

給食献立レシピ集

令和6年度5月食育だより掲載

たけのご飯 2合分

米（炊いておく）・・・・・・・・・・ 2合
鶏肉（1.5cm角）・・・・・・・・・・ 40g
ゆでたけのこ（短冊切り）・・・・・・・・ 40g
にんじん（短冊切り）・・・・・・・・・・ 20g
干しいたけ（水で戻してスライス）・・・・ 1枚
枝豆むき身・・・・・・・・・・ 15g
しらす干し・・・・・・・・・・ 小さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
みりん・・・・・・・・・・ 小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
水・・・・・・・・・・ 20cc

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、火が通ったらたけのこ、にんじん、干しいたけを炒める。
- ② 枝豆、しらす干しを入れて炒め、調味料で味をつける。
- ③ 炊いたご飯と混ぜ合わせる。



令和6年度6月食育だより掲載

ゆかり和え

4人分

きゅうり（薄い輪切り）・・・・・・・・・・ 約1本
キャベツ（千切り）・・・・・・・・・・ 約2枚
ゆかり・・・・・・・・・・ 小さじ1
カリカリ梅（なくてもよい）・・・・・・・・ 小さじ1
（塩（塩もみ用）・・・・・・・・・・ 適量）

【作り方】

- ① きゅうり、キャベツを塩もみするかさっとゆでる。
- ② 水気をきる。
- ③ ゆかり、カリカリ梅と和える。



令和6年度7月食育だより掲載

アスパラガスと赤玉ねぎのサラダ

4人分

キャベツ（千切り）・・・・・・・・・・約1枚

アスパラガス（ななめ切り）・・・・5本くらい

赤玉ねぎ（うす切りし水にさらす）・約1/4個

オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ2

純米酢・・・・・・・・・・小さじ2弱

塩・・・・ひとつまみ／こしょう・・・・少々

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2

★

【作り方】

①キャベツとアスパラガスを下ゆでする。

②★を混ぜ、オリーブ油を少しずつ加え、ドレッシングを作る。

③①と赤玉ねぎを②で和える。



令和6年度8・9月食育だより掲載

レモンサラダ

4人分

キャベツ（千切り）・・・・・・・・・・150g

赤パプリカ（種を取り、薄く切る）・・・・25g

黄パプリカ（種を取り、薄く切る）・・・・25g

オリーブ油・・・・大さじ1/2

レモン汁・・・・大さじ1/2

砂糖・・・・・・・・小さじ1/3

塩・こしょう・・・・少々

★

【作り方】

① ★を混ぜ、オリーブ油を少しずつ加え、ドレッシングをつくる。

② 切った野菜と①を和える。



さばのかば焼き

4人分

さば切り身・・・4人分

酒・・・・・・・・大さじ1

でんぷん・・・・・・・・適量

揚げ油・・・・・・・・適量

砂糖・・・・・・・・大さじ2と1/2

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・小さじ2

すりごま・・・・・・・・小さじ2

水・・・・・・・・大さじ2

★

【作り方】

①さばを洗い、水気を切り、酒をまぶし、でんぷんをまぶす。

②①を揚げる。

③★を混ぜ、ひと煮立ちさせ、②にかける。



のっぺい汁 4人分

鶏肉（1cm角切り）・・・100g

厚揚げ（油抜きし、1cm角切り）・・・100g

にんじん（いちょう切り）・・・・・・・・25g

だいこん（いちょう切り）・・・・・・・・80g

こんにゃく（うすめ色紙切り）・・・・・・・・60g

ごぼう（半月切り）・・・・・・・・40g

さといも（半月切り）・・・・・・・・120g

ねぎ（小口切り）・・・・・・・・25g

干しいたけ（戻してスライス）・・・・・・・・6g

濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1・1/2

薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1・1/2

塩・・・・・・・・小さじ1/4

でん粉（大さじ1の水で溶いておく）・・・小さじ1

だし昆布・・・6g かつお節（だし用）・・・6g

水・・・・・・・・400ml

【作り方】

①昆布とかつお節でだしをとり、鶏肉を加える。

②材料をかたい順に入れ、柔らかくなるまで煮る。

③調味料で味をととのえ、ねぎを加える。

④周りがふつふつと沸騰してきたら、混ぜながら水溶きでん粉を加え、とろみをつける。



しそひじきのごまだれ和え

4人分

しそひじき(しそ昆布でもOK)・・・大さじ2

ごぼう(千切り)・・・・・・・・・・120g

冷凍コーン(または缶詰)・・・・・・・・40g

ごまドレッシング・・・・・・・・大さじ2

(味をみて調整する)

すりごま・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

①ごぼう、コーンをゆでる。

②しそひじき、①、ドレッシング、すりごまを加え、混ぜる。



がめ煮

4人分

とりもも肉(2cm角切り)・・・・・・・・120g

油・・・・・・・・・・適量

あつあげ(2cm角切り)・・・・・・・・1丁

にんじん(乱切り)・・・・・・・・1/3本

ごぼう(乱切りし、水にさらす)・・・・1/2本

れんこん(乱切りにし、水にさらす)・・・・1/4本

こんにゃく(下茹でし、一口大に切る)・・・・1/4枚

さといも(乱切り)・・・・・・・・3~4個

絹さや(下茹でし、斜め半分に切る)・・・・5本

干しいたけ(戻してスライス)・・・・2枚

さとう・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2

みりん・・・・・・・・小さじ2

酒・・・・・・・・小さじ1

水(またはだし汁)・・・・・・・・60ml

【作り方】

①なべに油を入れ、鶏肉を炒める。

②材料をかたい順に入れ、炒める。

③油が全体にまわったら、水、調味料を入れ、あくをとりながら煮る。

④器に盛りつけ、絹さやをちらす。



令和6年度2月食育だより掲載

ほうれん草の香りและ

4人分

ほうれん草（ゆでて絞り 2 cm幅に切る）・・・1 束
もやし（ゆでて水気を切る）・・・1/2 袋
もみのり（焼きのりを 1 cm角程度にちぎる）
・・・3g

しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1/2 } ★

① 材料にもみのり、★を加え、和える。



令和6年度3月食育だより掲載

彩り野菜のおかか炒め

4人分

こまつな（1 cm幅）・・・150 g
にんじん（千切り）・・・25 g
黄パプリカ（千切り）・・・25 g
しらす干し（お湯をかける）・・・10 g
かつお節・・・10 g
しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1 } ★
ごま油・・・小さじ1



【作り方】

- ①鍋にごま油を入れ、にんじん、こまつな、パプリカの順に炒める。
- ②しらす干しを加え、かつお節、★を加え、味をととのえる。