



令和7年度

生駒市立

学校給食センター 献立集



INDEX

しるもの 汁物	P 1 ~ 86
いたもの 炒め物	P 87 ~ 158
にもの 煮物	P 159 ~ 204
にこ 煮込み	P 205 ~ 234
めんるい 麺類	P 235 ~ 248
サラダ	P 249 ~ 274
あもの 和え物	P 275 ~ 288
にく 肉	P 289 ~ 308
さかな 魚	P 309 ~ 320
あもの 揚げ物	P 321 ~ 336
やもの 焼き物	P 337 ~ 338
きょうどりようり 郷土料理	P 339 ~ 370



* チキン南蛮 (宮崎県)

* こねり (大分県)

* 松山あげの麦みそ汁 (愛媛県)

* ならあえ (奈良県)

* いもみそ (新潟県)

* 飛鳥鍋 (奈良県)

* 皿うどんの具 (長崎県)

* 大和鍋 (奈良県)

* すろっぽ (和歌山県)

* 奈良のっぺ (奈良県)

* 奈良の雑煮 (奈良県)

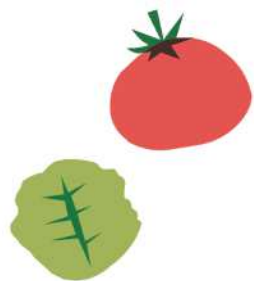
* ならえ (徳島県)

* かしわのすき焼き (奈良県)

* 石狩汁 (北海道)

* にゅうめん (奈良県)

* だまこ鍋 (秋田県)



ジャンル 汁物
あか
赤だし



4月16日(水)

さばの塩焼き

ひじきと大豆の煮物

あか
赤だし



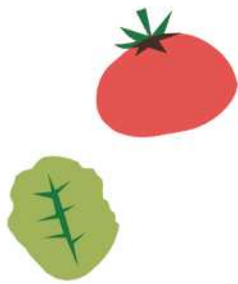
ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

あつあ 厚揚げ	26g
たまねぎ	19.5g
なめこ	15.6g
ねぎ	6.5g
あか 赤みそ	5.85g
みそ	3.9g
だしの素 もと	1.3g
みず 水	150.8ml

つく かた
作り方

- ① みず水、あつあ厚揚げ、たまねぎを入れる。
- ② もとだしの素、なめこを入れる。
- ③ いみそを入れる。
- ④ いねぎを入れて、ふつとう沸騰したら、できあがり。





あか 赤だし



あか
赤だしとは、^{まめみそ}豆味噌を使った^{ちようごうみそ}調合味噌で仕立てた^{みそしる}味噌汁のこと。

ほんらい ^{まめみそ}豆味噌を仕立てた^{みそしる}味噌汁のことであるが、^{こめみそ}米味噌などを^{いちぶこんわ}一部混和して

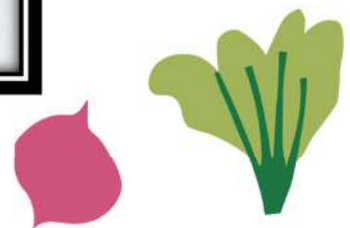
^と溶けやすくした^{ふく}ものも^{こしょう}含んだ呼称となっています。

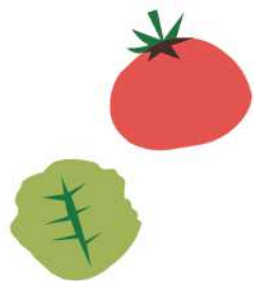
「あか
赤だし」は、「だし」の^{うま}旨みを^{しゅやく}主役にするため、^{まめみそ}豆味噌や^{こめみそ}米味噌をブレンド

した^{ちようごうみそ}調合味噌（あか^{みそ}だし味噌）を使って^{つか}仕^{しあ}上げる^{しるもの}汁物です。

これに^{たい}対して^{いっぱんてき}一般的な「^{みそしる}味噌汁」は、「^{みそ}味噌」自体の^{じたい}甘味や^{あまみ}風味を^{ふうみ}主役として

^{あじ}味わう^{しるもの}汁物を^さ指します。





ジャンル するもの 汁物

ビーフンスープ



4月17日(木)

シューマイ

にんじんともやしの中華炒め

ビーフンスープ

ミックスナッツ

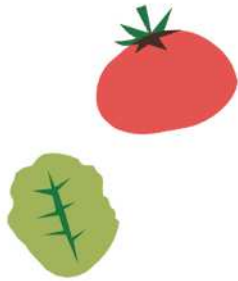
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

焼き豚 やぶた	10.4g
ビーフン	9.1g
たまねぎ	26g
にんじん	13g
しいたけ	10.4g
チンゲンサイ	13g
鶏ガラスープ(液体) とりえきたい	13g
鶏ガラスープ(粉末) とりふんまつ	2.6g
うすくちしょうゆ	1.3g
こしょう	0.01g
こめ油 あぶら	0.26g
水 みず	132ml

つく かた 作り方

- ① 油 あぶら で焼き豚 やぶた を炒める いた。
- ② たまねぎ、にんじん いた を炒める。
- ③ 水 みず を入れてあくをとる。
- ④ しいたけ、鶏 とり ガラスープ、こしょうを入れる。
- ⑤ ビーフンを入れる。
- ⑥ チンゲンサイ、しょうゆを入れて、沸騰 ふっとう したらできあがり。





ミックスナッツ



ミックスナッツとは、アーモンド、クルミ、カシューナッツ、マカダミアナッツなど、複数のナッツ類を焙煎してブレンドした食品です。ビタミンEや良質な不飽和脂肪酸（オメガ3脂肪酸など）が手軽に摂れるためおやつやおつまみとしてだけでなく、美容・健康目的でも親しまれています。

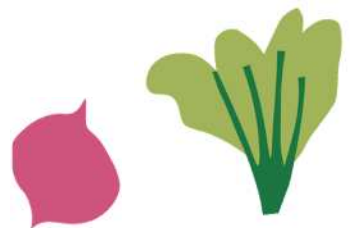
ミックスナッツの適正量の食べ方25gは「健康に良い適量」とよく言われますが、実際に何粒くらいなのか分からず迷う人も多いはず。

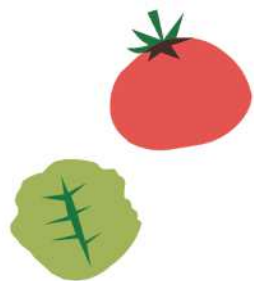
ミックスナッツは種類やサイズにばらつきがあるため一概には言えませんが、一般的な目安としてはアーモンド約20粒前後が25gに相当します。

くるみやカシューナッツ、マカダミアナッツが混ざると粒数は15~20粒程度になることも。

25gは1日の摂取量として無理のない量で、カロリーや脂質を抑えつつ、食物繊維やたんぱく質も補えるのがメリットです。

ダイエット中の間食には、小袋や個包装を活用し、無塩・素焼きタイプを選ぶことで食べ過ぎを防ぎやすくなります。





ジャンル しるもの 汁物



わかたけじる 若竹汁



5月2日(金)

かつおメンチフライ

ほうれん草のおひたし

わかたけじる
若竹汁

かしわもち

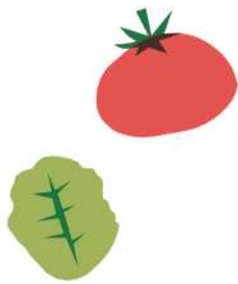
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

たけのこ	15.6g
カットわかめ	0.65g
とうふ 豆腐	19.5g
ちらしかまぼこ	9.75g
えのきたけ	6.5g
みつば	6.5g
だしの素	2.08g
うすくちしょうゆ	3.9g
みりん	1.04g
みず 水	153.4ml

つく かた 作り方

- ① みず水、たけのこを入れて炊き、あくをとる。
- ② ちらしかまぼこ、えのきたけ、とうふ、だしの素、みりんを入れる。
- ③ わかめを入れる
- ④ しょうゆを入れる。
- ⑤ みつばを入れて、沸騰したら、できあがり。





こどものひ こんだて 献立

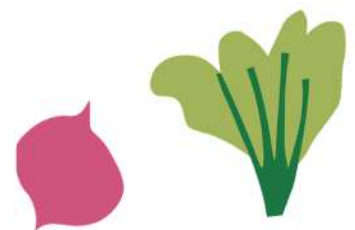


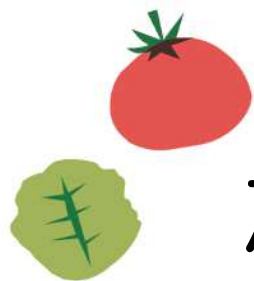
5月5日は「こどものひ」で、子どもたちの成長を願う日です。別名、「端午の節句」とも言います。3月3日の「桃の節句」が女の子の成長を願うのに対し、この日は男の子の成長を願います。

縁起の良い食べ物をたくさん使用しています。例えば、「かつお」は漢字にすると「勝つ男」となり、良い運気を運んでくれる食べ物です。

わかたけじる 「若竹汁」

たけのこを、子どもの成長に見立て、元気に育ちますようにという願いを込めています。今回は、こいのぼりの形をしたかまぼこも入れました。デザートは「かしわもち」です。





ジャンル ^{しるもの} 汁物

なめこのみそ汁^{しる}



^{がつ}5月^{にち}7日^{すい}(水)
^{とりにく}鶏肉^{やまと}の大和^{ちゃあ}茶揚げ
^{くき}茎わかめ^{いた}の炒め煮^に
みそ汁^{しる}



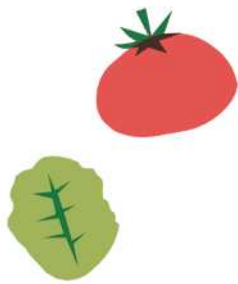
^{ざいりょう}材料^{ひとりぶん} (1人分)

なめこ	13g
^き 切り ^ほ 干し ^{だいこん} 大根	3.9g
たまねぎ	26g
にんじん	15.6g
ねぎ	6.5g
みそ	10.4g
だしの ^{もと} 素	1.3g
^{みず} 水	140.4ml

^{つく}作り^{かた}方

- ①^{みず}水、たまねぎ、にんじんを^い入れ、
あくをとる。
- ②なめこ、^き切り^ほ干し^{だいこん}大根、だしの^{もと}素を
^い入れる。
- ③ねぎを^い入れる。
- ④みそを^い入れて、^{ふつとう}沸騰したら、
できあがり。





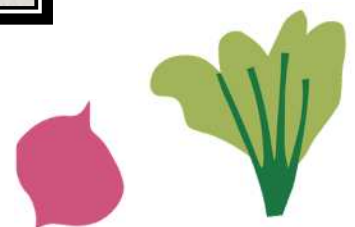
やまとちゃ 大和茶

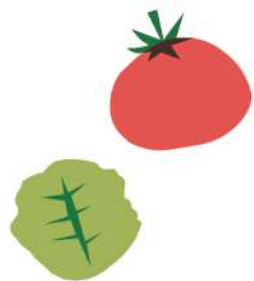


大和茶は、奈良県の北西部、大和高原地域となる奈良県奈良市、山添村を中心に、宇陀市、大淀町、東吉野村などにおいて、標高200～500mの高冷地で栽培される。朝晩の寒暖差、豊富な水源と肥沃な大地が育む大和茶は、茶葉の香りが高く、滋味が濃厚なことが特徴だ。

種類は主に煎茶、かぶせ茶、てん茶、番茶がある。

大和茶の歴史は、806年に弘法大師（空海）が唐から持ち帰った茶の種子を奈良県宇陀市の佛隆寺に蒔いたことから始まったと伝わる日本茶のルーツの一つです。





ジャンル しるもの 汁物

ポパイスープ



5月22日 (木)

ポパイスープ

アスパラガスとにんじんのソテー
フランクフルト

ミックスナッツ



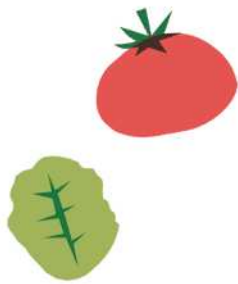
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ほうれんそう	18.2g
たまねぎ	39g
とうもろこし	10.4g
ABC マカロニ	3.9g
コンソメスープ	2.34g
うすくちしょうゆ	0.39g
こしょう	0.03g
こめ油 あぶら	0.13g
みず 水	156ml

つく かた 作り方

- ① 油 あぶら でたまねぎ いた を炒め、こしょう くわ を加える。
- ② 水 みず を入れてあくをとる。
- ③ コンソメスープ、しょうゆ、とうもろこし、マカロニ い を入れる。
- ④ ほうれんそう い を入れて、沸騰 ふっとう したら、できあがり。





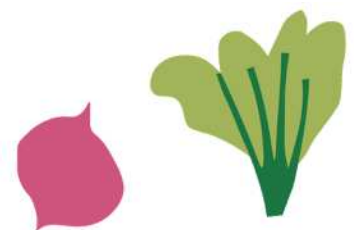
ほうれん草^{そう}

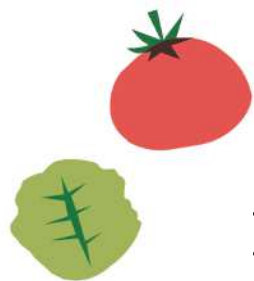


「ポパイスープ」について

みなさんは、ポパイというアニメを知っていますか？そのアニメは、主人公ポパイが強くなり^{つよ}たい時や元氣^{げんき}を出^だしたい時に、ほうれん草^{そう}を食^たべます。すると、もりもり力^{ちから}が湧^わいてきて、困^{こま}ったことを解決^{かいけつ}するとい^{もの}がたり^{がたり}な物語^{ものがたり}です。ポパイをイメージしたほうれん草^{そう}をたくさん入^いれています。ほうれん草^{そう}には、目^めの疲^{つか}れを取^とるビタミンAや、肌^{はだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えるビタミンC、貧血^{ひんけつ}を予防^{よぼう}する鉄分^{てつぶん}などの栄養素^{えいようそ}が^{おお}いのも特徴^{とくちょう}です。

栄養価^{えいようか}の^{たか}いほうれん草^{そう}がたっぷり入^{はい}ったポパイスープを^たっかり食^{しゅじんこう}べ、主人公^{しゅじんこう}のポパイのように、ほうれん草^{そう}パワ^{からだ}ーでじょうぶな体^{からだ}をつくりましょう。





ジャンル しるもの 汁物



しん新じゃがいものしるみそ汁



がつ5月26日にち（げつ月）

しん新じゃがいものしるみそ汁

ちくぜん筑前煮

や焼きししゃも

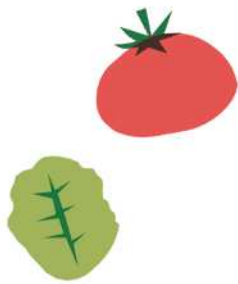
ざいりょう材料（ひとりぶん1人分）

じゃがいも	39 g
うすあげ	5.2 g
たまねぎ	28.6 g
わかめ	0.39 g
ねぎ	3.9 g
だしの もと 素	1.3 g
みそ	10.4 g
みず 水	137.8ml

つく作りかた方

- みず①水、たまねぎをい入れてに煮る。
- ②じゃがいもをい入れてあくをとる。
- ③うすあげ、だしのもと素をい入れる。
- ④みそをい入れる。
- ⑤わかめ、ねぎをい入れて、ふっとう沸騰したら、できあがり。





じゃがいも



やさい しゅん
野菜の旬について



しゅん とは、そのやさいをおいしく食べることができるじきのことです。日本には
しき 四季があるため、きせつによってお店などに出回るやさいが違います。現在はハウス
さいばい ぶきゅう いちねんじゅうでまわ やさい 栽培が普及し、一年中出回る野菜もありますが、旬の野菜を旬の時期に食べる
よ 与えたいことがたくさんあります。

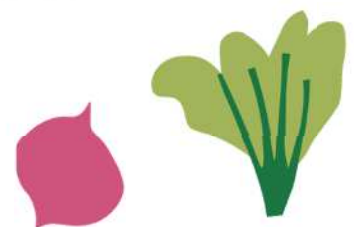
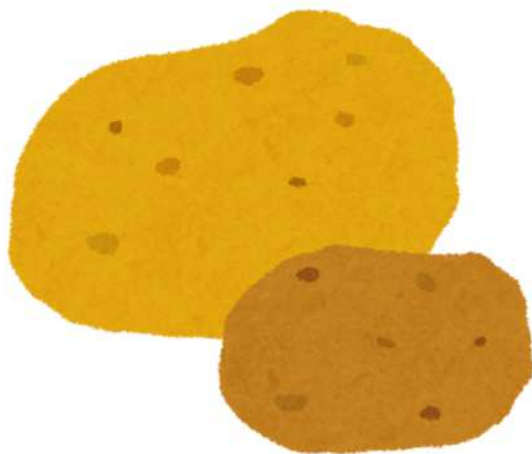
ひと め 一つ目は、しゅん じき に食べるとあじがよく、おいしく食べることができます。

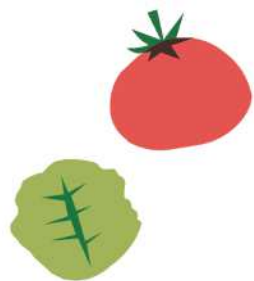
ふた め 二つ目は、えいようか たか 栄養価が高くなります。食べ物のえいようか きせつ へんか 栄養価は季節ごとに変化していて、

しゅん じき えいようか もっと たか 旬の時期に栄養価は最も高くなります。

みつ め 三つ目は、しゅん やさい せいさんりょう おお 旬の野菜は生産量が多くなるため、やす かかく か 安い価格で買うことができます。

はる しゅん むか 春に旬を迎えるじゃがいもをつか した「新じゃがいものみそ汁」です。新じゃがいもにはビタミン C がたくさんふくまれているため、はだの
ちょうし ととの こうか 調子を整える効果があります。





ジャンル しるもの 汁物



ぶたじる 豚汁



がつ にち きん
5月30日 (金)

ぶたじる
豚汁

に
煮びたし

あじフライ

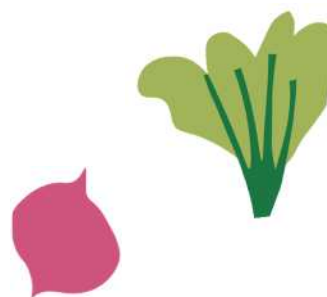


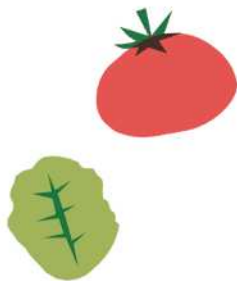
ざいりょう 材料 ひとりぶん (1人分)

ぶたにく 豚もも肉	19.5g
たまねぎ	19.5g
にんじん	13g
しめじ	10.4g
ささがきごぼう	5.2g
つき 突こんにゃく	13g
ねぎ	3.9g
みそ	11.05g
あぶら こめ油	0.13g
せいしゅ 清酒	0.39g
もと だしの素	1.04g
みず 水	37.8ml

つく かた 作り方

- あぶら にく いた
① 油で肉を炒め、せいしゅ い清酒を入れる。
- にんじん たまねぎ ごぼう
② にんじん、たまねぎ、ごぼうをくわ加え、さらに炒める。
- みず い に
③ 水を入れて煮、あくをとる。
- こんにゃく だしの素
④ こんにゃく、だしのもと素を入れる。
- しめじ
⑤ しめじを入れる。
- みそ ねぎ
⑥ みそ、ねぎを入れて、ふっとう沸騰したらできあがり。





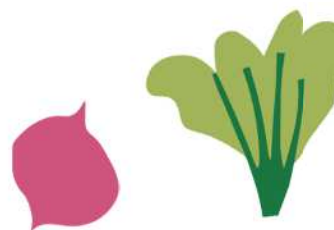
ぶたじる 豚汁

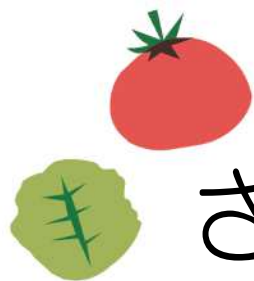


きゅうしょく 給食 アンケートで汁物 1 位に選ばれたのは「豚汁」です。

ぶたじる 豚汁は、ぶたにく 豚肉とたくさんの やさい 野菜が入った ぐ 具たくさんの みそ汁で、 いろいろ 色々な しょくざい 食材の えいよう 栄養がだし汁の中に じる 溶け込んでいます。また、ぶたにく 豚肉に おお 多く ふく 含まれている ビタミン B1 は からだ 体の つか 疲れを とり、ごはんやパンなどの た 食べ物を エネルギーに か 変える て 手助けを して くれます。

ぶたじる 豚汁には、ぶたにく 豚肉・たまねぎ・にんじん・しめじ・ごぼう・こんにゃく・ねぎが はい 入っています。 のこ 残さず いただきます。





ジャンル しるもの 汁物



ささみのレモンスープ



がつ にち か
6月3日 (火)

ささみのレモンスープ

きのこのデミグラスソースに煮
トンカツ

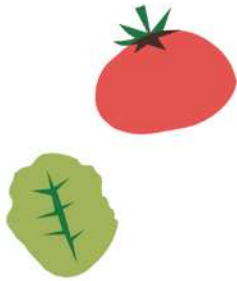
ざいりょう 材料 (ひとりぶん 1人分)

ほぐしササミ	15.6g
たまねぎ	32.5g
にんじん	15.6g
さやいんげん	7.8g
こめ油 あぶら	0.13g
レモン汁 じゅう	1.56g
コンソメスープ	2.34g
こしょう	0.03g
水 みず	6ml

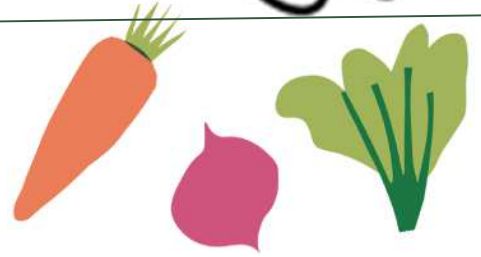
つく かた 作り方

- ① あぶら 油でたまねぎ、にんじんを炒める。
- ② みず 水を入れて、あくをとる。
- ③ コンソメスープ、こしょうを入れる。
- ④ ササミを入れる。
- ⑤ さやいんげん、レモン汁を入れて、
ふっとう 沸騰したら、できあがり。





ささみ



ささみは、^{とりにく}鶏肉の^{きょうぶ}胸部に沿って^そ左右1本ずつある^{さゆう}小胸筋^{ほん}のこと。翼^{しょうきょうきん}がある鳥類^{つばさ} ^{ちようるい}

特有の^{とくゆう}竜骨^{りゅうこつ}と呼ばれる^よ骨^{ほね}に張り付いています。1羽^はからおおよそ 100～110g

と取ることができます。他の部位^たに比べると^ぶ若干^い白っぽく、^{くら}細長い^{じゃっかんしろ}形^{ほそなが}をしており、^{かたち}

その^{かたち}形^{ささ}が^は笹^にの葉と似ていることから、この名^なが^{あぶらみ}つきました。ささみは^{すく}脂身^{あぶらみ}が少な

く^{たんぱく}淡白^{あじ}な味わいで、クセがなくさっぱりとしています。そのため、さっぱりとした

味付け^{あじつ}から、こってりとした味付け、和風^{わふう}や洋風^{ようふう}など料理^{りようり}のジャンルに問わず、^と

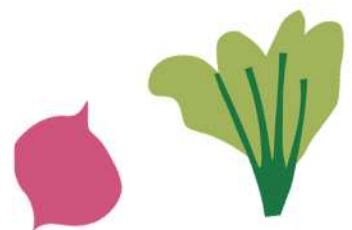
幅広^{はばひろ}く使われます。肉質^{つか}は^{にくしつ}柔らかい^{やわ}のですが、加熱^{かねつ}しすぎると^{かん}パサつき^{かん}を感じてし

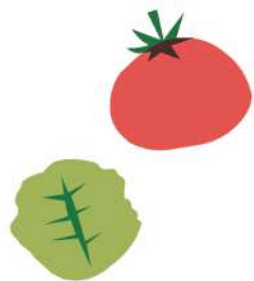
まうこともあります。じっくり火^ひを通すと^{とお}水分^{すいぶん}が^{たも}しっかり保たれ、しっかりと

食感^{しょっかん}になるので、加熱^{かねつ}する際は火加減^{さい ひかげん}をよくみてください。また、ささみには筋^{すじ}

があり、筋^{すじ}がついたまま加熱^{かねつ}すると身^みが縮まる^{ちぢ}要因^{よういん}になったり、食べる際^たに筋^{さい}っぽ

さが残^{のこ}るため、調理^{ちようり}の際^{さい}に取るようにしましょう。





ジャンル しるもの 汁物

かしわのすまし汁 じる



6月6日 (金)

かしわのすまし汁 じる

厚揚げの炒め物 あつあ いた もの

いわしのマーマレード煮 に



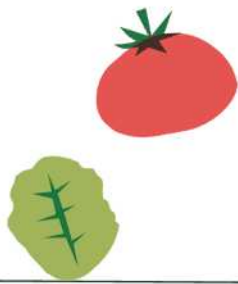
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

鶏もも肉 とり にく	26 g
たまねぎ	26 g
ささがきごぼう	10. 4 g
しいたけ	10. 4 g
ねぎ	6. 5 g
だしの素 もと	1. 95 g
みりん	1. 04 g
清酒 せいしゅ	1. 3 g
うすくちしょうゆ	3. 9 g
水 みず	143ml

つく かた 作り方

- ① 少量の水に肉、酒を入れてあくをとる。
- ② 残りの水、ごぼう、たまねぎを入れてさらに、あくをとる。
- ③ しいたけ、だしの素、みりん、しょうゆを入れる。
- ④ ねぎを入れて、できあがり。





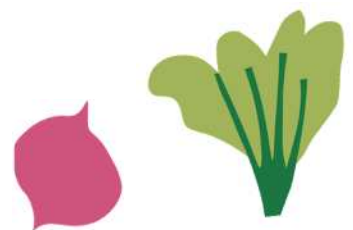
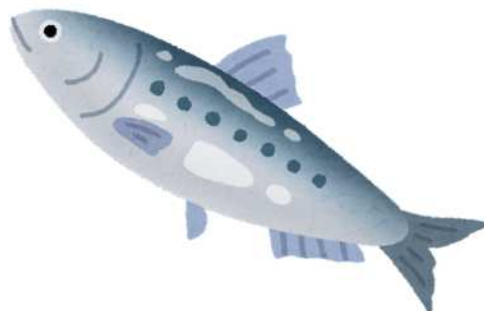
いわし

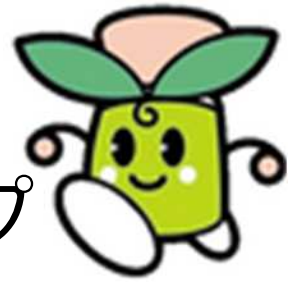


いわしは日本の食卓で昔から親しまれてきた魚です。

いわしの旬は6月から7月で、この時期のいわしは産卵のために脂をたくさん蓄えることでおいしくなります。6月は梅雨の季節で、梅雨に入るところを暦では入梅といいます。入梅の時期といわしのおいしい旬が重なることから、この時期にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれるようになりました。

いわしは骨ごと食べられるため、骨を丈夫にするカルシウムをたくさん摂ることができます。また、たんぱく質も豊富に含まれているため、成長期にぴったりの食品です。





かぼちゃのミルクスープ



6月10日 (火)

かぼちゃのミルクスープ

照り焼きハンバーグ

フルーツミックスナタデココ

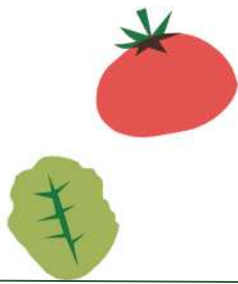
材料 (1人分)

ベーコン	13 g
たまねぎ	35. 1 g
かぼちゃ	32. 5 g
にんじん	9. 1 g
むきえだまめ	6. 5 g
コンソメスープ	1. 69 g
ぎゅうにゅう 牛乳	45. 5 g
なま 生クリーム	2. 6 g
だっしふんにゅう 脱脂粉乳	2. 6 g
とうにゅう 豆乳	1. 3 g
こしょう	0. 01 g
あぶら こめ油	0. 13 g
みず 水	91ml

作り方

- ① あぶら油でベーコンを炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ みず水を入れてあくをとる。
- ④ コンソメスープ、こしょう、かぼちゃを入れる。
- ⑤ むきえだまめを入れる。
- ⑥ とうにゅう豆乳、ぎゅうにゅう牛乳、なま生クリーム、だっしふんにゅう脱脂粉乳を入れ、沸騰したら、できあがり。





ナタデココ



ナタデココ

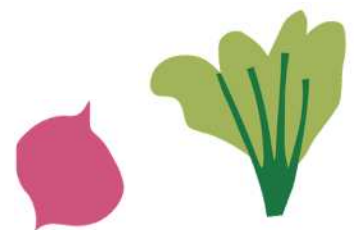


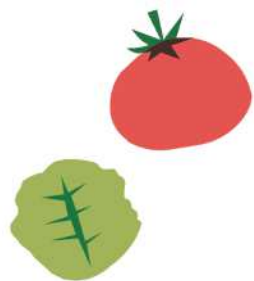
ナタデココは、ココナッツの果汁に「^{かじゅう}ナタ菌^{きん}（^{すさんきん いっしゅ}酢酸菌の一種）」を加えて発酵させると、菌が表面に分厚い膜を作ります。この膜こそがナタデココの正体なのですが、菌が作り出した網目状の細かい繊維がギュッと緻密に絡み合っているため、噛んだ時に特有のしっかりとした歯ごたえ（コリコリ^{かん}感^う）が生まれます。

日本での流行

1970年代後半にデルモンテがフルーツ缶に入れたのが最初とされ、その後、食品会社のフジッコがデザートとして商品化。1992年7月に大手ファミリーレストランのデニーズがメニューに加え、1993年春以降にマスコミで大きく取り上げられたことにより、大流行しました。

熱狂的なブームが収束した後も、瓶詰や缶詰として単独で販売されるようになったほか、各種食品、飲料と組み合わせて、デザートや菓子として販売され、定番商品となっています。





ジャンル しるもの 汁物

レタススープ



6月12日 (木)

レタススープ

れんこんサラダ

ぶたにく 豚肉のコロッケ

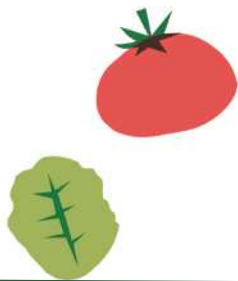
ざいりょう 材料 (ひとりぶん 1人分)

ウィンナー	13g
たまねぎ	32.5g
にんじん	13g
レタス	26g
コンソメスープ	1. 95g
うすくちしょうゆ	0. 65g
こしょう	0. 03g
こめ油 あぶら	0. 13g
水 みず	149. 5ml

つく 作り方 かた

- ① あぶら 油 でウィンナーを いた 炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを い 入れて いた 炒める。
- ③ みず 水、コンソメスープ、こしょう、しょうゆを い 入れる。
- ④ レタスを い 入れて、できあがり。





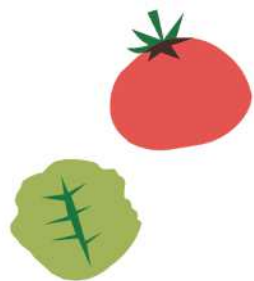
レタス



レタスは種類によって栄養価が大きく異なります。もっとも栄養価が高いのは緑黄色野菜に分類されるサニーレタスやリーフレタスで、通常の玉レタスと比べてβカロテンは8倍、ビタミンCは約3倍も含まれています。

- 1位 サニーレタス（リーフレタス）
- 2位 ロメインレタス（コスレタス）
- 3位 玉レタス（結球レタス）





ジャンル しるもの 汁物



かきたま汁 じる



6月18日 (水) がつ にち すい

かきたま汁 じる

きんぴらごぼう

大和ポークのメンチカツ やまと

ジョア



ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

とうふ 豆腐	26g
たまご 卵	19. 5 g
たまねぎ	26g
しめじ	6. 5g
みつば	3. 9g
だしの素 もと	2. 08g
うすくちしょうゆ	4. 55g
みず 水	149. 5ml

つく かた 作り方

- ① みず 水、たまねぎを い 入れる。
- ② しめじ、だしの素 もと を い 入れる。
- ③ とうふ 豆腐、しょうゆを い 入れる。
- ④ みつばを い 入れる。
- ⑤ たまご 卵 い を入れて、できあがり。





やまと

大和ポーク・卵

たまご



^{ならけんさん}奈良県産である「大和ポークのメンチカツ」に使われている

「大和ポーク」は奈良県で育てられたブランド豚です。

大和ポークになる豚は、奈良県のきれいな水に恵まれた自

然の中、のびのび育てられます。大和ポークになるためのエ

サは、穀類をベースにパン粉や玄米などを配合して作られ

ます。その特別に作られたエサを食べることで、甘い脂肪を

含むやわらかくジューシーな肉質に育ちます。そのため、と

てもおいしく食べられます。



「かきたま汁」に使われている「卵」は、奈良県の吉野町

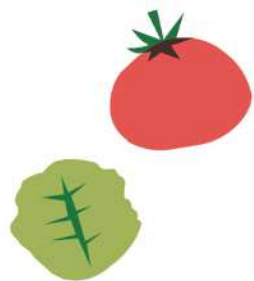
にある養鶏場で産まれた卵です。ここでは、水にもこだわ

って鶏を育てているため、おいしい卵が産まれます。

給食センターでは、殻から出した「液卵」で使用していま

す。





ジャンル しるもの 汁物

トックスープ



6月20日 (金)

トックスープ

ビビンバ

チヂミ

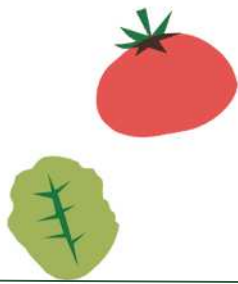
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

トック	20. 02g
たまねぎ	36. 4g
たけのこ	15. 6g
ねぎ	6. 5g
ちゅうか 中華スープ	2. 6g
うすくちしょうゆ	1. 3g
こしょう	0. 01g
あぶら ごま油	0. 26g
みず 水	149. 5ml

