

給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **春** レシピ

海鮮中華丼

<材料>		(4人分)
米		2合
かのこいか		200g
むきえび		80g
ベビーほたて		80g
なると		20g
ピーマン		30g
にんじん		60g
玉ねぎ		150g
チンゲン菜		150g
たけのこ水煮		60g
干しいたけ		5g
きくらげ		5g
にんにく		少々
しょうが		少々
油		小さじ1
酒		小さじ2
しょうゆ		小さじ1
塩		小さじ1強
こしょう		少々
オスターソース		小さじ1
ごま油		小さじ2
かたくり粉		大さじ2強
鶏がらスープ		小さじ1

<作り方>

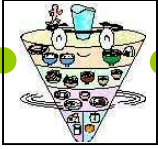
- 1 ピーマン, にんじん, たけのこは短冊切, しいたけはもどしてせん切り, 玉ねぎは楕形切り, チンゲン菜はざく切りにし, 葉と茎の部分を分けておく。なるとは輪切にする。
- 2 いか・ほたて・むきえびは解凍し, さっと茹でる。
- 3 フライパンに油を熱し, にんにく, しょうがを炒め香りを出す。
- 4 チンゲン菜以外の野菜をいれ全体に油がなじむように大きく回す。
- 5 鶏がらスープ, 水を加え, 煮立ったら, いか, えび, ほたて, チンゲン菜の葉の部分を入れる。
- 6 **A**の調味料で味つけをし, 水溶きかたくり粉でとろみをつけ, 最後にごま油を回しかける。

※ 調味料は, ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
399kcal	18.7g	3.1g	64mg	1.7g

A



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 春 レシピ



たけのこごはん

<材料> (4人分)

A	米	2合
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
B	たけのこ	120
	油揚げ	30
	にんじん	20
	砂糖	小さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1弱
	削り節	5
	水	適宜

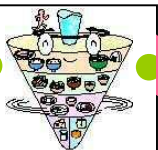
<作り方>

- 1 米を洗い、**A**の調味料を入れて炊く。
- 2 たけのこは薄切りにし、油抜きした油あげは細切り、にんじんは千切りに切る。
- 3 削り節で出しを取り、だし汁との**B**の調味液で、2を煮る。
- 4 炊き上がったご飯に3の具を混ぜる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
296kcal	7.1g	3.0g	32mg	0.9g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 春 レシピ

いかとアスパラの中華炒め

<材料> (4人分)

A	いか	200g
	アスパラ	60g
	にんじん	40g
	玉ねぎ	120g
	カシューナッツ	60g
	にんにく	少々
	生姜	少々
	油	小さじ1強
	オイスターソース	小さじ1強
	砂糖	小さじ1強
	酒	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1弱
	こしょう	少々
	かたくり粉	小さじ1
	水	50cc

<作り方>

- 1 いかを下ゆでしておく。
- 2 アスパラは塩を少し入れてゆでておく。
- 3 カシューナッツは香ばしくなるように、から煎りしておく。
- 4 フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒める。
- 5 香りが出てきたら、にんじん、玉ねぎの順に炒める。
- 6 野菜が炒まってきたら、ゆでたアスパラといかを加え、**A**の調味料で味つけする。
- 7 水を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 8 カシューナッツを加えて出来上がり。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
159kca	11.2g	8.6g	24m	0.8g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **春** レシピ

小松菜のサラダ

<材料>		(4人分)
小松菜		100g
きゃべつ		80g
きゅうり		60g
ホールコーン(缶)		40g
ロースハム		10g
サラダ油	小さじ2	
酢	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1弱	
砂糖	小さじ1弱	
白ワイン	小さじ1弱	

A

<作り方>

- 1 小松菜はゆでて、5cm位に切る。
- 2 きゃべつ、きゅうり、ハムは千切りにする。
- 3 小松菜・きゃべつは、ゆでて冷やす。
- 4 **A**の調味料でドレッシングを作り、野菜と、コーン、ハムをあえる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

37kcal

たんぱく質

1.5g

脂肪

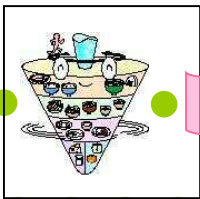
1.7g

カルシウム

56mg

塩分

0.5g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **春** レシピ

中華風混ぜごはん

<材料>		(4人分)
米		2合
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
(混ぜごはんの具)		
豚肉		100g
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
生姜	少々	
小松菜		50g
(乾)しいたけ		5g
にんじん		30g
ごま油	小さじ1強	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	

A

B

<作り方>

- 1 米を洗い、**A**の調味料を加えて炊く。
- 2 豚肉は千切りにし、みじん切りの生姜・しょうゆ・酒で下味をつけておく。
- 3 しいたけは戻して千切り、人参も千切りにする。
- 4 小松菜はゆでて、2cmくらいに切っておく。
- 5 ごま油で豚肉・しいたけ・にんじんを炒める。
- 6 5に**B**の調味料と小松菜を加える。
- 7 炊き上がったごはんに、6の具を混ぜる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

283kcal

たんぱく質

7.8g

脂肪

3.2g

カルシウム

26mg

塩分

0.9g