

もう1品!ごはんのおかずにかがですか?

かんたん きゅうしょく ♪簡単につくれる給食メニュー♪

キャロットサラダ

ざいりょう
材料 (4人分)

- ✳ にんじん 小1本
(150gくらい)
- ✳ ツナ おお 大さじ2~3
- ✳ たまねぎ 1/4くらい
- ✳ 塩こしょう 【A】 少々
- ✳ さとう 【A】 大さじ1
- ✳ 酢 【A】 大さじ1/2
- ✳ 粒入りマスタード 【A】 小さじ1
- ✳ オリーブ油 【A】 大さじ1
- ✳ しょうゆ 【A】 大さじ1/2

つく 作り方

- ① にんじんは、細い千切りにする。
- ② ツナは脂をきる。
- ③ たまねぎは、うすくスライスする。
- ④ 【A】の調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- ⑤ にんじんとたまねぎは、さっと茹でて水をきる。
※新たまねぎの場合は、たまねぎを水にさらして生で使用してもよい。
- ⑥ ⑤の野菜と②のツナを和える。
- ⑦ ④のドレッシングを味をみながら和える。



★冷やして食べるとおいしい!

★ドレッシングは多めに作っておくと、好みの味に調整しやすいです!



じゃこキャベツ

ざいりょう
材料 (4人分)

- ✳ キャベツ 小1/4
(200gくらい)
- ✳ しらす干し おお 大さじ1
- ✳ たくあん 50gくらい
- ✳ 白いりごま おお 大さじ1
- ✳ ごま油 小さじ2くらい



つく 作り方

- ① キャベツは5mmくらいの千切りにする。
- ② たくあんは千切りにする。
- ③ しらすはさっと湯通しする。
- ④ フライパンを火にかけてあたため、ごま油をひき、キャベツ、たくあん、しらすをさっと炒める。
- ⑤ 白ごまを混ぜる。



★給食では、茹でた野菜としらすを、たくあん、ごま油、ごまと和えています、
家庭では、ごま油で炒めると、すばやく作ることができておすすめです。

つか ちょうみりょう ひかげんなど しあ か ちょうみりょう ぶんりょう
使う調味料のメーカーや、火加減等で、仕上がりは変わってきます。調味料の分量については、
この あじ ちょうせい
お好みの味に調整してください。

もう1品!ごはんのおかずにかがですか?

♪子どもたちに人気のある給食メニュー♪

チャプチェ

材料 (4人分)

- ✳ 豚もも肉 (スライス) 40g
- ✳ ごま油 (炒め用) 大さじ 1
- ✳ おろしにんにく 少々
- ✳ おろししょうが 少々
- ✳ 酒 小さじ 1
- ✳ 春雨 100g
- ✳ にんじん 1/4個
- ✳ ピーマン 1個
- ✳ しょうゆ 大さじ 2
- ✳ さとう 小さじ 2
- ✳ ごま油 (香りづけ) 小さじ 1

作り方

- ① にんじんとピーマンは、3mm幅くらいの千切り、豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② 春雨は茹でて、水にさらし、しっかり水を切る。
- ③ フライパンを火にかけてあたため、ごま油をひき、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 香りが出たら豚肉を入れ、酒をふって炒める。
- ⑤ にんじんとピーマンを炒める。
- ⑥ 茹でた春雨としょうゆ、さとうを入れ、ほぐしながら炒める。
- ⑦ ごま油で香りをつける。



★春雨はくっつきやすいので、炒める直前に茹で上げてください。
※給食では、マロニーを使用しています。

あつあつ 厚揚げの肉みそかけ

材料 (4人分)

- ✳ 厚揚げ 200g 程度
- ✳ 豚ひき肉 80g
- ✳ 玉ねぎ 小 1/2個
- ✳ 赤みそ 大さじ 2
- ✳ さとう 大さじ 2
- ✳ 酒 少々
- ✳ 油 (炒め用) 少々
- ※ 片栗粉 少々

作り方

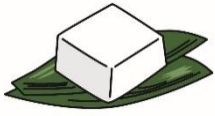
- ① 厚揚げに熱湯をかけて油抜きをし、1cmくらいのさいの目切りにする。
- ② 厚揚げは、焼く・蒸す・レンジで温めるなど、お好みの調理法であたためた状態で食べるとおいしいです。
- ③ 玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ④ みそは、水で固めに溶き、さとうと合わせておく。
- ⑤ フライパンを火にかけてあたため、油をひき、豚肉に酒をふって、ほぐしながら炒める。
- ⑥ 玉ねぎを入れ、よく炒める。
- ⑦ ④の調味料を入れて煮る。(とろみが少ない場合、水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすいです。)
- ⑧ 厚揚げに肉みそをかける。



★カルシウムや鉄分がとれる大豆製品は、食事に取り入れたい食材です。
一口サイズの厚揚げは、子どもたちにも食べやすく、人気があります。

使う調味料のメーカーや、火加減等で、仕上がりは変わってきます。調味料の分量については、お好みの味に調整してください。

♪子どもたちに人気の



ある給食メニュー♪

まーぼー豆腐 麻婆豆腐

ざいりょう (4人分)
材料 (4人分)



★ 豆腐	1丁
★ 豚ひき肉	100g
★ ねぎ	1/5本
★ にんじん	中 1/2本
★ 玉ねぎ	小 1個
★ 中華だし	【A】 小さじ 2
★ さとう	【A】 大さじ 1
★ 赤みそ	大さじ 2
★ ごま油 (炒め用)	大さじ 1
★ しょうゆ	【A】 小さじ 2
★ 片栗粉	大さじ 1
★ トウバンジャン	少々
★ おろししょうが	小さじ 1/2
★ おろしにんにく	少々
★ ごま油 (香りづけ用)	小さじ 1
★ 水	400cc程度

