

学校給食献立レシピ



焼津市学校給食センター



一日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、ぜひ家族みんなで作って、ご家庭でもお楽しみください!

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。

なまり節そばろ

【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。

