白ごまをふる。	
魚切り身(60g)	4切れ	すりおろす		
しょうが	3.2			
しょうゆ	6			
清酒	4			
でんぷん	28			
しょうゆ	12			
清酒	4			
さとう	8			
みりん	4			
水	8			
白ごま	2			煎る

(もやしとわかめのごまじょうゆ) -さっぱりとしたドレッシング!-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
もやし	220	茹でる	① もやし、こまつな、にんじんは茹でて冷ましておく。 ② わかめはさっと湯通しし、水にとる。 ③ 調味料を混ぜて野菜に和えて、白ごまをふる。 *わかめは湯通しした後すぐに水にとり、よく水気を切ると 歯ごたえがありおいしく仕上がる。
こまつな	40	2cm位に切る	
にんじん	12	せん切り	
生わかめ	20	2cm位に切る	
さとう	3.2		
塩	0.64		
しょうゆ	9.6		
酢	5.2		
ごま油	4		
白ごま	2.4	煎る	

(さばのごま付け焼き) -ごまの歯ごたえがアクセント-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油			① さばにしょうが、しょうゆ、みりんで味をつける。 ② フライパンに油を少量入れ、さばを焼き、白ごまをふる。 *皮をしっかりと焼くとおいしい!
さば(50g)	4切れ		
しょうが	4	すりおろす	
しょうゆ	12.8		
みりん	9.2		
白ごま	4	煎る	

(かきたまじる) -だしの効いたやさしい味-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
湯	400		① 昆布、削り節でだしをとる。 ② だし汁を加熱し、豆腐、ねぎを入れ調味し、一煮たちさせる。 ③ 水溶きしたでんぷんを入れて再沸騰したところに、溶いたたまごを流し入れる。 ④ こまつなを入れて仕上げる。
削り節	8		
だし昆布	2		
塩	2.8		
しょうゆ	4		
豆腐	160	さいの目	
ねぎ	60	小口切り	
でんぷん	4		
水	8		
たまご	80	割りほぐす	
こまつな	40	2cm位に切る	

(新じゃがいものそぼろ煮) -新じゃがいもは煮くずれがなく、見た目もかわいい!-

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
油	8		① こんにゃくは下茹でしておく。 ② さやえんどうは色よく茹でておく。 ③ 油を熱し、ぶたひき肉、しょうがをよく炒める。 ④ ③ににんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。 ⑤ 新じゃがいもを加えよく炒め、こんにゃく、しいたけ、湯、調味料を入れて煮る。 ⑥ さやえんどうを加えて仕上げる。
ぶたももひき肉	80		
しょうが	3.2	みじん切り	
にんじん	60	乱切り	
たまねぎ	160	角切り	
新じゃがいも(20g)	360		
こんにゃく	80	一口大切り	
干しいたけ	2	せん切り	
湯	80		
三温糖	14		
しょうゆ	36		
清酒	12		
さやえんどう	32	斜め切り	

(スパゲッティミートビーンズ) —濃厚な味が人気です—

食品名	4人分量 g	切り方	作り方等
スパゲッティ	280		① 油を熱し、にんにくを色づく程度に炒め、たまねぎ、にんじん、セロリをよく炒める。 ② ①に肉を入れて炒め、色が変わったら小麦粉をふり入れ、赤ワイン〜ウスターソースまで加え、よく煮込む。 ③ 塩、こしょうで調味し、エリンギ、ゆでた大豆を加え、粉チーズをふり入れ仕上げ。 ④ スパゲッティを芯がほんの少し残る程度に茹で、サラダ油をまぶす。 ⑤ だし汁を加え、煮えてきたら調味料を入れてキムチを加える。 ⑥ 冷凍うどんをほぐれる程度に茹でる。 ⑦ ④が煮立ったら⑥のうどんを加え最後に、にらを入れて仕上げ。 *大豆は水につけた後茹でて、粗みじん切りにしておく。 水煮大豆を使う場合は70g
ゆで塩	8		
サラダ油	8	せん切り	
油	4	短冊切り	
にんにく	1. 2		
たまねぎ	200		
にんじん	40		
セロリ	8		
ぶたももひき肉	100		
小麦粉	6	ざく切り	
赤ワイン	6		
パプリカ	0. 2	2cm位に切る	
ナツメグ	0. 04		
ホールトマト	80		
湯	40		
トマトペースト	20		
トマトケチャップ	40		
トマトピューレ	20		
ウスターソース	12		
塩	2		
こしょう	0. 12		
エリンギ	28		
大豆(乾)	28		
粉チーズ	4		