

給食の献立から

リクエストメニュー

~ワンタンスープ~

ワンタンスープ



<材料>		(4人分)
ワンタン		50g
豚肉		40g
なると		20g
にんじん		40g
もやし		40g
長ねぎ		40g
(乾)しいたけ		2g
メンマ		30g
A しょうゆ	大さじ1強	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
鶏がらスープ	12g	
水	550cc	

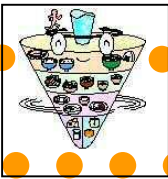
<作り方>

- しいたけは戻して、千切りにする。塩メンマは水で戻し塩気をぬく。
- にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、なるとは薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- 水にがらスープを加え、にんじん、豚肉、しいたけ、メンマの順に加えて煮る。
- A**の調味料を加え、なると、もやし、長ねぎを加える。
- 最後にわんたんを加え、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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
76kcal	4.6g	1.7g	30mg	1.2g



給食の献立から

世界の料理(韓国)

~ビビンバ~

ビビンバ



<材料>		(4人分)
米		3合
豚肉		100g
牛肉		80g
にんにく		1片
A 砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
ぜんまい	60g	
もやし	60g	
小松菜	60g	
B きゅうり	60g	
塩	少々	
にんじん	40g	
長ねぎ	15g	
C しょうゆ	大さじ1強	
酒	小さじ1	
一味唐辛子	少々	
ごま油	少々	
塩	少々	
白いりごま	少々	

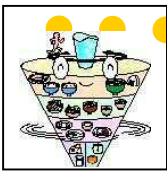
<作り方>

- にんにくと長ねぎはみじん切りに切っておく。
- 豚肉、牛肉は千切りにしてにんにくと**A**の調味料につけておく。
- 油を熱し、カットしたぜんまいと、2を入れ、汁がなくなるまでから炒りし、ごまをふる。
- もやし、小松菜をゆでる。
- きゅうりは千切りにし、ゆで、塩をふる。**B**
- にんじんも千切りにし、ゆでる。
- 長ねぎ、しょうゆ、酒、一味唐辛子を加熱する。
- 野菜の水分をよく切り、**C**の調味料・ごま・塩・ごま油で味付けをする。
- ごはんを盛り、肉と野菜の具をのせる。

※ 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
437kcal	15.1g	9.8g	69mg	1.4g



給食の献立から

リクエストメニュー ～鶏肉の薬味ソースかけ～

鶏肉の薬味ソースかけ

<材料> (4人分)

鶏肉(もも皮なし) 200g

A

酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	20g
小麦粉	小さじ1

揚げ油

B

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1
長ねぎ	12g
しょうが	少々

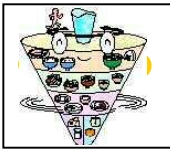
<作り方>

- 1 鶏肉に **A** の調味料で下味をつけておく。
- 2 長ねぎは荒みじん切り、しょうがはみじん切りに切る。
- 3 **B** の調味料を中火で煮つめ、長ねぎ・しょうがを入れてたれを作っておく。
- 4 鶏肉にかたくり粉、小麦粉をつけて揚げ、たれにからめる。

※ 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
137kcal	9.0g	6.3g	6mg	0.8g



給食の献立から

リクエストメニュー ～マーボー豆腐～

<材料> (4人分)

豆腐 480g

豚ひき肉 60g

大豆 20g

長ねぎ 40g

にら 40g

にんにく 3g

しょうが 3g

(乾)しいたけ 4g

油 小さじ1

みそ 大さじ1

砂糖 小さじ1 強

しょうゆ 大さじ1 強

豆板醤 小さじ1/3

鶏がらスープ 大さじ1 弱

酒 大さじ1 弱

オスターソース 小さじ1/3

ごま油 小さじ1/3

かたくり粉 小さじ2

水 160cc

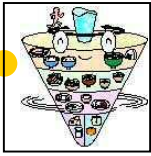
<作り方>

- 1 長ねぎは荒みじん切り、しょうが、にんにくはみじん切りに切る。
- 2 大豆はやわらかくゆで、ミキサーにかけ荒みじんにしておく。
- 3 豆腐はさいの目に切り、ゆでて、水気を切っておく。
- 3 油をしき、にんにく、しょうが、長ねぎを半分加えて炒め、香りが出たら、豚ひき肉、しいたけを加えてさらに炒める。
- 4 **A** の調味料、水を加え、煮る。
- 5 沸騰したら、かたくり粉でとろみをつける。
- 6 豆腐、にら、残りの長ねぎ、ごま油を加え、仕上げる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