つく かた 作り方

- ① あぶら油でたまねぎをいた炒める。
- ② たけのこをいた炒め、こしょうをい入れ、さらにいた炒める。
- ③ みず水を入れる。
- ④ トックを入れる。
- ⑤ ちゅうか中華スープをい入れる。
- ⑥ ねぎ、しょうゆをい入れて、できあがり。





ビビンバ

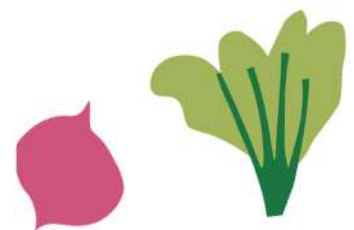


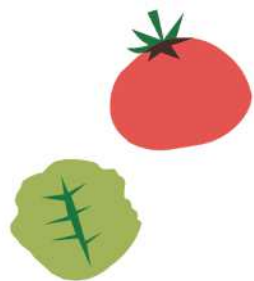
給食アンケートで
主菜2位



ビビンバは、^{かんこくはっしょう}韓国発祥^{りょうり}の料理です。ビビンバの「ビビン」
は^ま混ぜる、「バ」はごはんという^{い み}意味があり、いろいろな^{ぐざい}具材
をごはん^まと^あ混ぜ^た合わせて^{はじ}食べ^{のうか}ます。ビビンバの始まりは、農家
が^{しゅうかくき}収穫期^{いそが}の忙^{とき}しい^{いろいろ}時に、色々^{やさい}な野菜^{にく}や肉^{いっしょ}をごはん^まと一緒に^ま混
ぜて、^{てがる}手軽に^{えいよう}栄養^とを摂^たれるように^{せつ}食べたという説があります。
^{じだい}時代^{かさ}を重ねるにつれて、^{ぐざい}具材^{ちょうりほうほう}や調理方法^{かくりつ}が確立されていき、
^{かんこく}韓国^{だいひょう}を代表^{りょうり}する料理になりました。

^{きゅうしよく}給食^{せいちょうき}のビビンバには、成長期^{たいせつ}に大切な鉄分^{てつぶん}を含む^{ふく}「牛肉^{ぎゅうにく}」
と「ほうれん草^{そう}」が^{はい}入っています。鉄分^{てつぶん}を^としっかり^と摂ること
で、^{つか}疲れ^{からだ}にくい体づくりにつながります。特に、ほうれん草^{そう}
に^{ふく}含まれている鉄分^{てつぶん}は、^{どうぶつせい}動物性たんぱく質^{しつ}と一緒に^{いっしょ}食べるこ
とで、^{からだ}体^{きゅうしゅう}への吸^{そくしん}収が促進されます。





ジャンル しるもの 汁物

なが

しる

長いものみそ汁



がつ 6月23日 (月) にち げつ

なが しる
長いものみそ汁

こうや にもの
高野豆腐の煮物

いかの てん 天ぷら



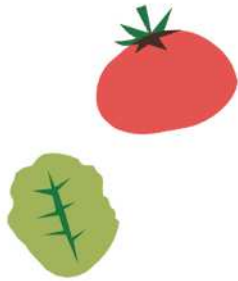
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

なが 長いも	19. 5g
たまねぎ	32. 5g
にんじん	10. 4g
しめじ	10. 4g
ねぎ	3. 9g
みそ	10. 4g
だしの もと 素	1. 3g
みず 水	143ml

つく かた 作り方

- ① みず 水、たまねぎ、にんじんを い 入れる。
- ② しめじ、なが な 長いも、だしの もと 素を い 入れる。
- ③ みそを い 入れる。
- ④ ねぎを い 入れて、できあがり。





なが 長いも



じょうきょうそう こうか やま よ なが むかし
滋養強壮に効果があり、「山うなぎ」と呼ばれることもある長いもは、昔
からえいようか たか しょくひん
栄養価の高い食品です。



基本情報

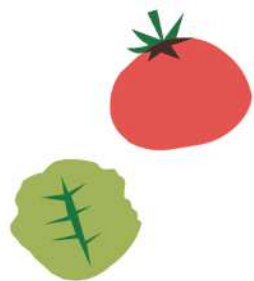
しねんじょ おな いっしゅ なが ひかくてきすいぶん おお
自然薯などと同じくヤマイモの一種ですが、長いもは比較的水分が多く、
ねば ひか あじ とくちょう
粘りが控えめで、味わいがあっさりしているのが特徴。すりおろすと、ト
ロトロ、焼くとホクホク、調理方法によっていろいろな食感が楽しめます。
みず あら ね と のぞ かわ た
しっかりと水で洗い、ひげ根を取り除けば皮ごと食べられます。



保存方法

き くち くうき ふ つつ やさいしつ
切り口は空気に触れないよう、ラップでぴったり包んで野菜室へ。すりお
ろすか、た すみず れいとうほそん か のう
食べやすくカットして酢水にさらしてから冷凍保存も可能です。





ジャンル ^{しるもの} 汁物
ちゅうか
中華スープ



6月24日 ^{がつ} ^{にち} (火)

^{ちゅうか}
中華スープ

^や
焼きそば

^{にく} ^{だんご}
肉団子



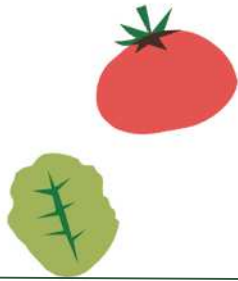
^{ざいりょう} ^{ひとりぶん}
材料 (1人分)

たまねぎ	39 g
にんじん	13 g
とうもろこし	10. 4 g
わかめ	0. 26 g
えりんぎ	10. 4 g
ごま油 ^{あぶら}	0. 39 g
中華スープ ^{ちゅうか}	2. 6 g
うすくちしょうゆ	0. 91 g
清酒 ^{せいしゅ}	0. 65 g
こしょう	0. 03 g
水 ^{みず}	150. 8ml

^{つく} ^{かた}
作り方

- ① ^{あぶら} 油 でたまねぎ、にんじんを ^{いた} 炒める。
- ② ^{みず} 水を入れてあくをとる。
- ③ とうもろこし、えりんぎ、わかめ、
^{ちゅうか} 中華スープ、^{さけ} 酒、^い しょうを入れる。
- ④ うすくちしょうゆを入れて、できあがり。





ちゅうか 中華スープ



給食^{きゅうしょく}では、中華料理^{ちゅうかりょうり}のスープに、中華スープと
鶏ガラスープ^{とり}を使^{つか}っています。

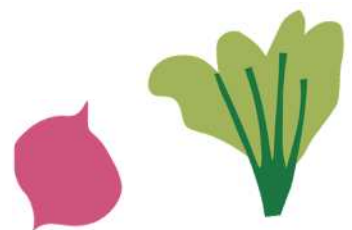
中華スープ・・・麦^{むぎ}・豆^{まめ}・鶏^{とり}・豚^{ぶた}・ごま^{せいぶん}の成分

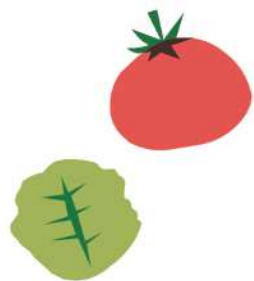
鶏ガラスープ・・・鶏^{とり}（液体^{えきたい}+粉末^{ふんまつ}）2種類^{しゅるい}使用^{しよう}する
ことでコクがでる。

味^{あじ}はもちろんのこと、エネルギーや、
アレルギー^{しよきよ}除去^{じょ}などで、
使^{つか}い分^わけています。

おうちで作^{つく}るアレンジ

春雨^{はるさめ}や豆腐^{とうふ}、お好み^{この}のきのこなどを加^くえると、さらにボリュームのある
おかずスープになります。





ジャンル ^{しるもの} 汁物

ごもくじる 五目汁



6月27日 (金)

ごもくじる
五目汁

豚肉のしょうが焼き
マスカットゼリー

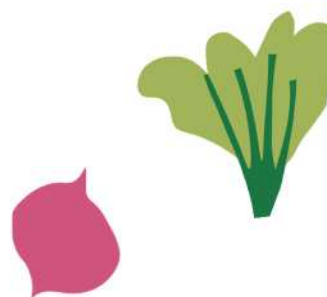


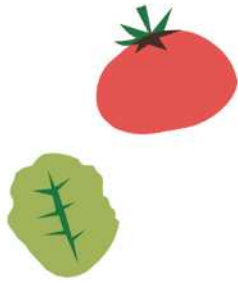
ざいりょう ^{ひとりぶん} 材料 (1人分)

あつあ 厚揚げ	26 g
じゃがいも	19.5 g
ささがきごぼう	13 g
にんじん	10.4 g
ねぎ	6.5 g
だしの素 ^{もと}	2.08 g
せいしゅ 清酒	0.65 g
うすくちしょうゆ	4.55 g
みりん	1.3 g
しお 塩	0.26 g
みず 水	146.9 ml

つく ^{かた} 作り方

- ① ^{みず}水、ごぼう、にんじん、じゃがいもを入れ、あくをとる。
- ② ^{あつあ}厚揚げ、^{さけ}酒、^{もと}だしの素、^いみりんを入れる。
- ③ ^{しお}塩、^いしょうゆ、^いねぎを入れ^{ふつとう}沸騰したら、できあがり。

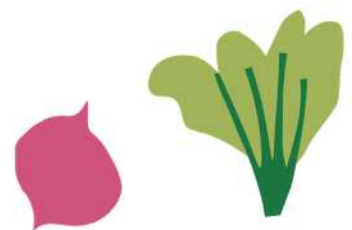


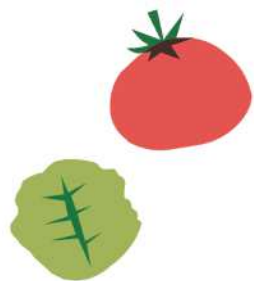


ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き



ぶたにく しょうが や しょうわしょき とうきょう りょうりてん
豚肉の生姜焼きは、昭和初期に東京の料理店が
こうあん にほんはっしょう りょうり ぶたにく ふく
考案したとされる日本発祥の料理です。豚肉に含
まれるビタミン B1 としょうが せいぶん ひろうかいふく
と生姜の成分が疲労回復に
ばつぐん こうか はっき はん すす あじつ
抜群の効果を発揮し、ご飯が進む味付けとして
ていちゃく しょうが しつ ぶんかい
定着しました。生姜にはタンパク質を分解する
こうそ ふく や まえ しょうが
酵素が含まれています。焼く前に生姜のすりおろ
しにく つ こ にく やわ
しに肉を漬け込んでおくと、お肉がしっとりと柔
らかくなります。





ジャンル しるもの 汁物



コーンポタージュ



7月1日 (火)
コーンポタージュ
ごぼうサラダ
照り焼きチキン



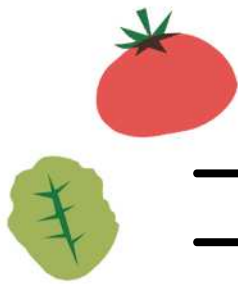
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ロースハム	6. 5 g
じゃがいも	32. 5 g
たまねぎ	32. 5 g
にんじん	13 g
とうもろこし	13 g
パセリ	0. 39 g
クリームコーン	39 g
ぎゅうにゅう 牛乳	52 g
だっしふんにゅう 脱脂粉乳	2. 6 g
とうにゅう 豆乳	1. 3 g
コンソメスープ	1. 95 g
こしょう	0. 04 g
こめ油 あぶら	0. 13 g
みず 水	45. 5ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でロースハムを いた 炒め、こしょうを い 入れる。
- ② たまねぎ、にんじんを いた しっかり炒める。
- ③ じゃがいもと水 みず を い 入れ、あくをとる。
- ④ コンソメスープ、クリームコーン、とうもろこしを い 入れる。
- ⑤ 牛乳 ぎゅうにゅう、豆乳 とうにゅう、脱脂粉乳 だっしふんにゅう を い 入れる。
- ⑥ パセリを い 入れ沸騰したら、できあがり。





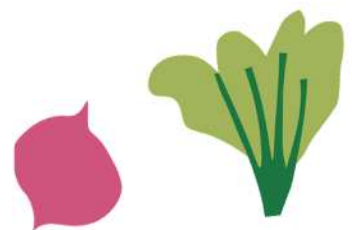
コーンポタージュ

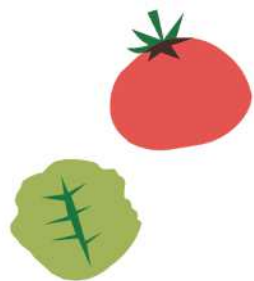


コーンポタージュは、実は^{じつ}欧米^{おうべい}では^{ひじょう}非常にマイナーで、
日本^{にほん}で^{どくじ}独自の^{しんか}進化^とを遂げた^{こくみんしょく}国民食^{おうべい}です。欧米^{おうべい}ではコーン
スープ^{しゅりゅう}といえば、どちらか^{にほん}という^{はい}とさらっとした^{のうこう}ものが
主流^{しゅりゅう}で、日本^{にほん}のようにつぶつぶがたっぷり^{はい}入った^{のうこう}濃厚な
ポタージュ^みはあまり見^みかけません。日本人^{にほんじん}の舌^{した}（特に^{とく}甘^{あま}
みやクリーミーさを^{この}好む^{みかく}味覚^あ）に^{どくじ}合わせて^{しんか}独自の^{しんか}進化^とを
遂げた^と、いわば「和風スープ」^{わふう}に近い^{ちか}存在^{そんざい}です。本来^{ほんらい}「ポ
タージュ」^ごとはフランス語^{ぜんぱん}で「スープ全般」^さを指す^{ことば}言葉^{ことば}で
す。しかし、日本^{にほん}では以下^{いか}のように^{つか}使い分^わけられるのが
^{いっぱんてき}一般的^{いっぱんてき}です。

ポタージュ：^{やさい}野菜^{やさい}などをミキサー^{うら}にかけ、裏^{うら}ごしした「と
ろみのあるスープ」。

スープ：^{そざい}素材^{かたち}の形^{のこ}が残^{ひかくてき}っており、比較^{ひかくてき}的「さらさらした
^{しるもの}汁物^{しるもの}」。





ジャンル しるもの 汁物

やさしい 野菜スープ



7月3日 (木)

野菜スープ

手作りピザソース

あじフライ

スライスチーズ

ジョア

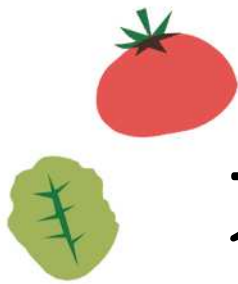
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

かぼちゃ	19.5g
たまねぎ	32.5g
にんじん	16.9g
こめこ 米粉マカロニ	5.2g
コンソメスープ	2.34g
うすくちしょうゆ	0.65g
こしょう	0.03g
あぶら こめ油	0.13g
みず 水	150.8ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でたまねぎ、にんじんを炒める。
- ② みず 水を入れ、あくを^と取る。
- ③ マカロニを入れる。
- ④ かぼちゃ、コンソメスープ、こしょうを入れる。
- ⑤ しょうゆを入れ沸騰したら、できあがり。





オリーブオイル

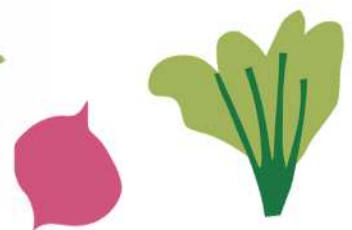


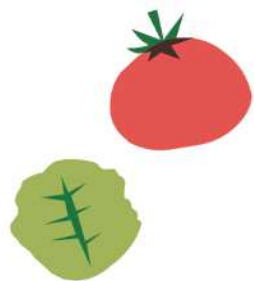
オリーブオイルは、オレイン^{さん}酸^{さん}による便秘^{べんぴかいしょう}解消^{かいしょう}やアンチエイジング^{あんちえいじんぐ}効果^{こうか}といった高い健康^{たか けんこう}・美容^{びようこうか}効果^{こうか}があります。

最強^{さいきょう}の腸^{ちよう}活^{かつ}オイル：オリーブオイルに含まれる「オレイン^{さん}酸^{さん}」は、小腸^{しょうちよう}で吸収^{きゆうしゆう}されにくいため、大腸^{だいちよう}を刺激^{しげき}してぜん動^{ぜんどう}運動^{うなが}を促^{うなが}す天然^{てんねん}の潤滑油^{じゆんかつゆ}として働^{はたら}き、便秘^{べんぴかいしょう}解消^{かいしょう}に絶大^{ぜつだい}な効果^{こうか}を発揮^{はつき}します。

飲^のむタイミング：起床^{きしようちよくご}直後^{おお}に大さじ1杯^{ぱい}をそのまま飲^のむと、睡眠中^{すいみんちゆう}に休^{やす}んでいた腸^{ちよう}が刺激^{しげき}されてスムーズなお通^{つう}じをサポートしてくれ^{ます}ます。

抗酸化物質^{こうさんかぶっしつ}：ビタミンEやポリフェノールが豊富^{ほうふ}に含まれており、体内^{たいない}の活性酸素^{かつせいさんそ}を抑^{おさ}えてアンチエイジングに役立^{やくだ}ちます。





ジャンル しるもの 汁物



たなばた 七夕にゅうめん



7月4日(金)

たなばた
七夕にゅうめん

ほうれん草のおかか和え

ほしがた
星型ハンバーグ

ミックスナッツ



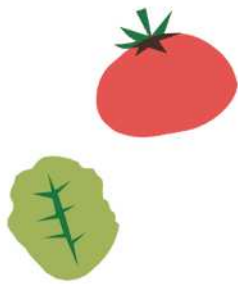
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ふしそうめん	7. 8 g
ちらしかまぼこ	6. 5 g
たまねぎ	32. 5 g
オクラ	7. 8 g
にんじん	7. 8 g
しめじ	7. 8 g
だしの素	2. 08 g
うすくちしょうゆ	3. 9 g
みず 水	149. 5ml

つく かた 作り方

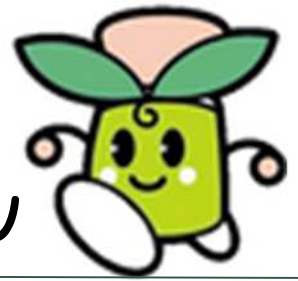
- ① みず 水、たまねぎ、にんじんを入れて、あく取り煮込む。
- ② かまぼこ、しめじ、だしの素を入れる。
- ③ ふしそうめんを入れる。
- ④ うすくちしょうゆ、オクラを入れ沸騰したら、できあがり。





たなばた

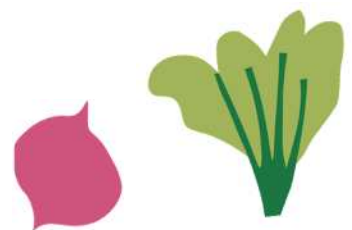
七夕にゅうめん

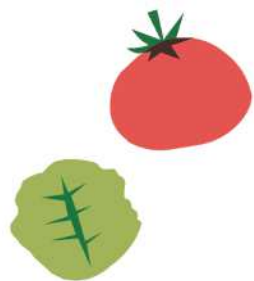


がつ にち たなばた はな ばな おりひめ ひこぼし いちねん
7月7日の七夕は、離れ離れになった織姫と彦星が、一年に
いちど あ ちゅうごく でんせつ う ぎょうじ
一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。
ひ ねが か たんざく かざ さきたけ
この日に、願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹
につるし、ぎょうじしょく た
行事食のそうめんを食べます。

そうめんは、ならけんさくらいし み わ はっしょう ち
そうめんは、奈良県桜井市の三輪が発祥の地といわれ
ています。さむ つめ かぜ りよう て の ほう
ていまず。寒くて冷たい風を利用した、「手延べ法」とい
ほうほう つく み わ ならけん だいひょうてき とく
う方法で作られる三輪そうめんは、奈良県の代表的な特
さんひん
産品の1つです。

きゅうしょく きいろ ほしがた なつ や さい
給食は、ふしそうめんや黄色の星型かまぼこ、夏野菜のオ
つか たなばた
クラなどを使った、「七夕にゅうめん」です。





ジャンル しるもの すまし汁 しる



7月14日 (月)

すまし汁

高野豆腐の煮物

さばの味噌煮



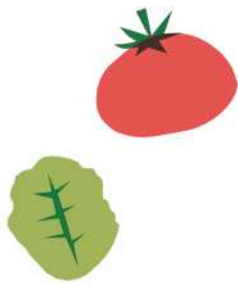
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

えのきたけ	13 g
たまねぎ	32.5 g
こまつな	15.6 g
にんじん	10.4 g
はな 花ふ	1.95 g
だしの素	2.08 g
うすくちしょうゆ	4.55 g
みりん	0.26 g
みず 水	149.5ml

つく かた 作り方

- ①水、たまねぎ、にんじんを入れて炊き、あくをとる。
- ②だしの素、えのきたけ、花ふ、みりんを入れる。
- ③しょうゆを入れる。
- ④こまつなを入れ沸騰したら、できあがり。





さば



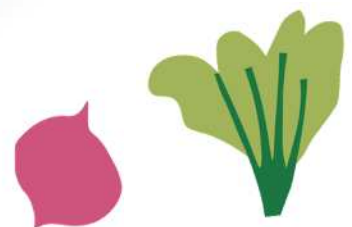
さばには、血液^{けつえき}をサラサラにしたり中^{ちゅう}性^{せい}脂肪^{しぼう}を減^へらしたりする「オメガ3系^{けい}脂肪酸^{ぼうさん}」が豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れています。

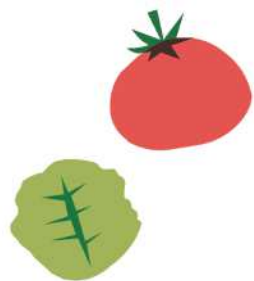
血液^{けつえき}サラサラ：DHA・EPA が脳^{のう}の働^{はたら}きを活^{かつ}性^{せい}化^かし、動脈^{どうみゃく}硬化^{こうか}を予^よ防^{ぼう}します。

効^{こう}率^{りつ}的^{てき}なタンパク質^{しつ}：筋^{きん}トシやダイエツト時^じの良^{りょう}質^{しつ}なタンパク源^{げん}として最^{さい}適^{てき}です。

世^せ界^{かい}で愛^{あい}されるノルウェーサバ

スーパ^みーでよく見^みかける脂^{あぶら}の乗^のった「ノルウェーサバ」は、脂^し質^{しつ}が多^{おお}いたためDHA やEPA の含^{がん}有^{ゆう}量^{りょう}が非^ひ常^{じょう}に高^{たか}いのが特^{とく}徴^{ちょう}です。





ジャンル しるもの 汁物



わかめスープ



9月1日 (月)

わかめスープ

ビビンバ

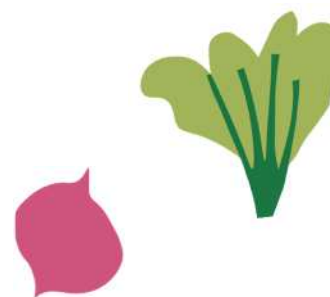
スティック大学芋 だいがくいも

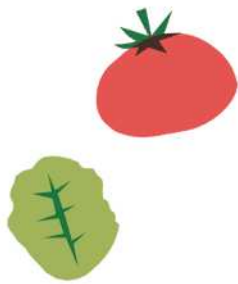
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

カットわかめ	0. 65 g
ほそぎ 細切りたけのこ	1 3 g
たまねぎ	3 9 g
えのきたけ	1 0. 4 g
とり 鶏ガラスープ (液体) えきたい	1 3 g
とり 鶏ガラスープ (粉末) ふんまつ	2. 6 g
うすくちしょうゆ	1. 3 g
こしょう	0. 01 g
あぶら こめ油	0. 1 3 g
みず 水	1 4 5. 6ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油 でたまねぎを いた 炒める。
- ② みず 水、えのきたけ、たけのこを入れる。
- ③ とり 鶏ガラスープ、こしょうを入れる。
- ④ わかめ、うすくちしょうゆを入れ ふつとう 沸騰したら、できあがり。





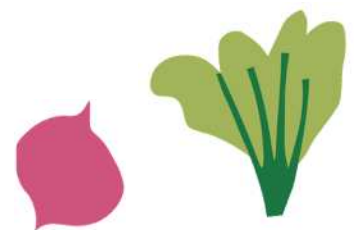
わかめスープ

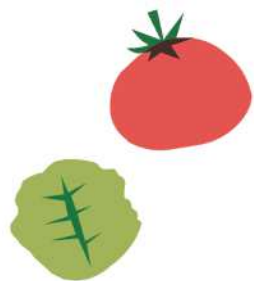


わかめスープは、日本では「焼肉屋の定番」として親しまれていますが、本場韓国では「誕生日に必ず飲む長寿と健康のスープ」として愛されています。低カロリーながら食物繊維やミネラルが豊富で、美容や二日酔い防止にも優れた万能スープです。わかめスープは、健康やダイエットを気にする人にとって非常に優秀なメニューです。

デトックス効果: 体内の余分な塩分を排出するカリウムや、腸内環境を整える水溶性食物繊維が豊富に含まれています。

美容サポート: 髪や爪を健やかに保つヨウ素や、鉄分・カルシウムなどのミネラルもたっぷりです。





ジャンル しるもの 汁物



ビーフンスープ



9月11日 (木)

ビーフンスープ

ちゅうか あ
中華和え

あ
揚げぎょうざ



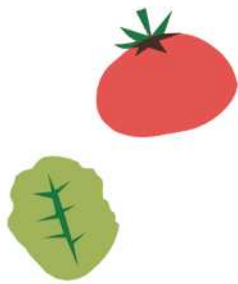
ざいりょう 材料 (ひとりぶん 1人分)

やぶた 焼き豚	10.4g
ビーフン	9.1g
たまねぎ	19.5g
にんじん	10.4g
しいたけ	10.4g
ねぎ	6.5g
とり 鶏ガラスープ (液体)	13g
とり 鶏ガラスープ (粉末)	2.6g
うすくちしょうゆ	1.04g
こしょう	0.01g
みず 水	153.4ml

つく 作り方 かた

- やぶた
① 焼き豚をからいりする。
- くわ いた
② たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- みず い に
③ 水を入れて煮、あくをとる。
- とり い
④ しいたけ、鶏ガラスープ、こしょうを入れる。
- い
⑤ ビーフンを入れる。
- い
⑥ ねぎ、しょうゆを入れて、できあがり。





ビーフン

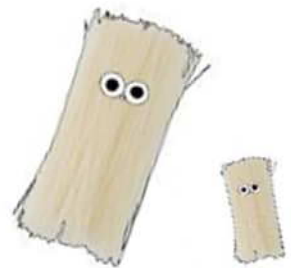


ビーフンとは・・・

うるち米^{まい}を原料^{げんりょう}とする細長いライスヌードル^{ほそなが}（お米^{こめ}の麺^{めん}）です。
中国語^{ちゅうごくご}で「米粉^{こめこ}」と書く通り中国南部^{かとお}や台湾^{ちゅうごくなんふ}、東南アジア^{たいわん}など^{とうなん}で古くから日常的^{にちじょうてき}に食べられており日本^{にほん}では炒め物^{いたもの}やスープ^{すいふん}にして親しまれています。

【ビーフンの特徴^{とくちょう}】

- 原材料^{げんざいりょう}：主^{おも}にお米^{こめ}（米粉^{こめこ}）で作られており、小麦粉^{こむぎこ}を含まれていないグルテンフリー^{らく}の食材^{しょくざい}でもあります。
- 食感^{しょつかん}：お米特有^{こめとくゆう}の風味^{ふうみ}と、つるっとした歯ごたえ^{はごたえ}があります。
- 食べ方^{たべかた}：戻さず^{もど}にそのまま炒めて水分^{すいぶん}を吸わせる「焼きビーフン^{やき}」やスープ^{すい}に入れる「汁ビーフン^{じゅう}」が一般的^{いっぱんてき}です。



ビーフン料理^{りょうり}

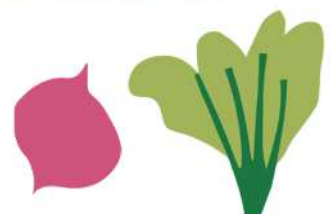
ビーフンサラダ



タイ風焼^{ふうや}きビーフン



汁^{じゅう}ビーフン





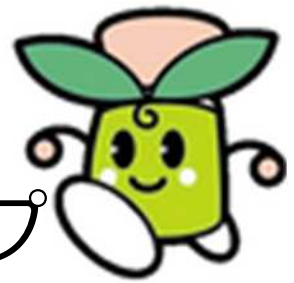
ジャンル しるもの 汁物



ぎゅうにく

牛肉とひよこ豆のスープ

まめ



がつ にち すい
9月24日 (水)

ぎゅうにく まめ
牛肉とひよこ豆のスープ

ちゅうかい
れんこんの中華炒め

はるま
春巻き

ざいりょう 材料 (ひとりぶん 1人分)

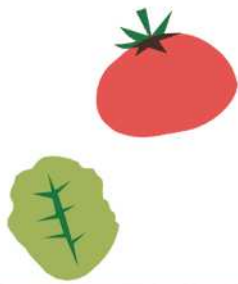
ぎゅうにく 牛もも肉	13g
とうふ 豆腐	13g
ひよこまめ ひよこ豆	10.4g
だいこん	19.5g
にんじん	7.8g
チンゲンサイ	13g
おろしにんにく	0.13g
あぶら こめ油	0.13g
とり 鶏ガラスープ (液体)	13g
とり 鶏ガラスープ (粉末)	2.6g
うすくちしょうゆ	0.91g
こしょう	0.01g
みず 水	153.4ml



つく かた 作り方

- ① あぶら 油で肉、おろしにんにくを炒める。
- ② みず 水、だいこん、にんじんを入れて煮、にあくをとる。
- ③ とうふ 豆腐、ひよこ豆、とり 鶏ガラスープ、いこしょうを入れる
- ④ チンゲンサイを入れる
- ⑤ しょうゆを入れて、できあがり。





ひよこ^{まめ}豆



ひよこ^{まめ}豆とは



鳥のくちばしがついたような、ひよこの頭^{あたま}に似た形^{かたち}をした豆^{まめ}のことで別名^{べつめい}は、「ガルバンゾー」と呼ばれています。

日本^{にほん}では、あまり馴染^{なじ}みがないひよこ豆^{まめ}ですが、ヨーロッパやアフリカ、インドなど世界^{せかい}ではよく使^{つか}われている食^{しょく}材^{ざい}です。

ひよこ豆^{まめ}は、たんぱく質^{しつ}だけでなく、ビタミンやミネラルなどその他の栄^{えい}養^{よう}素^そも豊富^{ほうふ}に含むため、最近^{さいきん}では、日本^{にほん}でも、スーパーマーケットで見かけるようになりました。栗^{くり}やさつまいもに似たホクホクとした食^{しょく}感^{かん}と素朴^{そぼく}なあま^{あま}みが楽しめる豆^{まめ}です。



おすすめの食^たべ方^{がた}

ひよこ豆^{まめ}は戻^{もど}し汁^{じゅう}ごとじっくり煮^に込むことでスープや煮^に込み料理^{りょうり}にコクととろみを出^だしてくれます。

★フムス…中^{ちゅう}東^{とう}の伝^{でん}統^{とう}料理

ゆでたひよこ豆^{まめ}に練^ねりごま（タヒニ）、ニンニク、オリーブオイルなどを加^{くわ}えてペースト^{しょう}状^{じょう}にしたものでパンや野菜^{やさい}に付^つけて食^たべる。

★ローストひよこ豆^{まめ}…水^{みず}気^けを切^きったひよこ豆^{まめ}に、オリーブオイル、塩^{しお}、スパイス^{から}を絡^{から}めてオーブンでカリカリに焼^やけばヘルシーなおやつになります。

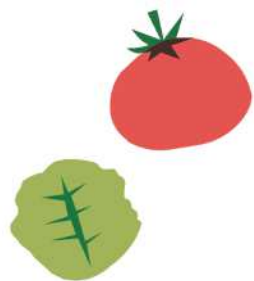


ひよこ^{まめ}豆^{まめ}のアレンジ料理^{りょうり}

ひよこ豆^{まめ}のパスタスープ

ひよこ豆^{まめ}のカレー





ジャンル しるもの 汁物



とうにゅう 豆乳スープ



10月2日(木)

とうにゅう
豆乳スープ

キャロットラペ

ホキのアヒージョ風

プレーンヨーグルト

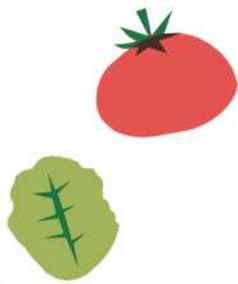
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

チキンハム	10.4g
じゃがいも	19.5g
たまねぎ	32.5g
マッシュルーム	10.4g
こまつな	10.4g
とり 鶏ガラスープ(粉末)	2.34g
おろししょうが	0.39g
うすくちしょうゆ	0.65g
こしょう	0.01g
だいす 大豆ペースト	19.5g
とうにゅう 豆乳	19.5g
こめ油 あぶら	0.39g
みず 水	104ml

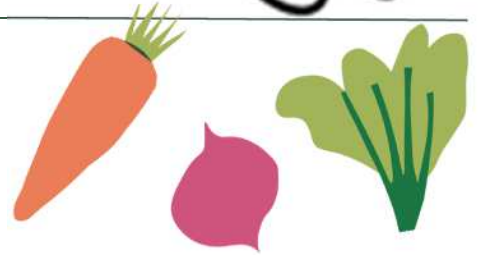
つく かた 作り方

- ① あぶら 油でチキンハムを炒める。
- ② たまねぎを炒め、こしょうをする。
- ③ みず 水、じゃがいもを入れあくをとる。
- ④ マッシュルーム、とり 鶏ガラスープを入れる。
- ⑤ だいす 大豆ペースト、とうにゅう 豆乳を入れる。
- ⑥ しょうゆを入れる。
- ⑦ おろししょうが、こまつなを入れてできあがり。





