



おすすめ給食レシピ(4人分)



【6月】

●9日 涼伴なす

(材料) なす 140g 人参 30g 緑豆春雨 10g

<ドレッシング>

白ごま (炒ったすりごま) 小さじ1 酢 小さじ1.5杯
淡口しょうゆ 小さじ1.5杯 ごま油 小さじ1
さとう 小さじ1

☆多旬の野菜、「なす」をつかった中華の和え物です。
量が多いように見えますが、一度茹でると小さくなります。
蒸し暑いこの季節、冷たくした春雨と一緒に食べるので
のどごしがよい和え物です。



●10日 納豆煮

(材料) 豚ミンチ 80g ひきわり納豆 60g
小ねぎ15g 生姜 6g サラダ油 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1.5杯 淡口しょうゆ 小さじ2弱
さとう 小さじ1強 清酒 小さじ1強 水 小さじ1

☆多子供たちに大好評献立の一つです。納豆が苦手な子供
(職員も) 納豆煮だったら食べることができる!! という
スーパーレシピの一つです。調味料を書いています、納豆に
ついて「タレ」を加えて混ぜ合わせ、たりない調味料を
追加していいと思います。「我が家の納豆煮」を作られてください。



●23日 マーミナーチャンプルー

※今日は沖縄慰霊の日です。それにちなんで献立です。

(材料) ベーコン 30g 木綿豆腐 60g 人参 40g
もやし 80g ピーマン 20g
サラダ油 小さじ1 濃口しょうゆ 小さじ1 さとう 小さじ1
淡口しょうゆ 小さじ1/2 清酒 小さじ1/2 塩こしょう 少々

☆マーミナーは沖縄の言葉で「もやし」という意味です。

チャンプルーは「炒める」という意味です。

「苦瓜」を炒めたら、「ゴーヤチャンプルー」となります。

6月は、「食育月間」でした。放送で、毎日給食委員会が「食育月間 食育クイズ」を頑張っていました。教室では、気温、湿度が高くなってきたのか、食欲が減退しているように思いました。6月は行事が多く、4年生は社会科見学、5年生は科学館見学、6年生は修学旅行がありました。教育週間もあり、それぞれの学年の子供たちの頑張っている姿が印象的な月でした。

(作り方)

① 【ドレッシングを作ります】

白ごまは炒ってすります。また、すった白ごまは販売されています。それを使用しても大丈夫です。ドレッシングの材料を合わせ、混ぜ合わせます。それを冷蔵庫で冷やしておきます。

② 春雨を戻し、加熱し水冷後、冷蔵庫で冷やします。

③ なすは薄切り、にんじんは細切りにします。

④ ②の野菜を沸騰した湯の中に入れ、さっと煮て、ザルに戻し、水で冷やします。

⑤ ③の野菜を水切りし、冷蔵庫で冷やします。(私は手で野菜を固く絞ります)

⑥ ⑤の野菜、春雨に①の冷えたドレッシングで和え、ごまで和えたら出来上がりです。

(作り方)

① 小ねぎは小口切にし、しょうがはすりおろします。

② 熱したサラダ油に豚ミンチを加え、炒めます。

③ ②おろししょうがを加え、更に炒めます。

④ ③にひきわり納豆を加え炒め、混ぜ合わせます。

⑤ ④に水、調味料を加え、味を調えます。

⑥ 最後に小ねぎを加えて混ぜ合わせたら出来上がりです。

(作り方)

① 熱したサラダ油にベーコンを加え、炒めます。

② ①に人参を加え、炒めます。

③ ②に豆腐を加え、よく炒めます。

④ ③に調味料を加え、味を調えます。

⑤ ④にもやしを加え、よく炒めます。

⑥ 最後にピーマンを加え、全体が炒めたら出来上がりです。

※もやしは水分が出やすい野菜です。最後に味見して、うすかったら調味料をたしましょう。