

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



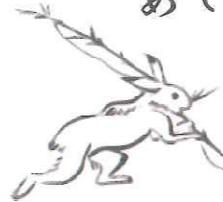
きゅうり

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



春から朝めし
めでたいね！



／春の一品／

キヤベツのごま酢和え
アスパラとささみのごま和え
肉いもとごはん
トマトとじごはん
サラダがいものきんぴら
アスパラだけのごはん
花のさわらびめし
おひたし



いなみの野菜
たくさんおたべ！



【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。

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

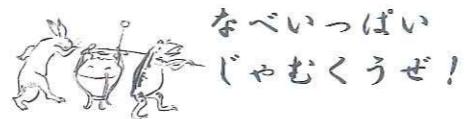
【作り方】
 ① 菜の花は、2cmくらいに切る。
 もやしは、5cmくらいに切る。
 ② 菜の花・もやしはゆで、しづつておく。
 ③ 花かつおと薄口しょうゆで和える。



菜の花畠へLet's go!



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



【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 レモンをしづぼって、レモン果汁を加え、好みの濃度まで煮詰める。



いちごジャム

【材料(4人分)】
 精米…2合
 たけのこ…100g
 油揚げ…15g
 グリンピース…15g
 A [薄口しょうゆ…小さじ1
 酒…小さじ1
 B [砂糖…小さじ1/2
 薄口しょうゆ…大さじ1]

【作り方】

- たけのこは洗って皮に切り目を入れ、鍋にたけのこと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。
- 米は、400ccの水とAを加え炊く。
- 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。
- 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。
- 炊けたご飯に、④を混ぜる。



【材料(4人分)】

じやがいも…300g
 牛肉…100g
 こんにゃく…100g
 たけのこ水煮…80g
 グリンピース…30g
 一味唐辛子…少々
 A [砂糖…大さじ1と1/3
 ソース…大さじ1と1/2]

肉とじやがいものきんぴら

【作り方】
 ① じや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に揚げたじやがいも・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。



たけのこごはん

【材料(4人分)】
 キャベツ…200g
 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]



【作り方】

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

うまい!



アスパラ

ときさみのごま和え

【材料(4人分)】
 グリーンアスパラ…3、4本
 キャベツ…150g
 ささみ…1、2本
 A [砂糖…大さじ1
 白すりごま…大さじ1
 ソース…大さじ1]

【作り方】

- 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。
 - それぞれ塩ゆでし、キャベツはしづぼっておく。
 - 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。
 - 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。

