

給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **冬** レシピ



肉団子と白菜のスープ

<材料> (4人分)

(肉団子)

豚ひき肉	120g
玉ねぎ	20g
卵	1/2個
生姜	少々
片栗粉	大さじ1
塩	少々

ベーコン	12g
干しいたけ	2g
白菜	200g
にんじん	40g
小松菜	40g
鶏がらスープ	10g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	500cc

A

<作り方>

- しいたけは戻して、四角に切る。
- にんじんはいちょう切り、白菜はザク切りにする。小松菜は、下ゆでして、食べやすい大きさに切る。ベーコンは千切りにする。
- 玉ねぎは、みじん切りにし、肉団子の材料とよく混ぜ合わせ、肉団子のたねを作る。
- 分量の水をわかし、しいたけ、人参、を入れる。人参がやわらかくなったら、ベーコンを加える。
- 十分に煮立ったら、肉団子の種を丸めながら鍋に入れる。
- 肉団子に火が通ったら、白菜を入れる。
- 白菜がしんなりしたら、**A**の調味料を加え、味を調える。最後に小松菜を加える。

※ 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

105kcal

たんぱく質

7.8g

脂肪

5.7g

カルシウム

48mg

塩分

1.2g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **冬** レシピ



生揚げと大根のオイスターソース煮

<材料> (4人分)

生揚げ	120g
豚肉	60g
酒	少々
うずらの卵	80g
大根	80g
にんじん	60g
チンゲン菜	60g
きくらげ	3g
にんにく	少々
しょうが	少々
油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1強
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
水	1カップ

A

<作り方>

- 厚揚げは油抜きをする。きくらげはもどす。にんにく、しょうがはみじん切り、厚揚げ、にんじん、大根は大きさをそろえて切る。チンゲン菜はゆでて切る。
- 大根は下湯でしておく。生揚げは、油抜きをしておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- 油をしいて、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら、豚肉、にんじん、きくらげを炒める。
- 大根、厚揚げを加えて、水、**A**の調味料を入れ煮る。
- うずらの卵、チンゲン菜を加えて仕上げる。

※ 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

164kcal

たんぱく質

10.3g

脂肪

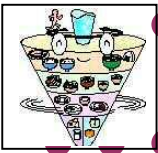
9.8g

カルシウム

118mg

塩分

1.1g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 冬レシピ



大根菜めし

<材料>		(4人分)
米		2合
大根菜		40g
油		小さじ1/2
塩		小さじ1/2
しょうゆ		小さじ1/2
酒		小さじ1
白いりごま		少々

A

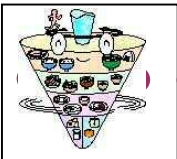
<作り方>

- 1 ご飯を炊く。
- 2 大根菜はゆでて、細かく刻む。
- 3 2を油で炒めて、**A**の調味料で味付けし、最後にごまを加える。
- 4 炊き上がったご飯に、4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
105kcal	7.8g	5.7g	48mg	1.2g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 冬レシピ



大豆と鶏肉のくるみがらめ

<材料>		(4人分)
大豆(乾)		50g
(ゆで大豆)		100g
かたくり粉		小さじ1
鶏肉(もも皮なし)		120g
しょうが		少々
しょうゆ		小さじ1強
かたくり粉		大さじ1
揚げ油		
砂糖		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
水		大さじ1/2
くるみ		20g
白いりごま		小さじ1

A

B

<作り方>

- 1 大豆は戻し、固めにゆで、かたくり粉をつけて油に揚げる。(ゆで大豆の場合は、そのままかたくり粉をつけて揚げる。)
- 2 鶏肉は一口大に切り、**A**の調味料で下味をつけ、かたくり粉をつけて揚げる。
- 3 **B**の調味料を煮立ててくるみを加える。
- 4 揚げた大豆と鶏肉を3のたれに加え、からめ、ごまをふる。

