

# おいしいごはんは40種類！！



学校給食のご飯には、  
稲美町のブランド米

## 「万葉の香」

を使っています。  
(平成4年度より)

各学校の給食室で炊飯するので、  
炊きたてを食べることができます！！



毎週金曜日にお米が届きます



洗米



炊飯



配缶



### ご飯メニュー

一部だよ



たけのこごはん



とうもろこしごはん



鮭菜めし



鯛めし



ひみこのごはん



子いもごはん



黒豆ごはん

大根は  
冬の料理の  
名役者

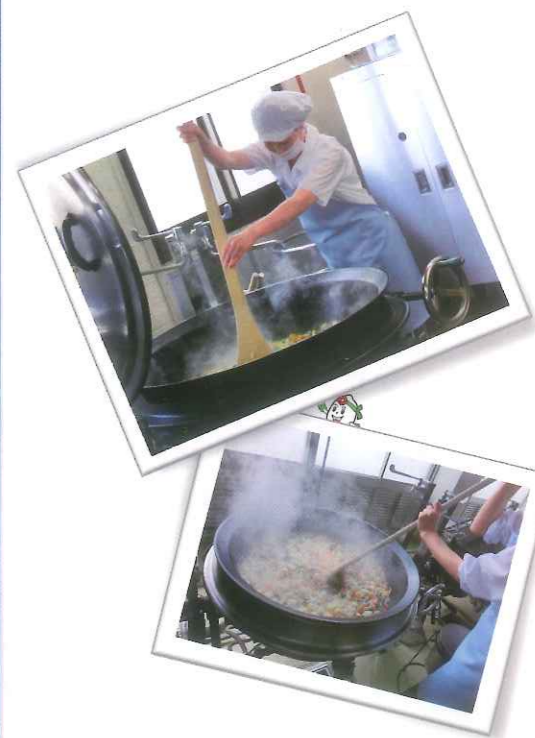


冬の一品

- 小松菜のおひたし
- 大根のそぼろ煮
- ポパイピラフ
- 野菜のゆず風味
- ブロッコリーのおかか和え
- 大根とツナのサラダ
- 白菜と豚肉のスープ
- 黒豆ごはん



# 学校給食献立集



冬はHOTスープ！

【材料 (4人分)】  
白菜…200g  
玉ねぎ…150g  
干しいたけ…1~2枚  
とりがらスープの素…小さじ2

豚肉…100g  
にんじん…40g

白菜と豚肉のスープ

A 薄口しょうゆ…大さじ1  
塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① 干しいたけは水に浸けて戻しておく。
- ② 白菜は1~1.5cmに切り、玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、しいたけはせん切り、豚肉は1~1.5cmに切る。
- ③ 水にとりがらスープの素を入れ、沸騰したら豚肉、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、白菜の軸・葉の順に加え、途中であくをとる。
- ④ Aを入れ、味を整える。



【材料 (4人分)】  
ブロッコリー…150g  
花かつお…小袋1袋  
しょうゆ…大さじ1/2  
塩…少々

ブロッコリーのおかか和え

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでする。
- ② 水気を切って冷ましておく。
- ③ 花かつおとしょうゆで和える。

ブロッコリーってアフロっぴい…



【材料 (4人分)】  
精米…2合  
ベーコン…40g  
塩…小さじ1/2  
しょうゆ…小さじ1

ほうれん草…200g  
にんじん…20g  
バター…5g  
こしょう…少々

ポパイピラフ

【作り方】

- ① Aを加えて、米を炊く。
- ② ほうれん草はさっとゆでて小さく刻む。ベーコン・にんじんはせん切りにする。
- ③ バターでベーコン・にんじん・ほうれん草を炒めて、塩・しょうゆ・こしょうで味付けをする。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜる。



【材料 (4人分)】  
小松菜…160g  
にんじん…32g  
白ごま…4g  
しょうゆ…8g

小松菜のおひたし

【作り方】

- ① 小松菜は3cmに切り、にんじんはせん切りにしてゆでて、しぼる。
- ② 白ごまは煎ってすり、①としょうゆで和える。

小松菜っておいしいね。



小松菜にはカルシウムや鉄分が豊富に含まれているんですよ。



INAMI TOWN  
SINCE 1955

【材料 (4人分)】  
精米…1.5合  
もち米…0.5合  
黒豆…45g  
塩…小さじ1/2

黒豆ごはん

【作り方】

- ① 黒豆は前日に洗って倍以上の水につけておく。黒豆をつけ汁ごと火にかけて、沸騰したら5~10分くらい煮て、さましておく。
- ② 黒豆と煮汁に分ける。
- ③ 精米はもち米と一緒に洗って煮汁を使って普通の水加減にする。(不足分は水をたす。)
- ④ ③に煮た黒豆と塩を加えて炊く。



もっちりもち!



【材料 (4人分)】  
大根…250g  
きゅうり…1/2本  
ツナ缶…小1缶  
マヨネーズ…大さじ3

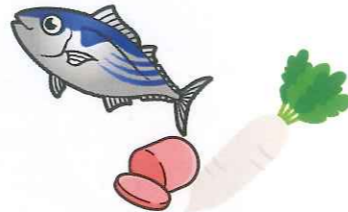
にんじん…40g  
塩…少々  
レモン果汁…少々

大根とツナのサラダ

【作り方】

- ① 大根・にんじんはせん切りにし、きゅうりは輪切りにして塩をふりしばらくおいて、軽く水気をしぼる。(給食ではゆでています。)
- ② ツナ缶は開けて油を切り、ほぐしてレモン果汁をかけておく。
- ③ ①②をマヨネーズで和える。

※ツナ缶のかわりに、ハムやかまぼこをせん切りにしたのももよい。



【材料 (4人分)】  
キャベツ…200g  
にんじん…25g

もやし…50g  
鶏肉…50g

野菜のゆず風味

A 酢…小さじ2  
砂糖…大さじ1  
薄口しょうゆ…大さじ1  
ゆず果汁…小さじ1

【作り方】

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② 鶏肉は焼くか蒸して、細くさいておく。(切ってもよい。)
- ③ 野菜はゆでてしぼる。
- ④ Aを合わせる(合わせ酢)
- ⑤ ②と③を④で和える。

果汁をしぼったゆずは捨てるの?



果汁は食用、残りはゆず湯に…  
こんを使い方はいかがかな?



【材料 (4人分)】  
大根…500g  
土しょうが…ひとかけ  
砂糖…大さじ1.5  
しょうゆ…大さじ2/3  
薄口しょうゆ…大さじ1

鶏ミンチ…150g  
かつお節…だし用  
酒…大さじ1  
片栗粉…小さじ2

大根のそぼろ煮

【作り方】

- ① 大根は厚めのいちょう切りにし、米のとぎ汁で下ゆでしておく。
- ② かつお節でだしをとっておく。
- ③ すりおろした土しょうがと鶏ミンチを炒めて酒をふる。
- ④ ③にだし汁を入れ煮立ったら①の大根を入れる。
- ⑤ 砂糖を入れ、しばらく煮て、しょうゆ・薄口しょうゆを入れ煮含める。
- ⑥ 火を強くして、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

