

# 給食に使う食材は

① 稲美町でとれる旬の野菜や果物を優先的に使用  
(年間約30種類)



アスパラガス



メロン



いちご

地産地消!



ほうれんそう



とうもろこし



きゅうり

地元の食材は、新鮮でおいしく、  
輸送距離が短いので環境にもやさしい。

② それ以外の食材は物資購入検討会(入札)で品質・価格  
・産地・味などを比べ検討し、業者を決定して購入



春から鯛めし  
めでたいね!



春の一品

キャベツのごま酢和え  
アスパラとささみのごま和え  
たけのこごはん  
鯛めし  
いちごジャム  
肉とじゃがいものきんぴら  
ハムサラダ  
菜の花のおひたし



いなみの野菜  
たくさんおたべ!



学校給食献立集  
春

【材料 (4人分)】  
 キャベツ…150g      きゅうり…80g  
 コーン…15g      ポークハム…40g

A [ 塩…少々    こしょう…少々  
 サラダ油…大さじ1弱  
 りんご酢…大さじ2/3

ハム  
サ  
ラ  
ダ

- 【作り方】
- ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、ハムも細く切っておく。
  - ② キャベツ、きゅうり、コーンはそれぞれゆでて冷ましておく。  
(給食ではハムも加熱します。)
  - ③ ボウルにAを合わせ、②を和える。



【材料 (4人分)】  
 いちご(へたをとって)…200g  
 砂糖…40g  
 レモン…1/4個分

いちご  
ジ  
ヤ  
ム



- 【作り方】
- ① いちごは洗って砂糖と一緒に厚手の鍋に入れて中火にかける。
  - ② 木べらで底から混ぜながら、沸いてきたら弱火にし、あくを取りながらコトコト煮る。
  - ③ レモンをしぼって、レモン果汁を加え、好みの濃度まで煮詰める。



【材料 (4人分)】  
 精米…2合  
 たけのこ…100g    鶏もも肉皮付き…80g  
 油揚げ…15g    にんじん…20g    高野豆腐…8g  
 グリンピース…15g    油…少々    酒…小さじ1

A [ 薄口しょうゆ…小さじ1    酒…小さじ1  
 B [ 砂糖…小さじ1/2    塩…少々  
 薄口しょうゆ…大さじ1

たけのこ  
ご  
は  
ん

- 【作り方】
- ① たけのこは洗って皮に切り目を入れ、鍋にたけのこ浸るくらいの水と米ぬか、たかの爪を入れて40分くらいゆで、冷ましておく。たけのこを取り出し、水にさらしておく。
  - ② 米は、400ccの水とAを加え炊く。
  - ③ 油揚げはせん切り、たけのこは色紙切り、高野豆腐は戻してあられ切り、にんじんはせん切り、グリンピースは解凍し、鶏肉は小さめに切っておく。
  - ④ 鍋を熱し、油を入れ鶏肉を炒め酒をふり、水を加えてたけのこ、油揚げ、にんじん、Bを加えて煮る。材料に火が通ったら高野豆腐とグリンピースも加えて煮る。
  - ⑤ 炊けたご飯に、④を混ぜる。



【材料 (4人分)】  
 キャベツ…200g      かにかまぼこ…50g  
 にんじん… 25g  
 白ごま…小さじ2

A [ 薄口しょうゆ…小さじ2  
 砂糖…小さじ2  
 酢…大さじ1と1/2

キャベツ  
の  
ご  
ま  
酢  
和  
え

- 【作り方】
- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。
  - ② ①をそれぞれゆでてしぼっておく。
  - ③ かにかまぼこはさいておく。
  - ④ 白ごまは煎ってすっておく。
  - ⑤ Aと白ごまを混ぜる。
  - ⑥ ②とかにかまぼこを合わせ⑤で和える。



INAMI TOWN  
SINCE 1955

【材料 (4人分)】  
 菜の花…100g  
 もやし…130g  
 薄口しょうゆ…小さじ2  
 花かつお…小袋1袋

菜の花  
の  
お  
ひ  
た  
し

- 【作り方】
- ① 菜の花は、2cmくらいに切る。もやしは、5cmくらいに切る。
  - ② 菜の花・もやしはゆでて、しぼっておく。
  - ③ 花かつおと薄口しょうゆで和える。



【材料 (4人分)】  
 じゃがいも…300g    揚げ油…適量  
 牛肉…100g    ごぼう…120g  
 こんにゃく…100g    にんじん…80g  
 たけのこ水煮…80g    ちくわ…1本  
 グリンピース…30g    油…少々  
 一味唐辛子…少々

A [ 砂糖…大さじ1と1/3  
 しょうゆ…大さじ1と1/2

肉  
と  
じ  
ゃ  
が  
い  
も  
の  
き  
ん  
び  
ら

- 【作り方】
- ① じゃがいもは短冊切りにして水にさらし、水気をきって油で揚げる。
  - ② 牛肉は細切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。こんにゃく・たけのこは拍子木切り、にんじんはせん切り、ちくわは縦に1/2に切ってから斜め切りにする。
  - ③ 鍋に油を熱し牛肉を炒め、色が変わったらごぼう・こんにゃく・たけのこ・にんじん・ちくわの順に炒め、Aを加える。
  - ④ ③に揚げたじゃがいも・グリンピースを加え、炒め合わせる。
  - ⑤ 好みで一味唐辛子をふる。



【材料 (4人分)】  
 精米…2合      鯛…70g  
 酒…大さじ2      塩…少々  
 だし昆布…4g  
 しょうゆ…大さじ2  
 みつば…7g

鯛  
め  
し

- 【作り方】
- ① 鯛に酒と塩をふって、グリルで焼く。
  - ② 炊飯器に米とだし昆布としょうゆ、水を入れ、①をのせて炊く。
  - ③ みつばを洗って1~1.5cmに切り、さっとゆでておく。
  - ④ ご飯が炊けたら、鯛をほぐしながら混ぜてみつばを散らす。



【材料 (4人分)】  
 グリーンアスパラ…3、4本  
 キャベツ…150g      塩…少々  
 ささみ…1、2本      酒…少々

A [ 砂糖…大さじ1  
 白すりごま…大さじ1  
 しょうゆ…大さじ1

ア  
ス  
パ  
ラ  
と  
さ  
さ  
み  
の  
ご  
ま  
和  
え

- 【作り方】
- ① アスパラガスは根元を切り落とし 2cm くらいの斜め切り、キャベツは太めのせん切りにする。
  - ② それぞれ塩ゆでし、キャベツはしぼっておく。
  - ③ ささみは酒を少々ふってレンジで加熱し、細かくさいておく。
  - ④ ②と③をAで和える。
- ※ささみの代わりにツナやハム、焼豚でもよい。