※ 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
164kcal	10.3g	9.8g	118mg	1.1g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食

秋冬レシピ

のっぺい汁



<材料> (4人分)

鶏肉	40g
里芋	120g
れんこん	40g
ごぼう	40g
にんじん	40g
焼き豆腐	80g
かまぼこ	30g
つきこんにやく	100g
(乾)しいたけ	4g
さやえんどう	20g
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
削り節	12g
水	600cc

A

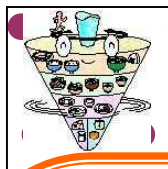
<作り方>

- 1 (乾)しいたけは、もどして干切りにする。
- 2 つきこんにやくは、下ゆでする。さやえんどうはゆでて、一口大に切る。
- 3 削り節でだしをとっておく。
- 4 里芋は拍子切り、れんこんはいちょう切り、ごぼうは角切にする。焼き豆腐・かまぼこは1cm角に切る。
- 5 だし汁の中に、鶏肉、ごぼう、しいたけを入れ、沸騰したらあくをとる。こんにやく、里芋を入れ、野菜に火が通ったら焼き豆腐・かまぼこを加える。**A**の調味料で味を調える。
- 6 最後にさやえんどうを加える。

※ 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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
65kcal	4.5g	0.6g	30mg	1.0g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食

秋冬レシピ

白菜のクリーム煮

<材料> (4人分)

ベーコン	20g
白菜	200g
じゃがいも	140g
にんじん	40g
玉ねぎ	140g
チンゲン菜	40g
しめじ	40g
バター	小さじ1
ホワイトルー	30g
牛乳	160cc
粉チーズ	大さじ1
食塩	少々
こしょう	少々
がらスープ	大さじ1弱
水	150cc

<作り方>

- 1 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- 2 バターでベーコン、にんじん、玉ねぎを炒める。
- 3 じゃがいも、水とがらスープを加え煮る。
- 4 白菜、チンゲン菜、しめじをいれて火が通ったら、ルーを牛乳で溶いて、調味料といっしょに入れ、焦がさないように煮る。

※ 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
142kcal	5.3g	6.1g	110mg	0.9g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食

冬レシピ

パンプキンポタージュ



<材料>		(4人分)
かぼちゃ	100g	
じゃがいも	100g	
玉ねぎ	30g	
バター	小さじ1	
ホワイトルー	30g	
牛乳	250cc	
粉チーズ	小さじ2	
食塩	小さじ1	
こしょう	少々	
がらスープ	大さじ1	
水	300cc	

<作り方>

- 1 かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎは薄切りにする。
- 2 玉ねぎをバターでしんなりするまで炒めたら、じゃがいも、かぼちゃ、水とがらスープを加えて煮る。
- 3 2がやわらかく煮えたら、荒熱をとり、ミキサーにかける。
- 4 3を鍋にうつし、牛乳と粉チーズを加えて火にかける。
- 5 塩、こしょうで味を調える。

※ 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

149kcal

たんぱく質

5.0g

脂肪

6.6g

カルシウム

114mg

塩分

0.9g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食

冬レシピ

鮭のホイル焼き



<材料>		(4人分)
鮭の切り身(50g)	4切れ	
塩	少々	
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ2	
マヨネーズ	大さじ2	
みそ	小さじ2	
酒	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
ホールソース	30g	
しめじ	60g	

A

B

<作り方>

- 1 鮭の切り身は、Aの調味料で下味をつけておく。
- 2 しめじは細かくさいておく。
- 3 Bの調味料を合わせ、加熱し、荒熱をとったら、マヨネーズとホールソースをあわせてソースを作る。
- 4 アルミホイルに、鮭の切り身、しめじ、2のマヨネーズソースをのせて鮭をくるむ。
- 5 蒸し器で約20分蒸す。

※ 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

130kcal

たんぱく質

11.8g

脂肪

7.5g

カルシウム

8.0mg

塩分

0.6g

アルミホイル 4枚