アヒージョ



アヒージョはスペイン発祥の代表的なタSPA（小皿料理）です。

たっぷりのオリーブオイルとニンニク、唐辛子でエビやタコ

キノコなどの食材を煮込んだ料理です。

名前の由来は スペイン語で「小さなニンニク」や「刻んだニンニク」

を意味する言葉が語源となっており、ニンニクの香りが

主役となる料理です。

オススメの食材



うまみたっぷりの王道

* 魚介類：エビ、タコ、ホタテ、イカ、牡蠣

* 肉類・加工肉：鶏もも肉、砂肝、ベーコン、ソーセージ

食感と彩りをプラス

* キノコ類：マッシュルーム、エリンギ、しめじ

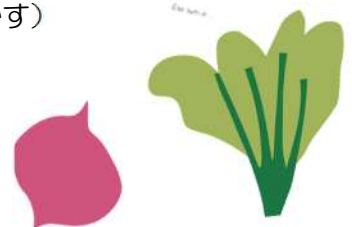
* 野菜類：ブロッコリー、ミニトマト、アスパラガス

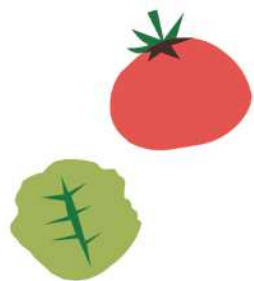
お酒が進む変わり種

* チーズ：カマンベールチーズ（丸ごと入れて溶かす）

その他

* サバ缶、ちくわ、厚揚げなど





ジャンル ^{しるもの} 汁物

いわしのつみれ汁^{じる}



10月6日^{がつ にち} (月)

いわしのつみれ汁^{じる}

ひじきと大豆^{だいず}の煮物^{にもの}

ササミフライ

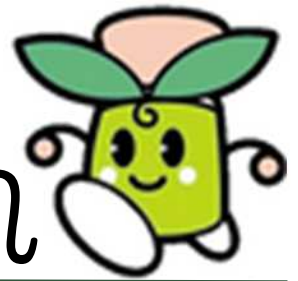
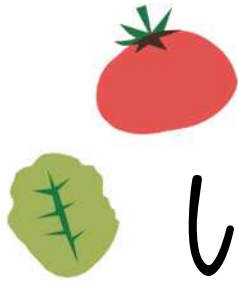
ざいりょう^{ひ とり ぶん} 材料 (1人分)

いわしのだんご	19.5g
^{あつあ} 厚揚げ	6.5g
はくさい	26g
にんじん	10.4g
えのきたけ	7.8g
ねぎ	7.8g
だしの ^{もと} 素	1.56g
うすくちしょうゆ	4.55g
^{せいしゅ} 清酒	1.3g
^{しお} 塩	0.13g
^{みず} 水	143ml

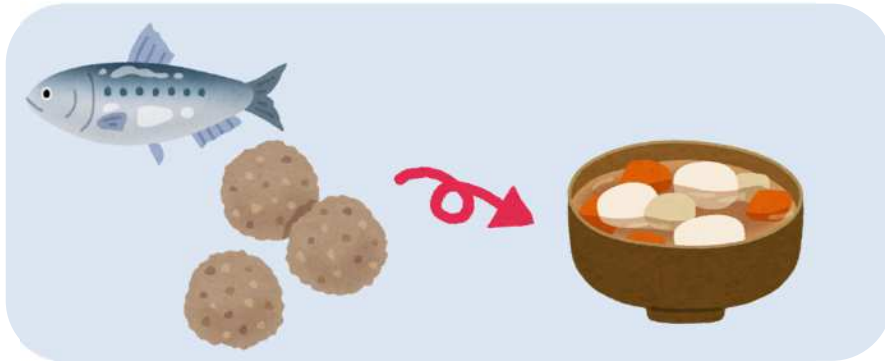
つく^{かた} 作り方

- ① ^{みず}水、^{あつあ}厚揚げ、^いにんじんを入れて^に煮る。
- ② ^いあくをとり、いわしのだんごを入れる。
- ③ はくさい、えのきたけ、^{もと}だしの素を入れる。
- ④ しょうゆ、^{さけ}酒、^{しお}塩^いを入れる。
- ⑤ ^いねぎを入れて、できあがり。



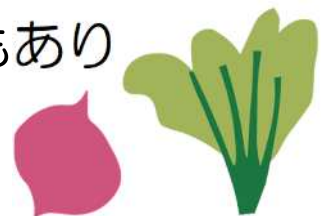


いわしのつみれ



いわしの^{だんご}団子が入った「いわしの^{はい}つみれ^{じる}汁」
には、いわしを^{ほね}骨ごとすりつぶして^{つく}作られて
いるので、^{ほね}骨に^{ふく}含まれるカルシウムをた
くさんとることができます。

いわしは、^{きんにく}筋肉や^ち血を^{つく}作る「たんぱく^{しつ}質」
や、^{ほね}骨や^は歯を^{つく}作る「カルシウム」などが^{ふく}含
まれていて、^{おも}主に^{からだ}体をつくるもとになります
す。また、いわしなどの^{あおざかな}青^{おお}魚に^{ふく}多く含まれ
るDHAという成分は、^{せいぶん}脳の^{のう}働^{はたら}きを^よ良くし
ます。また、^{きおくりよく}記憶力・^{しゅうちゅうりよく}集^{がくしゅうのうりよく}中^{りよく}力・学^{りよく}習能力
をアップさせたり、^{けつえき}血液をさらさらにしたり
り、^{しんぞう}心臓の^{うご}動きを^{たす}助けたりする^{はたら}働^ききもあり
ます。





ほし 星のマカロニスープ



10月^{がつ}21日^{にち}（火^か）
ほし
星のマカロニスープ
キャベツのソテー
フランクフルト



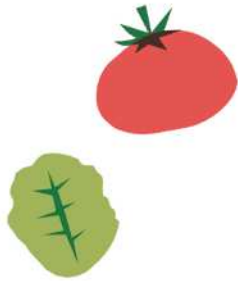
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

えりんぎ	10.4g
たまねぎ	32.5g
だいこん 大根	19.5g
まめ ざっこく 豆・雑穀ミックス	10.4g
こめこ 米粉マカロニ	6.5g
あぶら こめ油	0.39g
コンソメスープ	2.34g
こしょう	0.03g
うすくちしょうゆ	0.65g
みず 水	146.9ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でたまねぎを^{いた}炒める。
- ② だいこん みず い 大根と水を入れ、あくをとる。
- ③ えりんぎを^い入れる。
- ④ まめ ざっこく こめこ 豆・雑穀ミックス、米粉マカロニ、コンソメスープ、こしょうを^い入れる。
- ⑤ うすくちしょうゆを^い入れて、^{ふっとう}沸騰したら、できあがり。





こめ こ 米粉



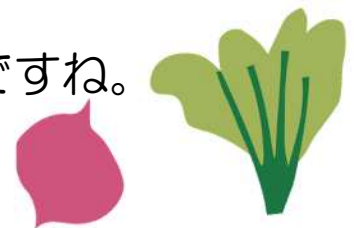
まい こま くだ こなしょう
うるち米を細かく砕いて粉 状にしたもの

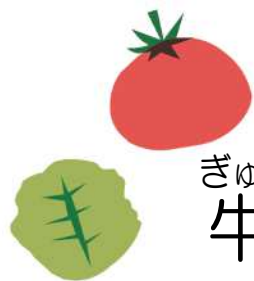
こめ こ
米粉は、グルテンを含まないため、こむぎ
小麦アレルギーでもあんしん
安心して食べられるほか、あぶら きゅうしゅうりつ ひく りょうり
油の吸収率が低く、料理
やお菓子作りに使うとつか
サクサク・もちりとした食感に
仕上がります。また、しょうかきゅうしゅう ゆる まんぶくかん
消化吸収が緩やかなため、満腹感
ながもち
が長持ちします。

こむぎこ ちが 小麦粉との違い

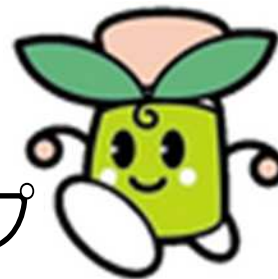
こめ こ
米粉よりもたんぱく質、しつ しょくもつせんい
食物繊維、ビタミンB群などが
ほうふ ふく
豊富に含まれており、ひっす
必須アミノ酸もほうふ
豊富で、筋肉や
たいしゃ かか えいようそ
代謝に関わる栄養素をバランスよくせつしゅ
摂取できます。

たいちょう もくてき
体調や目的にあわせてつか わ
使い分けてもいいですね。





ジャンル しるもの
汁物



ぎゅうにく

牛肉とブロッコリーのスープ



10月23日（木）

ぎゅうにく
牛肉とブロッコリーのスープ

れんこんのマヨサラダ

しろみざかな
白身魚フライ



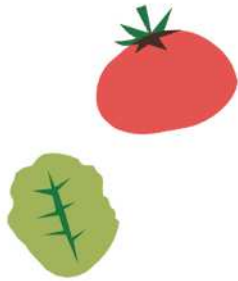
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

ぎゅうにく 牛肉	15.6g
こめ油 あぶら	0.39g
あか 赤ワイン	1.3g
にんじん	13g
たまねぎ	26g
ブロッコリー	19.5g
マカロニ	5.2g
コンソメスープ	1.95g
うすくちしょうゆ	0.65g
こしょう	0.03g
みず 水	149.5ml

つく かた 作り方

- ① あぶら にく いた あか
油で肉を炒め、赤ワイン、こしょうを
い
入れる。
- ② にんじん、たまねぎをい
入れ、さらにいた
炒める。
- ③ みず い
水を入れ、あくをとる。
- ④ コンソメスープ、マカロニをい
入れる。
- ⑤ ブロッコリーをい
入れる。
- ⑥ うすくちしょうゆをい
入れて、ふっとう
沸騰したら、
できあがり。





しろみざかな 白身魚



なぜか名前が「白身」とひとくくりになっているしろみざかな

しろみざかなで、どんなさかなが使われているのか、あまりかんがえたことがないのでは？
しらべてみると、いろんなさかなが出てきます。しろみざかなフライで使用されているさかなを少ししょうかいしますね。

・スケトウダラ

しろみざかな だいひょうかくのスケトウダラ。にほんでもとれるので、しろみざかな なかでは、ひかくてき みる ことができるかもしれません。

・ホキ

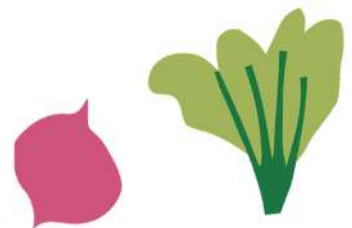
おもにニュージーランドでとれるしんかいぎょで、にんきのあるさかなです。そのまの姿でにほんのうりばにならぶことは、ほぼありません。

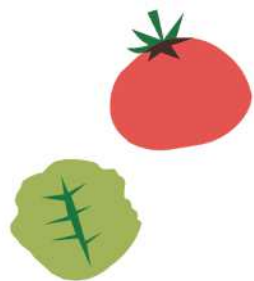
・メルルーサ

しんかいぎょのメルルーサもホキと同様で、うりばにならぶことは、まずありません。なんべいやニュージーランドなど、みなみはんきゅうと、おうしゅうなどでもにんきのあるさかなです。

・パンガシウス

バスとも呼ばれるようしょく洋食のナマズです。ベトナムをちゅうしんに、ようしょくりょうを大幅にのばしています。





ジャンル しるもの 汁物



ミネストローネ



10月30日(木)

あじフライ

かぶのサラダ

ミネストローネ

ミックスナッツ

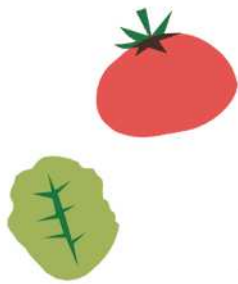
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

たまねぎ	32.5g
とうもろこし	10.4g
セロリ	7.8g
にんじん	13g
ホールトマト	15.6g
こめ油 あぶら	0.39g
コンソメスープ	2.21g
塩 しお	0.13g
こしょう	0.03g
三温糖 さんおんとう	0.33g
水 みず	149.5ml

つく かた 作り方

- ① 油 あぶら でたまねぎを炒める いた。
- ② にんじん、セロリを入れてさらに炒める いた。
- ③ 水 みず を入れ、あく と 取る。
- ④ とうもろこしを入れる い。
- ⑤ ホールトマト、コンソメスープ、塩 しお、こしょう い を入れる。
- ⑥ 三温糖 さんおんとう を加えて、沸騰 ふっとう したら、できあがり。





かぶのサラダ



10月30日は「食品ロス削減の日」です。

料理の食べ残しや、本来食べられるのに捨てられてしまう食品

などのことを「食品ロス」といい、令和5年度に年間464万ト

ン発生しています。これは一人当たり1年間で約37kgの食

品を捨てていることになります。このロスをなくすために、

一人ひとりが“もったいない”という意識を持ち、

できることから取り組んでいくことが大切です。



例えば、買い物をするときに「買いすぎない」、外食時に

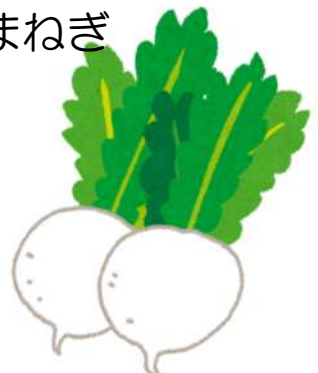
「注文しすぎない」、そして「食べきる」などが挙げられます。

今日の給食は、かぶの根だけではなく、普段捨てられること

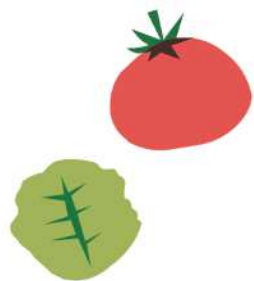
が多い、かぶの葉も使用した「かぶのサラダ」を献立に取り入れ

ました。また、私たち調理員は、にんじんやたまねぎ

などの野菜の皮をむきすぎないように日頃から



心がけています。



ジャンル ^{しるもの} 汁物



あおさのみそ汁^{しる}



10月31日(金)

^{ぶたどん}豚丼の具

さつまいも揚げ^あ

あおさのみそ汁^{しる}

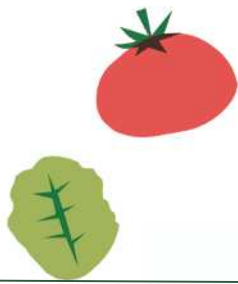
ざいりょう^{ひ とりぶん} 材料 (1人分)

豆腐 ^{とうふ}	32. 5 g
たまねぎ	32. 5 g
しめじ	10. 4 g
あおさのり	0. 26 g
みそ	10. 4 g
だしの素 ^{もと}	1. 3 g
水 ^{みず}	140. 4 ml

つく^{かた} 作り方

- ①水^{みず}、たまねぎを^い入れる。
- ②だしの素^{もと}、しめじを^い入れる。
- ③豆腐^{とうふ}を^い入れる。
- ④みそ、あおさのりを^い入れて、
沸騰^{ふっとう}したら、できあがり。





あおさ



あおさ（石蓴）は、鮮やかな

みどりいろで、まくじょうからだもとくちょう、しょくようみそしるぐつくだ
緑色で、膜状の体を持つのが特徴で、食用（味噌汁の具・佃
煮・ふりかけなど）やすいしつじょうかりょう
水質浄化に利用されますが、たいりょうはっせい
大量発生する
と「グリーンタイド」としてかんきょうもんだい
環境問題になることもあります。

あおさは、てい
低カロリーでありながら、しょくもつせんい
食物繊維、マグネシウム、
カルシウム、ビタミンB12などがひじょうほうふかいそう
非常に豊富な海藻です。いつ
ものしょくじすこ
食事には少しプラスするだけで、ふそく
不足しがちな

えいようそてがるおぎな
栄養素を手軽に補えるスーパーフード

やくだ
として役立ちます。

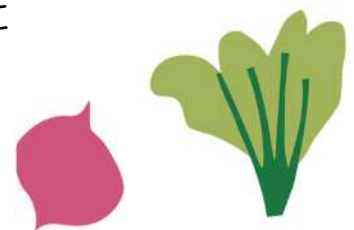
あおさあおちが 石蓴と青のりの違い

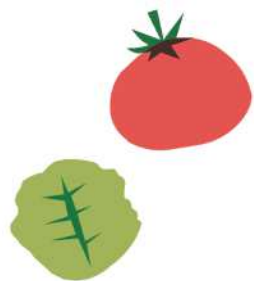
あおさひらうすはじょう
石蓴・・・平たくて薄い葉っぱ状を

しており、かんそう
乾燥させると「フレーク状」になります。

あおほそいとじょうかんそう
青のり・・・細い糸状をしており、乾燥させると

こまこなじょう
細かい「粉状」になります。





ジャンル しるもの 汁物



オニオンスープ



11月6日 (木)

いかメンチ

さやいんげんのソテー

オニオンスープ



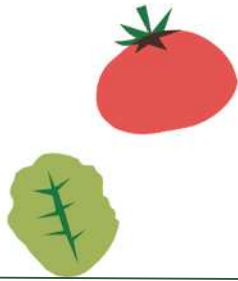
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

たまねぎ	39g
にんじん	10. 4g
とうもろこし	6. 5g
えりんぎ	10. 4g
ソテーオニオン	15. 6g
コンソメスープ	2. 34g
こしょう	0. 03g
うすくちしょうゆ	0. 65g
オリーブ油 あぶら	0. 13g
みず 水	149. 5ml

つく かた 作り方

- ① 油 あぶら でたまねぎ、にんじん、えりんぎを炒め いた、こしょう くわ を加える。
- ② 水 みず を入れてあく い をとる。
- ③ とうもろこし、ソテーオニオン、コンソメスープ い を入れる。
- ④ うすくちしょうゆ い を入れて、沸騰 ふっとう したら、できあがり。





イカ



イカ（^{い か}烏賊）とは、^{うみ}海に^{せいそく}生息する
^{なんたいどうぶつ}軟体動物（^{とうそくるい}頭足類）の^{いちぐん}一群です。タコと^{おな}同じく^{かい}貝
の^{な か ま}仲間に^{ぶんるい}分類されますが、^{かた}固い^{かいがら}貝殻は^{たい か}退化して
おり、^{いっぱんてき}一般的に10本の^{ほん}腕を^{うで}持つのが^も大きな
^{とおお}特徴です。

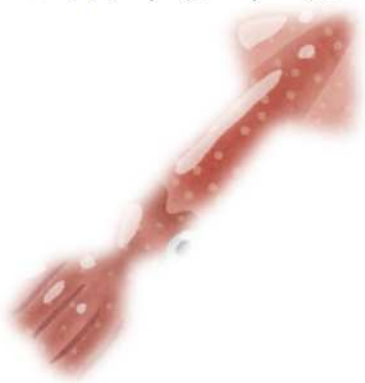


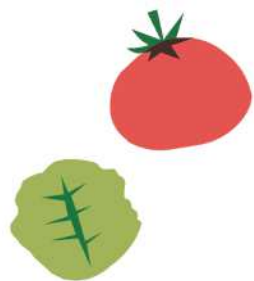
美味しいイカの^{えら}選び方^{か た}

＊ポイント 1：^め目を見る（^{しんせん}新鮮なイカの^め目は^ま真
っ^{くろ}黒で^す澄んでいる）

＊ポイント 2：^{からだ}体の^{いろ}色と^{とうめいかん}透明感をチェック（^{しん}新
鮮なイカは^{とうめいかん}透明感があり、^{かつしよく}褐色
の^{もよう}模様がくっきりしている）

＊ポイント 3：^み身の^は張りと^{だんりよく}弾力（^{ゆび}指で^{かる}軽く^お押
したとき、^{だんりよく}弾力があってすぐに
^{もと}戻るものが^{しんせん}新鮮。胴体が^{どうたい}丸く^{まる}膨
らんでいて、^み身に^は張り
があるものを^{えら}選ぶ）





ジャンル ^{しるもの} 汁物

ぶたにく ^{じる} 豚肉のはりはり汁



11月7日(金)

わかさぎの^{からあ}唐揚げ

ごぼうとれんこんのきんぴら

ぶたにく ^{じる} 豚肉のはりはり汁



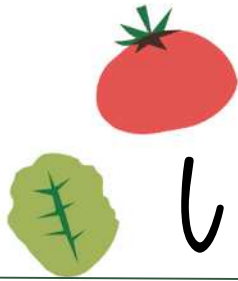
ざいりょう ^{ひとりぶん} 材料 (1人分)

ぶた ^{にく} 豚もも肉	19. 5g
みず ^な 水菜	15. 6g
うすあげ	5. 2g
だいこん	28. 6g
しろ ^{ねぎ} 白ねぎ	6. 5g
おろししょうが	0. 65g
だしの ^{もと} 素	1. 69g
うすくちしょうゆ	3. 64g
しお 塩	0. 06g
せいしゅ 清酒	1. 3g
みず 水	149. 5ml

つく ^{かた} 作り方

- ① ^{にくいた}肉炒め、^{さけ}酒を加える。
- ② ^{みず}水、だいこんを入れてあくとり、^に煮る。
- ③ うすあげ、だしの^{もと}素を加える。
- ④ ^{しろ}白ねぎ、しょうゆ、おろししょうがを^{くわ}加える。
- ⑤ ^{みず ^な}水菜を加える。
- ⑥ ^{しお}塩を加えて、^{ふっとう}沸騰したら、できあがり。





は ひ こんだて いい歯の日献立



けんこう は たも がつ にち
健康な歯を保つため11月8日の「11（いい）

8（は）の「ひ」にちなみ、今日の献立にはよくかんで食べる食材
がたくさん入っています。



ひ み こ じょう やよいじだい た もの
卑弥呼という女王がいたとされる弥生時代は、かたい食べ物が
多く、1回の食事で約4000回かんでいたと言われています。

しかし、やわらかい食べ物が増えた現在では、1回の食事で約6
00回しか、かんでいないと言われています。

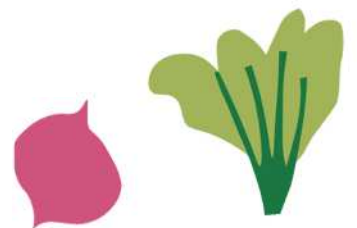
きょう ほね た からあ
今日は、骨ごと食べられる「わかさぎの唐揚げ」と、

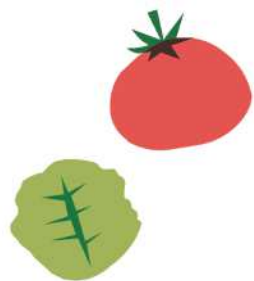
こんさい つか
根菜を使った「ごぼうとれんこんのきんぴら」、



は とくちょう ぶたにく じる
シャキシャキとした歯ごたえが特徴の「豚肉のはりはり汁」が

とうじょう いしき
登場します。よくかむことを意識していただきましょう。





ジャンル しるもの 汁物
ちゅうか
中華スープ



11月27日 (木)

ちゅうか
中華スープ

や
焼きそば

にくだんご
肉団子

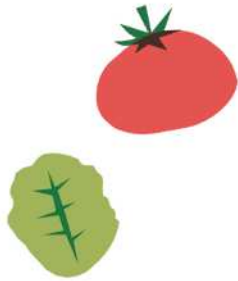
ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

たまねぎ	39g
にんじん	13g
にら	6. 5g
とうもろこし	6. 5g
しいたけ	10. 4g
ごま油 あぶら	0. 13g
中華スープ ちゅうか	2. 6g
うすくちしょうゆ	1. 3g
清酒 せいしゅ	0. 65g
こしょう	0. 03g
水 みず	156ml

つく かた
作り方

- ① 油 あぶら で、たまねぎ、にんじんを炒める。いた
- ② 水 みず、中華スープを入れる。
- ③ とうもろこし、しいたけを入れる。
- ④ にらを入れる。
- ⑤ 清酒 せいしゅ、しょうゆ、こしょうを入れて
できあがり。





にくだんご 肉団子

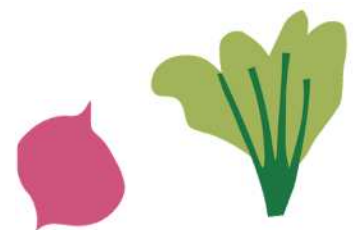
こども
子供からシニアまで、あらゆる世代の健康を支える豊富な
えいよう っ
栄養が詰まっています。

にくだんご しゅやく
肉団子の主役であるひき肉は、わたし きんにく かみ はだ つく
良質な「タンパク質」が豊富に含まれています。

さらに、たいない
体内のエネルギー代謝を促して疲労回復を助ける
「ビタミンB群」や、ひんけつよぼう か てつぶん おお
育ち盛りの子供から、たいりょく い し げんえきせだい
体力を維持したい現役世代、そして
きんにくりょう ていか ふせ
筋肉量の低下を防ぎたいシニア世代まで、ぜんいん ひっす
栄養価を効率よく摂取できます。

にくだんご
この肉団子をよりジューシーに仕上げるために、ひき肉に「塩
さき
だけを先にいれて、ぜんたい しろ ねば け
全体が白っぽく粘り気がでるまで、しっ
かり練るのがポイントです。

しお はたら
塩の働きで、お肉の繊維が結びつき、かねつ あふ で
加熱したときに溢れ出
るうま味の肉汁を内側に閉じ込めるため、パスつかずジュー
シーに仕上げます。





ぎゅうにく い

牛肉入りマカロニスープ



12月2日 (火)

ぎゅうにく い 牛肉入りマカロニスープ

ほうれん草そうのソテー

オムレツ

みかんジャム

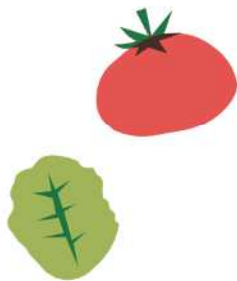
ざいりょう 材料 (1人分)

ぎゅう 牛もも肉 にく	15. 6g
シェルマカロニ	5. 2g
たまねぎ	13g
じゃがいも	29. 9g
にんじん	10. 4g
グリーンピース	3. 9g
コンソメスープ	1. 95g
こしょう	0. 03g
うすくちしょうゆ	0. 39g
こめ油 あぶら	0. 39g
赤ワイン あか	1. 3g
水 みず	149. 5ml

つく 作り方

- ① 油あぶらで牛肉ぎゅうにくを炒め、赤ワインあかを入れる。
- ② たまねぎ、にんじんにんじんを入れて炒めいためる。
- ③ 水みず、じゃがいもを入れてあくをとる。
- ④ マカロニ、コンソメスープ、こしょうを入れる。
- ⑤ グリンピース、しょうゆを入れて、できあがり。





としょきゅうしょく

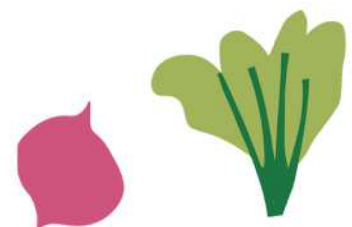


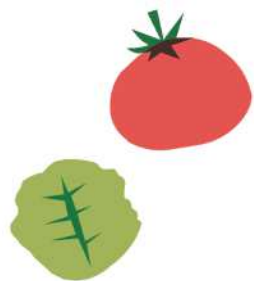
ほん で りょうり きゅうしょく とうじょう としょきゅうしょく
本に出てくる料理が給食に登場する「図書給食」

こんかい さっか か
今回は、ドイツの作家エーリヒ・ケストナーさんが書いた『ふたりのロッテ』という本にちなみ、

こんだて どう い
献立の「オムレツ」は、ルイーゼがお父さんで行くウィーンのホテルのレストランでいつも食べる大好物。

ぎゅうにく い かあ だいこうぶつ
「牛肉入りマカロニスープ」はお母さんの大好物で、
ロッテがお母さんのためによく作るお料理です。オーストリアとドイツの街角を思い浮かべながら作ってみてください。





ジャンル しるもの 汁物

とうにゅう 豆乳スープ



1月13日 (火)

とうにゅう
豆乳スープ

かぼちゃのサラダ

チキンナゲット

ジョア

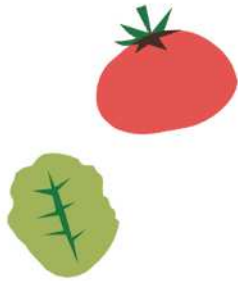
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ベーコン	10.4 g
ニョッキ	19.5 g
たまねぎ	32.5 g
にんじん	9.1 g
こまつな	9.1 g
とり 鶏ガラスープ (粉末)	2.34 g
おろししょうが	0.39 g
うすくちしょうゆ	0.65 g
こしょう	0.01 g
だいず 大豆ペースト	19.5 g
とうにゅう 豆乳	19.5 g
あぶら こめ油	0.13 g
みず 水	104ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でベーコンを炒める。
- ② たまねぎとにんじんを炒め、
こしょうをする。
- ③ みず 水を入れあくをとり、
とり
鶏ガラスープを入れる。
- ④ ニョッキを入れる。
- ⑤ だいず 大豆ペースト、とうにゅう 豆乳を入れる。
- ⑥ おろししょうが、しょうゆ、こまつな
を入れて、ふっとう 沸騰したら、できあがり。





とうにゅう 豆乳



とうにゅう だいす げんりょう とうふ かた まえ にゅうえき じょうたい
豆乳は大豆が原料であり、豆腐に固める前の乳液の状態

のものをいいます。 だいす をすりつぶして液体を絞り、汁と

“かす”に分けます。 汁が とうにゅう で、かすはおからです。そ

のため、 とうにゅう には食物繊維はほとんど含まれませんが、

きゅうしゅう されやすい状態になっていると 考えられます。

豆乳は、吸水させた植物性たんぱく質や鉄分、マグネシ

ウム、ビタミン B群を豊富に含み栄養たっぷりです。 だいす

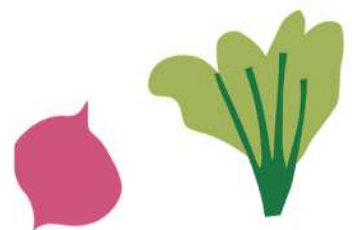
イソフラボン、大豆オリゴ糖なども含まれ、美容や健康習慣

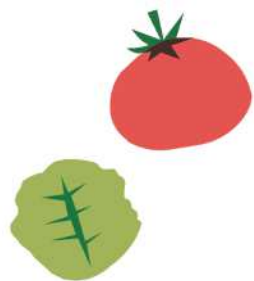
をサポートしてくれます。

とうにゅうなべ とうにゅう とうにゅう さまざま りょうり
豆乳鍋や豆乳グラタン、豆乳シチューなど、様々な料理

に使えます。牛乳を豆乳で代用したプリン・ドーナツ・ク

ッキー・アイスクリームなど、デザートにもおすすめです。





ジャンル しるもの 汁物 はくたく汁 じる



がつ にち 1月16日 (金) きん

はくたく汁 じる

おからの炒り煮 い

さばの竜田揚げ たつたあ

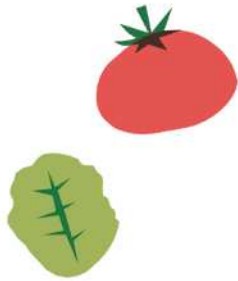
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

はくたくうどん	35. 1 g
とり にく 鶏も肉	19. 5 g
こめ あぶら 油	0. 13 g
たまねぎ	39 g
にんじん	10. 4 g
しいたけ	10. 4 g
しろ ねぎ 白ねぎ	6. 5 g
だしの素 もと	1. 56 g
みりん	0. 65 g
せいしゅ 清酒	0. 65 g
だししょうゆ	1. 3 g
うすくちしょうゆ	2. 6 g
しお 塩	0. 13 g
みず 水	123. 5ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油 にく で肉を炒め、いた 清酒 せいしゅ を入れる。
- ② みず 水、たまねぎ、にんじんを い 入れて炊き、
あくをとる。
- ③ しいたけ、だしの素 もと、みりん、
しろ ねぎ 白ねぎを入れる。
- ④ はくたくうどん、しょうゆ、
だししょうゆ い を入れる。
- ⑤ しお 塩 い を入れて、沸騰 ふっとう したら、できあがり。





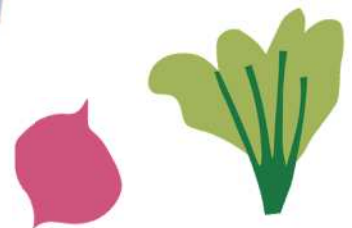
はくたく汁^{じる}

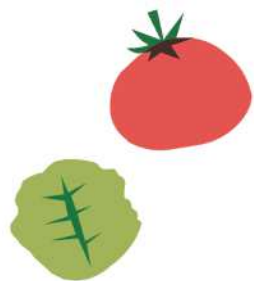


はくたくうどんは、^{いま}今から^{ねんいじょう}1000年以上も前の^{まえ}平安時代^{へいあんじだい}に、
その^{とうじ}当時の^{てんのう}天皇である^{いちじょうてんのう}一条天皇が^{ならけん}奈良県の^{かすがたいしゃ}春日大社^{まい}にお参り
に^き来た際、^{さい}振る舞^ふわれていた^まそうです。

また、昔^{むかし}の人々^{ひとびと}が^た食べていた^{いま}はくたくうどんは、^い今の^{うどん}うどん
の^{がんそ}元祖ともいわれ、^{こむぎこ}小麦粉^{こめこ}に^{やまいも}米粉^{こな}や^ま山芋^{つく}の粉などを^ま混ぜて^{つく}作っ
た^{めん}麺に、^{ひしお}「^た醬^{ひしお}」をつけて^た食べられていました。「^{ひしお}醬^{ひしお}」は、^{しょうゆ}みそや
^{しょうゆ}醤油の^{こだい}ルーツであるといわれており、^{つた}古代から^{はっこう}伝わる^{はっこう}発酵
^{ちょうみりょう}調味料^{ひと}の一つです。

^{きゅうしょく}給食^たでは、^{つか}食べやすいように、^{じる}だしを使った「はくたく汁」に
しています。^{ふと}太くて^{ひら}平たい^{めん}麺と、^{しよっかん}つるりとした^{とくちょう}食感が、^{とくちょう}特徴
です。





ジャンル しるもの 汁物
はるさめ
春雨スープ



がつ にち げつ
1月26日 (月)

はるさめ
春雨スープ

ガパオ

めだまや
目玉焼き



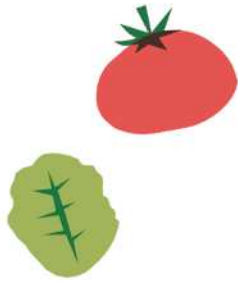
ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

