

作ってみませんか？☆給食レシピ

※大量調理のレシピのため、調味料の加減が必要な場合があります。お好みで調整して下さい。

★キムチチャーハン

☆材料☆ (4人分)

ごはん	2合分くらい
焼き豚	15g
白菜キムチ	70g
たまねぎ	120g
ねぎ	20g
サラダ油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
塩こしょう	少々

☆作り方☆

- ① たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、キムチは、ざく切りにする。
- ② フライパンを熱し、たまねぎ、焼き豚、キムチ、ネギの順に炒める。
- ③ 調味料で味をつけ、ごはんを入れてさらに炒める。
(給食センターでは、炒めた具と炊き上がったご飯を混ぜ合わせています)

定番人気メニュー
やっぱり唐揚げが好き♪

★とりにくのから揚げ

☆材料☆ (4人分)

鶏もも肉	200g
塩	0.5g
こいくちしょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
にんにく	1g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

☆作り方☆

- ① 鶏肉を一口大に切る。にんにくはすりおろす。
- ② 調味料に30分ほど漬け込む。
- ③ 片栗粉をまぶして、180℃の油で5分程度揚げる。
※片栗粉に、米粉や小麦粉を混ぜ合わせると、また違った食感の唐揚げに。試してみよう！

◆ふるさと納税活用事業を実施しています！

ふるさと納税の一部を食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。

毎月15日：じゃこの日
毎月17日：なすの日
毎月19日：食育の日



ちりめん井

根菜のみそしる

ふるさとの食べもの
いっぱいいただきます！



ツナサラダ とりのからあげ
キムチチャーハン なすとベーコンのスープ

★ツナサラダ

☆材料☆ (4人分)

ツナ	50g
きゅうり	100g
キャベツ	100g
にんじん	30g
レモン汁	10g
酢	小さじ1
さとう	小さじ2
うす口しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

リクエストこんだて レシピ♪

ツナを入れるとダシが出ておいしいサラダに変身です。たんぱく質もとれます。

☆作り方☆

- ① ツナは油を切っておく。
- ② きゅうりは、3mm程度の輪切りにし、塩もみして、しぼって水気を切る。
- ③ キャベツは短冊切り、にんじんは細めの千切りにして、ゆでて水気を切っておく。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り、材料を和える。

★なすとベーコンのスープ

☆材料☆ (4人分)

ベーコン	30g
なす	70g (1本)
たまねぎ	80g
えのきたけ	25g
パセリ	3g
鶏ガラスープ	5g
水	2.5カップ分
こいくちしょうゆ	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2
コンソメ	1.5g
塩・こしょう	適量

暑い夏でも食べやすいスープ。
なすの苦手な人にも人気です♪

☆作り方☆

- ① 鍋に分量より少し多めの水を入れ、鶏ガラスープを作る。
- ② なすは1cmのちょう切り、玉ねぎはくし切り、えのきは1/2、パセリはみじん切りする。
- ③ スープに具材を入れて煮る。調味料を加える。
- ④ パセリを最後に入れてひと煮立ちさせる。

