

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

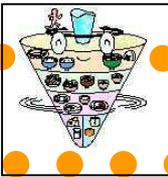
<作り方>

- 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

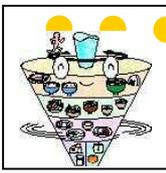
<作り方>

- 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

酒 小さじ1

A しょうゆ 小さじ1

かたくり粉 20g

小麦粉 小さじ1

揚げ油

しょうゆ 大さじ1

B 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

137kcal

たんぱく質

9.0g

脂肪

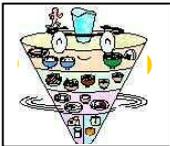
6.3g

カルシウム

6mg

塩分

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。

エネルギー

196kcal

たんぱく質

14.1g

脂肪

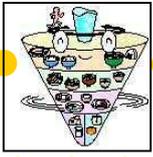
10.3g

カルシウム

171mg

塩分

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

318kcal

たんぱく質

11.0g

脂肪

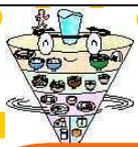
4.5g

カルシウム

19mg

塩分

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

48kcal

たんぱく質

2.0g

脂肪

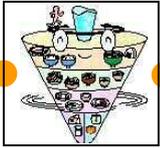
1.8g

カルシウム

20mg

塩分

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>	(4人分)
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

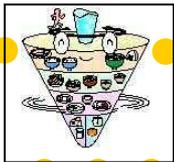
5.2g

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>	(4人分)
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