焼き豚 やぶた	13g
にんじん	6.5g
たまねぎ	26g
しめじ	7.8g
たけのこ	13g
はるさめ	5.2g
ごま油 あぶら	0.13g
中華スープ ちゅうか	2.6g
うすくちしょうゆ	0.91g
清酒 せいしゅ	0.65g
こしょう	0.03g
水 みず	143ml

つく かた
作り方

- ① ごま油 あぶら で焼き豚 やぶた を炒め、清酒 せいしゅ、こしょうを入れる。
- ② たまねぎ、にんじんを入れさらに炒める。
- ③ 水 みず を入れ、あくをとる。
- ④ たけのこ、しめじ、中華スープ ちゅうか を入れる。
- ⑤ はるさめ、しょうゆを入れて沸騰 ふっとう したら、できあがり。





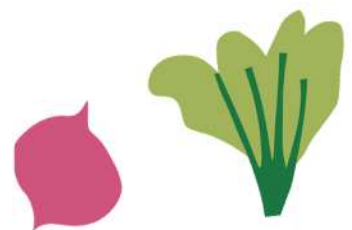
はるさめ 春雨

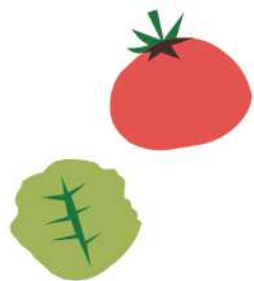


はるさめ
春雨とは、^{りよくとう}緑豆あるいはジャガイモやサツマイ
モ、トウモロコシなどから^{さいしゅ}採取されたデンプンを
^{げんりょう}原料として^{つく}作られる^{でんぷんしつしょくひん}澱粉質食^{いっしゅ}品の一種です。

^{にほん}日本では^{ならけん}奈良県が^{しゅさんち}主産地で、^{さくらいし}桜井市と^{ごせし}御所市で
^{ぜんこく}全国の^{せいさん}生産の^{やくわり}約6割を^し占めています。

マロニーもジャガイモデンプンとコーンスター
チを^{げんりょう}原料とするが、メーカーは^{こと}異なる^{しょくひん}食品だと
しています。なお、^{おな}同じような^{ちょうりほう}調理法も^{おお}多いビー
フンは、^{きほんてき}基本的には^{まい}うるち米から^{せいぞう}製造する^{しょくひん}食品
です。





ジャンル しるもの 汁物 しる みそ汁



2月6日 (金)

みそ汁

切り干し大根の煮物

さばの塩焼き

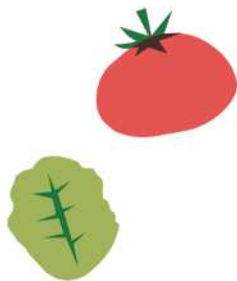
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

里芋	26g
しめじ	10. 4g
焼きい	1. 3g
たまねぎ	26g
ねぎ	6. 5g
みそ	10. 4g
だしの素	1. 3g
水	153. 4ml

つく かた 作り方

- ①水、たまねぎ、里芋を入れ、煮込んであくをとる。
- ②だしの素、しめじ、焼きいを入れる。
- ③みそを入れる。
- ④ねぎを入れて、沸騰したら、できあがり。





や ぶ 焼き麩



「お麩」は、主^{おも}に何^{なに}からできているでしょう。

- ① 小麦粉^{こむぎこ}
- ② 片栗粉^{かたくりこ}
- ③ 豆腐^{とうふ}

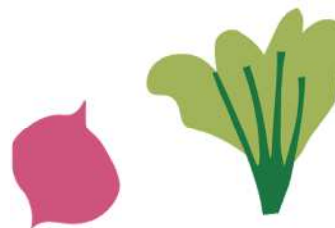


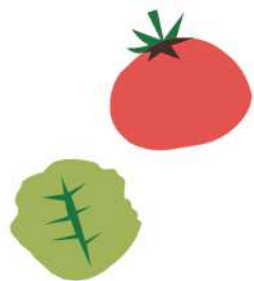
答えは①の小麦粉です。

小麦粉^{こむぎこ}に水^{みず}を加^{くわ}えると「グルテン」というガムのようにねばねばした成分^{せいぶん}が出てきます。そのグルテンから作^{つく}られるのが「お麩」です。

お麩^ふは、室町時代^{むろまちじだい}に中^{ちゅう}国^{ごく}から日本^{にほん}へ伝^{つた}わり、植物性^{しょくぶつせい}のたんばく質^{しつ}がとれる食^{しょく}材^{ざい}として、精進料理^{しょうじんりょうり}にも使^{つか}われてきました。精進料理^{じんりょうり}とは、肉^{にく}や魚^{さかな}を使^{つか}わないお寺^{てら}の料理^{りょうり}のことです。

ゆでたものは「生麩^{なまふ}」、焼いたものは「焼き麩^{やふ}」、揚げたものは「揚げ麩^{あふ}」といって、お麩^ふにもいろいろな種類^{しゅるい}があります。長く保存^{ほぞん}ができる焼^やき麩^ふは、料理^{りょうり}に使いやすく汁物^{しるもの}に入^いれたり、煮物^{にもの}に入^いれたりして使^{つか}われます。





ジャンル ^{しるもの} 汁物

ABC スープ



2月10日 (月)

ABC スープ

コーンと^{えだまめ}枝豆のソテー

さわらのクリスピー^あ揚げ

メープルジャム



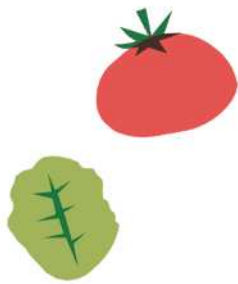
ざいりょう ^{ひとりぶん} 材料 (1人分)

ベーコン	10. 4g
にんじん	7. 8g
たまねぎ	32. 5g
キャベツ	26g
ABC マカロニ	3. 9g
コンソメスープ	1. 95g
うすくちしょう	0. 39g
こしょう	0. 03g
^{みず} 水	149. 5ml

つく ^{かた} 作り方

- ①ベーコンをからいりする。
- ②にんじん、たまねぎを^い入^{いた}れて炒める。
- ③^{みず}水^いを^{ふっとう}入^いれて沸騰したら、あくをとる。
- ④キャベツ、マカロニ、コンソメスープ、
こしょうを^い入^いれる。
- ⑤しょうゆを^い入^いれて、^{ふっとう}沸騰したら、
できあがり。





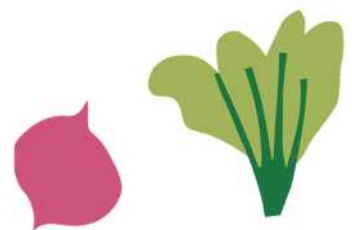
ABC スープ



ABC スープは、^{しょうわ}昭和50年代に^{ねんだい}群馬県^{ぐんまけん}桐生市^{きりゅうし}の
^{がっこうきゅうしょく}学校給食^{はじ}で始まったとされています。

アルファベット^{がた}型^{つか}マカロニ^{やさい}を使った野菜スー
プとして^{こうあん}考案され、^{きゅうしょく}給食^{にんき}の人気メニューにな
り、^{きたかんと}北関東^{かくち}から^{ひろ}各地に広がったとされています
^{いえ}家で^{つく}作るときの^{べつ}コツは、マカロニは別ゆでにし
てから^{くわ}加えると、^{しょっかん}ふやけすぎず^{のこ}食感^{のこ}が残りや
すいです。

コンソメは^{ひょうじ}表示^{すこ}より少し^{ひか}控えめに^い入れ、^{さいご}最後に
^{しお}塩^{しょう}こ^{しょう}しょうで^{ちょうせつ}調節^{あじ}すると味がまとまります。





かぼちゃの^{とうにゅう}豆乳みそスープ



2月13日（^{がつ}金）

かぼちゃの^{とうにゅう}豆乳みそスープ

キャベツのごま酢^{すあ}和え

照り焼きチキン

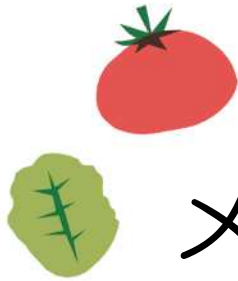
^{ざいりょう}材料（^{ひとりぶん}1人分）

かぼちゃ	32. 5 g
たまねぎ	32. 5 g
えのきたけ	10. 4 g
もやし	6. 5 g
だしの ^{もと} 素	1. 3 g
^{とうにゅう} 豆乳	26 g
みそ	10. 4 g
^{みず} 水	115. 7 ml

^{つく}作り方^{かた}

- ①^{みず}水、たまねぎを^い入れる。
- ②えのきたけ、だしの^{もと}素を^い入れる。
- ③かぼちゃ、もやしを^い入れる。
- ④みそ、^{とうにゅう}豆乳を^い入れて、^{ふっとう}沸騰したら、できあがり。





メニューコンテスト



コンテストの応募内容は、



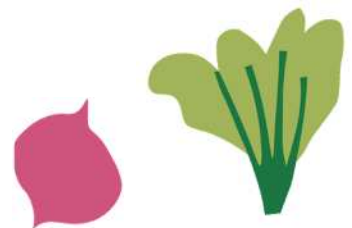
「家族に食べてほしい野菜たっぷり朝食メニュー」で、たくさんの応募の中から「かぼちゃの豆乳みそスープ」が選ばれました。

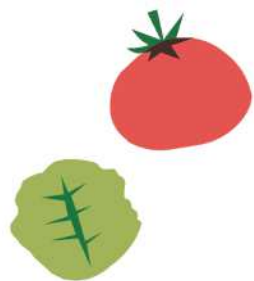
食物アレルギーがある家族とも一緒に楽しく食べられるように配慮されたレシピになっています。

献立表にレシピが載っているので、ぜひ朝ごはんに作ってみてください。

また、給食の「かぼちゃの豆乳みそスープ」は、

給食用に少し食材を加えてレシピをアレンジしています。





ジャンル しるもの 汁物



かす汁じる



2月16日 (月)

かす汁じる

煮びたし

あじフライ

わかめごはん



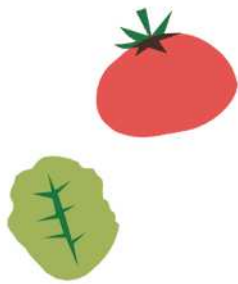
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ぶた にく 豚もも肉	19. 5 g
だいこん 大根	26 g
さといも 里芋	19. 5 g
つきこんにゃく 突きこんにゃく	13 g
ねぎ ねぎ	6. 5 g
みそ 味噌	9. 75 g
さけ 酒かす	5. 2 g
こめ油 あぶら 油	0. 39 g
せいしゅ 清酒	0. 39 g
だしの素 もと 素	1. 04 g
みず 水	134. 5ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油 にく で肉をほぐし炒め、いた 清酒 せいしゅ を入れる。
- ② みず 水、だいこん 大根、さといも 里芋、もと だしの素 い を入れて、ふっとう 沸騰したら、あくをとる。
- ③ つき 突きこんにゃく い を入れる。
- ④ みそ 味噌、さけ 酒かす い を入れる。
- ⑤ ねぎ ねぎ い を入れて、ふっとう 沸騰したら、できあがり。





かす汁^{じる}



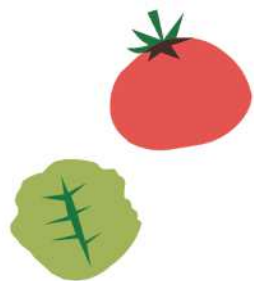
かす汁は、日本酒^{にほんしゅ}をしぼったあとに残る酒^{のこ}かす^{さけ}を
だし^みと味噌^そに溶かして作る^{つく}日本の^{にほん}伝統的^{でんとうてき}な汁物^{しるもの}
です。

鮭^{さけ}や塩鮭^{しおざけ}、豚肉^{ぶたにく}、根菜^{こんさい}などを具^ぐにした冬^{ふゆ}の定番^{ていばん}で、
酒^{さけ}かすの香り^{かお}とコク^{とくちよう}が特徴^{とく}です。

味付け^{あじつ}は、だし^{さけ}に酒^みかす^そと味噌^とを溶かしたものが
基本^{きほん}で、白味噌^{しろみ}寄り^{そよ}だとまろやか^{あかみ}、赤味噌^{あかみ}寄り^{そよ}だと
少し^{すこ}力^{ちから}強い^{づよ}味^{あじ}になります。

かす汁^{じる}は、たんぱく^{しつ}質^{おお}が多く^{しよくもつせんい}、食^{えいよう}物^{しるもの}繊維^{せんい}もとれ、
栄養^{えいよう}バランス^{しるもの}がよい汁物^{しるもの}とされています。





ジャンル ^{しるもの} 汁物

みぞれ汁^{じる}



^{がつ}2月^{にち}20日^{きん}(金)

みぞれ汁^{じる}

きんぴらごぼう

ぶりの^{たつたあ}竜田揚げ



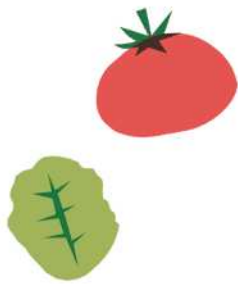
ざいりょう^{ひとりぶん} 材料 (1人分)

^{とり} 鶏 ^{にく} もも肉	19. 5 g
うすあげ	5. 2 g
にんじん	9. 1 g
えのきたけ	10. 4 g
^{みずな} 水菜	5. 2 g
^{だいこん} 大根おろし	52 g
だしの ^{もと} 素	2. 08 g
うすくちしょうゆ	5. 2 g
^{せいしゅ} 清酒	0. 65 g
こめ ^{あぶら} 油	0. 39 g
^{みず} 水	117ml

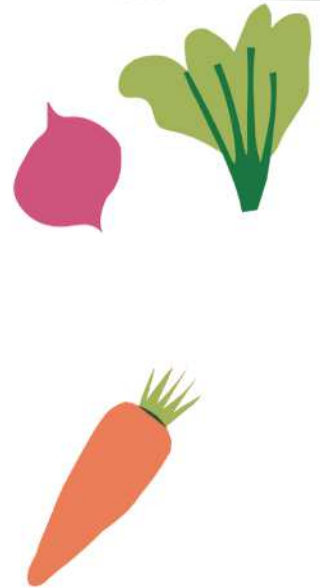
つく^{かた} 作り方

- ①^{あぶら}油^{にく}で肉^{いた}を炒める。
- ②^{みず}水、にんじんを^い入れて^た炊き、あくをとる。
- ③だしの^{もと}素、うすあげ、えのきたけ、^{せいしゅ}清酒、^{だいこん}大根おろしを^い入れる。
- ④^{みずな}水菜、うすくちしょうゆを^い入れて、^{ふっとう}沸騰したら、できあがり。



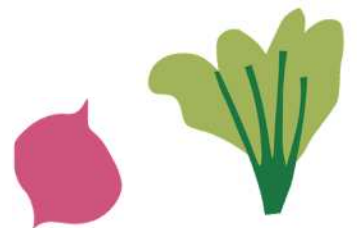


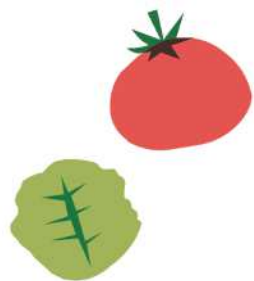
みぞれ^{じる}汁



みぞれ^{じる}汁は、だしのきいた汁^{じる}に大根^{だいこん}おろしを
たっぷり^{くわ}加えた日本^{にほん}の汁物^{じるもの}です。
粗^{あら}くおろした白^{しろ}い大根^{だいこん}が、冬^{ふゆ}に降^ふる「みぞれ」
のよう^みに見えることからこの名前^{なまえ}がついて
います。

かつおだしや昆布^{こんぶ}だしのほか、豆腐^{とうふ}・なめこ・
油揚げ^{あぶらあ}・にんじん・ねぎなどを合^あわせること
が^{おお}多く、体^{からだ}が温^{あたた}まり、消^{しょう}化^かにもやさしいの
が特^{とく}徴^{ちょう}です。





ジャンル しるもの 汁物



はるやさい 春野菜のスープ



がつ にち もく
3月5日 (木)

ツナオムレツ

リボンパスタサラダ

はるやさい
春野菜のスープ

ブルーベリージャム



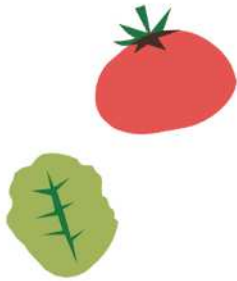
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ウィンナー	10.4g
じゃがいも	32.5g
たまねぎ	19.5g
にんじん	13g
キャベツ	13g
こめ油 あぶら	0.39g
コンソメスープ	2.08g
こしょう	0.03g
みず 水	143ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でウィンナーを いた 炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、
こしょうを くわ 加えて、さらに いた 炒める。
- ③ みず 水、じゃがいもを い 入れる。
- ④ キャベツ、コンソメスープ
を い 入れ ふっとう 沸騰したら、できあ
がり。





オムレツ

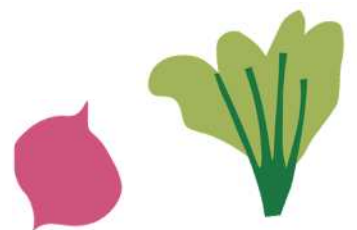


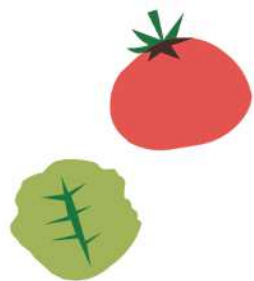
オムレツはフランス発祥の料理ということを知っていますか？

フランス語の「オムレット (omelette)」が名前の由来となっています。オムレットには「剣」という意味があり、料理の形が剣に似ていることから名づけられたという説があります。

かつてフランスの王様が、素早く作れる料理を求めた際に、出された料理であるという逸話もあるそうです。

このオムレツ、シンプルな料理ですが、焦がすことなく、美しく焼き上げるためには、フライパンの使い方や、バターの量、火加減の調節など、基本的な調理作業に高度な技術が必要とされるため、プロの調理人が技術の習得のためにオムレツで訓練することも多いそうです。





ジャンル しるもの 汁物

ミルクスープ



3月17日 (火)
フランクフルト
キャベツのカレーソテー
ミルクスープ



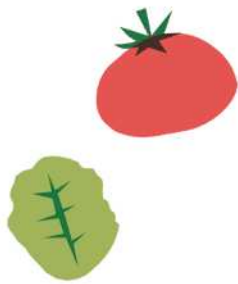
材料 (1人分)

鶏もも肉 とり にく	20.8 g
こめ油 あぶら	0.26 g
白ワイン しろ	0.65 g
ニョッキ	19.5 g
にんじん	13 g
たまねぎ	28.6 g
パセリ	0.26 g
牛乳 ぎゅうにゅう	32.5 g
脱脂粉乳 だっしふんにゅう	2.6 g
豆乳 とうにゅう	1.3 g
コンソメスープ	2.34 g
塩 しお	0.13 g
こしょう	0.01 g
水 みず	114.4 ml

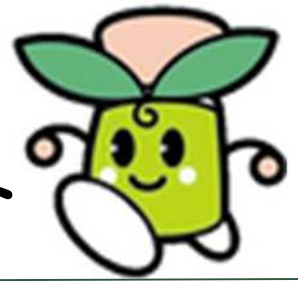
作り方

- ① 油 あぶら で肉 にく を炒め、白ワイン しろ、こしょう い を入れる。
- ② にんじん、たまねぎ い を入れ、炒める。
- ③ 水 みず を入れ、あく と を取る。
- ④ ニョッキ、コンソメスープ い を入れる
- ⑤ 牛乳 ぎゅうにゅう、脱脂粉乳 だっしふんにゅう、豆乳 とうにゅう い を入れる。
- ⑥ 塩 しお、パセリ い を入れたら、できあがり。





フランクフルト

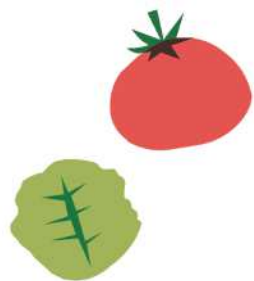


フランクフルトとウィンナー、何が違うの？って思いませんか？
どちらもソーセージの仲間ですが、^{なにか}羊の腸を使うものをウィンナー、^{ぶた}豚の腸を使うものをフランクフルトとよびます。豚の腸は、^{ひつじ}羊の腸よりちょっと太いのが特徴です。

動物の腸を使わないソーセージは、太さでよび方が変わります。
^{ちようけい}直径が20mm未満のものをウィンナー、20mm以上36mm未満のものをフランクフルトとよびます。

ちなみに、この「ウィンナー」と「フランクフルト」は^{りやうほう}両方とも地名に由来した名前、^{ぜんしや}前者はオーストリアのウィーンから、^{こうしや}後者はドイツのフランクフルトから名前がつけられたそうです。
^{くし}串を刺しても、パンに^{はさ}挟んでも、プリっとジューシーな味わいでみんな^{えがお}笑顔になりますね。





ジャンル 炒め物



ぶたにく こまつな いたもの 豚肉と小松菜の炒め物



4月11日（金）

かき揚げ

ぶたにく こまつな いたもの
豚肉と小松菜の炒め物

けんちん汁

たけのこごはん

ざいりょう (ひとりぶん) 材料

ぶたにく 豚もも肉 13g

こまつな 小松菜 32.5g

にんじん 9.1g

さんおんとう 三温糖 2.34g

こいくちしょうゆ 3.04g

こしょう 0.01g

こめ油 0.26g

つくりかた 作り方

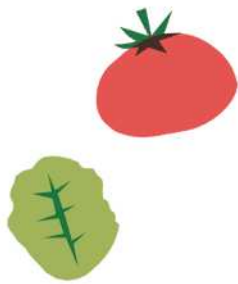
① 油で肉をほぐしながら炒め、こしょうを入れる。

② にんじんを入れて、さらに炒める。

③ 小松菜、三温糖を入れる。

④ しょうゆを入れ炒めて、できあがり。





たけのこ



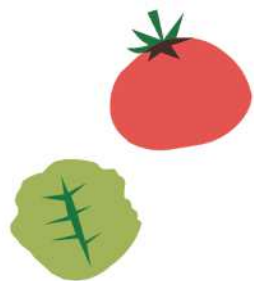
たけのこは、^{はる}春が^{しゅん}旬の^た食べ物^{もの}です。「^{しゅん}旬」とは、その^た食べ物^{もの}が一年で一番^{いちねん}とれて、おいしく^{いちばん}食べられる^た季節^{きせつ}のことで、^{えいようそ}栄養素もたっぷり^{ふく}含まれています。

たけのこは、^{せいちょう}成長が^{はや}早く、まっすぐ^{うえ}上に^{のび}伸びることから、「^{せいちょう}すくすく成長する」という^い意味^みがあります。そのため、^{あた}新しいことを^{はじ}始める^{とき}時やお祝いの^{いわ}場で^た食べることが^{おお}多いです。

「たけのこごはん」には、たけのこのようにすくすく^{せいちょう}成長できるようにという^{ねが}願い^こを込めています。

^{しゅん}旬の^{あじ}おいしさを^た味わい、たくさん^{げんき}食べて^す元気に^す過ごしましょう。





ジャンル いたもの 炒め物

はる 春キャベツのソテー



4月15日（火）

菜の花コロッケ

春キャベツのソテー

ミネストローネ

いちごヨーグルト

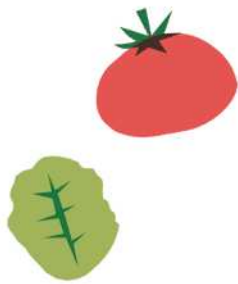
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

キャベツ	26 g
えりんぎ	13 g
にんじん	13 g
こめ油 あぶら	0.39 g
スープストック	0.83 g
こしょう	0.02 g

つく かた 作り方

- ① 油 あぶら でにんじんを炒め いた、こしょう い を入れる。
- ② えりんぎ、キャベツ、スープストックを加えてさらに炒め いた て、できあがり。



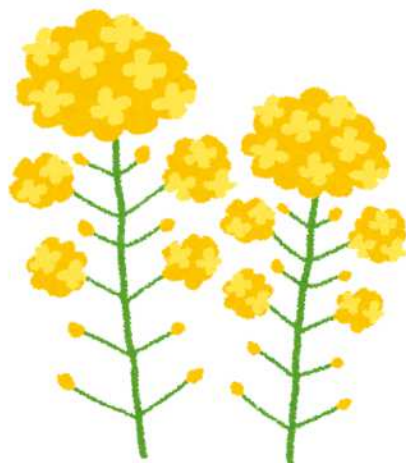


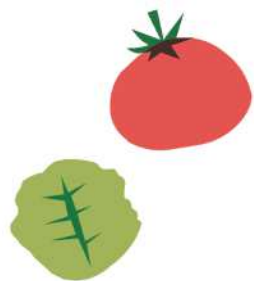
な はな 菜の花



菜の花は、キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科という植物の仲間です。春に黄色いきれいな花を咲かせるので、春の訪れを感じることができます。また、春を代表する食材で、花が咲く前の若い芽や茎、葉を食べることができ、ほんのりとした苦味と香りが特徴的です。給食では、菜の花を使った「菜の花コロッケ」で苦味を和らげ、子どもでも食べやすくしています。

菜の花には、「ビタミン C」という栄養素が多く含まれていて、免疫力を高めてくれたり、肌をきれいにしてくれたりします。





ジャンル ^{いた}炒め物 ^{もの}



^{ぶたにく}豚肉のソース炒め ^{いた}



4月18日(金)

お好み焼き

^{ぶたにく}豚肉のソース炒め ^{いた}

みそ汁 ^{しる}



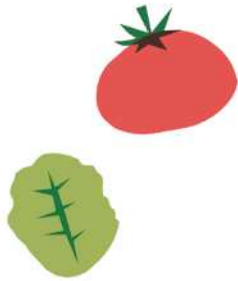
^{ざいりょう}材料 (1人分) ^{ひとりぶん}

^{ぶた} 豚もも肉 ^{にく}	39 g
たまねぎ	15.6 g
さやいんげん	15.6 g
^き 切り干し大根 ^{だいこん}	2.6 g
^{あぶら} こめ油	0.39 g
コンソメスープ	0.52 g
とんかつソース	3.25 g
ウスターソース	2.86 g
^{しお} 塩	0.13 g
こしょう	0.03 g

^{つく}作り方 ^{かた}

- ① ^{あぶら}油で肉を炒め、^{いた}塩、^{しお}こしょうする。
- ② ^き切り干し大根をほぐしながら入れ、たまねぎ、コンソメスープを^{くわ}加えて、さらに炒める。
- ③ とんかつソース、ウスターソース、さやいんげんを^{くわ}加えて、炒めて、できあがり。





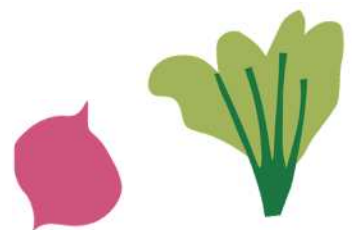
このや お好み焼き

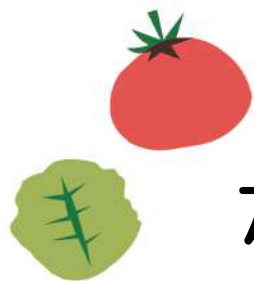


このや
お好み焼きのルーツは、^{あづちももやまじだい}安土桃山時代に^{せんりのきゅう}千利休が^{ちゃかい}茶会の菓子として^{こうあん}考案した「^ふ麩の^や焼き」とされています。

^{たいしょうじだい}大正時代に^{こどもむ}子供向けのおやつとして^{した}親しまれた「^{いっせんようしょく}一銭洋食」へと^{はってん}発展し、^{げんざい}現在のスタイルになりました。

「このや
お好み焼き」は^{こむぎこ}小麦粉を^{みず}水に溶いて^と生地にして^{きじ}野菜、肉、^{ぎょかいりい}魚介類などを^い入れて^{てっばん}鉄板で^や焼いて、ソース、マヨネーズなどの^{ちょうみりょう}調味料をかけた^{おおさか}大阪の^{きょうどりょうり}郷土料理です。





ジャンル いたもの 炒め物



ちりめんたくあん



4月^{がつ}23日^{にち}（水^{すい}）

かしわのすき焼き^や

五目^{ごもく}厚焼き^{あつや}卵^{たまご}

ちりめんたくあん



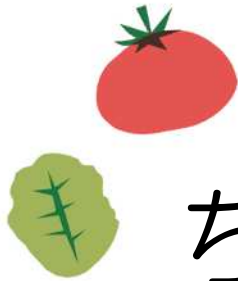
ざいりよう ひとりぶん 材料（1人分）

きざみたくあん	15.6g
ちりめんじゃこ	10.4g
しろ 白いりごま	1.95g
あぶら こめ油	0.13g
さんおんとう 三温糖	0.52g
こいくちしょうゆ	0.13g
みりん	0.52g
せいしゅ 清酒	0.65g

つく かた 作り方

- ① あぶら油でちりめんじゃこを炒め、いた清酒を入れる。
- ② きざみたくあん、さんおんとう三温糖を加えてさらに炒める。
- ③ しょうゆ、みりん、しろ白いりごまを入れて、炒めてできあがり。





ちりめんたくあん

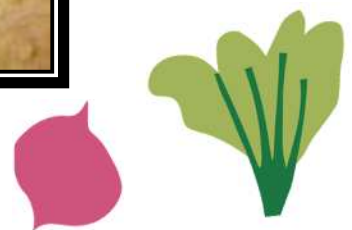
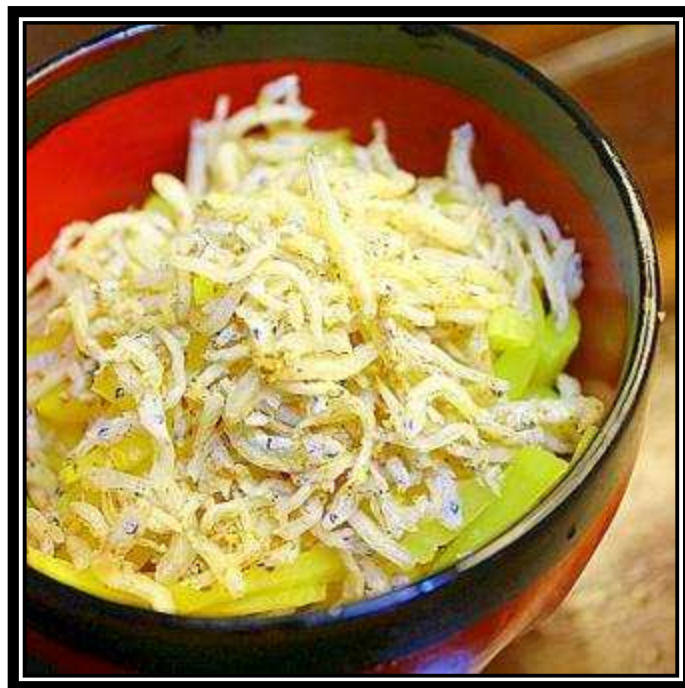


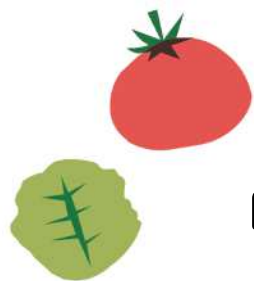
ちりめんとは、表面に細かい凹凸（シボ）がある美しい絹織物のこと。魚を干している様子が、この織物の模様に似ていたことが由来です。

じゃことは、小さな魚（ざこ）を意味しています。

たくあんとは、色々な説がありますが、臨済宗の僧侶であった沢庵和尚の名前をとって名付けられたという説が代表的です。

「ちりめんたくあん」は、細かく刻んだたくあんとちりめんじゃこ（イワシ類の稚魚）を和えたご飯のお供です。一般的に特定の郷土の歴史的な食品名ではなく、ご家庭や飲食店で考案された和食の定番アレンジ・常備菜に由来しています。





ジャンル いたもの 炒め物



ウィンナーのソテー



4月24日(木)

しろみざかな
白身魚フライ

ウィンナーのソテー

ニョッキのスープ

ジョア



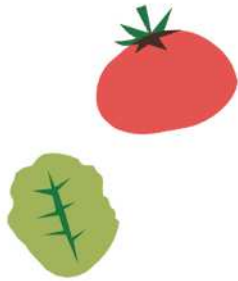
ざいりょう 材料 (1人分)

ウィンナー	13g
えだまめ	19.5g
にんじん	15.6g
コンソメスープ	0.26g
ブラックペッパー	0.01g
こめ油 あぶら	0.39g

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でウィンナーを炒め、ブラックペッパーを入れる。
- ② にんじん、コンソメスープを加えて炒める。
- ③ えだまめを入れて、炒めて、できあがり。





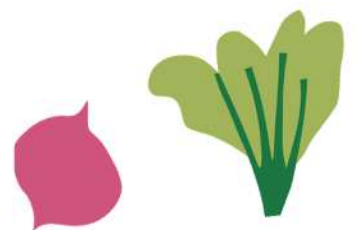
ジョア

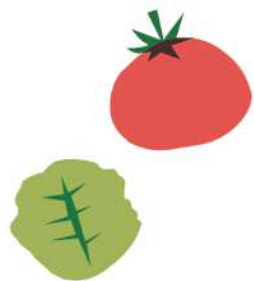


「ジョア」と「カルシウム」

ジョアは、^{にゅうさんきん}乳酸菌^{はい}が入った、のむヨーグルトです。
^{いこまし}生駒市の^{がっこうきゅうしょく}学校給食^{はじ}で初めて^{とうじょう}登場します。ジョアは、
^{ぎゅうにゅう}牛乳^{おな}と同じく、^{ほね}骨^はや^{じょうぶ}歯を丈夫にする「カルシウム」
という^{えいようそ}栄養素^{おお}を^{ふく}多く含んでいるので、^{ぎゅうにゅう}牛乳^かの代わりに
「ジョア」を^の飲みましょう。

カルシウムは、^{ぎゅうにゅう}牛乳^{にゅうせいひん}や乳製品、^{こざかな}小魚^{ほか}の他にも、^{かいそう}海藻
^{るい}類^{だいず}や大豆、^き切り^ぼ干し^{だいこん}大根、^{あおな}青菜^たなどの^{おお}食べものにも多
く^{ふく}含まれています。今日の^{きょう}スープの^{しんげんさい}チンゲンサイも、
カルシウムを^{おお}多く^{ふく}含む^{しょくざい}食材^{きゅうしょく}です。給食^{きゅうしょく}だけではなく、
^{かてい}家庭^{まいにち}でも毎日^{いしき}こつこつと意識^として摂りましょう。





