


たけのこごはん(4人分)

米	3カップ強	① 乾しいたけ・たけのこ・にんじん…いちよう切り
さとう	大さじ1	油あげ…短冊切りにして、油抜きをする。
しお	小さじ1/2	グリーンピース…ゆでておく
しょうゆ	大さじ1	② 具を煮る。
みりん	小さじ1/2	③ 煮汁を入れて、米を炊く。
鶏ももひき肉	75g	④ 炊きあがったら、具をのせて少しむらす。
乾しいたけ	1枚	⑤ 盛りつけたら、グリーンピースをちらす。
たけのこ	125g	
にんじん	中1/3本	
油あげ	1/3枚	
グリーンピース	15g	

生コトのこを使う
唯一のメニューです。
生を使う場合は
アクぬきを...!



きゅうしょくメニュー しょうがい

～ 4月 こんだてより ～

給食のメニューの作り方を紹介します。ほい、レシピがあれば、いつでも栄養教諭 不汗まで

ジャーマンポテトサンド(4人分)

油	小さじ1/2	① たまねぎ…スライス パセリ…みじん切り
ベーコン	2枚	じゃがいも・にんじん…いちよう切り
たまねぎ	中1/4コ	② じゃがいも、にんじんは蒸しておく。
牛乳	大さじ2	③ 油でベーコンを炒め、たまねぎ・牛乳・しお・こしょう
じゃがいも	中4コ	酢・パセリを加える。
にんじん	中1/2本	④ ③に②を入れ混ぜる。
しお	小さじ1/2	⑤ パンにはさむ。
こしょう	少々	
酢	小さじ1	
パセリ	少々	
コッペパン	4コ	


じゃがいもは
少しづつして
そのまますべて
おいしい!!



鮭のパン粉焼き(4人分)

生鮭	4切れ	① 生鮭にしお・こしょうをふる。
しお	小さじ1/3	② マヨネーズを水でのばし、生鮭につける。
こしょう	少々	③ 粉チーズ・パン粉・パセリを衣にして、まぶす。
マヨネーズ	大さじ3	④ オープンで、焦げ色がつくまで焼く。
水分	小さじ2	※フライパンでも、焼けます。
粉チーズ	小さじ1	
パン粉	30g	
パセリ	少々	

揚げないのど
カンカン
&
ヘルシー



ミネストローネ(4人分)

油	小さじ1/2	① ベーコン…1cmのたんざく切り
ベーコン	1枚	にんにく…みじん切り
にんにく	少々	セロリ…細かくさむ
セロリ	少々	鶏肉…一口大に切る
鶏もも肉	150g	たまねぎ、にんじん…小さい角切り
たまねぎ	中1個	じゃがいも…小さい角切り
にんじん	1/3本	ホールトマト…角切り
じゃがいも	1個	大豆…ゆでておく
ホールトマト	100g	② スモールシェルマカロニ…ゆでておく
さがきチーズ(N)	10g	③ 油でベーコンをいため、にんにく、セロリ、鶏肉を加え、
さとう	小さじ1/2	さらにいためる。
しお	大さじ1/2	④ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え混ぜ合わせたら
こしょう	少々	スープを加えて煮る。
大豆	40g	⑤ 煮えたら、ホールトマト、さがきチーズ、調味料を
スモールシェルマカロニ	50g	入れる。
グリーンピース	25g	⑥ 最後に、大豆、マカロニ、グリーンピースを加える。
スープ	430cc	*ゆで大豆使用の場合は、倍量用意する


切り干し大根のごまあえ

切り干し大根	25g	① 切り干し大根…もどす
さとう	小さじ2	にんじん…せん切り こまつな…ゆでて切る
しょうゆ	大さじ1	② 切り干し大根とにんじんをさとう、しょうゆ、水分で
にんじん	10g	煮る。
こまつな	100g	③ にんじんが煮えたら、こまつなを入れ、すりごまを
すりごま(白)	小さじ2	混ぜて仕上げる。
水分	50cc	

はるまき(10本分)

ごま油	少々	① 豚肉は細く切る
しょうが	少々	② 乾しいたけはもどしておき、千切りにしておく
豚もも肉	180g	③ たけのこは細切り、にらは2cmくらいの長さに切る
にら	1/2束	④ はるまきは戻さずに2cmくらいに切っておく
乾しいたけ	2枚	⑤ ごま油でしょうがのみじん切り、豚肉、乾しいたけ
たけのこ	60g	たけのこ、にらの順に炒め、Aの調味料で味付けを
しょうゆ	大さじ2	し、春雨を加える
こしょう	少々	⑥ 10等分に分け、はるまきの皮で包み、水溶きの小麦
砂糖	小さじ1/2	粉でのりを作り開かないように貼り付け油で揚げる。
みそ(白)	小さじ1/2	
はるまきめ	30g	
小麦粉	少々	
はるまきの皮	10枚	
揚げ油	適宜	

給食でも
人気!!



あげパン(4人分)

さとう	大さじ 3	① さとう、シナモンは合える
シナモン	小さじ1/2	② パンを油であげ、①に合える。
あげ油		
コッペパン	4コ	

