

お家で食べよう！給食献立♪（●副菜●編）

●副菜●

スタミナ 納豆和え



(材料)

ひきわり納豆	40
キャベツ（太めの千切り）	60
ニラ（5cm）	25
もやし	80
★ しょうゆ	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1/2
★ 酒	小さじ1
★ オイスターソース	小さじ1/5
★ ごま油	小さじ1/5

いつもとは違った
納豆の食べ方に
挑戦してね！



(作り方)

- ① キャベツ・ニラ・もやしを茹で、冷水で熱をとる。
- ② ★印の調味料を煮てタレを作る。
- ③ ①の水気を絞り、納豆を加えて、冷めたタレで和える。

●副菜●

ひじきサラダ



(材料)

乾燥ひじき	2g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
きゅうり（千切り）	40g
冷凍コーン	20g
キャベツ（3cm角）	120g
★ 砂糖	小さじ1
★ 酢	小さじ2
★ サラダ油	小さじ1
★ 塩	少量
★ こしょう	少量

(作り方)

- ① 水で戻したひじきをしょうゆ・砂糖・水で煮る。
- ② ①を汁気がなくなるまで煮たら、冷ます。
- ③ コーン・キャベツを茹で、冷水で熱をとる。
- ④ ★印の調味料を煮てドレッシングを作る。
- ⑤ すべての材料をドレッシングで和える。

お家で食べよう！給食献立♪（●汁物●編）

射水市学校給食センター

●汁物●

豆乳スープ



（材料）

ベーコン（1cm短冊切り）	30g
玉ねぎ	100g
人参	30g
キャベツ	100g
ぶなしめじ	30g
コンソメ	8g
調整豆乳	80ml
塩	少量
こしょう	少量

（作り方）

- ① ベーコン・玉ねぎ・人参を炒める。
- ② ①にキャベツ・ぶなしめじ・水を入れ煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、コンソメを加える。
- ④ 最後に豆乳を入れて、塩こしょうで味をととのえる。

●汁物●

トマトクリームパスタ



（材料）

サラダ油	小さじ1/2
にんにく	1g
玉ねぎ（1cmくし切り）	120g
ウインナー（スライス）	60g
★ 白ワイン	小さじ1
★ トマトケチャップ	大さじ3
★ トマト（1cm角切り）	80g
コンソメ	3g
ぶなしめじ	30g
ピーマン（スライス）	20g
生クリーム	20g
粉チーズ	5g
パスタ	100g

（作り方）

- ① サラダ油でにんにく・玉ねぎ・ウインナーを炒める。
- ② ①に★の材料を加えて煮る。
- ③ 煮えたら、ぶなしめじ、ピーマンを加える。
- ④ 茹でたパスタ・生クリーム・粉チーズを加え、からめる。

作るパスタの量で
材料の量を決めてね！



お家で食べよう！給食献立♪（●主菜●編）

●主菜●

チリコンカン



(材料)

乾燥金時豆	60g
炒め油	少量
にんにく（みじん切り）	1g
豚ひき肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
トマト（1cm角）	1/2個
★ トマトケチャップ	大さじ3
★ ウスターソース	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1
★ しょうゆ	小さじ1
★ 一味唐辛子	適量

アメリカ合衆国の料理だよ！
パンにはさんで食べると
美味しいよ！

(作り方)

- ① 前日に金時豆を水に戻す。
(水煮大豆を代用しても美味しいです。)
- ② 鍋に油をひき、にんにく・豚ひき肉・玉ねぎを炒める。
- ③ 金時豆・トマトを加え、浸るほどの水を入れて煮る。
- ③ ★の調味料を入れて味をととのえる。
- ④ 水分が無くなってきたら出来上がり。

●主菜●

鶏肉の パン粉焼き



(材料)

鶏もも肉（唐揚げサイズ）	4切
★ 塩・こしょう	少量
★ しょうゆ	大さじ1.5
★ 酒	大さじ1
★ にんにく（すりおろし）	1g
パン粉	8g
白ごま	6g

(作り方)

- ① 鶏もも肉に★の材料で下味を付ける。
- ② パン粉と白ごまを混ぜたものを、鶏もも肉の表面まぶす。
- ③ オーブン又は魚焼きグリルで焼く。