ジャンル いたもの 炒め物



きんぴらごぼう



がつ にち すい
4月30日 (水)
かますフライ
きんぴらごぼう
しろ
みそ汁



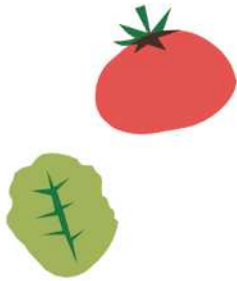
ざいりょう 材料 (ひとりぶん 1人分)

ぶた 豚もも肉 にく	10.4g
ささがきごぼう	23.4g
にんじん	7.8g
つ 突きこんにゃく	13g
だしの素 もと	0.39g
さんおんとう 三温糖	1.17g
せいしゅ 清酒	0.39g
こいくちしょうゆ	1.82g
ごま油 あぶら	0.26g
しろ 白いりごま	0.65g

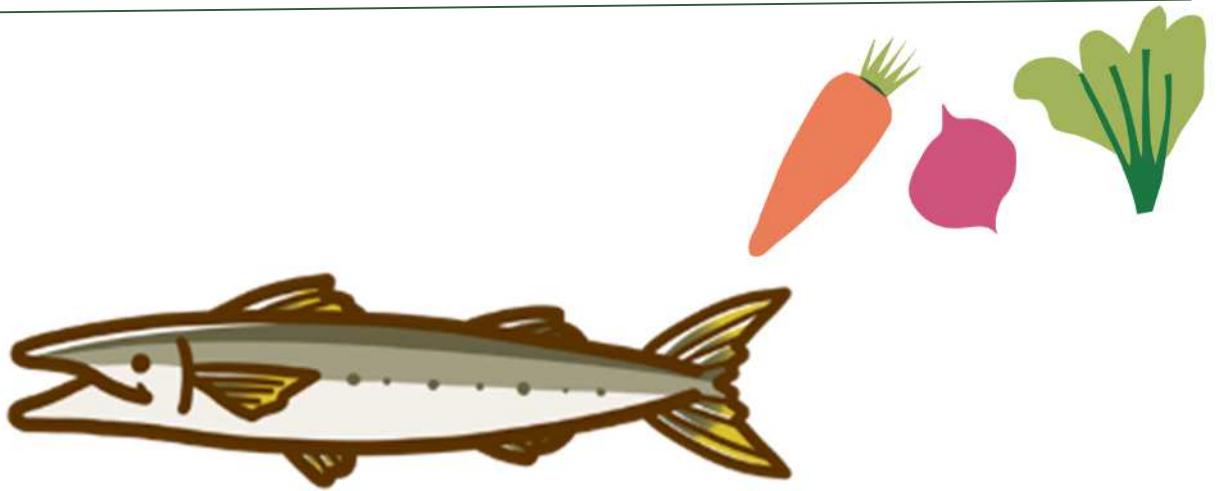
つく 作り方 かた

- あぶら ① 油 にく で肉を炒め、いた 清酒 せいしゅ を入れる。
- ② にんじん、ごぼう、こんにゃくをくわ 加え、いた さらに炒める。
- ③ だしの素 もと、三温糖 さんおんとう、しょうゆ い を入れる。
- ④ しろ 白いりごま い を入れて、炒めて、できあがり。





かますフライ



かますは、^{かいすいぎょ}海水魚の一種で、^{にくしつ}肉質がしっかりとしており、^{ふうみ}風味が^{ゆたか}豊かなおいしい^{さかな}魚です。

さて、ここで問題です。

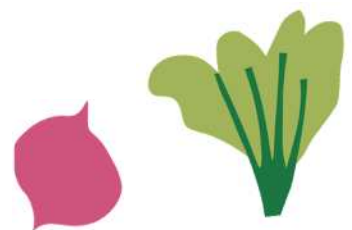
かますの^{からだ}体の^{とくちょう}特徴として、^{ただ}正しいものはどれでしょうか。

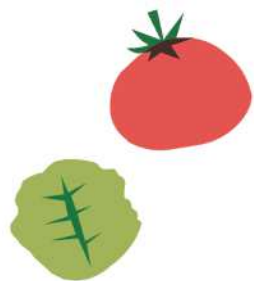
- ① ^{するど}鋭い^は歯と^{なが}長いあご
- ② ^{まる}丸い^{からだ}体と^{みじか}短いヒレ
- ③ ^{ちい}小さな^め目と^{ふと}太い^{からだ}体

…正解は、「①^{せいかい}鋭い^{するど}歯と^は長い^{なが}あご」です。

さんまのように^{ほそなが}細長い^{かたち}形をしているかますは、^{するど}鋭い^は歯を持ち、^も長い^{なが}あごが^{とくちょう}特徴です。その^{なが}長いあごを^{つか}使って^{えもの}獲物を^{とら}捕えるのが得意です。

^{きゅうしょく}給食では、^こパン粉のついたかますを^{あぶら}油で揚げた「かますフライ」で、^こ子ども^{たち}達にも^た食べやすくしています。





ジャンル ^{いた}炒め物 ^{もの}

ガパオ



^{がつ}5月9日 ^{にち}(^{きん}金)

^{はるさめ}春雨スープ

ガパオ

^{めだま}目玉焼き ^や



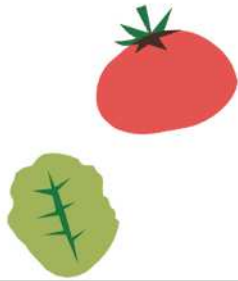
^{ざいりょう}材料 ^{ひとりぶん}(1人分)

^{とり} 鶏ひき肉 ^{にく}	39 g
たまねぎ	39 g
^{あか} 赤パプリカ	6.5 g
ピーマン	6.5 g
おろしにんにく	0.07 g
バジル	0.13 g
こしょう	0.03 g
オイスターソース	2.6 g
こいくちしょうゆ	1.95 g
みりん	1.3 g
^{さんおんとう} 三温糖	1.95 g
^{せいしゅ} 清酒	0.39 g
レモン汁 ^{じゅ}	1.3 g
こめ油 ^{あぶら}	0.39 g

^{つく}作り方 ^{かた}

- ^{あぶら}① 油、^{にんにく}にんにく、^{とり}鶏ひき肉、^{にく}、^{せいしゅ}清酒、
こしょうを^い入れて^{いた}炒める。
- ②たまねぎ、^{あか}赤パプリカ、ピーマンを
^い入れて^{いた}炒める。
- ③^{さんおんとう}三温糖、みりん、こいくちしょうゆ、
オイスターソースを^い入れる。
- ④バジル、レモン汁^{じゅ}を入れ、^い混ぜたら、^ま
できあがり。





ガパオ

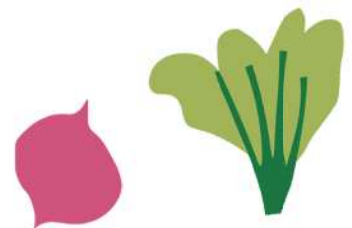


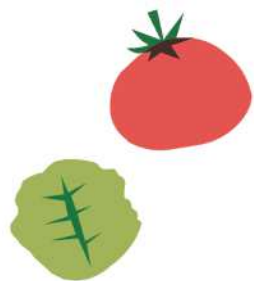
ガパオはひき肉や野菜を炒めたタイ料理で、オイスターソースや唐辛子、ナンプラー、バジルの一種であるガパオというハーブを使って味付けします。

タイは1年間の平均気温が約29度と暑いので、食欲を増すために唐辛子を使用した料理が多いのが特徴です。また、主食は日本と同じ米ですが、タイ米と呼ばれる細長い形のインディカ米で、日本の米と違って粘り気が少ないという特徴もあります。



給食のガパオは、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカなどの食材を入れています。また、食べやすさを考えて、唐辛子やナンプラーは使用せず、オイスターソースやしょうゆ、レモン汁で味付けしています。ごはんとガパオと目玉焼きを一緒に食べてください。





ジャンル いたもの 炒め物

ぶたにく

いた

もの

豚肉とにらの炒め物



がつ にち げつ
5月12日 (月)

すまし汁

ぶたにく いたもの
豚肉とにらの炒め物

きんぴらごぼうコロッケ

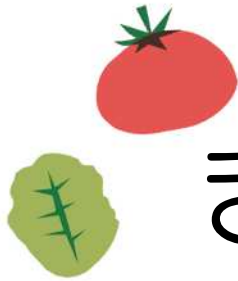
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

ぶたにく 豚もも肉	39 g
たまねぎ	19.5 g
にら	13 g
こめ油 あぶら	0.52 g
せいしゅ 清酒	0.39 g
さんおんとう 三温糖	0.39 g
みりん	0.39 g
だしの素 もと	0.49 g
うすくちしょうゆ	1.3 g

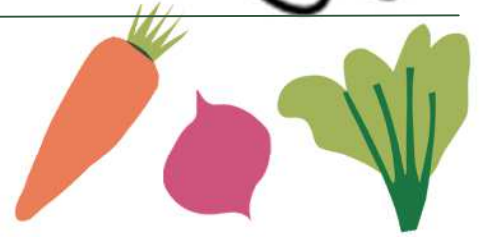
つく かた 作り方

- ① あぶら にく いた せいしゅ
油 で肉を炒め、清酒を
い
入れる。
- ② たまねぎをいれ、いた
炒める。
- ③ だしの素 もと、さんおんとう
三温糖、
みりんをいれ
入れる。
- ④ にら、しょうゆをいれて
ま
混ぜたら、できあがり。





きんぴらごぼう



きんぴらごぼうの「金平」という名前^{なまえ}は、

おとぎ話^{はなし}で有名な金太郎^{きんたろう}の子ども「坂田金平^{さかたきんぴら}」からつけられました。

坂田金平^{さかたきんぴら}は、金太郎^{きんたろう}と同じくらい力持ち^{ちからもち}で、勝てる人^{かひと}は誰もいませ

んでした。そのことから、強いもの^{つよもの}の例え^{たと}として、「きんぴら」とい

う名前^{なまえ}が使われる^{つか}ようになりました。

ごぼうは地中^{ちちゅう}の奥深く^{おくふか}に根^ねを張り、少し^{すこ}の力^{ちから}では引き抜く^{ひぬ}こと
ができない強くて頑丈^{つよがんじょう}な野菜^{やさい}です。坂田金平^{さかたきんぴら}とごぼうの強いイメ

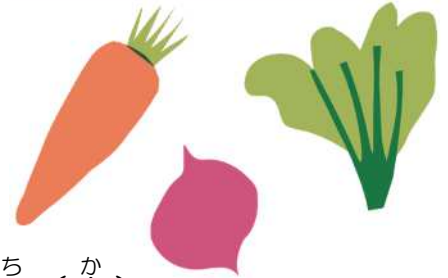
ージが重なり、金平^{かきん}「きんぴらごぼう」が誕生^{たんじょう}したとされています。

コロッケの中^{なか}にきんぴらごぼうが入^{はい}っています。よくかんで味わ^{あじ}
っていただきます。





マカロニのケチャップソテー



5月13日(火)

^{はる}春^{やさい}野菜のスープ煮

マカロニのケチャップソテー

タラのバジル^や焼き

アセロラゼリー

^{ざいりょう}材料 (^{ひとりぶん}1人分)

マカロニ	10.4g
しめじ	10.4g
とうもろこし	10.4g
ソテーオニオン	19.5g
トマトケチャップ	3.25g
コンソメスープ	0.39g
^{しお} 塩	0.03g
こしょう	0.01g
^{さんおんとう} 三温糖	0.07g
オリーブ ^{あぶら} 油	0.65g

^{つく}作り^{かた}方

※マカロニはゆでておく。

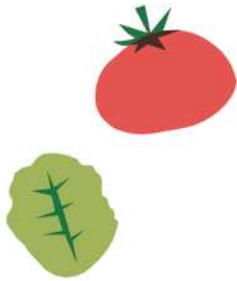
①オリーブ^{あぶら}油でとうもろこしを^{いた}炒め、
^{しお}塩、こしょうを^い入れる。

②ソテーオニオン、しめじを^い入れて
^{いた}炒める。

③トマトケチャップ、^{さんおんとう}三温糖、コンソメスープを
^い入れて^{いた}炒める。

④ゆでたマカロニを^い入れて^ま混ぜて、できあがり。



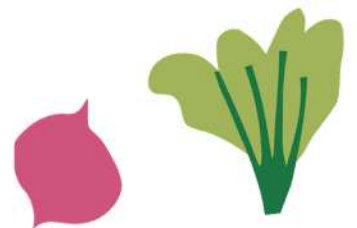


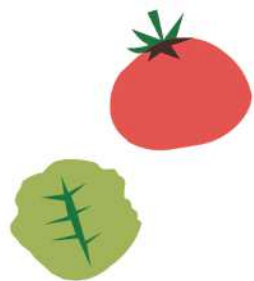
ケチャップ



日本では、ケチャップと言えば通常トマトケチャップを指します。

基本的なトマトケチャップの作り方は完熟トマトを加熱して濾し、さらに低温で煮詰めてトマトピューレを作る。それに、砂糖・塩・酢・オールスパイス・クローブ・シナモンなどを加える。玉ねぎ・セロリその他の野菜がしばしば加えられる。トマトケチャップは、ホットドッグ・ソーセージ・オムレツ・ハンバーガー・フライドポテトなどの洋食にかけて使用される。日本やアメリカなどは酢豚やエビチリなど、中華料理に用いられることも多い。





ジャンル いたもの 炒め物

ホイコーロー



がつ にち もく
5月15日 (木)

ちゅうか
中華スープ

ホイコーロー

あ
揚げぎょうざ

ざいりょう 材料 (1人分)

ぶたにく 豚も肉	39 g
キャベツ	26 g
たけのこ	10.4 g
あぶら ごま油	0.39 g
あか 赤みそ	1.04 g
ちゅうか 中華スープ	0.26 g
さんおんとう 三温糖	1.3 g
せいしゅ 清酒	1.3 g
こいくちしょうゆ	2.6 g
こしょう	0.03 g
テンメンジャン	0.65 g
ぶん でん粉	0.65 g

つく かた 作り方

※あらかじめあか赤みそ、しょうゆ、テンメンジャンを
ま混ぜておく。

①あぶらごま油でぶたにく豚肉を炒め、いた酒、さけこしょうを入れる。

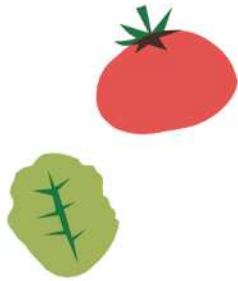
②たけのこをい入れる。

③ちゅうか中華スープ、さんおんとう三温糖、あ合わせ調味料ちゅうみりょうを入れる。

④キャベツをい入れる。

⑤同量の水で溶いたぶんでん粉いを入れて、ま混ぜたら、
できあがり。



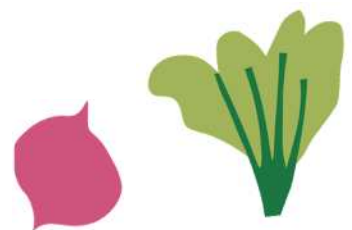


ホイコーロー



四川省出身の中華料理人、陳健民が回鍋肉を
日本に広めた際に、葉ニンニクがキャベツで
代用され、それが日本の一般的なものとなっ
た。本場のものに比べ、甜麺醬を多めに使っ
た甘辛い味なのも特徴である。

回鍋とは、鍋を回すことではなく、一度調理し
た食材を再び鍋に戻して調理することであ
る。





ジャンル いたもの 炒め物



ツナともやしの炒め物



6月4日 (火)

マーボー豆腐

ツナともやしの炒め物

春巻き

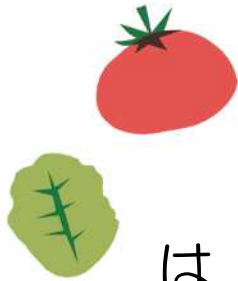
材料 (1人分)

あぶらづ 油漬けツナ	6. 5 g
ふと 太もやし	32. 5 g
にんじん	13 g
とり 鶏ガラスープ(粉末)	0. 47 g
こしょう	0. 01 g
うすくちしょうゆ	0. 16 g

作り方

- ① ツナ、にんじんを炒める。
- ② もやし、鶏ガラスープ、しょうゆ、こしょうを入れてさっと炒めて、できあがり。





は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を保つためには、よくかんで食べることが良いといわれています。よくかんで食べることで、脳が刺激されて食べ過ぎを防いだり、頭のはたらきが良くなったりします。また、だ液がよく出て消化を助けたり、虫歯を予防したりしてくれます。

よくかんで食べるために意識するポイント

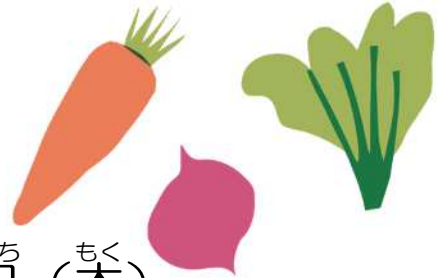
- ・一口30回以上かんでから飲み込むこと。
- ・口いっぱいにはおぼらず、一口量を少なくして食べること。
- ・水分で流し込まないようにして食べること。

「マーボー豆腐」には、噛みごたえのある「たけのこ」と、カルシウムを多く含む「豆腐」が入っています。





アスパラのソテー



6月5日（木）

ミネストローネ

アスパラのソテー

かつおフライ

ヨーグルト

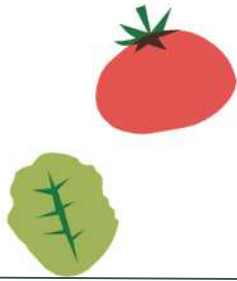
ざいりょう ^{ひとりぶん} 材料（1人分）

ロースハム	10. 4 g
アスパラガス	39 g
こしょう	0. 03 g
コンソメスープ	0. 52 g
こめ油 ^{あぶら}	0. 39 g

つく ^{かた} 作り方

- ① ^{あぶら}油でハムを^{いた}炒め、こしょうを^い入れる。
- ② アスパラガス、コンソメスープを^{くわ}加えてさらに^{いた}炒めて、できあがり。



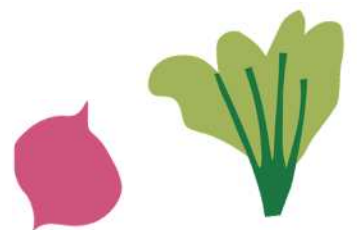


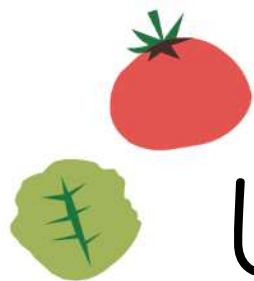
かつお



かつおは高たんぱく質で低脂質の魚です。季節によって脂のりが違い、摂取エネルギー量は変化します。また、鉄やビタミンB群、ビタミンDなども豊富に含まれているので、体の調子を整えます。赤身魚特有の臭みもありますが、タレや薬味で臭みが和らぎ食べやすくなるため、好みの食べ方を見つけてみましょう。

給食では、子ども達が食べやすいよう、揚げ物が多く、生姜で臭みを和らげて味付けしたかつおのフライは、ソースなどかけなくてもおいしく食べられます。





ジャンル いたもの 炒め物



じゃこピーマン



6月16日 (月)

にゅうめん

じゃこピーマン

とりにく 鶏肉の うめ 梅 に おろし煮



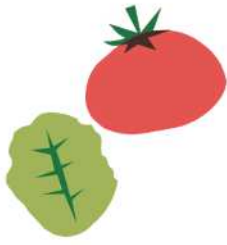
ざいりょう 材料 (1人分)

ちりめんじゃこ	10. 4g
ピーマン	22. 1g
しろ 白いりごま	0. 78g
うすくちしょうゆ	1. 04g
さんおんとう 三温糖	1. 04g
せいしゅ 清酒	0. 78g
みりん	1. 04g
あぶら こめ油	0. 65g

つく 作り方 かた

- ① あぶら 油 でちりめんじゃこを いた 炒める。
- ② ピーマンを い 入れる。
- ③ せいしゅ 清酒、みりん、さんおんとう 三温糖、しょうゆを い 入れる。
- ④ ごまを い 入れて、できあがり。





じゃこピーマン



「じゃこピーマン」は給食アンケートで副菜3位に選ばれたメニューです。夏に旬を迎えるピーマンはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは肌の健康を守る働きがあるので、日差しの強い夏にぴったりの食材です。



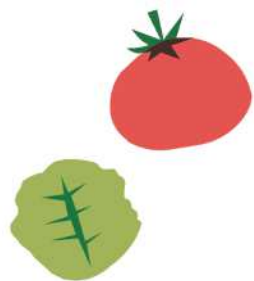
ちさんちしょう 地産地消

毎年6月は「食育月間」です。食育月間にちなみ、「地産地消」をテーマに、生駒市産の野菜や奈良県産の食材をたくさん使用しています。

「地産地消」とは、地域で生産された食べ物をその地域で食べることです。育てた場所と食べる場所が近いので、新鮮なうちにおいしく食べることができます。また、作った人の顔も見えるので、安心して食べることができます。

「鶏肉の梅おろし煮」に使われているねり梅と、「にゅうめん」の中に入っているふしそうめんやねぎが奈良県産です。地元の食材をたくさん使った給食です。





ジャンル いたもの 炒め物

こまつな いたもの
小松菜とツナの炒め物



6月30日 (月)

すまし汁

こまつな いたもの
小松菜とツナの炒め物

ササミカツ



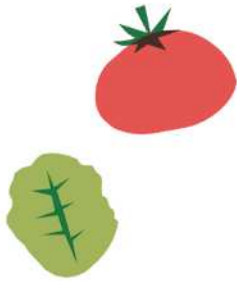
ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

こまつな 小松菜	39 g
あぶらづ ツナ (油漬け)	13 g
にんじん	9.1 g
せいしゅ 清酒	0.39 g
さんおんとう 三温糖	0.91 g
こいくちしょうゆ	1.82 g
こしょう	0.01 g

つく かた
作り方

- ① ツナをほぐしながら炒め、酒、こしょうを入れる。
- ② にんじんを入れて、さらに炒める。
- ③ こまつな さんおんとう い
小松菜、三温糖を入れる。
- ④ しょうゆを入れ炒めて、できあがり。





とうがん 冬瓜

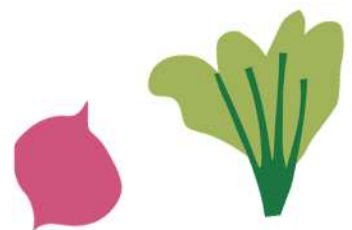


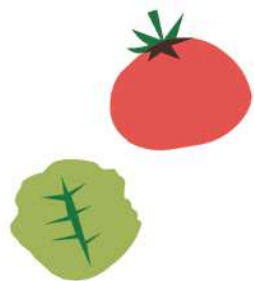
とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きますが、実は「夏野菜」です。丸ごとであれば風通しの良い冷暗所で冬まで保存できるほど皮が頑丈なことからこの名前が付けました。

カロリーはほぼゼロ：90%以上が水分のため非常に低カロリーです。満腹感が得られやすく、ダイエットの強い味方になります。

ビタミンC：実はレモンに匹敵するほどのビタミンCが含まれており、紫外線でダメージを受けた夏の肌ケアにも最適です。

最強の「むくみ取り」野菜：豊富なカリウムが余分な水分や塩分を排出してくれます。





ジャンル いたもの 炒め物



ゴーヤチャンプルー



7月2日 (水)

キャベツのみそ汁

ゴーヤチャンプルー

まぐろメンチカツ



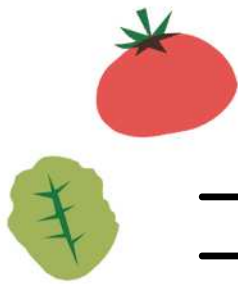
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

豚もも肉	26 g
ゴーヤ	10.4 g
にんじん	13 g
太もやし	26 g
中華スープ	0.39 g
こいくちしょうゆ	1.82 g
こしょう	0.01 g
おろししょうが	0.52 g
かつお節	0.65 g
ごま油	0.26 g

つくりかた 作り方

- ① 油でおろししょうが、豚肉を炒め、こしょうをする。
- ② ゴーヤ、にんじんを加え、よく炒める。
- ③ もやしを加え、さらに炒める。
- ④ 中華スープ、しょうゆを入れる。
- ⑤ かつおぶしを振り入れて、よく炒めて、できあがり。





ゴーヤチャンプルー

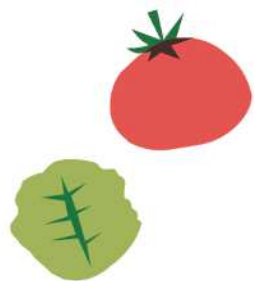


ゴーヤの代表的な生産地は、どの都道府県だと思
いますか？正解は、沖縄県です。全国に流通する
ゴーヤの約40%を沖縄県産が占めています。

ゴーヤは苦みが特徴の野菜ですが、ゴーヤの苦味
成分には胃や腸を刺激して食欲を増進する効果
があります。また、熱に強いビタミンCを豊富に
含むことから夏バテ予防にもなります。

「ゴーヤチャンプルー」の「チャンプルー」には、
いろいろな食材を混ぜるという意味があります。





ジャンル いたもの 炒め物



ミートポテト



7月8日 (火)

ABC スープ

ミートポテト

ベーコンエッグ

ミルメークコーヒー

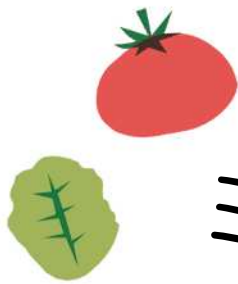
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

あい 合びきミンチ	26 g
おろしにんにく	0.13 g
じゃがいも	32.5 g
たまねぎ	16.9 g
にんじん	3.9 g
しお 塩	0.07 g
こしょう	0.01 g
さんおんとう 三温糖	0.03 g
あか 赤ワイン	0.65 g
ウスターソース	0.91 g
こいくちしょうゆ	0.26 g
トマトケチャップ	3.9 g
あぶら こめ油	0.26 g

つく かた 作り方

- ① あぶら 油とおろしにんにくを あたた 温め、ミンチを いた 炒める。
- ② あか 赤ワイン、しお 塩、こしょうを い 入れる。
- ③ たまねぎ、にんじんを い 入れる。
- ④ さんおんとう 三温糖、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆを い 入れる。
- ⑤ じゃがいもを い 入れ ま 混ぜたら、できあがり。





ミルメークコーヒー

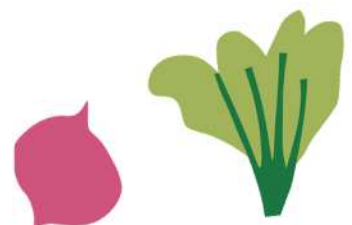


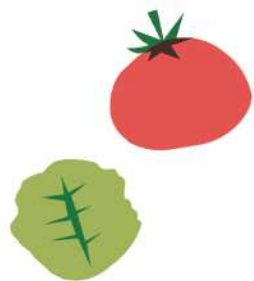
学校給食でおなじみの「ミルメークコーヒー」は、昭和40年代に牛乳嫌いな子どもたちに栄養豊富な牛乳を美味しく飲ませる目的で誕生しました。名前は、牛乳（ミルク）＋メイク（作る）の造語が由来となっています。

全国展開の商品ですが、「給食に出ていなかった」「大人になってから初めて知った」という人も多数います。これは、各都道府県の学校給食会が採用するかどうかを独自に判断しているためです。

実はカルシウムと栄養の宝庫

ただのフレーバーではなく、不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミンCなどがしっかり配合されており、牛乳の栄養価をさらに高めるための工夫がされています。





ジャンル ^{いた}炒め物 ^{もの}



もやしのソテー



7月10日(木)

^{しお}塩ラーメン

もやしのソテー

^あ揚げシューマイ

ソーダーフロートゼリー

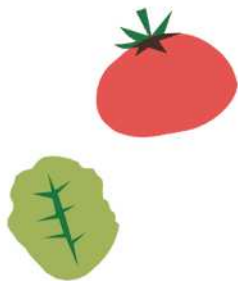
^{ざいりょう}材料 (1人分)

^{ふと} 太もやし	45.5g
とうもろこし	13g
ブラックペッパー	0.03g
コンソメスープ	0.52g
うすくちしょうゆ	0.52g
^{あぶら} こめ油	0.26g

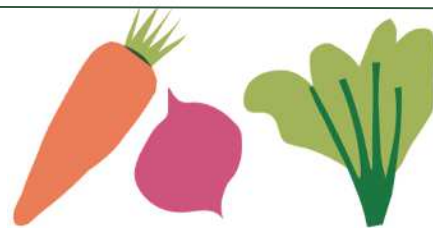
^{つく}作り方 ^{かた}

- ①^{あぶら}こめ油でとうもろこしを^{いた}炒める。
- ②もやし、ブラックペッパー、コンソメスープ、しょうゆを^い入れ^{いた}炒めて、できあがり。





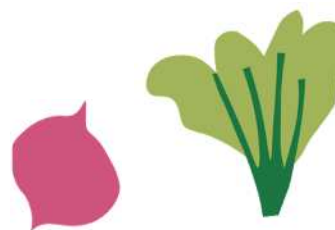
もやし

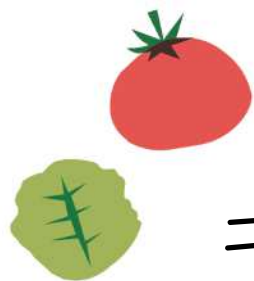


もやしは植物の名前ではなく、種から芽が出た状態を指す「萌やす」が語源です。実は約95%が水分ですが、ビタミン C や食物繊維が豊富に含まれており、暗闇で栽培されるため日光を浴びずに育つ驚きの健康野菜です。

日本で最も流通している「緑豆もやし」は、緑豆という植物の芽です。ほかにも黒豆からできた「黒豆もやし」や、大豆の芽である「豆もやし」などがあり、それぞれ食感や風味が異なります。

もやしの生食は食中毒のリスクがあるため必ず火を通しましょう。





ジャンル いたもの 炒め物



キャベツのカレーソテー



9月2日 (火)

ABC スープ

キャベツのカレーソテー

フランクフルト

アセロラゼリー



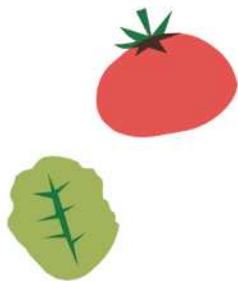
ざいりょう 材料 (1人分)

キャベツ	39 g
えりんぎ	15.6 g
コンソメスープ	0.34 g
しお 塩	0.11 g
こしょう	0.02 g
カレーパウダー	0.38 g
あぶら こめ油	0.39 g

つく 作り方

- ① あぶら 油でえりんぎ、カレーパウダーをいた炒めよくなじませる。
- ② キャベツ、コンソメスープ、しお 塩、くわ こしょうを加えてさらにいた炒めて、できあがり。





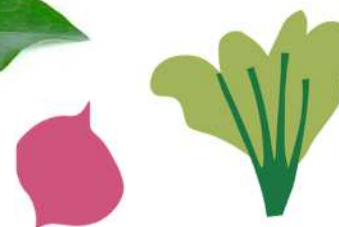
アセロラ

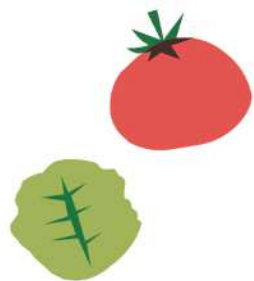


アセロラは「ビタミンCの^{おうさま}王様」^しとして知られるスーパーフルーツです。コップ1杯^{ぱい}のドリンクで1日^{いち}に必要な^{ひつよう}ビタミンCを^{じゅうぶん}十分に^{おぎな}補えるほどの^{あつとうてき}圧倒的な^{えいようか}栄養価^{ほこ}を誇ります。

実は「^{じつ}生^{なま}のアセロラは^{ひじょう}非常に^{いた}傷みやすい^{こくさん}ため、国産のほとんどは^{おきなわけん}沖縄県^たでしか^い食^{ひみつ}べられない」といった^{いがい}意外な^{ひみつ}秘密^{かく}が隠されています。

^{じゆく}熟^{しゅうかく}したアセロラは^{にち}収穫^{いた}から2~3日^{はじ}で傷み始めるほどデリケート。そのため、^{りゅうつう}流通^{せいしよくよう}している生食用^{おお}の多くは^{みじゆく}未熟なうちに^{しゅうかく}収穫されたものです。





ジャンル いたもの 炒め物



ジャーマンポテト



9月4日(木)
コンソメスープ
ジャーマンポテト
さけフライ

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

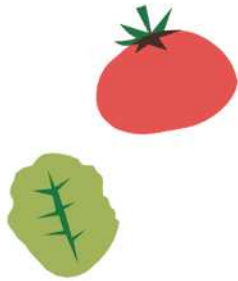
じゃがいも	70.98g
ソテーオニオン	19.5g
ベーコン	7.8g
コンソメスープ	0.26g
おろしにんにく	0.13g
しお 塩	0.13g
ブラックペッパー	0.01g
オリーブ あぶら 油	0.39g

つく かた 作り方

※じゃがいもはゆがいておく。

- ① あぶら油でベーコンをほぐしいた炒める。
- ② しお塩、こしょう、にんにく、コンソメスープをいれる。
- ③ ソテーオニオンをいれる。
- ④ ゆがいたじゃがいもをいれ混ぜて、できあがり。





ジャーマンポテト



「ジャーマンポテト」は人気があり、給食アンケートでも副菜1位に選ばれたメニューです。

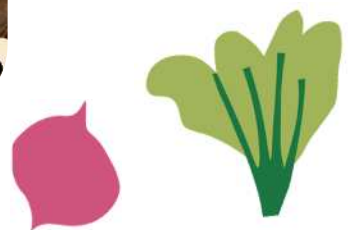
ジャーマンポテトは、日本でアレンジされた料理で、ドイツの伝統的な家庭料理とは少し違います。

