



おすすめ給食レシピ(4人分)



【6月】

●4日 厚揚げとじゃがいものみそ煮

※栄養たっぷりの主菜です。

(材料)

豚肉 60g 厚揚げ 1丁 じゃがいも 240g
板こんにゃく 1/2枚 玉ねぎ 80g 人参 60g
いんげん 20g サラダ油 適量 水適量
出し昆布 5cm 濃口しょうゆ 小さじ1
淡口しょうゆ 小さじ1 米みそ 大さじ2
さとう大さじ1弱



●10日 紀州汁

(材料)

豆腐 1/2丁 玉ねぎ 80g 人参 40g 小松菜 40g
えのきたけ40g ねり梅 小さじ2 (好みで)
淡口しょうゆ 大さじ1弱 清酒 小さじ1 塩一つまみ
出し用かつお節4g 出し昆布 5cm 水 適量

☆ネギの香、酸味と鰹だしの吸い物は子供たちから好評でした。



●21日 ちゃんぽん【長崎郷土料理】

ちゃんぽん麺 140g 豚肉 40g いか40g
はんぺん 20g 揚げ蒲鉾 20g キャベツ 200g
もやし70g 玉ねぎ 70g 人参 40g サラダ油適量
(調味料) 鶏豚湯 大さじ1 白湯 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1 淡口しょうゆ 大さじ1
塩・こしょう 適量 水500ml 弱

6月「食育月間」でした。給食献立の様々なところで食育を感じる一か月だったと思います。

今月は学校行事が多い月で、5年生は5日に科学館、原爆資料館見学、6年生は13日、14日に修学旅行、4年生は19日に社会科見学でした。4年生、5年生はそれぞれの見学の中で、6年生は修学旅行で成長を感じた月だったのではないかと思います。その中で特に6年生は、食のことも考えた時があったのではないかと想像します。今年は元気い諏訪っ子で例年以上に給食の残量が少ない月でした。

(作り方)

- ① 出し昆布を水につけておきます。
- ② 野菜、じゃがいもは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切ります。(麻婆豆腐より大きめくらい)
- ④ 板こんにゃくは下ゆでし、食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ サラダ油を熱し、豚肉を入れ炒めます。人参、玉ねぎを加え、更に炒めます。こんにゃく、じゃがいもを加え混ぜ合わせ、だし汁(昆布もいっしょに)を入れ煮ます。
- ⑥ ⑤のじゃがいもが煮えてきたら、調味料を加え、味を調えます。
- ⑦ ⑥に油抜きした厚揚げを入れ、味をしみこませ、最後にいんげんを加えます。

(作り方)

- ① 鰹節でだし汁をとります。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①のだし汁を温め、人参、玉ねぎ、えのきたけを加え、煮ます。
- ④ 調味料、ねり梅を加えて味を調えます。
- ⑤ 最後に小松菜を入れたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 熱したサラダ油に豚肉を入れ、よく炒めます。
- ② ①に玉ねぎ、人参を加え更に炒め、それにいかを加え炒めます。
- ③ 水を加え、温かくなったら、白湯、鶏豚湯、調味料を加え、味を調えます。
- ④ ③に揚げかまぼこ、はんぺんを加えます。
- ⑤ ④にもやし、キャベツを順に加え、煮ます。
- ⑥ 最後にちゃんぽん麺を加えたら出来上がりです。

※スープは販売してある中華スープなどを利用して作ってみてはいかがでしょうか。

※我が家のスープ

鶏ガラでスープを取り、調味料で味を調え、スープを白くさせるため、牛乳を加え作ります。意外とまろやかな味になります。