



《キムタクごはん》

[材料] 4人分

- ・米 2合
- ・ベーコン 40g
- ・キムチ 80g
- ・たくあん漬け 80g
- ・油 適量
- ・うす口しょうゆ 大さじ 1/2

[作り方]

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たくあんとキムチは細かく切る。
- ② 油をひき、ベーコン、キムチ、たくあんを炒め、しょうゆを加える。
- ③ 炊いたごはんに②の具材を混ぜ込む。

キムチやたくあんの種類によって味が
変わるため、調整してください。

《焼きビーフン》

[材料] 4人分

- ・ビーフン(乾) 60g
- ・豚肉 60g
- ・いか 40g
- ・にんじん 60g
- ・たまねぎ 100g
- ・キャベツ 160g
- ・ねぎ 2~3本
- ・しょうが ひとかけ
- ・にんにく ひとかけ
- ・油 小さじ 1
- ・塩 小さじ 1/3
- ・こしょう 少々
- ・うす口しょうゆ 小さじ 2

[作り方]

- ① ビーフンは水で戻す。
- ② 豚肉は一口大、いかは食べやすい大きさ、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、キャベツは1cm幅のざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ しょうがとにんにくはすりおろす。
- ④ フライパンに油を熱し、③と豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、いかを入れて炒める。
- ⑥ キャベツを入れ、①を入れて炒める。
- ⑦ Aで味付けし、ねぎを入れる。



新メニュー!

A

1学期の給食で実際に出了メニューのレシピを集めました。人気メニューやおすすめメニューを紹介します。



※給食は大量調理なので、家庭より少しの調味料でおいしくできることがあります。ご家庭で調整してください。

《タコライス》

[材料] 4人分

- ・米 4杯
- ・豚ミンチ 180g
- ・にんにく ひとかけ
- ・油 適量
- ・にんじん 40g
- ・たまねぎ 100g
- ・ケチャップ 大さじ 2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ウスターソース 大さじ 1/2
- ・こいりしょうゆ 小さじ 1強
- ・赤ワイン 小さじ 1
- ・カレー粉 小さじ 1/2

[作り方]

- ① キャベツは千切りにして、塩ゆでし、冷ましておく。
- ② にんじん、たまねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ミンチ、にんにくを炒める。
- ④ ②を入れて炒める。
- ⑤ Aで味付けする。
- ⑥ ごはん②と⑥をのせる。



給食では、ごはんの上にキャベツと具をのせて、スライスチーズをトッピングして食べました。

A

- ・キャベツ 100g
- ・塩 少々

《鶏肉のマスタード焼き》

[材料] 4人分

・鶏肉 (60g/切)	4切
・にんにく	ひとかけ
・粒マスタード	6g
・酒	大さじ 1/2
・オリーブオイル	小さじ 1
・塩	少々
・こしょう	少々
・砂糖	小さじ 1
・こい口しょうゆ	大さじ 1/2

[作り方]

- ① にんにくはすりおろす。
- ② ①と調味料をすべて合わせて鶏肉に下味をつける。
- ③ 鶏肉を焼く。



マスタードの風味が鶏肉によく合います。

《どさんこ汁》

[材料] 4人分

・鮭 (角切り)	80g
・塩	少々
・酒	小さじ 1
・じゃがいも	100g
・にんじん	40g
・ねぎ	1~2本
・ホールコーン	20g
・カットわかめ (乾)	1.2g
・みそ	大さじ 2
・赤みそ	小さじ 1
・バター	小さじ 1/2
・削り節	10g
・水	400ml

[作り方]

- ① 鮭はAで下味をつける。
- ② Bでだしをとる。
- ③ じゃがいもは2cm角、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ わかめは水でもどしておく。
- ⑤ ②にじゃがいも、にんじんを入れて火にかける。
- ⑥ じゃがいも、にんじんが煮えたら、①、ホールコーンを入れて煮る。
- ⑦ わかめを入れ、みそを溶いて入れる。
- ⑧ ねぎを入れ、最後にバターを入れる。

「日本全国おいしいものめぐり～北海道～」をテーマに実施した献立です。



《青とうとじゃこの炒め物》

[材料] 4人分

・青とうがらし	100g
・ちくわ	40g
・系こんにやく	100g
・ちりめんじゃこ	20g
・油	適量
・こい口しょうゆ	小さじ 2
・砂糖	小さじ 1強
・酒	小さじ 1

[作り方]

- ① 青とうがらしは3cm程度の長さに切り、種が多い場合はとっておく。
- ② ちくわは5mm程度の輪切り、系こんにやくは食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、青とうがらしを炒める。
- ④ ちりめんじゃこを入れて炒め、なじんだら、ちくわ、系こんにやく、を入れて炒める。
- ⑤ Aで味付けする。

青とうは炒める前に下茹でておくと苦味が抑えられ、食べやすくなります。



《塩豚汁》

[材料] 4人分

・豚肉	80g
・大根	120g
・にんじん	40g
・ねぎ	10g
・油揚げ	40g
・塩こうじ	25g
・塩	少々
・うす口しょうゆ	小さじ 1
・削り節	10g
・水	400ml

[作り方]

- ① Aでだしをとる。
- ② 豚肉は一口大、大根・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③ ①に大根・にんじんを入れて煮る。
- ④ 豚肉を入れて煮る。
- ⑤ 油揚げを入れ、Bで味付けし、ねぎを入れる。

みそではなく、塩こうじを使ったうまみたっぷりの豚汁です。