



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

秋冬レシピ

のっぺい汁



<材料> (4人分)

鶏肉	40 g
里芋	120 g
れんこん	40 g
ごぼう	40 g
にんじん	40 g
焼き豆腐	80 g
かまぼこ	30 g
つきこんにゃく	100 g
(乾)しいたけ	4 g
さやえんどう	20 g
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	12 g
水	600 c c

A

<作り方>

- 1 (乾)しいたけは、もどして千切りにする。
- 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1 cm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

65kcal

たんぱく質

4.5g

脂肪

0.6g

カルシウム

30mg

塩分

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	20 g
白菜	200 g
じゃがいも	140 g
にんじん	40 g
玉ねぎ	140 g
チンゲン菜	40 g
しめじ	40 g
バター	小さじ1
ホワイトルー	30 g
牛乳	160 c c
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	150 c c

<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

142kcal

たんぱく質

5.3g

脂肪

6.1g

カルシウム

110mg

塩分

0.9g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食



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



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
ホールツ缶	30g
しめじ	60g

アルミホイル 4枚



＜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