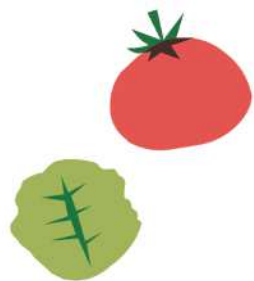
日本のジャーマンポテトは、じゃがいもをベーコンやたまねぎなどの他の具と炒めて、コンソメなどで味付けすることで、しっとりした炒めものに仕上がります。

ドイツの場合は、一度じゃがいもをゆでて冷ましてからスライスをして、ベーコンやたまねぎ、時にはソーセージなどと炒めます。先にゆでて冷ますことで、外はカリッ、中はホクホクに仕上がるそうです。料理の名前は、「ブラートカルトツフェルン」といい、名前の意味は、「炒めたじゃがいも」です。

同じじゃがいも料理でも、調理の方法が違っていると、仕上がりも変わります。

給食のジャーマンポテトは、味に深みを出すため、たまねぎを飴色になるまで炒めた、「ソテーオニオン」を使っています。





ジャンル ^{いた}炒め物^{もの}



^{ぶたにく}豚肉となすのみそ炒め^{いた}



^{がつ}9月^{にち}8日^{げつ}(月)

^{じる}すまし汁

^{ぶたにく}豚肉となすのみそ炒め^{いた}

だし巻き^ま卵^{たまご}

パックアーモンドフィッシュ

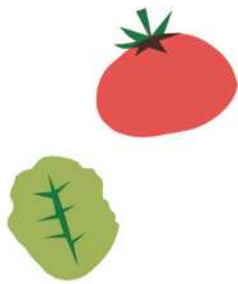
^{ざいりょう}材料^{ひとりぶん}(1人分)

^{ぶた} 豚もも肉 ^{にく}	26 g
にんじん	10.4 g
たまねぎ	19.5 g
なす	19.5 g
おろししょうが	0.27 g
みそ	3.9 g
みりん	0.35 g
^{せいしゅ} 清酒	0.65 g
こいくちしょうゆ	0.13 g
こめ油 ^{あぶら}	0.36 g

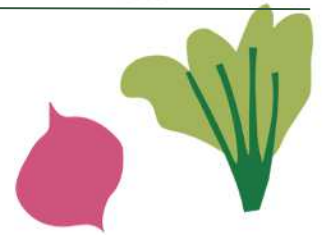
^{つく}作り方^{かた}

- ① ^{あぶら}油で肉を炒め、おろししょうがを^い入れる。
- ② にんじん、たまねぎを入れてさらに炒める。
- ③ なすを^い入れ、炒める。
- ④ ^あ合わせ調味料(みそ、みりん、^{せいしゅ}清酒、しょうゆ)を^い入れ炒めて、できあがり。





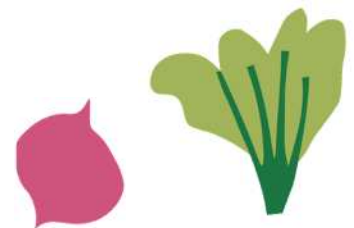
ちょうよう せっく 重陽の節句



「ちょうよう せっく こんだて」 重陽の節句献立

9月9日は「重陽の節句」で、“重”なるという漢字に、太陽の“陽”で“ちょうよう”と呼びます。あまりなじみがありませんが、「重陽の節句」の日には、この時期にとれる「くり」や「なす」を食べる習慣があります。また、「重陽の節句」は「菊の節句」とも呼ばれています。菊は長寿を表す花であり、菊の花びらをお酒に浸して作られる「菊酒」を飲んだり、菊の花を飾ったりして、健康や長寿を願う日となっています。

今日の給食は、「重陽の節句」にちなんで、なすを使った「豚肉となすのみそ炒め」と、菊の形をした黄色のかまぼこが入った「すまし汁」です。自分や周りの人の健康や長寿を願い、味わっていただきます。





ズッキーニとパプリカのソテー



9月9日 (火)

コーンポタージュ

ズッキーニとパプリカのソテー

やさ野菜グラタン

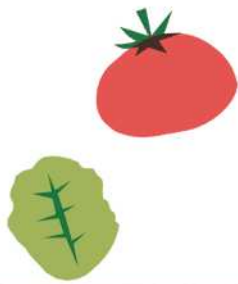
ざいりょう材料 (1人分)

ズッキーニ	26g
あか 赤パプリカ	6. 5g
えりんぎ	6. 5g
コンソメスープ	0. 39g
オリーブ あぶら 油	0. 39g
おろしにんにく	0. 13g
ブラックペッパー	0. 01g

つく作り方 かた

- ① あぶら油、おろしにんにく、ズッキーニ、えりんぎを入れて いた炒める。
- ② パプリカを入れて いた炒める。
- ③ コンソメスープ、ブラックペッパーを くわ加えて、いた炒めて、できあがり。





パプリカ

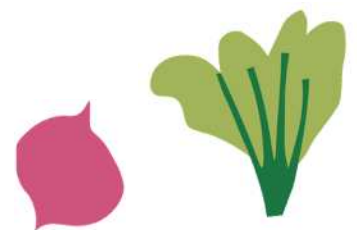


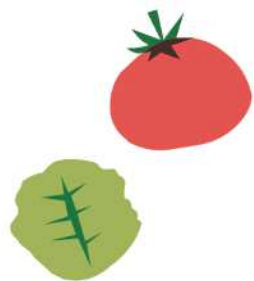
パプリカは、熱帯アメリカ原産のトウガラシのなかまで
唐辛子の主な辛味の成分のカプサイシンが劣性遺伝子のため
ピーマンやししとうがらしと同じく果実に辛味もほとんど無い
トウガラシの栽培品種である。

果実は、部屋数が3〜4室
に分かれた綺麗なベル型を形成した品種で、
やや大型で肉厚です。
色は赤色、黄色、オレンジ色が主流ですが
白色、黒色、紫色もあります。



果皮はやや硬いが果肉は豊富な果汁を含み肉厚で、糖度が高い。
パプリカは、加熱調理のほか生でも食べられる。
栄養素もピーマンに似るがビタミン様物質の一種である
ビタミンPを含んでいる。ビタミンPは、ビタミンCを
壊れにくくし、また抗酸化作用の性質を高める効果をもつため
加熱調理してもビタミンCが失われにくいです。





ジャンル ^{いた もの}炒め物

^{くうしんさい}空心菜 ^{ちゅうかい}中華 ^{いた}炒め



9月29日 (月)

マーボー^{とうふ}豆腐

^{くうしんさい}空心菜 ^{ちゅうかい}中華 ^{いた}炒め

フルーツ^{しらたま}白玉



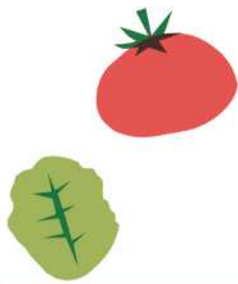
^{ざいりょう}材料 (^{ひとりぶん}1人分)

チキンハム	6. 5g
^{くうしんさい} 空心菜	19. 63g
キャベツ	23. 4g
にんにく	0. 26g
^{とり} 鶏ガラスープ(粉末) ^{ふんまつ}	0. 39g
こいくちしょうゆ	0. 13g
こめ ^{あぶら} 油	0. 26g

^{つく}作り ^{かた}方

- ① こめ^{あぶら}油 でにんにくをあたため、^{かお}香りをだす。
- ② チキンハムを^{いた}炒める。
- ③ キャベツ、^{くうしんさい}空心菜(下部) ^{かぶ}を^{いた}炒める。
- ④ ^{とり}鶏ガラスープ、しょうゆを入れる。
- ⑤ ^{くうしんさい}空心菜(上部) ^{しょうぶ}をさっと^{いた}炒めて、できあがり。





くうしんさい 空心菜



くうしんさい やさい
空心菜ってどんな野菜？



くうしんさい くき 部分
空心菜の茎の部分

くうしんさい くき ちゅうしんぶ くどう とうなん げんさん なつやさい
空心菜は、茎の中心部が空洞になっている東南アジア原産の夏野菜
(標準和名：ヨウサイ)。

くき かれつ すこ で は しよつかん とくちよう
シャキシャキした茎と加熱すると少しぬめりが出る葉の食感が特徴で
ビタミンやカリウム、カルシウム、鉄分が豊富に含まれています。

くうしんさい さまざま なまえ よ
空心菜は様々な名前と呼ばれています。

- * エンサイ… (えんさい) ちゅうごく べつめい ゆらい
中国での別名由来。
- * アサガオナ… あさがお に はな さ ゆらい
朝顔に似た花を咲かせることに由来。
- * ウンチャー/ウンチャーバー… おきなわ よ な
沖縄での呼び名。
- * パックブン… よ な
タイでの呼び名。



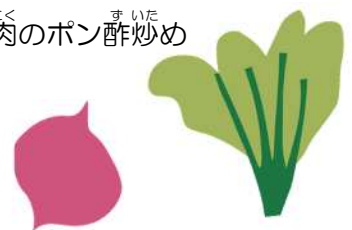
くうしんさい つか りようり
空心菜を使った料理



くうしんさい
空心菜のガーリック焼きそば



くうしんさい とりにく すいため
空心菜と鶏肉のポン酢炒め





ジャンル いた炒め物 もの



コーンとえだまめのソテー



9月30日 がつ にち (火) か

ささみのレモンスープ

コーンとえだまめのソテー

メンチカツ

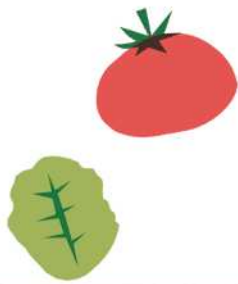
ざいりょう材料 ひとりぶん (1人分)

とうもろこし	19.5g
えだまめ	19.5g
ブラックペッパー	0.01g
コンソメスープ	0.26g
こめ油 あぶら	0.39g

つく作り方 かた

- ① あぶら油でとうもろこしを いた炒め、
ブラックペッパーを い入れる。
- ② えだまめ、コンソメスープを い入れ、
いた炒めて、できあがり。





レモン



レモンはミカン科の常緑低木で、爽やかな香りと強い酸味が特徴の香酸柑橘類です。

疲労回復効果のある「クエン酸」や、免疫力向上や美容に役立つ「ビタミンC」が柑橘類トップクラスに含まれており、料理やお菓子、ジュースなどに幅広く活用されています。



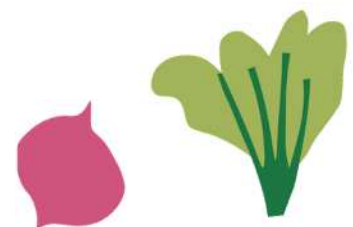
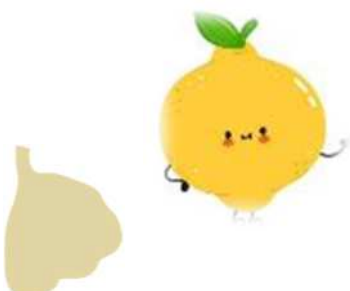
レモンには「グリーンレモン」というレモンがあります。グリーンレモンとは、秋から初冬にかけて黄色くなる前に収穫される未熟なレモンです。

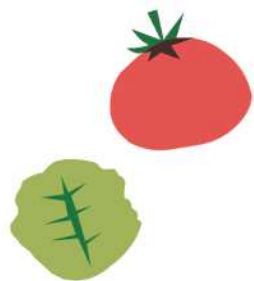
一般的な黄色いレモンと品種は同じで、果皮が青くシャープで強い酸味とフレッシュな香りが特徴です。



レモンの歴史は、インドのヒマラヤ東部が起源とされシルクロードや十字軍を経て世界中に広まりました。

日本へは明治時代に伝わり、今では広島県の瀬戸内地方などを中心に安全で香りの高い国産レモンが栽培されています。





ジャンル いたもの 炒め物



こまつな 小松菜の塩昆布炒め しおこんぶいた



11月10日 (月)

ならけんさん 奈良県産キャベツ入りつくね

こまつな 小松菜の塩昆布炒め

みそにゅうめん

なっとう 納豆



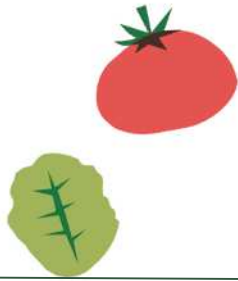
ざいりょう 材料 (1人分)

こまつな 小松菜	39 g
にんじん	13 g
しおこんぶ 塩昆布	1. 95 g
うすくちしょうゆ	0. 13 g
おろしにんにく	0. 1 g
あぶら こめ油	0. 39 g

つく 作り方 かた

- ① あぶら 油でおろしにんにく、にんじんを
しんなりするまで炒める。
- ② こまつな 小松菜、しおこんぶ 塩昆布を加え、さらに
いた 炒める。
- ③ しょうゆを入れて、できあがり。





しおこんぶ 塩昆布



ほそぎ かくぎ
細切りや角切りにした

こんぶ しょうゆ
昆布を醤油やみりんなどで

につ かんそう つくだに
煮詰めて乾燥させた佃煮のことです。

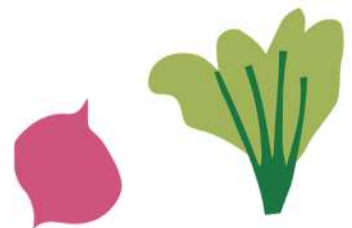
こんぶ うまみせいぶん さん
昆布の旨味成分（グルタミン酸など）が
ぎょうしゅく
凝縮されており、そのまま食べる

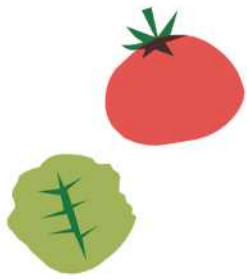
だけでなく、りょうり かく あじ ちょうみりょう
料理の隠し味や調味料として
はばひろ かつよう ばんのうしょくざい
も幅広く活用される万能食材です。



ていばん べんり つか かた
定番の便利な使い方

- あ
和えるだけ
- はん ま
ご飯に混ぜる
- にもの いた もの かく あじ
煮物・炒め物の隠し味
- わふう
和風パスタのベース





ジャンル いたもの 炒め物



ビビンバ



11月17日 (月)

ジョア

ビビンバ

チヂミ

トックスープ

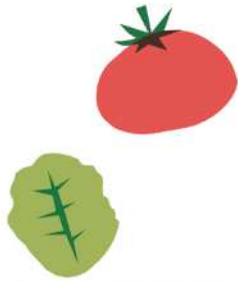
材料 (1人分)

ぎゅう 牛もも肉	39 g
あぶら ごま油	0.78 g
せいしゅ 清酒	0.65 g
ほうれんそう	26 g
にんじん	19.5 g
ふと 太もやし	26 g
さんおんとう 三温糖	2.6 g
みりん	0.65 g
こいくちしょうゆ	5.2 g
でんぷん	0.39 g
しろ 白いりごま	0.65 g
しろ 白すりごま	0.65 g

作り方

- ① あぶら 油で肉をほぐしながらいた 炒め、
せいしゅ 清酒を加える。
- ② にんじん、もやしをいれ、さらにいた 炒める。
- ③ さんおんとう 三温糖、みりん、しょうゆをくわ 加えてま 混ぜる。
- ④ ほうれんそうをくわ 加える。
- ⑤ みず 水でといたでんぷんをいれ、
- ⑥ ごまをくわ 加えて、ま 混ぜたら、できあがり。





トック



トックの、「トッ」は、餅

「ク」は汁を意味します。

うるち^{まい}米^{つく}で作られた韓国^{かんこく}の餅^{もち}で、日本^{にほん}の雑煮^{そうに}のように、お正月^{しょうがつ}に食べる「トックスープ」が代表的^{だいひょうてき}です。
粘り^{ねば}や伸び^{のび}が少^{すく}なく歯^は切れ^ぎが良いもちもちした食感^{しょっかん}
を^{たの}しめ^{にくず}ます。煮崩^{にくず}れしにくいため、スープや炒め物^{いたもの}
(トッポギなど)の加熱料理^{かねつりょうり}に幅広^{はばひろ}く使^{つか}われています。

原料^{げんりょう}：日本^{にほん}の餅^{もち}は、「もち米^{ごめ}」ですが、トックは「うるち
米^{まい} (普段^{ふだん}食べるお米^{こめ}と同じ種類^{おなじしゅるい})」

食感^{しょっかん}：びよ〜んと伸び^{のび}ることはなく、モチモチとした強^{つよ}
い弾力^{だんりょく}と、歯^は切れ^ぎのよさがあります。

調理適正^{ちょうりてきせい}：スープや鍋^{なべ}に入れて煮込^いんでも、ドロドロに
溶けたり煮崩^{にくず}れたり
しにくいため、料理^{りょうり}に
とても扱^{あつか}いやすいです。





ジャンル ^{いた}炒め^{もの}物



えびとチンゲンサイの中華炒め



12月4日 (木)

とうふの中華スープ

えびとチンゲンサイの中華炒め

はるま 春巻き

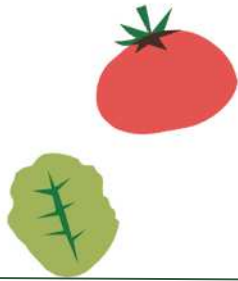
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

えび	15. 6g
ちくわ	10. 4g
チンゲンサイ	33. 8g
こめ油 ^{あぶら}	0. 39g
おろししょうが	0. 39g
清酒 ^{せいしゅ}	1. 3g
オイスターソース	0. 78g
鶏ガラスープ(粉末) ^{ふんまつ}	0. 39g
こしょう	0. 01g

つく かた 作り方

- ① 油^{あぶら}でえび、しょうが、酒^{さけ}で炒め^{いた}る。
- ② ちくわを加えさらに炒め^{いた}、こしょうをする。
- ③ チンゲンサイを入れる。
- ④ 鶏^{とり}ガラスープ、オイスターソースを入れて、炒め^{いた}て、できあがり。



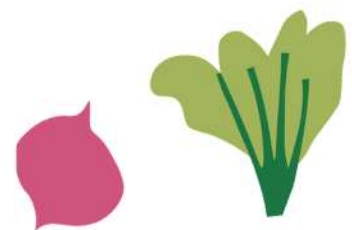


チンゲンサイ

アブラナ科^かアブラナ属^{ぞく}の青菜系^{あおなけい}の野菜^{やさい}で、中華料理^{ちゅうかりょうり}の代表^{だいひょうてき}的な野菜^{やさい}の一つ^{ひと}。

おもに葉^はと葉軸^{はじく}の部分^{ぶぶん}を食用^{しょくよう}に利用^{りよう}する。野菜^{やさい}としての旬^{しゅん}は、冬場^{ふゆば}の10月^{がつ} - 4月^{がつ}、露地^{ろじ}ものにおいては秋^{あき}（9月^{がつ} - 1月^{がつ}）が旬^{しゅん}とされている。

チンゲンサイは緑黄色^{りよくおうしょくやさい}野菜^{やさい}で、主な栄養素^{えいようそ}は、ビタミンC、β-カロテンが
多く、カルシウム、カリウム、鉄分^{てつぶん}、リン、食物繊維^{しょくもつせんい}などもバランスよく含
む。カロリーが低い^{ひく}のも特徴^{とくちょう}である。特にβカロテン^{とく}が豊富^{ほうふ}で、可食部^{かしよくぶ}100
グラムあたり約1800 - 2000マイクログラム（μg）もあり、ピーマン
の約6倍^{やくばい}ある。カロテンは体内^{たいない}でビタミンAに変化^{へんか}し、ビタミンCと相まっ
て抗酸化作用^{こうさんかさよう}や、免疫力^{めんえきりょく}の活性化^{かつせいか}に期待^{きたい}できる。ミネラル^{みな}の中では、カルシ
ウムが比較的豊富^{ひかくてきほうふ}に含ま^{ふく}れている。ミズナやコマツナ等^{とう}と並び、カルシウム
摂取^{せっしゅ}に効果^{こうか}的な野菜^{やさい}の代表例^{だいひょうれい}としてしばしば挙げられる。





れんこんのマスタードソテー



12月9日 (火)

コンソメスープ

れんこんのマスタードソテー

ハムステーキ

ミルメークココア

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

れんこん	26g
とうもろこし	7. 8g
こいくちしょうゆ	2. 34g
つぶ 粒マスタード	1. 4g
はちみつ	2. 34g
さんおんとう 三温糖	0. 52g
みず 水	1. 04ml

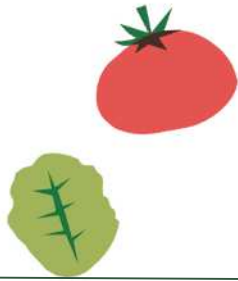
つく かた 作り方

あ合わせ調味料 (ちようみりよう粒マスタード、はちみつ、しょうゆ) をつく作しておく。

①れんこん、とうもろこしをいた炒める。

②さんおんとう三温糖、あ合わせ調味料、みず水を加えて、いた炒めて、できあがり。





つぶ 粒マスタード



マスタードは、主に^{おも}洋^{よう}食^{しょく}で使^{つか}われることが多^{おほ}い調^{ちょう}味^{みりょう}料^{りょう}です。ホットドッグやハンバーガー・フライドチキン・

肉^{にく}や魚^{さかな}料理^{りょうり}のソースなどに使^{つか}うのがおすすめ。

つぶ^{つぶ}マスタードとは、マスタードシード（からし^な菜^{たね}の種^{たね}）をつぶ^しさずに仕上^あげた調^{ちょう}味^{みりょう}料^{りょう}です。

いっばんてき^{いっばんてき}一般的なマスタードのようにペースト^{しょう}状^{じょう}ではなく、種^{たね}の粒^{つぶ}を残^{のこ}しているため、プチプチとした食^{しょく}感^{かん}と豊^{ゆた}かな香^{かお}りを楽し^{たの}しめるのが特^{とく}徴^{ちょう}です。

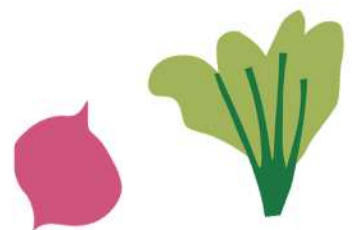
ソーセージやハムなどの肉^{にく}料理^{りょうり}はもちろん、サラダやたまご^{たまご}料理^{りょうり}、魚^{さかな}料理^{りょうり}など幅^{はば}広^{ひろ}い料理^{りょうり}に使^{つか}われています。

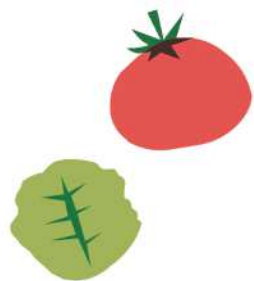
つぶ^{つぶ}マスタードの粒^{つぶ}は何^{なに}？

つぶ^{つぶ}マスタードの粒^{つぶ}は、マスタードシードと呼ば^よれる、からし^な菜^{たね}の種^{たね}です。

この種^{たね}を酢^すや調^{ちょう}味^{みりょう}料^{りょう}と合^あわせることで、独^{どく}特^{とく}の香^{かお}りと風^{ふう}味^みが生ま^うれます。

いっばんてき^{いっばんてき}一般的なマスタードは種^{たね}を細^{こま}かくすりつぶ^{つく}して作^{つく}られますが、粒^{つぶ}マスタードは種^{たね}の形^{かたち}を残^{のこ}しているため、食^たべた時^{とき}にプチプチとした食^{しょく}感^{かん}を楽し^{たの}しむことができます。





ジャンル ^{いたもの}炒め物



もやしの中華炒め



12月17日 (水)

厚揚げの中華煮

もやしの中華炒め

焼きぎょうざ



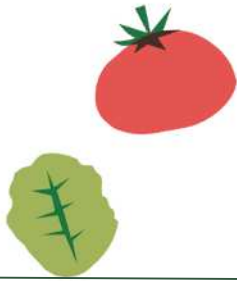
ざいりょう ^{ひとりぶん}材料 (1人分)

^{ふと} 太もやし	42. 9g
にら	10. 4g
こしょう	0. 03g
^{とり} 鶏がらスープ(粉末)	0. 39g
うすくちしょうゆ	0. 33g
^{あぶら} こめ油	0. 13g

つく ^{かた}作り方

- ① ^{あぶら}油でもやしを^{いた}炒める。
- ② こしょう、^{とり}鶏がらスープを^い入れる。
- ③ にらを^{くわ}加えて炒め、しょうゆを^い入れて、できあがり。





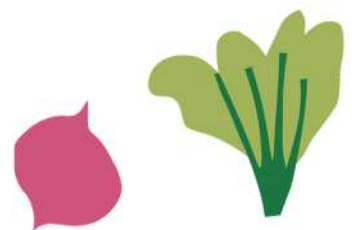
ぎょうざ

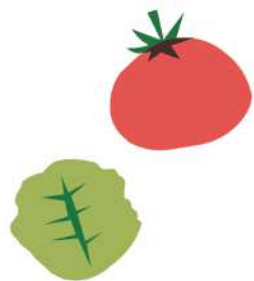


こむぎこ げんりょう かわ にく やさい つく
小麦粉を原料とした皮で、肉・エビ・野菜などで作った
あん つつ ゆ や む あ ほうほう ちょうり
餡を包み、茹でる・焼く・蒸す・揚げるなどの方法で調理
した食べ物である。成形後の加熱調理方法の違いによっ
て、水（茹で）ぎょうざ や ろんぎょうざ む ろんぎょうざ あ ろんぎょうざ
どと呼ばれる。

れきし ふる ちゅうごくたいりく しゅんじゅうじだい きげんぜん せいきころ
歴史は古く、中国大陸の春秋時代の紀元前6世紀頃に
げんざい さんとうしょう たんじょう
現在の山東省で誕生したとされている。

ねん さんとうしょう せつのくに こじょういせき はっけん
1978年に山東省にある薛国の古城遺跡で発見され
た古墳からは、さいれい もち かんが せいどう き
祭礼に用いられたと考えられる青銅器
はくつ しろ さんかっけい ぐ つつ
が発掘されたが、そこには白くて三角形の具を包んだ
しょくひん せいぜん なら じょうたい み しょくひん
食品が整然と並んだ状態で見つかった。この食品が
ぎょうざ そけい かんが
餃子またはワンタンの祖型と考えられている。





ジャンル いたもの 炒め物



ぶたにく 豚肉のハーブソテー



12月18日 (水)

オニオンスープ

ぶたにく
豚肉のハーブソテー

フライドポテト

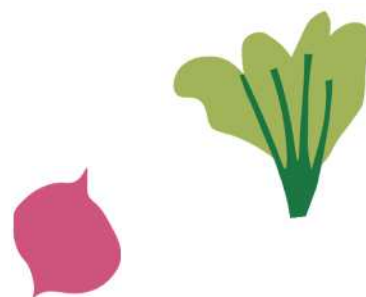


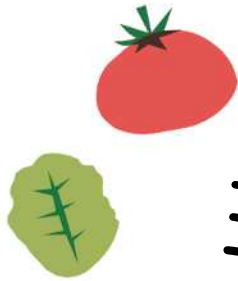
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

ぶたにく 豚もも肉	32.5 g
さやいんげん	6.5 g
にんじん	6.5 g
たまねぎ	26 g
あぶら オリーブ油	0.39 g
しろ 白ワイン	1.3 g
おろしにんにく	0.13 g
こしょう	0.03 g
コンソメスープ	0.39 g
ミックスハーブ	0.13 g
ウスターソース	1.04 g

つくかた 作り方

- ① あぶら で肉を炒め、白ワイン、おろしにんにく、こしょうを入れる。
- ② にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ コンソメスープ、ウスターソース、ミックスハーブを入れる。
- ④ さやいんげんを入れて、できあがり。





ミックスハーブ



ミックスハーブとは、^{すうしゅるい}数種類のハーブを^{ようと}用途に^あ合わせてブレンド

したもので、^{りょうり}料理の^{ふうみづ}風味付けや^{かお}香り付けに^{つか}使われるものです。

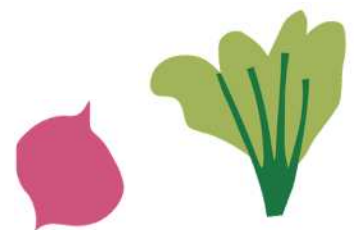
^{にくりょうりよう}肉料理用、^{さかなりょうりよう}魚料理用、^{よう}サラダ用など^{もくてきべつ}目的別に^{はいごう}配合されているものもあります。

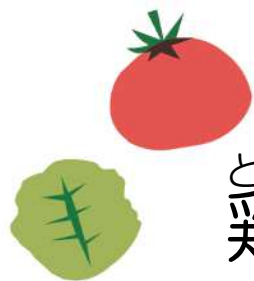
よく^{つか}使われる^{だいひょうてき}代表的なハーブは、バジル・オレガノ・タイム・ローズマリー・セージ・マジョラム・パセリなどです。

^{にく}肉の^{したあじ}下味、^{ロースト}、^{ぐりる}グリルの^{ふうみづ}風味付け、^{さかな}魚のソテー、ムニエル^{くさ}の臭み消しと、^{かお}香り付けなどに^{しょう}使用します。

^{しはんひん}市販品のほか^{じぶん}自分で^{この}好みの^く組み合わせを^あ作ることもできます。

^{にくりょうり}肉料理ならローズマリー+タイム、^{けい}トマト系ならオレガノ+バジルなど、^{りょうり}料理に^あ合う^く組み合わせを^あ選ぶと^{えら}良いです。





ジャンル いたもの 炒め物



とりにく 鶏肉と こまつな 小松菜の いたもの 炒め物



12月19日 (木)

とうふ 豆腐となめこの しる みそ汁

とりにく 鶏肉と こまつな 小松菜の いたもの 炒め物

ちくわの てん 天ぷら

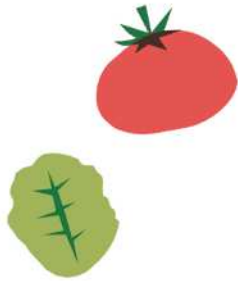
ざいりょう 材料 (ひとりぶん 1人分)

とり 鶏もも肉	19.5g
こまつな 小松菜	32.5g
にんじん	9.1g
さんおんとう 三温糖	2.08g
こいくちしょうゆ	2.34g
こしょう	0.01g
あぶら こめ油	0.26g

つく 作り方 かた

- ① あぶら 油で肉をほぐしながら いた 炒め、
こしょうを入れる。
- ② にんじんを入れて、さらに いた 炒める。
- ③ こまつな 小松菜、さんおんとう 三温糖を入れる。
- ④ しょうゆを入れて、できあがり。





こまつな 小松菜



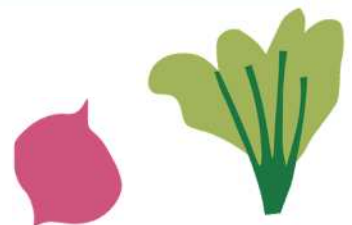
こまつな えどじだい さいばい どうきょう こまつがわかいわい
小松菜とは、江戸時代から栽培されてきた東京の小松川界隈
がはっしょう つ な さまざま りょうり つか
が発祥の漬け菜で、クセがなく様々な料理に使えます。「コマ
ツナ」は、この小松川地区の地名から名前がついた関東地方を
だいひょう な ば
代表する菜っ葉です。

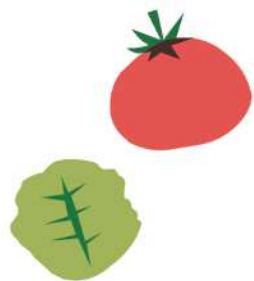
しゅうかくき ふゆ ふゆ な しょうがつ しょうがつ な
収穫期ごとに冬には「冬菜」、正月には「正月菜」や「ふたく
ち菜」、春先には「鶯菜」とも呼ばれます。なお、おうべい
KOMATSUNA の名で呼ばれています。

ゆでることカリウムやビタミン C のような水溶性の栄養素
はゆでじるとだ
はゆで汁に溶け出してしまいます。

ゆでるかわりにでんし かねつ えいようそ りゅうしゅつ おさ
ゆでる代わりに電子レンジで加熱すると、栄養素の流出が抑
えられます。いた ばあい した なま いた
炒める場合は下ゆでせずに、生のままさっと炒め
るのがおすすめです。

こまつな すく なま
小松菜はアクが少ないため、生のままサラダや
スムージーにしてもおいしく食べられます。





ジャンル いためもの 炒め物



くきわかめのいために煮 茎わかめの炒め煮



がつ にち きん
1月9日 (金)

とんじる
豚汁

くきわかめのいために煮

あ 揚げだし豆腐のあんかけ

パックアーモンドフィッシュ



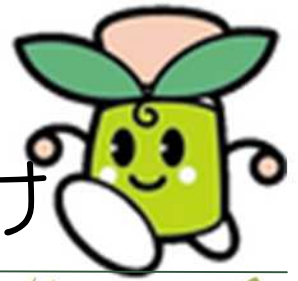
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

くきわかめ	1. 04 g
さつまあげ	1 3 g
にんじん	1 0. 4 g
こいくちしょうゆ	1. 56 g
さんおんとう 三温糖	1. 3 g
ごま油 あぶら	0. 13 g
みず 水	7. 8ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油 でにんじんをいため、
さつまあげをくわ加える。
- ② くきわかめ、みず 水、さんおんとう 三温糖、
しょうゆをくわ加え、あじ 味をふく含ませて、
できあがり。



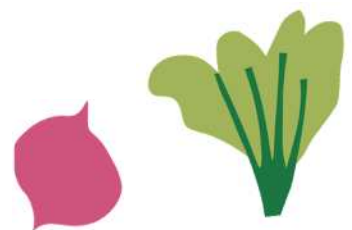


あ だ とうふ 揚げ出し豆腐のあんかけ



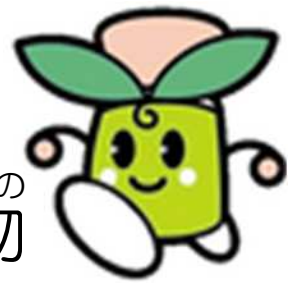
あ だ とうふ
揚げ出し豆腐は、みず き とうふ かたくり こ
あげ、だし汁または、しょうゆ あじ つ
りょうり
料理です。