給食ではたくさんの量を煮るため、玉ねぎをくし形切りにしていますが、ご家庭では、あらみじん切りの方が火の通りが早く、作りやすいです。

- ★ごま油の香りが食欲をさらに増進させます。
- ★辛さは、トウバンジャンの量を変えてお好みで調整してください。

使う調味料のメーカーや、火加減等で、仕上がりは変わってきます。調味料の分量については、お好みの味に調整してください。

ー 作り方 ー

- ① ねぎは 3mm幅くらいの小口切り、にんじんはあらみじん切り、玉ねぎは 5mm くらいのくし形切りにする。豆腐は 1cm くらいのさいの目切りにする。
- ① みそは、水で固めに溶いておく。
- ③ フライパンを火にかけてあたため、ごま油をひき、トウバンジャン、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 香りが出たら豚肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ⑤ 玉ねぎとにんじんを炒める。
- ⑥ Aの調味料、豆腐、みそを入れて混ぜ、煮る。
- ⑦ 味を調整し、ごま油で香りをつける。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ 水の量や、水溶き片栗粉の量は様子を見ながら調整してください。



こ にんき ♪子どもたちに人気の

きゅうしょく ある給食メニュー♪

ごじる
呉汁



ごじる 呉汁とは？

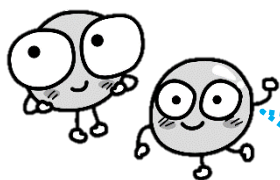
大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」と言います。これをみそ汁に入れた料理が呉汁です。給食では、豆乳を使用しています。

ざいりょう (にんぶん) 材料 (4人分)

❖ 豆乳	100 cc
❖ 豆腐	1/2 丁
❖ だいこん	2 cm くらい
❖ にんじん	1/4 本 くらい
❖ 油揚げ	1/2 枚
❖ ねぎ	1/5 本
❖ 赤みそ	大さじ 1
❖ ミックスみそ	大さじ 1
❖ だし汁(かつお)	1L 程度

つく かた — 作り方 —

- ① だいこんは 5mm 幅、にんじんは 3mm 幅 くらいのいちちょう切り、ねぎは 3mm 幅 くらいのこぐちぎり、豆腐は 1cm くらいのさいのめぎりにする。
- ② 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れる。
- ④ だいこん、にんじんを入れ、火を通す。
- ⑤ 油揚げと豆腐を入れる。
- ⑥ みそを溶きながら入れる。
- ⑦ 豆乳を入れる。
- ⑧ ねぎを入れる。



- ★豆乳を使用するため、大豆の栄養がたっぷりとれる汁物です。
- ★いつものみそ汁に「豆乳」を入れたらできあがり！

★豆乳を入れてから、沸騰させないことがポイントです。



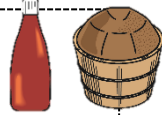
つか ちょうみりょう ひかげんなど し あ か ちょうみりょう ぶんりょう
使う調味料のメーカーや、火加減等で、仕上がりは変わってきます。調味料の分量については、
この あじ ちょうせい
お好みの味に調整してください。

♪子どもたちに人気のある給食メニュー♪

～肉や魚によく合うたれシリーズ～

あけぼのあえのたれ

ざいりょう 材料 (つくりやすい量)



- ✳ ケチャップ 大さじ6
- ✳ ミックスみそ 大さじ2
- ✳ さとう 大さじ6
- ✳ みりん 大さじ2

— 作り方 —

- ① みそは、水で固めに溶いておく。
- ② 小鍋にみりんを入れてあたため、アルコール分をとばす。
- ③ ケチャップ、みそ、さとうを入れて混ぜる。
- ④ 鍋の中に、唐揚げ等を入れ、からめる。

給食では、とりの唐揚げや、揚げたレバー、じゃがいもとからめています。

しょうがだれ

ざいりょう 材料 (つくりやすい量)

- ✳ しょうゆ 大さじ3
- ✳ みりん 大さじ1
- ✳ さとう 大さじ2
- ✳ しょうが 10g程度
- ✳ 片栗粉 大さじ1/2
- ✳ 水 100cc

— 作り方 —

- ① しょうがはすりおろしておく。
- ② 小鍋にみりんを入れてあたため、アルコール分をとばす。
- ③ しょうゆ、さとう、水を入れる。
- ④ しょうがを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥ お好みのおかずにかける。

給食では、焼いた肉や魚、はんぺんや厚揚げのたれとして使用しています。

ごまだれ



ざいりょう 材料 (つくりやすい量)

- ✳ しょうゆ 大さじ2
- ✳ みりん 大さじ1
- ✳ さとう 大さじ1
- ✳ すりごま 大さじ1
- ✳ いりごま 大さじ1
- ✳ 片栗粉 大さじ1/2
- ✳ 水 100cc

— 作り方 —

- ① 小鍋にみりんを入れてあたため、アルコール分をとばす。
- ② しょうゆ、さとう、水、ごまを入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④ お好みのおかずにかける。

給食では、焼いた肉や魚、はんぺんや厚揚げのたれとして使用しています。

使う調味料のメーカーや、火加減等で、仕上がりは変わってきます。

調味料の分量については、お好みの味に調整してください。

たれのため、出来上がり量は少量です。

小さい鍋で作ることを、おすすめします。