

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

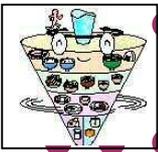
9.8g

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

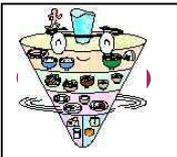
<作り方>

- 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 |
| つきこんにゃく | 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

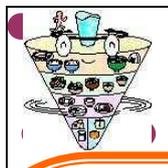
<作り方>

- 1 (乾)しいたけは、もどして干切りにする。
- 2 つきこんにゃくは、下ゆです。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。こんにゃく、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 | |
| ホールトマト缶 | 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コーン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