



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、3月3日より休校措置が取られました。家庭で過ごす時間が増えたことで、生活のリズムも崩れがちです。1日3食きちんと食べて、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

今回はご家庭でも作れる給食の人気献立レシピをご紹介します。この機会に、お子様と一緒にご家庭でお楽しみください！

カラフルサラダ



【材 料】(5人分)

- ・キャベツ 150g ・きゅうり 50g
- ・赤パプリカ 15g ・黄パプリカ 15g
- ・イタリアンドレッシング(給食ではイタリアンを使いますがなんでも大丈夫です！)

- ① キャベツは食べやすい大きさに、きゅうりは薄い輪切りにする。パプリカは長さ3cmくらいの細切りにする。
- ② キャベツをシャキシャキ感が残る程度にゆでる。きゅうりとパプリカもさっとゆでる。
(給食ではゆでていますが生のままでも美味しくいただけます。)
- ③ ②を冷まして水気を切ってからドレッシングであえる。

ひじきサラダ

【材 料】(4人分)

- ・ひじき 10g
- ※給食では「芽ひじき」という種類のものを使っています。
- ・ゆでたけのこ 80g ・にんじん 300g
- ・さとう 小さじ2 ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1 ・むき枝豆 20g
- ・ごまドレッシング 大さじ2〜3



- ① ひじきを水に20分くらい浸しておく。
- ② たけのこの短冊切り、人参はせん切りにする。
- ③ 水気を切った①と②をさとう、みりん、しょうゆで煮る。柔らかくなり味が染みたら冷ます。
- ④ 枝豆は軽くゆでて冷ます。(冷凍品なら自然解凍も可)
- ⑤ ③④をごまドレッシングであえる。

華風あえ



【材 料】(4人分)

- ・ほうれん草 100g ・にんじん 30g
- ・もやし 50g ・マロニー 20g ・しょうゆ 大さじ1
- ・さとう 大さじ1と1/2 ・酢 小さじ1
- ・ごま油 少々 ・塩 少々 ・白すりごま 小さじ1

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って3cmくらいに切る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでて冷ます。
- ③ もやしとマロニーもゆでておく。
- ④ 調味料(さとう、しょうゆ、酢、ごま油、塩)を合わせておく。
- ⑤ 野菜、マロニーが冷めたら調味料とごまを混ぜ合わせる。

なまり節そば

【材 料】(4人分)

- ・なまり節 180g ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2 ・酒 小さじ1
- ・おろししょうが 少々 ・たまご 2個

- ① なまり節をほぐす。
- ② 鍋に①、おろししょうが、さとう、しょうゆ、酒を入れて煮る。
- ③ 卵は割りほぐし、さとう・塩(分量外)を少々加え、入り卵を作る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。





タンダリーちくわ

【材 料】(5 本分)

- ・ちくわ 5 本
- ・中濃ソース 大さじ 2
- ・ヨーグルト 大さじ 2
- ・カレー粉 小さじ 1
- ・おろしにんにく、おろししょうが 少々

- ① ちくわは半分に切る。
- ② 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ①を②にからめて、オープン(トースター)で3~4 分間焼く。



トマトと卵のスープ



【材 料】(4 人分)

- ・ベーコン 20g
- ・卵 1 個
- ・玉ねぎ 1 個
- ・にんじん 1/2 本
- ・トマト 1/2 個
- ・パセリ 少々
- ・コンソメ 5~6g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・こしょう 少々
- ・かたくり粉 小さじ 1 弱
- ・水 カップ 3

- ① ベーコンは1~2 cm巾、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは薄い短冊に切る。
- ② 鍋に水、にんじん、玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ ベーコン、トマト、コンソメを入れる。
- ④ 水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけた後、卵を溶いて入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。パセリを散らす。

ドライカレー

【材 料】(7 人分)

- ・豚ひき肉 250g
- ・こしょう 少々
- ・赤ワイン 大さじ 1/2
- ・しょうが 4g
- ・にんにく 4g
- ・玉ねぎ 250g
- ・にんじん 170g
- ・干しぶどう 25g
- ・カレー粉 小さじ 2
- ・塩 小さじ 1/2
- ・チーズ 18g
- ・しょうゆ 大さじ 1/2g
- ・ウスターソース 34g(大さじ 2)
- ・小麦粉 大さじ 1g
- ・水 1/2 カップ



- ① 豚ひき肉に赤ワインとこしょうをまぶしておく
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、干しぶどうはお湯で戻し、細かく切
- ③ 鍋に油を入れしょうが、にんにくのみじん切りを加えて、弱火で香りがでるまで炒める。
- ④ ③に豚肉を入れて炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらによく炒める。
- ⑤ カレー粉を加えて炒め、小麦粉や他の調味料を加えて煮込む。
- ⑥ 途中でチーズ、レーズンを加えて煮込み、チーズが溶けてとろみがついたら最後に味を調える。

学校給食は 5 月 21 日
より再開いたします！