A

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分
196kcal	14.1g	10.3g	171mg	1.3g



給食の献立から

子どもたちに人気のメニュー

アーモンド そぼろごはん



<材料>		(4人分)
米		2合
しょうゆ		小さじ2
鶏ひき肉		120g
しょうが		2g
しょうゆ		大さじ1強
みりん		小さじ1/2
酒		小さじ1/2
砂糖		大さじ1弱
グリーンピース		15g
ゆで塩		
ダ イアーモンド		15g

A

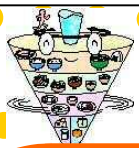
<作り方>

- 1 しょうゆを加えて、茶めしをたく。
- 2 しょうがはみじん切りにし、グリーンピースは塩ゆでしておく。
- 3 鶏ひき肉にしょうが、Aの調味料を加え煮る。
- 4 炊き上がったごはんに、3とグリーンピース、ダ イアーモンドを混ぜあわせる。

※ 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
318kcal	11.0g	4.5g	19mg	1.2g



給食の献立から

リクエストメニュー ~バンサンスー~

バンサンスー



<材料>		(4人分)
春雨		12g
もやし		80g
きゅうり		40g
にんじん		20g
ハム		20g
きくらげ		2g
ごま油		小さじ1
砂糖		小さじ1
酢		大さじ1弱
しょうゆ		大さじ1強
塩		少々
白いりごま		3g

A

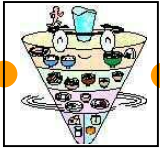
<作り方>

- 1 春雨をゆで、5cmくらいに切っておく。きくらげは戻して、さっとゆで、千切りにする。
- 2 ハムは千切りにする。
- 3 もやしはゆでて、冷やし、きゅうり、にんじんは千切りにし、ゆでて冷やしておく。
- 3 Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 4 春雨、野菜、ハム、きくらげと3のドレッシング、白いりごまをあわせる。

※ 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
48kcal	2.0g	1.8g	20mg	0.8g



給食の献立から

リクエストメニュー

～鶏肉のカレー揚げ～

鶏肉のカレー揚げ

<材料>

鶏もも肉	250g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
かたくり粉	30g
揚げ油	

A



<作り方>

- 1 鶏肉は1人60gぐらいに切り、Aの調味料につけておく。
- 2 30分くらいおいたら、かたくり粉をつけて油で揚げる。

※ 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

119kcal

たんぱく質

10.5g

脂肪

5.2g

カルシウム

7mg

塩分

0.4g



給食の献立から

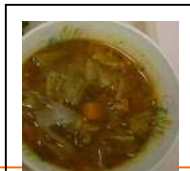
クリスマスメニュー

～ミネストローネ～

ミネストローネ

<材料>

にんじん	50g
玉ねぎ	120g
キャベツ	100g
ベーコン	25g
にんにく	1g
セロリ	15g
オリーブ油	小さじ1/2
シェルマカロニ	25g
いんげん豆	50g
トマト水煮缶	160g
鶏がらスープ	25g
三温糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	500cc



<作り方>

- 1 野菜は色紙切りにする。ベーコンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 マカロニは固めにゆでておく。
- 3 いんげん豆もやわらかくゆでておく。
- 4 オリーブ油でにんにくを炒め、ベーコン、にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリの順に炒める。
- 5 水と調味料、トマト水煮、いんげん豆を加えて煮る。
- 6 最後にマカロニを加える。
(あればパセリを加えてもよい。)

※ 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

121kcal

たんぱく質

6.0g

脂肪

2.0g

カルシウム

46mg

塩分

1.4g