



おすすめ給食レシピ(4人分)



【9月】

●3日 夏野菜カレー㊟

※夏野菜を使ったカレーです。

(材料)

鶏もも肉 120g 玉ねぎ 160g かぼちゃ 120g
人参 60g なす 40g グリーンアスパラガス 20g
ホールトマト 40g トマトケチャップ 大さじ1と1/2
ソース 小さじ1強 塩 一つまみ カレー粉 小さじ1/2
サラダ油 適宜 水 300ml

※なす、かぼちゃは焼いて、後からカレーに加えても
おいしいですよ。

●19日 八宝菜

※長崎産のいかを使用しました。

(材料)

豚肉 140g いか 60g 玉ねぎ 160g 人参 80g
白菜 200g たけのこ 40g しょうが ひとかけら
きくらげ(干) 2g いんげん 20g 顆粒鶏ガラ 小さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1 本みりん 小さじ1
でんぷん 小さじ1(水溶きにする) さとう 小さじ1
塩 適量 サラダ油 適宜

☆多いかだけではなく、えびを加えたらおいしいですよ。
色見もとてもきれいになります。



●25日 カレースパゲッティ

(材料)

豚肉 100g ベーコン 20g 玉ねぎ 140g
人参 80g ピーマン 20g マッシュルーム 20g
トマトケチャップ 大さじ2弱 カレールウ 16g
ソース 大さじ1弱 カレー粉 小さじ1/2 塩 少々
サラダ油 適宜 スパゲッティ 130g

9月に入り、気温、湿度がなかなか下がりず、酷暑
で始まった2学期です。

酷暑のせいか、2学期の初めは食欲がなかった日々
もありました。しかし、小体会の練習、おくんちの練
習などがあるせいか、日に日に食欲旺盛になってしま
いました。今では食缶はほとんど空っぽです。さすが、諏
訪っ子です。

2学期は行事がたくさんありますので、全校の子供た
ちが活躍するチャンスです。子供たちの大きな成長が楽
しみです。

(作り方)

- ① 野菜、かぼちゃを食べやすい大きさに切ります。
- ② サラダ油を熱し、鶏もも肉を入れ炒めます。
- ③ 人参、玉ねぎを加え更に炒めます。
- ④ ③に水を入れ煮ます。
- ⑤ ④にホールトマト、かぼちゃを加え更に煮ます。
- ⑥ ⑤のかぼちゃが煮えそうになってきたら、なす、
調味料を加え、味を調えます。
- ⑦ 最後にグリーンアスパラガスを加えたら出来上
がりです。

(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② きくらげを水で戻し、食べやすい大き
さに切ります。
- ③ 熱したサラダ油に豚肉、しょうがを入れ
炒めます。
- ④ ③に玉ねぎ、人参を加え、更に炒めます。
- ⑤ ④にいかを加え炒め、たけのこ、きくらげ
を加え更に炒めます。
- ⑥ ⑤に調味料を加え、味を調えます。
- ⑦ ⑥に白菜、いんげんを加え、炒め合わせま
す。
- ⑧ ⑦に水溶きでんぷんでとろみをつけたら、
出来上がりです。

- ① 熱したサラダ油に豚肉、ベーコンを入れ、炒めま
す。
- ② ②に玉ねぎ、人参を加え更に炒めます。
- ③ ②の中にカレー粉を加えよく炒めます。それに、マ
ッシュルーム、ピーマンを加え、更に炒めます。
- ④ ③に調味料を加え、味を調えます。
- ⑤ ④にゆでたスパゲッティを加え、混ぜ合わせたら
出来上がりです。

