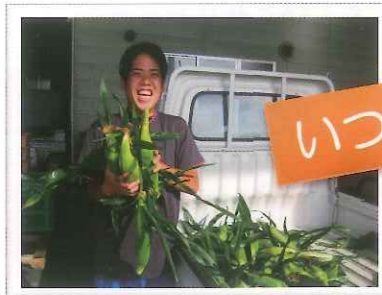
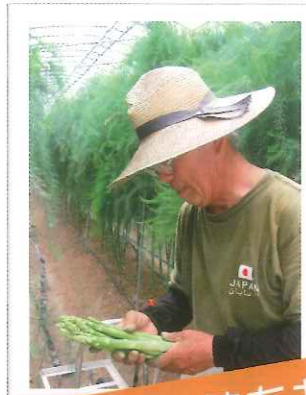


稲美町の学校給食は 生産者の顔が見えます！

生産者が分かるので、安心安全です。



いつもおいしい野菜をありがとう！！



小学校・中学校での食育にも協力していただいています。



学校でも



畑でも



ビニールハウスでも



Let's Syokuiku!!



ゴーヤ、きゅうり、たまご、トマト、ナス、ピーマン、ピーチ

トマトと卵のスープ
きゅうりの中華漬け
ゴーヤのかき揚げ
とうもろこしごはん
なすのそぼろ煮
夏野菜カレー
パンサンサー
もずくサラダ



学校給食献立集

夏



夏はカレー

【材料 (4人分)】

きゅうり…130g ポークハム…50g
にんじん…30g マロニー…30g

A [しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1 砂糖…大さじ1
ごま油…少々

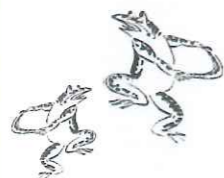
バンサンスー

【作り方】

- ① きゅうり、ハム、にんじんはせん切りにしておく。
- ② きゅうり、にんじん、マロニーをそれぞれゆでて水を切っておく。
(給食ではハムも火を通します。)
- ③ Aを合わせて、②を和える。



ヴァン!サン!スー!



バンサンスーは、中国語で拌三絲と書きます。せん切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理という意味ですよ。

【材料 (4人分)】

なす…200g ピーマン…40g
玉ねぎ…80g 豚ひき肉…125g
土しょうが…2.5g 油…適量

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

なすのそぼろ煮

【作り方】

- ① なすは乱切りにして水にさらし、ピーマンは太めのせん切り、玉ねぎは短冊切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を多めに入れて、水を切ったなすを炒め、取り出しておく。
- ③ フライパンを熱して、油をひき土しょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ ③に②を戻して入れ、Aとピーマンを加えて炒め合わせる。



INAMI TOWN
SINCE 1955

【材料 (4人分)】

もずく(塩抜き)…35g きゅうり…100g
キャベツ…100g にんじん…15g
かまぼこ…40g (かにかまぼこでもよい。)

A [酢…大さじ1
薄口しょうゆ…大さじ1弱
砂糖…大さじ1

もずくサラダ

【作り方】

- ① きゅうり、キャベツ、にんじんは、せん切りにしてゆで、冷ましておく。
- ② かまぼこは細く切る。
(給食では加熱します。)
- ③ もずくは洗ってゆで、冷ましておく。
- ④ ボウルでAをよく混ぜて水気を切った①、②、③を和える。



もずくは海の恵み!



【材料 (4人分)】

精米…2合 押麦…30g 牛肉(角切り)…100g
玉ねぎ…200g ピーマン…30g
じゃがいも・かぼちゃ…各100g
にんじん・トマト・なす・ズッキーニ…各50g
油…少々 バター…40g 小麦粉…40g
カレー粉…小さじ1 脱脂粉乳…小さじ2
粉チーズ…小さじ2 しょうゆ…小さじ2
ウスターソース…大さじ1 ベーリーフ…1枚
塩・こしょう…少々 チャツネ…大さじ1
にんにく…ひとかけ チキンスープの素…小さじ2

夏野菜カレー

【作り方】

- ① 米と麦を一緒に炊く。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは短冊切り、じゃがいも・かぼちゃ・なすは2cmのさいの目切り、トマトは1.5cmのさいの目切り、にんじんは1cmのさいの目切り、ズッキーニは1cmのいちよう切り、ピーマンは1cmの色紙切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ、木じゃくしで、きつね色になるまでじっくり炒め、カレー粉を入れる。
- ④ 鍋に油を入れ、にんにく・牛肉を炒め、塩・こしょうをふり、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 水とチキンスープの素、ベーリーフを加えて、しばらく煮込む。
- ⑥ じゃがいも・なす・ズッキーニ・トマト・かぼちゃとチャツネ、煮汁でのばしたカレールー・ウスターソース・しょうゆを加えて煮る。
- ⑦ ぬるま湯で溶いた脱脂粉乳・粉チーズを入れ、ピーマンを入れる。



【材料 (4人分)】

ゴーヤ…50g かぼちゃ…80g
玉ねぎ…50g ゆで桜えび…30g
米粉…60g カレー粉…小さじ1
塩…少々 水…適量
揚げ油…適量

ゴーヤのかき揚げ

【作り方】

- ① ゴーヤは半分に切り、わたを取り2~3mmに切る。かぼちゃは拍子木切り、玉ねぎは5mmの短冊切りにする。
- ② 米粉・カレー粉・塩・水を混ぜて衣をつくる。
- ③ 衣に①の野菜とゆで桜えびを加えて混ぜる。
- ④ 油で揚げる。



【材料 (4人分)】

卵…2個 ベーコン…30g
玉ねぎ…150g トマト…100g
にんじん…30g パセリ…少々
塩…小さじ1/2 こしょう…少々

片栗粉…小さじ1と1/2
チキンスープ…4カップ

[水…4カップ チキンスープの素…小さじ2]

トマトと卵のスープ

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは短冊切り、にんじんはせん切り、トマトは角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に、スープを入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、トマトを入れ、材料がやわらかくなったら塩、こしょうで味を整える。
- ③ 片栗粉を大さじ1くらいの水で溶き、②に加え煮立たせたところに、割りほぐした卵を入れ、パセリも加えてひと煮立ちさせる。



【材料 (4人分)】

精米…2合
生のとうもろこし…1/2~1本
塩…少々

とうもろこしごはん

【作り方】

- ① 米は、普通の水加減にしておく。
- ② とうもろこしは皮をむき、包丁で実を切り落とす。
- ③ ①に②と塩を加えてかき混ぜてから炊く。



とうもろこしだ

コーン!コーン!コーン!コーン!コーン!



【材料 (4人分)】

きゅうり…2本 塩…小さじ1/2
だし昆布…4cmくらい 酢…大さじ3
しょうゆ…大さじ3 砂糖…大さじ3
ごま油…小さじ1
七味唐辛子…少々

きゅうりの中華漬け

【作り方】

- ① だし昆布を2~3mm幅のせん切りにする。
- ② きゅうりを洗い、塩をふり板ずりし、ピーラーでしましまに皮をむく。
- ③ ②を乱切りにする。
- ④ 塩をふって軽くもみ、しばらくおいた後しぼる。
- ⑤ ごま油、砂糖、しょうゆ、酢、だし昆布、七味唐辛子を入れよく混ぜ、2~3時間以上漬ける。