きゅうしょく
給食のあんは、みず さんおんとう
りん、おろししょうがをかねつ きざ しろ い
かたくり こ つ し あ しろ めん
片栗粉でとろみを付けて仕上げています。白だしや麺
つゆをしょう かんたん つく
つゆを使用して、簡単に作ることもできます。にんじ
んやキノコ とう い えいようか
んやキノコ等を入れるとさらに栄養価がアップしま
す。あんかけはさ さい じ き
す。あんかけは冷めにくく、寒い時期におすすめです。





ジャンル いたもの 炒め物



き ほ だいこん いたもの
切り干し大根とハムの炒め物



がつ にち もく
1月15日 (木)

かきたまスープ

き ほ だいこん いたもの
切り干し大根とハムの炒め物

あ
揚げシューマイ

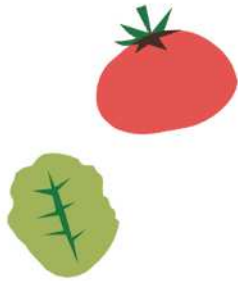
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

き ほ だいこん 切り干し大根	3. 9 g
チキンハム	10. 4 g
にんじん	6. 5 g
あぶら ごま油	0. 65 g
せいしゅ 清酒	0. 65 g
さんおんとう 三温糖	0. 65 g
こいくちしょうゆ	0. 26 g
とり ふんまつ 鶏ガラスープ (粉末)	0. 39 g
みず 水	6. 5ml

つく かた 作り方

- ① あぶら いた
ごま油でハムを炒める。
- ② き ほ だいこん いた
にんじん、切り干し大根を炒める。
- ③ みず とり せいしゅ さんおんとう
水、鶏ガラスープ、清酒、三温糖、
い
こいくちしょうゆを入れて、
あじ ふく
味を含ませて、できあがり。





かきたまスープ



かき^{たまじる}玉汁は、吸^すい物出汁^{ものだし}に水^{みず}で溶^といた片栗粉^{かたくりこ}や

葛粉^{くずこ}を加^{くわ}え、ほどよくとろみがついて煮立^{にた}った

ところに、溶^とき卵^{たまご}を流^{なが}し入^いれた汁物^{しるもの}です。

今^{こん}回^{かい}の給食^{きゅうしょく}では、鶏^{とり}ガラスープとうすくちし

ようゆで中華風^{ちゅうかふう}スープに仕上^{しあ}げました。

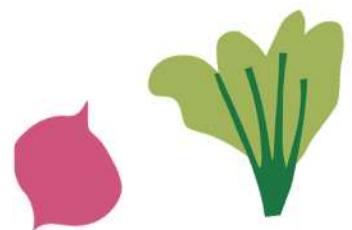


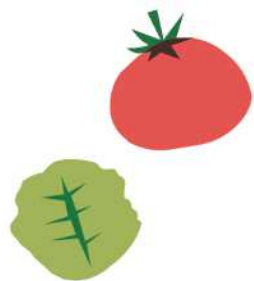
中^{ちゅう}国^{ごく}は蛋花湯^{だんふあたん}、ラオスではミーカティ、

フランスではトゥーラン、イタリアでは

ストラッチャテッラと、世^せ界^{かい}各^い国^{こく}でかきたまス

ープは食^{しょく}されています。





ジャンル ^{いた}炒め物 ^{もの}



^いかに ^{ちゅうか}かま入り中華あんかけ



^{がつ}2月 ^{にち}9日 ^{げつ}(月)

^{はるさめ}春雨スープ

^いかに ^{ちゅうか}かま入り中華あんかけ

^{やさい}野菜しんじょう



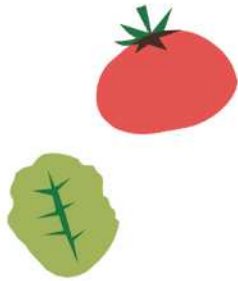
^{ざいりょう}材料 ^{ひとりぶん}(1人分)

かに ^{ふうみ} 風味かまぼこ	10. 4g
チンゲンサイ	32. 5g
たけのこ	6. 5g
えのきたけ	5. 2g
おろししょうが	0. 65g
うすくちしょうゆ	0. 65g
^{ちゅうか} 中華スープ	0. 65g
でん ^{ふん} 粉	1. 04g
こしょう	0. 01g
^{せいしゅ} 清酒	1. 3g
こめ ^{あぶら} 油	0. 65g
^{みず} 水	13ml

^{つく}作り ^{かた}方

- ①^{あぶら}油でたけのこ、えのきたけを^{いた}炒め、^{せいしゅ}清酒、おろししょうが、^{ちゅうか}中華スープ、こしょうを^い入れる。
- ②かにかま、チンゲンサイを^い入れる。
- ③^{みず}水、うすくちしょうゆを^い入れる。
- ④でん^{ふん}粉でとろみをつけて、^{ふつとう}沸騰したら、できあがり。





カニカマ

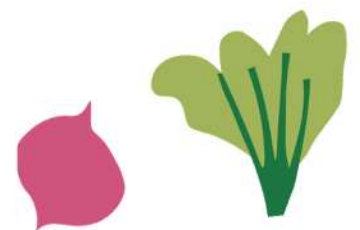


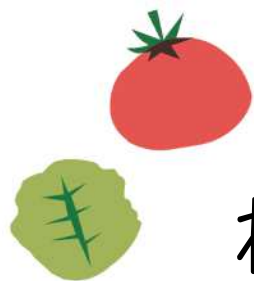
カニカマは、^{しょうわ}昭和^{ねん}41年^{にほん}に日本^{たんじょう}で誕生^{した}といわれています。

^{しょっかん}食感^{あじ}だけでなく、^み味^めや^{ほんもの}見た目も本物^{さいげん}のカニを再現したカニカマは、「インスタントラーメン」や「レトルトカレー」と^{なら}並ぶ、^{せんご}“戦後の食^{しょく}品^{ひん}三大^{だい}発^{はつ}明^{めい}”の^{ひと}一つ^{かぞ}に数えられるようになりました。

^{にほんじん}日本人^{した}に親しまれているカニカマですが、^{じつ}実^{かい}は海^{がい}外^おでもブームが起^おこっています。

フランスでは、サラダやパスタに。イギリスやオーストラリアでは、ファストフードとして、カニカマにパン^こ粉^つを付^あけて揚^あげたものが売^うられています。





ジャンル いたもの 炒め物



れんこんのようふう洋風ソテー



2月26日がつ にち (木)

ミネストローネ

れんこんのようふう洋風ソテー

さけ 鮭のタルタルや焼き



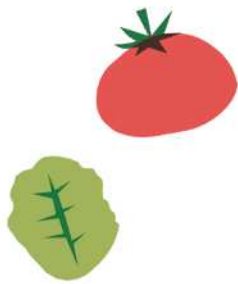
ざいりょう 材料 ひとりぶん (1人分)

れんこん	29. 9g
とうもろこし	13g
オリーブ あぶら 油	0. 39g
こいくちしょう	0. 52g
おろしにんにく	0. 07g
コンソメスープ	0. 52g
ブラックペッパー	0. 01g

つく 作り方 かた

- ① あぶら 油でおろしにんにく、れんこんをいた 炒める。
- ② コンソメスープ、ブラックペッパーをい 入れる。
- ③ とうもろこし、しょうゆをい 入れ、いた 炒めたら、できあがり。





こめ こ 米粉パン



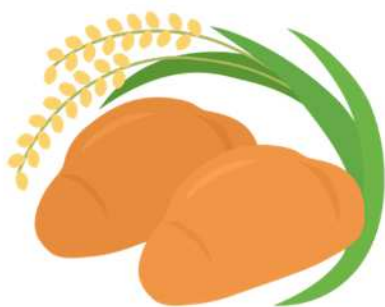
「米粉」とは、お米を原料に作られた粉のことです。米粉の原料には、普段、私たちが主食として食べている「うるち米」と、もちや赤飯に使われる「もち米」の2種類があります。

米粉は、お米の種類や製粉方法によって種類が豊富です。上新粉や白玉粉、道明寺粉という言葉を知

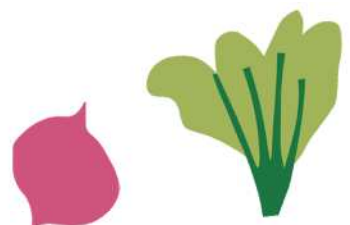


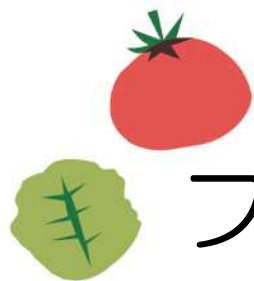
たことはありますか。これらもお米からつくられた米粉です。

これら以外に、パンやケーキなどにも使いやすいように加工された米粉もあります。



お米を原料にした食品は、せんべいやあられ、もちやだんご、フォーやビーフン、酒やみりんといった調味料などいろいろあります。日本人の主食であるお米を大切に、いろいろな食べ方を楽しみましょう。





ジャンル いたもの 炒め物



ブロッコリーのソテー



がつ にち 3月3日 (火)

コンソメスープ

ブロッコリーのソテー

ぶたにく 豚肉のコロケ

メロンパン

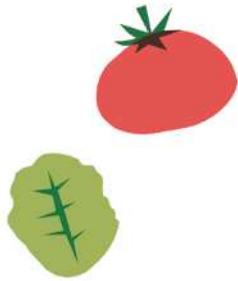
ざいりょう 材料 (ひとりぶん 1人分)

ブロッコリー	26 g
とうもろこし	10.4 g
えりんぎ	6.5 g
オリーブ あぶら 油	0.65 g
コンソメスープ	0.65 g
おろしにんにく	0.07 g
ブラックペッパー	0.01 g

つく 作り方 かた

- ① あぶら 油でおろしにんにくをあたため、とうもろこしをいた炒める。
- ② えりんぎとコンソメスープ、ブラックペッパーをい入れる。
- ③ ブロッコリーをくわ加え、さっといた炒めたら、できあがり。





メロンパン

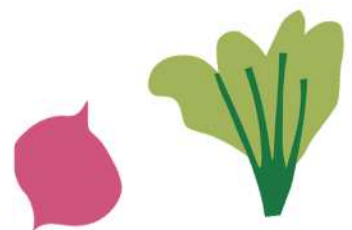
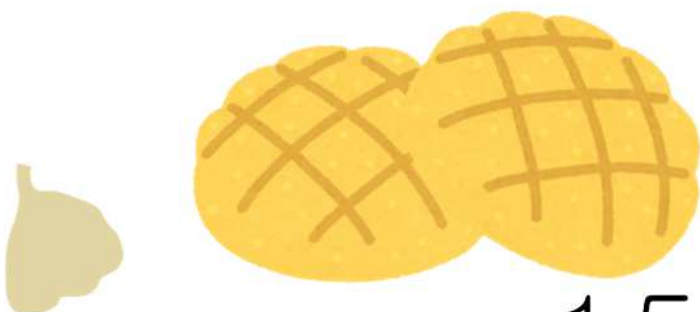


「卒業祝い献立」

いま がっきゅう ひと いっしょ た のこ すく きゅうしょく
今の学級の人たちと一緒に食べる残り少ない給食を
みんなで楽しんで食べてほしいという思いから、人気メ
ニューの「メロンパン」が選ばれました。

「メロンパン」は、コッペパンと同じ生地を丸めた後、
その上に甘い生地をのせてから、焼いて作られます。
ひとつひとつパン屋さんで手作りして、学校に届けても
らっています。

しょうがっこうにゅうがく そつぎょう ねんかん きゅうしょく
小学校入学から卒業までの9年間で給食センター
から約1600回の給食を届けました。給食の献立
は、まいにち しょくじ てほん かんが
毎日の食事の手本となるように考えられています。
そつぎょう きゅうしょく こんだて おも だ
卒業したあとも給食の献立を思い出し、バランスよ
く食べることを大切にしてくれるようお願いしています。

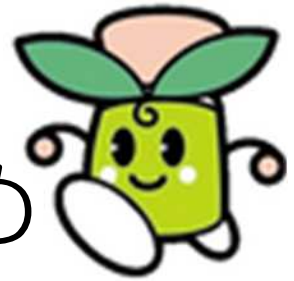




ジャンル いたもの 炒め物



いんげんのおかか炒め



がつ にち きん
3月6日 (金)

さと しる
里いものみそ汁

いた
いんげんのおかか炒め

とりにく あま す
鶏肉の甘酢あんかけ

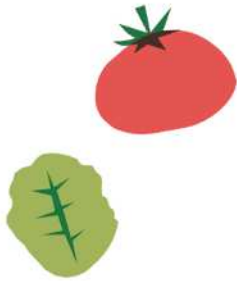
ざいりょう 材料 (1人分)

さやいんげん	32.5g
にんじん	10.4g
かつお節 ぶし	0.39g
こいくちしょうゆ	1.95g
三温糖 さんおんとう	0.91g
こめ油 あぶら	0.39g

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でにんじんを炒める。
- ② さんおんとう 三温糖、しょうゆを入れる。
- ③ さやいんげん、かつお節ぶしを入れたら、できあがり。





いんげんまめ



いんげんまめの「いんげん」は人の名前からとられていることを知っていますか？

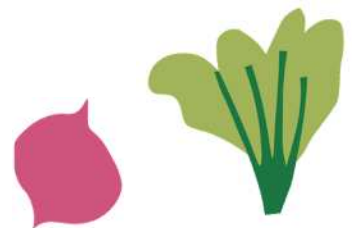
いんげんはメキシコなどの中央アメリカ、南米アンデスが原産とされています。

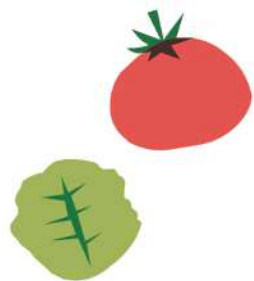
では、いつごろ日本に入ってきたのでしょうか？16世紀末にヨーロッパを経由して中国に伝わり、江戸時代の1654年に隠元隆琦という仏教僧が来日した際に持ち込んだといわれています。

このマメ科の植物は、とても生育期間が短く、何回にも分けて種まきができ、年に3回も収穫できるので、関西では「三度豆」とも呼ばれています。

いんげんは栄養価に優れていて、抗酸化作用を持つβ-カロテン、代謝を促すビタミンB群、腸内環境を整える食物繊維などがバランスよく含まれます。

健康や美容にも役立ついんげんまめ。おいしく食べて、心も体も健康やかになれそうですね！





ジャンル 煮物



マーボー豆腐



4月28日(月)

マーボー豆腐

春巻き

甘夏ゼリー



材料 (1人分)

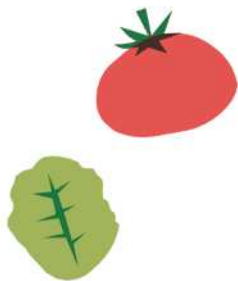
豚ひき肉	26 g
豆腐	84.5 g
たまねぎ	45.5 g
たけのこ	19.5 g
にら	5.2 g
にんじん	19.5 g
ごま油	0.65 g
おろししょうが	0.52 g
おろしにんにく	0.13 g
トウバンジャン	0.26 g
赤みそ	6.5 g
オイスターソース	5.85 g
三温糖	3.9 g
清酒	3.9 g
中華スープ	0.52 g
こいくちしょうゆ	1.17 g
でん粉	1.56 g
水	32.5 ml

作り方

※あらかじめ赤みそ、オイスターソース、三温糖、清酒を混ぜて合わせ調味料を作っておく。

- ① 油で肉、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒める。
- ② にんじんを炒める。
- ③ たまねぎ、たけのこを入れ、さらに炒める。
- ④ 水、中華スープ、合わせ調味料を入れ煮込む。
- ⑤ にらを入れる。
- ⑥ 混ぜながら、水でといたでん粉を加える。
- ⑦ 下茹でした豆腐を入れて、煮込んで、できあがり。





はるま 春巻き

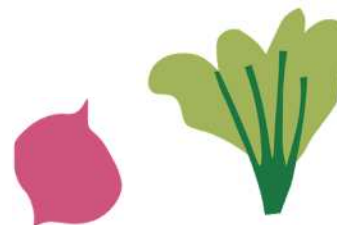


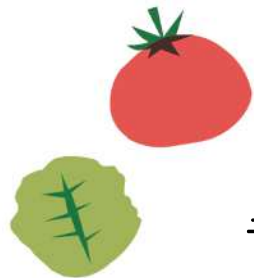
かんとうりょうりではせんぎのぶたにく・タケノコ・シイタケ・き黄ニラなどをいためてしょうゆなどでちょうみした具材を、こめこあるいはこむぎこかわぼうじょうつつあいつぱんてきで揚げたものが一般的である。

はるまなまえの由来は、なまえゆらいりっしゅんころしんめでやさいくさいしゅんせつきゅうしょうがついわ春巻きの名前の由来は、立春の頃に新芽が出た野菜を具材にして、春節（旧正月）を祝う行事食として食べられていたことに由来します。中国では「福を包む」縁起の良い料理ともされています。

あはるまにほんもっといっぱんてきかわ揚げ春巻きは、日本で最も一般的な、皮がパリッとしたタイプです。

なまはるまベトナム料理などで見られる、こめこかわライスペーパーでやさいエビをまいたものです。あ揚げずにそのまま食べます。





ジャンル 煮物



チンゲンサイのオイスターソース煮



5月1日（木）

肉団子

チンゲンサイのオイスターソース煮
五目スープ

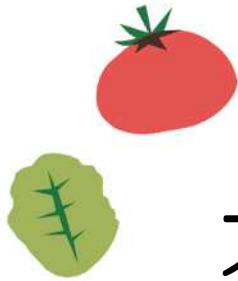
材料（1人分）

厚揚げ	26 g
チンゲンサイ	39 g
とうもろこし	13 g
こめ油	0.39 g
三温糖	0.39 g
でん粉	0.39 g
中華スープ	0.78 g
清酒	0.39 g
こいくちしょうゆ	0.39 g
オイスターソース	1.3 g
塩	0.01 g
こしょう	0.03 g

作り方

- ① 油で厚揚げ、とうもろこしを炒め、塩、こしょう、清酒を入れる。
- ② 中華スープ、三温糖、しょうゆ、オイスターソースを入れて炒める。
- ③ チンゲンサイを炒める。
- ④ でん粉を入れて、煮込んで、できあがり。





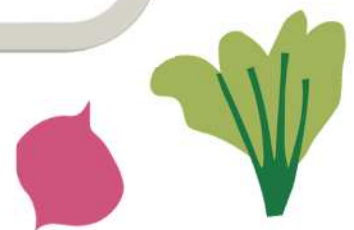
オイスターソース

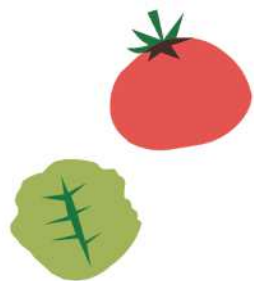


オイスターソース(牡蠣油)とは、牡蠣の煮汁を煮詰めて旨味を濃縮し、砂糖や塩、醤油などで味を調えてデンプンでとろみをつけた、中国広東料理発祥の調味料です。

1888年、中国・広東省で誕生しました。料理店を営んでいた李錦裳が、牡蠣のスープを煮込んでいる最中にうっかり火を消し忘れ、鍋底にできた濃厚で旨味の詰まった褐色の煮汁を発見したことが起源です。

「海のミルク」と呼ばれる牡蠣の栄養が凝縮されており、疲労回復、貧血予防、肝機能のサポートに役立ちます。低脂質で、旨味成分が豊富に含まれているため、いつもの料理にコクと深みを簡単にプラスできます。





ジャンル にもの 煮物 はな い に うの花の炒り煮



5月21日 (水)

新たまねぎと長いものみそ汁

うの花の炒り煮

ハンバーグの和風おろしソース

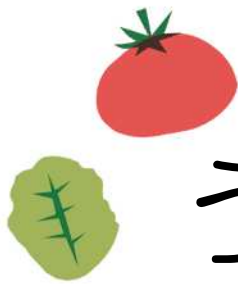
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ササミ	6.5 g
おから	10.4 g
つき 突こんにゃく	6.5 g
にんじん	6.5 g
むきえだまめ	6.5 g
だしの素 もと	0.78 g
さんおんとう 三温糖	1.3 g
みりん	1.3 g
うすくちしょうゆ	2.6 g
みず 水	20.8 ml

つく かた 作り方

- ①ササミを炒める。
- ②にんじん、こんにゃくを炒める。
- ③水、だしの素、三温糖、みりん、
しょうゆを混ぜ、おからを入れ煮込む。
- ④えだまめを入れて、混ぜたら、
できあがり。





はな い に うの花の炒り煮

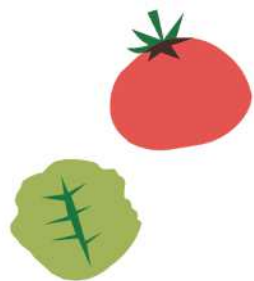


うの花^{はな}とは、おからのことです。おからは、とうふ^{つく}を作るときに、大豆^{だいず}から豆乳^{とうにゅう}をしぼったあとの、残^{のこ}った部分^{ぶぶん}です。

また、ウツギの花^{はな}は、別名^{べつめい}「うの花^{はな}」とも言います。ウツギは、白^{しろ}い花^{はな}を咲^さかせる植物^{しょくぶつ}で、おからの白^{しろ}さが、うの花^{はな}のようにきれいにみえることから、「おから」は「うの花^{はな}」と呼ばれるようになりました。

給食^{きゅうしょく}の「うの花^{はな}の炒^いり煮^に」は、おからにササミ、こんにゃく、にんじん、えだまめをい^いれて炊^たいた和食^{わしょく}の献立^{こんだて}です。





ジャンル にもの 煮物
ぶたにく
豚肉のしぐれ煮



がつ にち きん
5月23日 (金)

あか
赤だし

ぶたにく に
豚肉のしぐれ煮

きびなごのから揚げ

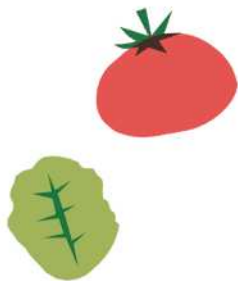
ざいりょう ひ とりぶん
材料 (1人分)

ぶた にく 豚もも肉	39 g
にんじん	13 g
しょうが	0.65 g
ささがきごぼう	10.4 g
こめ油 あぶら	0.65 g
おろししょうが	0.65 g
さんおんとう 三温糖	1.95 g
みりん	2.6 g
こいくちしょうゆ	3.25 g
せいしゅ 清酒	3.25 g

つく かた
作り方

- ① こめ油^{あぶら}でおろししょうが^{はり}、針しょうが、
肉、清酒^{せいしゅ}を入れ炒める。
- ② ごぼう、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 三温糖^{さんおんとう}、しょうゆ、みりんを加えて煮詰めて、
できあがり。





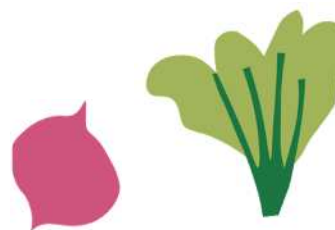
しぐれ煮^に

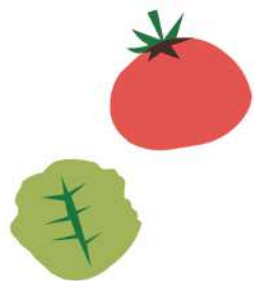


しぐれ^には、しょうが^{しょうが}くわ^{くわ}つくだ^{つくだ}に^にいっしゅ^{いっしゅ}りゃく^{りゃく}してしぐれ^{しぐれ}よ^よ呼ぶこ
とも多い。おお^{おお}し^しに^にひょうき^{ひょうき}かい^{かい}のむき^{むき}身^みな
どのぎょ^{ぎょ}かい^{かい}るい^{るい}ぎゅう^{ぎゅう}にく^{にく}ざい^{ざい}りょう^{りょう}つか^{つか}
として使われる。

がんらい^{がんらい}みえ^{みえ}けん^{けん}くわ^{くわ}なし^{なし}めい^{めい}さん^{さん}もち^{もち}つくだ^{つくだ}に^に
元来は三重県桑名市の名産であるハマグリを用いた佃煮の
しぐれ^{しぐれ}はまぐり^{はまぐり}さ^さこんにち^{こんにち}しょうが^{しょうが}い^いつくだ^{つくだ}に^にぜんぱん^{ぜんぱん}さ^さ
を指したが、今日では生姜入りの佃煮全般を指す。

しぐれ^{しぐれ}はまぐり^{はまぐり}めい^{めい}しょう^{しょう}え^えど^どじだい^{じだい}ちゅう^{ちゅう}き^きはい^{はい}じん^{じん}かが^{かが}みし^{みし}こう^{こう}こう^{こう}あん^{あん}
の名称は、江戸時代中期の俳人、各務支考が考案し
たとされる。





ジャンル 煮物



焼き鳥丼の具



5月28日（水）

かぼちゃのみそ汁

焼き鳥丼の具

つぼ漬け

ヨーグルト

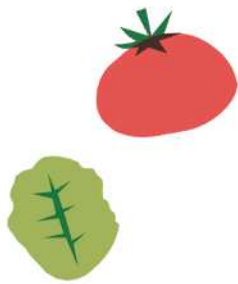
材料（1人分）

鶏むね肉	49.4 g
白ねぎ	13 g
おろししょうが	0.33 g
こいくちしょうゆ	2.86 g
清酒	1.04 g
みりん	2.2 g
三温糖	1.65 g
こめ油	0.22 g
でん粉	0.65 g

作り方

- ① 油で鶏肉を炒め、しょうが、酒を入れる。
- ② 白ねぎを入れる。
- ③ みりん、三温糖、しょうゆを入れる。
- ④ 水で溶いたでん粉を入れて、煮込んだら、できあがり。

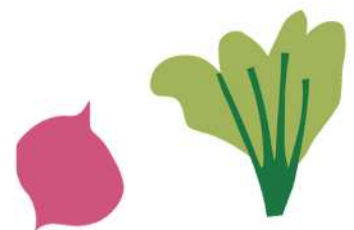


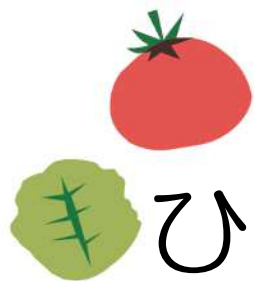


やとり 焼き鳥



やとり
焼き鳥は、^{かんじ}漢字で【^{やとり}焼き鳥】あるいは、ひらがなで
【^{ひょうき}やきとり】と表記されることがありますが、^{ぜんしゃ}前者の
^{かんじひょうき}漢字表記は【^{とりにく}鶏肉の^{くしゃ}串焼き】、^{こうしゃ}後者のひらがな表記は
【^{とりにく}鶏肉以外の^{いがい}豚・^{ぶた}牛・^{うし}馬などの肉または^{うま}内臓の^{にく}串焼き】と
^{いっぱんてき}一般的には^{ひょうげん}表現されることが多いです。





ジャンル 煮物



ひじきと大豆の煮物



6月2日 (月)

じゃがいものみそ汁

ひじきと大豆の煮物

さばの塩焼き

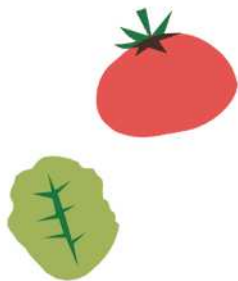
材料 (1人分)

ひじき	2.99g
大豆	13g
にんじん	10.4g
だしの素	0.39g
こいくちしょうゆ	2.34g
三温糖	2.08g
みりん	0.52g
水	15.6ml

作り方

- ① 水、だしの素を入れ、にんじん、ひじきを入れて炊く。
- ② 大豆を加える。
- ③ しょうゆ、三温糖、みりんを加え、しっかり炊いたら、できあがり。

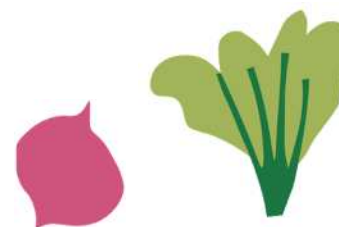


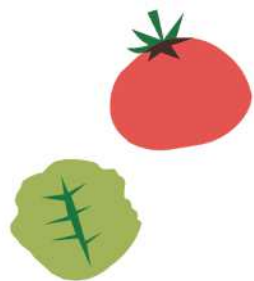


ひじき



ひじきは、ヒバマタ^{もく}目ホンダワラ^か科ホンダワラ^{そく}属に属する褐藻^{そく}の1種である。とき
に長さ1メートル以上になる大型^{いじょう}の海藻^{おおがた}であり、棍棒^{かいそう}状の葉^はをつける。波^{なみ}の荒い^{あら}
海岸^{かいがん}の岩礁^{がんしょう}域^{いき}潮間帯^{しやうかんたい}下部^{いかぶ}に繁茂^{はんも}し、春^{はる}から初夏^{しよか}に生殖器^{せいしよくき}をつけて成熟^{せいじゆく}、夏^{なつ}になる
と大部分^{だいふぶん}が消失^{しょうしつ}するが、繊維^{せんい}状^{じよう}の付着器^{ふちゃくき}が残^{のこ}って、そこから芽^めを出^だして成長^{せいちよう}する。
日本^{にほん}を含むアジア^{あしあ}沿岸^{らん}域^{えんがんいき}に分布^{ぶんぷ}し、日本^{にほん}では北海道^{ほっかいどう}の道南^{どうなん}以南^{いなん}に分布^{ぶんぷ}するが、日本^{にほん}
海側^{かいがわ}北部^{ほくぶ}には、ほとんど見^みられない。日本^{にほん}では古^{ふる}くから煮物^{にもの}などの食^{しょく}材^{ざい}とされ、
総菜^{そうざい}として使^{つか}われている。一般^{いっぱん}的に健康食^{けんこうしょく}・長寿食^{ちやうじゆしょく}とされていることから、
旧敬老^{きゅうけいろう}の日^ひにちなんで9月^{がつ}15日^{にち}を「ひじきの日^ひ」としている。





ジャンル にもの 煮物



ラタトゥイユ



6月19日 (木)

とうにゅう 豆乳スープ

ラタトゥイユ

しろみざかな 白身魚フライ

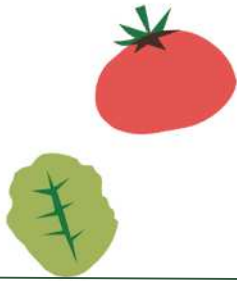
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

ウィンナー	13g
なす	13g
ズッキーニ	13g
き 黄パプリカ	6.5g
ソテーオニオン	19.5g
おろしにんにく	0.05g
ホールトマト	16.9g
トマトケチャップ	4.03g
オリーブ油 あぶら	0.39g
コンソメスープ	0.52g
あか 赤ワイン	0.65g
しお 塩	0.04g
こしょう	0.01g
さんおんとう 三温糖	0.78g

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でウィンナー、おろしにんにくを いた 炒め、しお 塩、こしょうする。
- ② あか 赤ワインを加える。
- ③ ズッキーニ、パプリカ、なすを くわ 加えて、さらに いた 炒める。
- ④ ソテーオニオン、コンソメスープ、ホールトマト、トマトケチャップ、さんおんとう 三温糖を加えて にこ 煮込んで、できあがり。



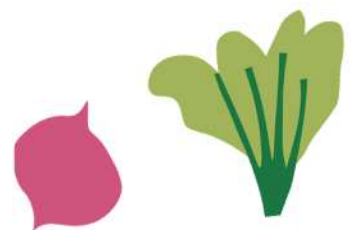


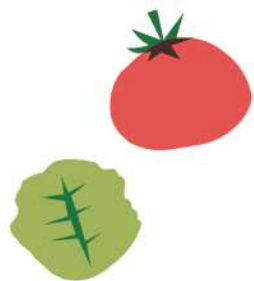
ラタトゥイユ



^{みなみ}南 ^{とし}フランスにある都市ニースの^{きょうどりようり}郷土料理です。^{なつやさい}夏野菜である、トマトやナス、ズッキーニなどをオリーブオイルとにんにくで^{にこ}煮込んで^{つく}作ります。ラタトゥイユの名前には「^{なまえ}ごった煮^に」という^{いみ}意味があります。^{いろいろ}色々な^{やさい}野菜の^みうま味が^{とあ}溶け合って、おいしく^た食べられます。

フランスの^{かていりようり}家庭料理であるため、^{かくかてい}各家庭で^{あじつ}味付けや^{やさい}野菜の^{しゅるい}種類などに^{ちが}違いがあります。また、^さ冷めても^{おい}美味しいため、一度にたくさん^{りようり}料理して、^{つく}作り置き^おのおかずにおすすめです。





ジャンル 煮物^{にもの}



チリコンカン



6月26日^{がつ にち もく} (木)

オニオンスープ

チリコンカン

フライドポテト

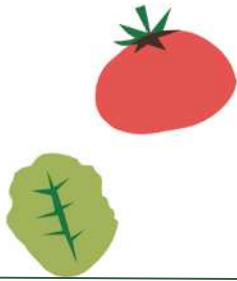
材料^{ざいりょう} (1人分)^{ひとりぶん}

合びきミンチ ^{あい}	23. 4 g
ミックス豆 ^{まめ}	13 g
たまねぎ	23. 4 g
にんじん	7. 8 g
こめ油 ^{あぶら}	0. 26 g
赤ワイン ^{あか}	1. 3 g
三温糖 ^{さんおんとう}	0. 13 g
こしょう	0. 03 g
トマトケチャップ	7. 8 g
ウスターソース	0. 65 g
ガーリック	0. 13 g
こいくちしょうゆ	1. 3 g
チリパウダー	0. 04 g
でん粉 ^{ぶん}	0. 65 g
水 ^{みず}	16. 9 ml

