

# ～おいしい給食ができるまで～

下ごしらえ



手洗い



材料が届きます



お米を洗います



だしをとります



野菜を切ります



調理します



釜で調理



和え物



揚げ物



配缶



焼き物



給食の時間



秋の一品

野菜のごま煮  
大学いも  
れんこんのきんぴら  
鱈菜めし  
山東菜のたいたん  
しいたけとチンゲン菜のスープ  
里芋と豚肉の煮物  
子いもごはん



## 学校給食献立集

秋



【材料（4人分）】  
 里芋…200g 豚肉…100g 大根…250g  
 にんじん…100g さやいんげん…30g  
 こんにやく…100g 厚揚げ…120g  
 だし昆布…3g だし用煮干し…10g  
 塩…少々

A [ しょうゆ…大さじ2 みりん…小さじ1  
 砂糖…大さじ1と1/2 酒…小さじ1

【作り方】

- ① だし昆布と煮干しでだしをとる。
- ② 大根は1.5cm～2cm幅のいちよう切りにし、米のとぎ汁で下ゆでする。里芋は厚めのいちよう切りにし、塩もみしてぬめりをとる。にんじんは厚めのいちよう切り、いんげんは1.5cmに切り、厚揚げは角切り、こんにやくは色紙切りにする。豚肉は2cmに切る。
- ③ だしを煮立て、豚肉・こんにやく・にんじん・大根を入れ、Aを入れて煮る。
- ④ 里芋、厚揚げを加え、さらに煮含め、最後にいんげんを入れる。



INAMI TOWN  
SINGE1955

子いもごはん

【材料（4人分）】  
 精米…2合 里芋…80g  
 鶏もも肉皮つき…60g 油揚げ…1枚  
 ごぼう…20g にんじん…20g  
 つきこんにやく…20g  
 A [ 酒…大さじ1  
 しょうゆ…大さじ1と1/2  
 塩…小さじ1/2

【作り方】

- ① 米は、普通の水加減にしておく。
- ② 里芋は1cmのいちよう切り、油揚げは短冊切り、ごぼうはささがき、つきこんにやくは2～3cm長さに切る。にんじんは太めのせん切りにしておく。鶏肉は小さく切っておく。
- ③ ①にAと②を入れて、ひと混ぜして炊く。



里芋の中心にできる芋を親芋、そのまわりを子芋、そのまたまわりを孫芋、ひ孫芋と呼びます。

【材料（4人分）】  
 山東菜…300g 平天…80g  
 だし用煮干し…5g

A [ 砂糖…大さじ1/2  
 しょうゆ…大さじ2/3

【作り方】

- ① 山東菜は、3cmくらいに切って、さつとゆでて、しぼっておく。平天は短冊に切っておく。
- ② 煮干しでだしをとっておく。
- ③ 鍋にだし100ccとAを入れ、平天を加えて少し煮る。
- ④ ③に山東菜を加えてさつと煮る。

「たいたん」というのは方言で、「たいたもの、煮物」という意味ですよ。



山東菜を  
たいたん？



しいたけとチンゲン菜のスープ

【材料（4人分）】  
 チンゲン菜…150g 豚肉…80g  
 生しいたけ…60g にんじん…40g  
 春雨…25g 土しょうが…少々  
 とりがらスープの素…大さじ1  
 A [ 酒…小さじ1 塩…小さじ1/3  
 薄口しょうゆ…大さじ1  
 こしょう…少々

【作り方】

- ① 春雨はゆでて、適当に切っておく。
- ② チンゲン菜、豚肉は2cmくらいに切る。生しいたけはせん切り、にんじんはいちよう切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ③ とりがらスープの素を水に溶かして、煮立てる。土しょうがと豚肉を入れる。煮立ったらあくを取る。
- ④ 生しいたけ・にんじんを入れ、沸騰したら春雨、チンゲン菜を入れ、Aを入れて味を調える。



【材料（4人分）】  
 れんこん…250g 白ごま…小さじ2  
 ごま油…少々 油…適量

A [ しょうゆ…大さじ1  
 砂糖…大さじ1  
 みりん…小さじ1

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、3mm幅のいちよう切りにして、しばらく水にさらす。
- ② 白ごまは炒っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、水を切った①を炒める。
- ④ しんなりしてきたら、Aを加えて炒りつけ、②を入れ、ごま油で香りづけをする。



鮭菜めし

【材料（4人分）】  
 精米…2合 塩鮭…120g  
 大根葉…60g ごま油…小さじ1  
 白ごま…大さじ2 塩…小さじ1/2

【作り方】

- ① 米を炊く。
- ② 大根葉はやわらかいところを選んでゆでる。
- ③ ②は水気をしぼり細かく刻み、ごま油で炒め、塩で味付けする。
- ④ 塩鮭は焼いて、骨を取り、ほぐしておく。
- ⑤ 白ごまは煎る。
- ⑥ ごはんに③④⑤を混ぜる。

秋は鮭を  
釣りにいこう！



【材料（4人分）】  
 豚肉…100g じゃがいも…250g  
 こんにやく…80g にんじん…80g  
 玉ねぎ…200g 油揚げ…40g  
 ごぼう…80g 白ごま…大さじ1と小さじ2  
 だしかつお…適量

A [ しょうゆ…大さじ1 みそ…大さじ1と小さじ2  
 砂糖…大さじ1と1/2 みりん…大さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉は1.5cm～2cmに切る。じゃがいもは一口大に、こんにやくは色紙切り、にんじんは厚めのいちよう切り、玉ねぎ・油揚げは短冊切り、ごぼうは乱切りにして水にさらす。白ごまは煎ってすっておく。
- ② だしかつおでだしを取って、豚肉、ごぼう、こんにやく、にんじん、油揚げ、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れて、あくを取りながら煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、Aを加えて味を含ませ、すたごまを振り入れる。



【材料（4人分）】  
 さつまいも…300g 揚げ油…適量  
 黒いりごま…少々

A [ 砂糖…大さじ2  
 酢…少々  
 しょうゆ…少々

【作り方】

- ① さつまいもは洗って乱切りにし、水にさらしておく。
- ② ①の水を切って、油で揚げる。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、少し煮詰めてたれを作り、②を入れてからめ、黒いりごまをふる。



大学いも