

給食献立レシピ集

令和5年度5月食育だより掲載

韓国風肉じゃが

【材料】(4人分)

豚肉スライス・・・・・・・・・・ 120g
にんにく(すりおろす)・・・・・・・・ 1片
水煮大豆(粗みじん)・・・・・・・・ 50g
じゃがいも(2cm角)・・・・・・・・ 3個
にんじん(角切り)・・・・・・・・ 1/2本
玉ねぎ(くし切り)・・・・・・・・ 1個
絹さや(1cm幅)・・・・・・・・ 4枚
キムチ・・・・・・・・・・・・・・ 30g
油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1



【作り方】

- ① 鍋に油を入れてにんにくを炒め、香りがたったら肉を入れて炒める。
- ② ①に玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、大豆を順に加えて柔らかくなるまで煮て、キムチ、調味料を加えてさらに煮る。味が染みたら絹さやを加える。

令和5年度6月食育だより掲載

オニオンスープ

【材料】(4人分)

ベーコン・・・・・・・・・・・・・・ 約2枚
たまねぎ(スライス)・・・・・・・・ 約2個
油・・・・・・・・・・・・・・ 適量
(あればソテードオニオン)・・・・ 25g
セロリ(スライス)・・・・・・・・ 約1/4本
にんじん(千切り)・・・・・・・・ 約1/4本
コンソメ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・ 適量
黒こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 適量
パセリ(みじん切り)・・・・・・・・ 適量
水・・・・・・・・・・・・・・ 500ml



【作り方】

- ① 鍋に油を入れて熱し、たまねぎを加え、あめ色になるまでよく炒める。
- ② ベーコンを炒め、にんじん、セロリ、(あればソテードオニオン)を加え炒める。
- ③ 水・コンソメを加え煮る。
- ④ 塩、黒こしょうで味をととのえ、パセリを加える。

豚肉のマリネ

【材料】(4人分)

豚肉(一口大に切る)・・・200g
サラダ油・・・適宜
たまねぎ(スライス)・・・60g
アスパラガス(斜め切り)・・・30g
にんにく(すりおろす)・・・1片
オリーブ油・・・小さじ1
酢・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
レモン汁・・・小さじ1/3
バジル・・・少々

A



【作り方】

- ① Aをよく混ぜ合わせておく。
- ② サラダ油で豚肉と野菜を炒め、①のドレッシングをかける。

豆乳コーンポタージュ

【材料】(4人分)

ベーコン(1cmスライス)・・・3枚
玉葱またはソテードオニオン・・・70g
じゃがいも(短冊切り)・・・1個
コーンクリーム缶・・・140g
とうもろこし・・・25g
人参(千切り)・・・1/5本
バター(給食では豆乳バター)・・・15g
小麦粉・・・10g
塩こしょう・・・少々
コンソメ・・・1個
豆乳・・・150cc
水・・・250cc



【作り方】

- ① バターを鍋で溶かし、玉葱を炒め、小麦粉を振り入れて炒める。
- ② ベーコン、人参、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。コーンクリーム缶、とうもろこし、豆乳、コンソメ、①を加え煮込み、塩こしょうで味をととのえる。

令和5年度 10月食育だより掲載

さつまいもとアーモンドのサラダ

【材料】(4人分)

さつまいも(角切り)・・・ 200g
しらす干し・・・・・・・・・・大さじ1
アーモンド(スライス)・・・ 35g
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2強
レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1/5
しょうゆ・・・・・・・・・・少々

} A



【作り方】

- ① さつまいもとしらす干しを蒸すか電子レンジで加熱する。
- ② Aを混ぜ合わせ、①、アーモンドを加え混ぜる。

令和5年度 11月食育だより掲載

みそおでん

【材料】(4人分)

鶏肉・・・・・・・・・・100g
てんぷら・・・・・・・・・・80g
こんにゃく・・・・・・・・・・100g
厚揚げ・・・・・・・・・・120g
だいこん・・・・・・・・・・200g
さといも・・・・・・・・・・150g
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
みそ・・・・・・・・・・大さじ1
赤みそ・・・・・・・・・・大さじ1
だし汁・・・・・・・・・・180cc

} A



【作り方】

- ① 材料を一口大に切り、こんにゃくは下茹で、厚揚げは油抜きする。さといもに塩をもみこみ、しばらく置いてよく洗う。
- ② だし汁で材料を煮て、一煮立ちしたら、Aの調味料を入れ、さらに煮込む。
- ③ といたみそと赤みそを入れる。

令和5年度 12月食育だより掲載

呉汁

【材料】(4人分)

大豆(水煮または蒸し大豆)・・・90g
白菜・・・・・・・・・・・・70g
大根・・・・・・・・・・・・100g
干し椎茸・・・・・・・・・・・・2枚
葱・・・・・・・・・・・・3本
味噌・・・・・・・・・・・・40g
いりこ・・・・・・・・・・・・16g
水・・・・・・・・・・・・2カップ



【作り方】

- ① 鍋に水といりこを入れてだしをとる。
- ② 大豆はみじん切り、白菜は1cm幅、大根は短冊切り、葱は小口切りにする。干し椎茸は戻して薄く切る。
- ③ ①の鍋に大根を入れて煮る。大根が柔らかくなったら椎茸、白菜、大豆を入れて煮て、味噌をとき入れ、葱を入れる。

令和5年度 1月食育だより掲載

カリフラワーのごまみそ和え

【材料】(4人分)

カリフラワー(子房に分ける)・・・200g
赤パプリカ(種を抜き細切り)・・・30g
白ごま・・・・・・・・・・・・大さじ1
みそ・・・・・・・・・・・・小さじ2
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・小さじ1
さとう・・・・・・・・・・・・小さじ1
レモン汁・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・少々

A



【作り方】

- ① カリフラワーをゆで、赤パプリカもさっとゆでる。
- ② Aを混ぜ、①と和える。

豚汁

【材料】（4人分）

豚肉	50 g
里芋	80 g
大根	80 g
人参	25 g
えのきたけ	50 g
白菜	50 g
豆腐	50 g
こんにゃく	40 g
根深ねぎ	20 g
みそ	50 g
だし汁	500 c c



【作り方】

- ① 根深ねぎを小口切り、その他の具材を一口大に切って、だし汁で煮る。
- ② みそをといて入れる。



家庭では冷蔵庫にある野菜で、何を入れてもおいしいです。お正月に余ったお餅を入れるのもおすすめです。

にんじんとハムのソテー

【材料】（4人分）

にんじん	1/3本
小松菜（2cm）長さ	1/4束
もやし	1/3袋
ロースハム	4枚
オイスターソース	小さじ1
中華スープの素	小さじ1/3
塩・こしょう	少々
油	適量



【作り方】

- ① にんじん、ハムはせん切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ハム、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったら、もやし、小松菜を加えて炒め、オイスターソース、中華スープの素を加え、塩・こしょうで味をととのえる。