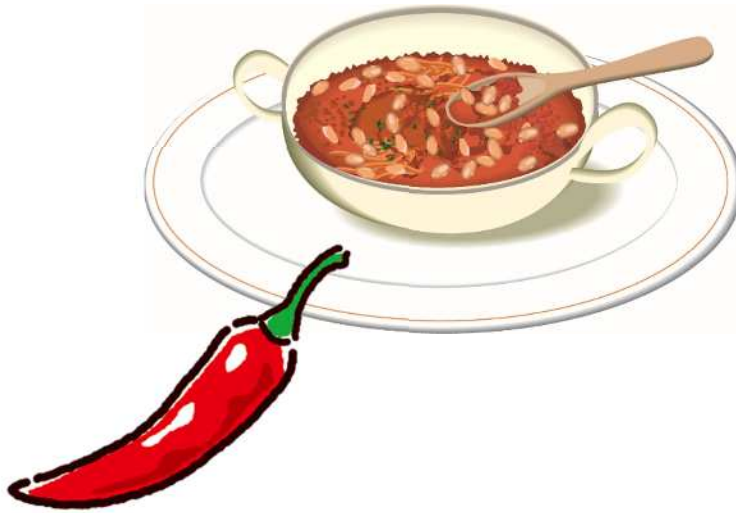
作り方^{つく かた}

- ① 油^{あぶら}で肉^{にく}を炒め^{いた}、ワイン、ガーリック、チリパウダー、こしょう^いを入れる。
- ② にんじん、たまねぎ^{たま}を入れて炒め^{いた}る。
- ③ トマトケチャップ、ウスターソース^いを入れる。
- ④ 水^{みず}、三温糖^{さんおんとう}、しょうゆ、豆^{まめ}を入れて煮込^{にこ}む。
- ⑤ 水^{みず}でといたでん粉^{ぶん}を入れて、できあがり。



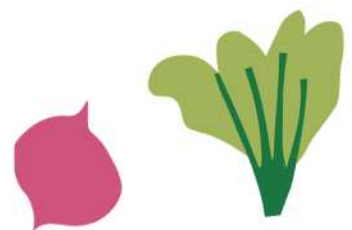


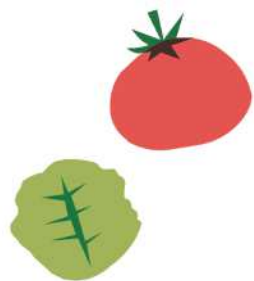
チリコンカン



チリコンカンは、アメリカ南部にあるテキサス州発祥の料理で、アメリカでは国民的な料理として親しまれています。牛肉や豚肉を豆と、チリソースで煮込んだ豆料理で、ごはんやトルティーヤ、パンなどと一緒に食べることが一般的です。トッピングには、チーズやアボカドなどをつけて楽しむそうです。

給食では、ミックス豆や玉ねぎなどを入れ辛さは控えめにしています。コッペパンやフライドポテトと一緒に食べて、アメリカな雰囲気を楽しみましょう。





ジャンル 煮物



き ぼ だいこん にも の 切り干し大根の煮物



がつ にち すい
9月3日(水)

ぶたじる
豚汁

き ぼ だいこん にも の
切り干し大根の煮物

いわしの うめ に
いわしの梅煮

やさい
野菜ふりかけ

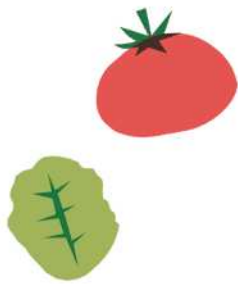
ざいりょう ひ とりぶん 材料 (1人分)

き ぼ だいこん 切り干し大根	3. 77 g
にんじん	6. 5 g
さやいんげん	3. 9 g
しいたけ	3. 9 g
うすあげ	5. 2 g
さんおんとう 三温糖	1. 17 g
うすくちしょうゆ	1. 04 g
こいくちしょうゆ	1. 04 g
みりん	0. 52 g
だしの素	0. 39 g
こめ油	0. 26 g
みず 水	26ml

つく かた 作り方

- ① あぶら き ぼ だいこん
油で切り干し大根、にんじんを炒める。
- ② みず さんおんとう
水、三温糖、みりん、だしの素、うす揚げ、しいたけを入れ炊く。
- ③ さやいんげん、しょうゆを入れ、しっかり煮含めて、できあがり。





ぼうさい ひ こんだて 防災の日献立



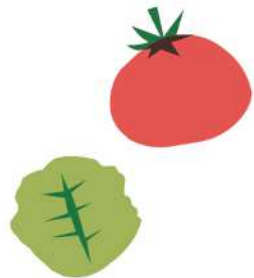
ぼうさい ひ こんだて 「防災の日献立」

毎年9月1日は「防災の日」です。今からおよそ100年前の1923年9月1日、関東大震災が発生し、死者、行方不明者が合わせて10万人以上という大災害が起こりました。このことから、改めて災害について知り、備える日として「防災の日」が制定されました。

「いわしの梅煮」は、缶詰など保存食としても利用しやすいものです。また、「切り干し大根の煮物」は、長期保存ができる乾物の切り干し大根を使いました。「豚汁」は栄養バランスがよく、食事が偏りがちな災害時に炊き出しとしてよく作られます。「野菜ふりかけ」は、給食センターで、もしもの時に備えて普段から準備しているものです。

みなさんの家庭では、どんなものを備えていますか。給食をきっかけに、“災害に備える食事”について考えてみましょう。





ジャンル 煮物



かぼちゃのそぼろ煮



9月12日(金)

ながいもとこまつ菜のみそ汁

かぼちゃのそぼろ煮

かつおフライ

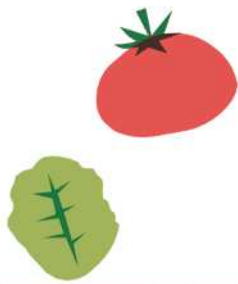
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

豚ひき肉	13g
かぼちゃ	48.1g
えだまめ	3.9g
こめ油	0.39g
おろししょうが	0.13g
清酒	0.39g
だしの素	0.33g
うすくちしょうゆ	2.21g
中ざら糖	2.21g
水	11.7ml

つくりかた 作り方

- ① 油で、おろししょうが、豚ひき肉を炒めて
清酒、だしの素、しょうゆ、中ざら糖、水を入れる。
- ② かぼちゃを入れて、炊く。
- ③ えだまめを入れ、混ぜて、できあがり。





そぼろ



「そぼろ」とは、

ひき肉や魚のほぐし身、いり卵などを調味料で
甘辛く味付けし、汁気がなくなるまでポロポロに
炒り上げた日本の伝統的な食品です。

ご飯にのせる「そぼろ丼」や、お弁当の彩りとして
広く親しまれています。



魚そぼろ



肉そぼろ

そぼろには、たくさんのバリエーションがあります。

* 鶏そぼろ：最も定番。鶏ひき肉をしょうゆやみりん
砂糖などで甘辛く炒めたもの。

* 卵そぼろ：溶き卵を炒り、ポロポロにしたもの
鶏そぼろや鮭と合わせて二色丼などに
されます。



鶏そぼろ



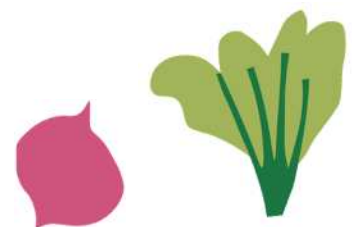
卵そぼろ

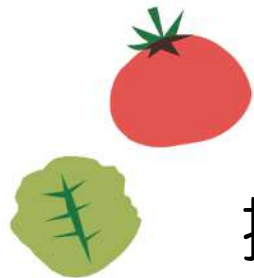
* 肉そぼろ：豚や牛のひき肉を使用し、生姜やニンニクを
効かせて炒めたもの。

* 魚そぼろ：白身魚や鮭の身を茹でてほぐし、パラパラに
なるまで炒ったもの。

「おぼろ」との違い

そぼろよりもさらに細かくしっとりしたペースト状のものを
「おぼろ」または「でんぶ」と呼ばれ、「おぼろ」より粒が少し
粗いことから「祖おぼろ」と呼ばれたのが「そぼろ」の語源と
されています。





ジャンル 煮物



揚げじゃがのそぼろあんかけ



9月17日(水)

揚げじゃがのそぼろあんかけ
ひじきのふりかけ

きんときにまめ
金時煮豆

材料 (1人分)

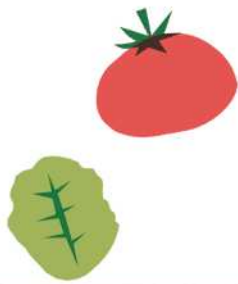
こめ油	適宜
じゃがいも	78g
あひきミンチ	32.5g
にんじん	26g
たまねぎ	65g
グリーンピース	6.5g
でん粉	1.3g
ちゅうざら糖	3.77g
おろししょうが	1.04g
せいしゅ	0.52g
こいくちしょうゆ	6.24g
しお塩	0.33g
みず水	39ml

作り方

※スライスしたじゃがいもを揚げておく。

- ①ミンチを炒め、おろししょうが、清酒、塩を加える。
- ②たまねぎ、にんじんを入れて、さらに炒める。
- ③水を入れて、あくをとる。
- ④中ざら糖、こいくちしょうゆ、グリーンピースを入れる。
- ⑤水でといたでん粉を入れる。
- ⑥※を入れ、混ぜて、できあがり。





あ 揚げじゃが



あ
揚げじゃがのそぼろあんかけ



じゃがいもは、あんに入れる前に、^{あぶら}油で揚げて「揚げじゃが」にすることがポイントで、そうすることで、^{あまみ}うま味や甘味が増えて、よりおいしく仕上がります。
「揚げじゃがのそぼろあんかけ」は、^{いこまし}生駒市の給食の人気メニューの一つです。



おすすめのアレンジ



^{あまから}甘辛煮・^あみそ和え：しょうゆ、みりん、^{さとう}砂糖（またはみそ）で

^{つく}作ったタレを、^あ揚げたじゃがいもに^{から}絡めるだけです。

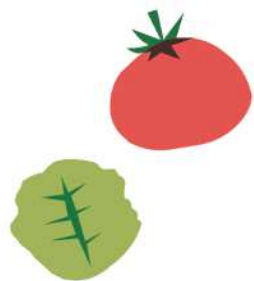
^{べんとう}お弁当に最適です。

*^{ほっかいどうふう}北海道風あげいも：ホットケーキミックスに^{みず}水を少し^{すこ}くわえて

^{ころも}衣を作り^{つく}こぶりのじゃがいもに^つ付けて

^{まる}丸ごと揚げる。





ジャンル 煮物



さといも 里芋のゆず煮



9月22日 (月)

なすのみそ汁

さといも
里芋のゆず煮

あじの南蛮漬



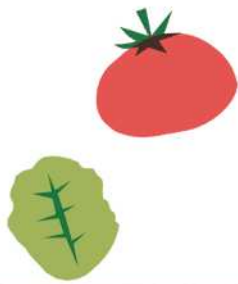
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

さといも	32. 5g
にんじん	9. 1g
しろいりごま	2. 6g
さんおんとう 三温糖	1. 76g
こいくちしょうゆ	2. 34g
みりん	0. 59g
だしの素	0. 23g
ゆず果汁	0. 23g
みず 水	11. 7ml

つく 作り方

- ①さといも、にんじん、みず、だしの素、さんおんとう、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ②ゆず果汁とごまを入れて、できあがり。





ゆず 柚子



ゆずは、ミカン科ミカン属に属する香酸柑橘類の一種です。

ゆず特有の清々しい香りと強い酸味が特徴で、果汁や皮が料理の薬味、お菓子、調味料として広く使われています。

日本では、冬至の日に湯船に浮かべる「ゆず湯」の文化でも親しまれています。

*外観と特徴…表面がデコボコしており、秋から冬にかけて鮮やかな黄色に熟します。

日本が世界最大の生産、消費国です。

*香りと栄養…果皮には特有の香り成分（ユズノンなど）が豊富に含まれており、レモン以上のビタミンCを蓄えています。

ゆずは、酸味が非常に強いため生食には向かず鍋料理や焼き魚の薬味、ポン酢、ジャム、お菓子作りに重宝されます。

ゆずの仲間は、みかん、レモン、すだち、かぼすなどがあるよ

ゆず味噌



ゆず大根

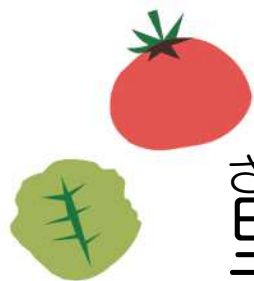


ゆず味噌のふろふき大根



ゆずピール





ジャンル 煮物



さといもといかの煮物



10月3日 (金)

あか
赤だし

さといもといかの煮物

ごもくあつや たまご
五目厚焼き卵

なっとう
納豆

ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

いか	19.5g
にんじん	13g
さといも 里芋	32.5g
ひら 平こんにゃく	13g
さんおんとう 三温糖	1.04g
せいしゅ 清酒	0.31g
だしの素	0.42g
みりん	0.52g
こいくちしょうゆ	2.08g
みず 水	20.8ml

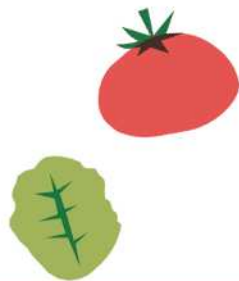
つく かた 作り方

①いか、清酒を炒める。

②水、にんじん、さといも、ひら
こんにゃく、だしの素、三温糖、みりん
を入れて炊く。

③しょうゆを入れて煮込んで、できあがり。



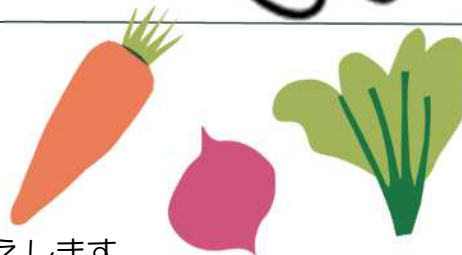


つきみこんだて お月見献立



お月見とは

1年^{ねん}で最も月^{つき}が美しく見える日本^{にほん}の伝統^{でんとう}的な秋^{あき}の行事^{ぎょうじ}です。
十五夜^{じゅうごや}と十三夜^{じゅうさんや}に里^{さと}いもや団子^{だんご}、厄除^{やくよ}けにすすきなどをお供^{そな}えします。



十五夜^{じゅうごや}は、別名^{べつめい}「中^{ちゅう}秋^{しゅう}の名月^{めいげつ}」ともいい、里芋^{さといも}を美しい月^{うつく}に見立^{つき}てて農作物^{のうさくもつ}の実^{みの}りを感謝^{かんしゃ}すると同時^{どうじ}に皆^{みな}さんが健康^{けんこう}に過^すごせますようにという願^{ねが}いを込^こめています。



関西^{かんさい}と関東^{かんとう}のお月見^{つきみ}の違い^{ちが}

関西^{かんさい}のお月見^{つきみ}は、里芋^{さといも}を見立^{みだ}てて楕円形^{だえんけい}のおもちに餡^{あん}を巻き付^まけた独特^{どくとく}の「月見団子^{つきみだんご}」を食べるのが特徴^{とくちょう}で、お月見^{つきみ}を「芋名月^{いもめいげつ}」と呼^よばれる事^{こと}もあります。

関東^{かんとう}のお月見^{つきみ}は、プレーンな上^{じょう}新粉^{しんこ}で作^{つく}る白^{しろ}くて丸^{まる}い団子^{だんご}をピラミッド^{じょう}状^{さんぼう}に三方^つに積^あみ上げるスタイルが特徴^{とくちょう}です。

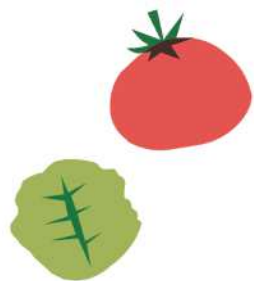


関西^{かんさい}地方^{ちほう}



関東^{かんとう}地方^{ちほう}





ジャンル 煮物



こうや 高野どうふの煮物



がつ にち すい
10月8日 (水)

ぶたじる
豚汁

こうや 煮物
高野どうふの煮物

かつおのしょうゆ焼き



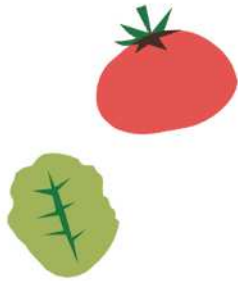
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

こうや 高野どうふ	6. 5 g
しいたけ	5. 2 g
にんじん	1 3 g
さやいんげん	3. 9 g
さんおんとう 三温糖	2. 2 1 g
だしの素	0. 9 1 g
うすくちしょうゆ	1. 3 g
みりん	0. 6 5 g
みず 水	3 2. 5 ml

つく かた 作り方

- ① みず 水、にんじん、しいたけ、こうや 高野どうふ、だしの素を入れる。
- ② さんおんとう 三温糖、みりん、うすくちしょうゆを入れ、しっかりと煮含める。
- ③ いんげんを入れ、煮含めたら、できあがり。





こうや 高野豆腐



にほん でんとうてき ほそんしょくひん
日本の伝統的な保存食品



とうふ とうけつ ていおんじゅくせい あと かんそう
豆腐を凍結・低温熟成させた後に乾燥させたもの。



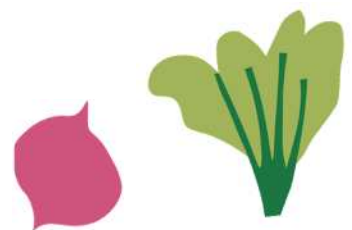
別名：地域によって「凍り豆腐」「しみ豆腐」とも呼ばれます。

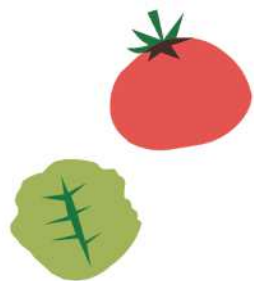


栄養：非常に高たんぱくで食物繊維や大豆イソフラボンも豊富です。
近年では生活習慣病の予防や肥満抑制の効果でも注目されています。



アレンジ：肉の代わりに使ったり、すりおろしてパン粉の代用にするなど幅広い料理に活用できます。





ジャンル 煮物
あつ あ ちゅうか に
厚揚げの中華煮



10月20日 (月)
あつ あ ちゅうか に
厚揚げの中華煮
もやしの炒め物
あ 揚げシュウマイ

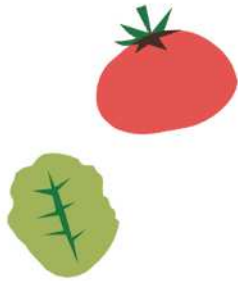
ざいりょう ひ とりぶん
材料 (1人分)

あいびきミンチ	26 g
あつあ 厚揚げ	58.5 g
たまねぎ	32.5 g
チンゲンサイ	19.5 g
たけのこ	13 g
にんじん	13 g
とうもろこし	13 g
おろししょうが	0.65 g
おろしにんにく	0.65 g
こしょう	0.04 g
こいくちしょうゆ	3.9 g
オイスターソース	1.3 g
しお 塩	0.13 g
でん粉	0.91 g
せいしゅ 清酒	0.33 g
ちゅうか 中華スープ	1.43 g
みず 水	52ml

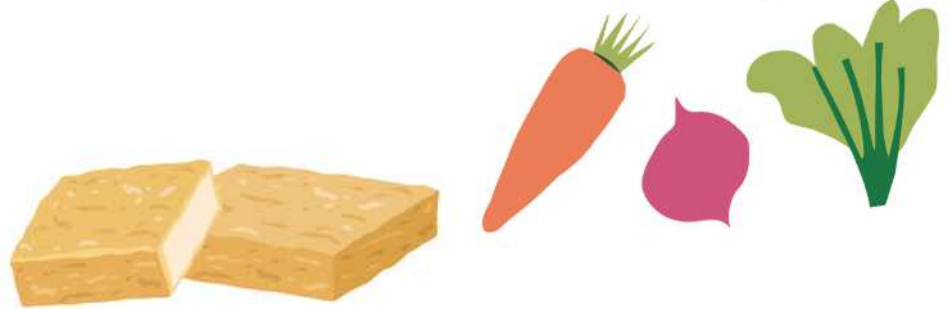
つく かた
作り方

- ① ミンチを炒め、清酒、しょうが、にんにく、塩、こしょうを入れる。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこ、とうもろこしを入れる。
- ③ 水、中華スープ、こいくちしょうゆ、オイスターソース、あつあ 厚揚げを入れる。
- ④ チンゲンサイを入れる。
- ⑤ でん粉を入れ煮込んだら、できあがり。





あつあ 厚揚げ



あつあ 厚揚げは、とうふをあつめにきり、あぶらで揚げた食品で、揚げ豆腐の一種です。

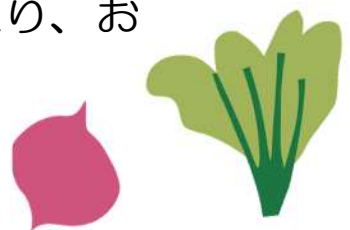
あぶら あ 油揚げとは違い、ちが 内部が ないぶ 豆腐の とうふ じょうたい 状態を保つように じゅうぶん 十分には あ 揚げないので「生揚げ」と呼ばれることもあります。

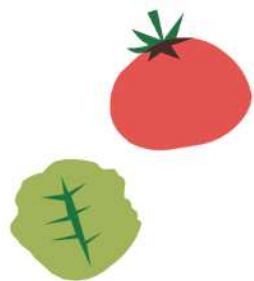
あつあ つく かた 厚揚げの作り方

しっかり みす き 水を切った とうふ 豆腐を はんちょうていど 半丁程度にきり、180℃から 200℃の 高温の 油で揚げます。表面が 濃い 濃いきつね色になったら、あぶら 油から引きあ 揚げます。

「生揚げ」の 名の通り、じゅうぶん 十分に揚げないまま なかみ なまどうふ 中身を 生豆腐の じょうたい 状態に保つことがポイントです。

あぶら あ 油揚げのように ちょうみ 調味しない料理が多く、やい 焼いたり 煮たり、あた 温めて しょうがじょうゆ 生姜醤油で 食べたり、おでんなどの 煮物料理に使用されます。





ジャンル にももの 煮物 に 煮びたし



10月22日 がつ にち すい (水)

かきたま汁 じる

煮びたし に

さばのみそ煮 に

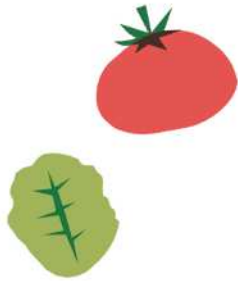
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

うす揚げ あ	5. 2 g
にんじん	6. 5 g
こまつな	45. 5 g
だしの素 もと	0. 65 g
こいくちしょうゆ	1. 3 g
みりん	0. 39 g
さんおんとう 三温糖	0. 65 g
みず 水	6. 5ml

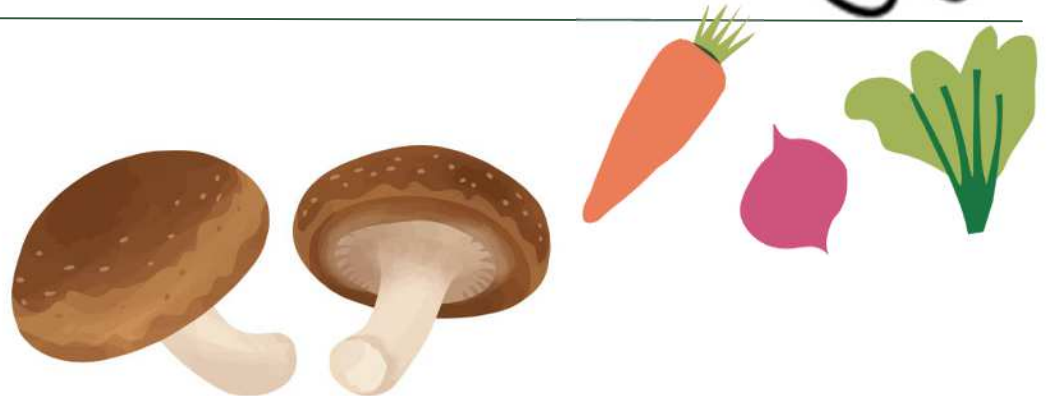
つく かた 作り方

- ① 水、にんじん、うす揚げ、だしの素 もと いを入れる。
- ② こまつな、三温糖 さんおんとう、みりん いを入れる。
- ③ こいくちしょうゆ いを入れ、煮込んだら、できあがり。





しいたけ



しいたけは、椎^{しい}の倒木^{とうぼく}などに発生^{はっせい}したことから「しいたけ」と名^な付^づけられました。

しいたけの旬^{しゅん}は、3月^{がつ}から5月^{がつ}、または9月^{がつ}から11月^{がつ}といわれ、傘^{かさ}は肉厚^{にくあつ}で内側^{うちがわ}に巻き込み^{まきこ}み、裏側^{うらがわ}が変^{へん}色^{しよく}していない白^{しろ}いもの、軸^{じく}は太^{ふと}くて短^{みじか}いものが良^り品^{ようひん}とされています。

生^{なま}しいたけのほか、干^ほしいたけにも厚^{あつ}さの順^{じゅん}から「冬^{どん}菇^こ」「香^{こう}菇^こ」「香^{こう}信^{しん}」などの種^{しゅ}別^{べつ}があり、それぞれ香^かりや味^{あじ}に個^こ性^{せい}があるが、いずれも食^{しょく}物^{もつ}纖^{せん}維^いやミネラルは豊^{ほう}富^ふで低^{てい}カロリーです。

じっくり加^か熱^{ねつ}することで、しいたけ特^{とく}有^{ゆう}の旨^う味^{まみ}がで^で出^でます。

和^わ風^{ふう}、洋^{よう}風^{ふう}、中^{ちゅう}華^{かり}料^{りょう}理^りと^ともに万^{ばん}能^{のう}で、香^かりや旨^う味^{まみ}を^い生^いか^りして料^{りょう}理^りに^し使^し用^{よう}さ^しれ^しま^す。





きのこのデミグラスソース煮 に



11月4日 (金)

ハンバーグ

コンソメスープ

きのこのデミグラスソース煮 に

メープルジャム

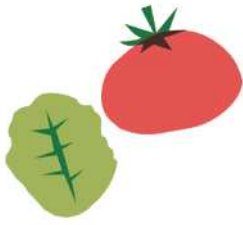
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

しめじ	13 g
えりんぎ	15. 6 g
まいたけ	13 g
さんおんとう 三温糖	0. 26 g
デミグラスソース	13 g
トマトベースソース	7. 8 g
リンゴピューレ	2. 6 g
スープストック	0. 26 g
こしょう	0. 03 g
しお 塩	0. 2 g

つく かた 作り方

- ① しめじ、えりんぎ、まいたけを炒め しお 塩、こしょうを入れる。
- ② スープストックを入れ混ぜる。
- ③ トマトベースソース、リンゴピューレ、デミグラスソース、さんおんとう 三温糖を入れ、みすけ 水気を飛ばしながらしっかり にこ 煮込んで、できあがり。





パン



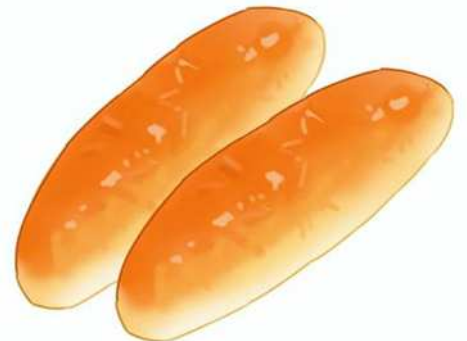
パン^{きゅうしょく}給食^{せんごま}は戦後間もない頃^{ころ}に
始^{はじ}まりました。アメリカから小麦粉^{こむぎこ}
を支援^{しえん}してもらい、その頃^{ころ}の給食^{きゅうしょく}には毎日^{まいにち}パンがつ
きました。やがて、パン^{きゅうしょく}給食^たを食べて育^{そだ}った子^こども
たちが大人^{おとな}になり、家庭^{かてい}の食卓^{しょくたく}にもパンが登^{とうじょう}場する
ようになったと言^いわれています。

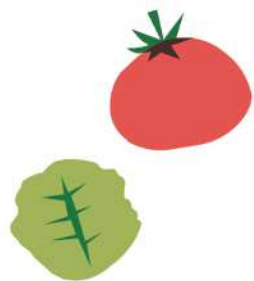


・戦^{せんご}後の食糧^{しょくりょうなん}難^{きゅうしょく}と、給食^{かいし}の開^{ねんだいこうはん}始^{はん}(1940年代後半
～1950年代^{ねんだい})

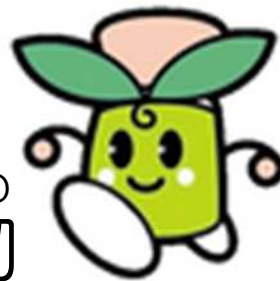
＊第^{だいに}二次^じ世界^{せかい}大^{たい}戦^{せんご}後の深^{しんこく}刻^{こく}な食糧^{しょくりょうなん}難^{なか}の中、アメリカ
からの小麦^{こむぎ}の支^{しえん}援^{えん}や脱^{だっし}脂^{ふん}粉^{にゅう}乳^{かつよう}を活^{かつ}用^{よう}するた^{ため}め19
46年^{ねんごろ}頃^{ころ}からパンとミ^{きゅうしょく}ルク^{ぜんこく}の給食^{ふきゅう}が全^{ぜん}国^{こく}に普^ふ及^{きゅう}
しました。

＊コッペパンは安^あ価^{んか}で栄^{えい}養^{よう}価^かが高^{たか}く
製^{せい}造^{そう}工^{こう}程^{てい}もシ^{しん}プ^ぷルだ^たったた^{ため}め、
大^{たい}量^{りょう}の子^こ供^{ども}た^ちに提^{てい}供^{きょう}する主^{しゅ}食^{しょく}
とし^て最^{さい}適^{てき}で^{した}。





ジャンル 煮物



ひじきと大豆の煮物



11月26日（水）

小松菜のみそ汁

ひじきと大豆の煮物

ししゃもフライ

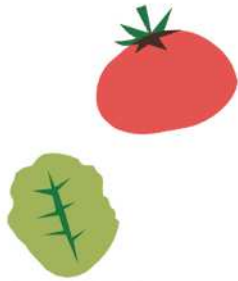
材料（1人分）

ひじき	2. 99 g
大豆	10. 4 g
うす揚げ	5. 2 g
にんじん	7. 8 g
だしの素	0. 39 g
こいくちしょうゆ	2. 34 g
三温糖	2. 08 g
みりん	0. 52 g
水	15. 6ml

作り方

- ① 水、だしの素を入れ、にんじん、ひじきを入れて炊く。
- ② 大豆を加える。
- ③ うすあげ、三温糖、みりん、しょうゆを加え、しっかり煮込んで、できあがり。





ししゃも

ほっかいどう たいへいようえんがん ぶんぶ にほんこゆう ぜつめつきく ちか
北海道の太平洋沿岸にのみ分布する日本固有の絶滅危惧に近い

きしょうしゅ
希少種です

スーパーなどで一般的に流通しているものは、輸入された

きんえんしゅ
近縁種の「カラフトシシャモ」であることが多いです。

えいようか ほね まる た
栄養価は、骨ごと丸ごと食べられるため、カルシウムや DHA
、EPA が豊富に含まれています。

ほん
・本ししゃも

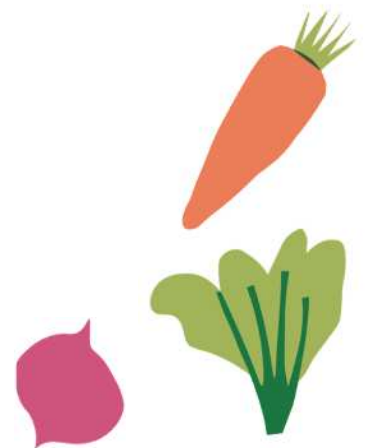
とくちょう さけ あき がつ がつ さんらん
特徴は、鮭のように、秋（10月～11月）になると産卵のため
かわ そしょう
に川を遡上します。

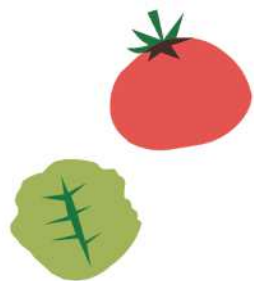
りゅうつうりょう ぎょかくりょう ひじょう すく ぜんたい やく わりていど
流通量は、漁獲量が非常に少なく、全体の約1割程度しか
しじょう でまわ
市場に出回りません。

・カラフトシシャモ

せいそくち きただいへいよう
生息地はアイスランド、ノルウェー、カナダなどの北太平洋や
たいせいよう ひろ せいそく
大西洋に広く生息しています。

とくちょう いちねんじゅう み こも
特徴は、一年中スーパーなどで見かける「子持ちししゃも」の
ほとんどがこの魚です。





ジャンル 煮物



いとこ煮



12月1日 (月)

根菜のみそ汁

いとこ煮

かつおメンチフライ

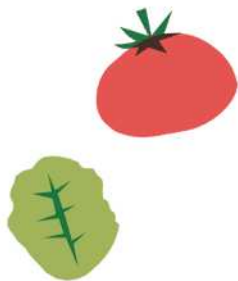
材料 (1人分)

ゆであずき	3. 9g
かぼちゃ	52g
みりん	1. 04g
三温糖	2. 08g
こいくちしょうゆ	2. 08g
だしの素	0. 26g
水	15. 6ml

作り方

- ① だしの素、みりん、しょうゆ、三温糖、水を入れて煮る。
- ② 沸騰したら、かぼちゃ、ゆであずきを入れて煮て、できあがり。





とうじこんだて 冬至献立



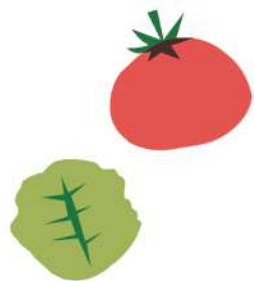
いちねん^{ひる}のうちで^{もっと}昼が^{みじか}最も短く、^{よる}夜が^{もっと}最も長くなるのが
とうじ^{冬至}です。

とうじ^{冬至}には、^{さむ}寒い^{ふゆ}冬の間、^{あいた}病気を^{びょうき}せずに^{けんこう}健康でいられるよ
う^{ねが}願いを^こ込めて、^{ふゆ}冬まで^{ほそん}保存の^き効く^たかぼちゃを^た食べて
^{えいよう}栄養を^{ほきゅう}補給します。また、^{とうじ}冬至に^た食べる「^ん」の^たつく食
べ^{もの}物は「^{うん}運」を^よ呼び^こ込むと^い言われており、^{べつ}かぼちゃの別
名^{めい}「^{なんきん}なんきん」から、^{げんかつぎ}験担ぎの意味^い合^みいで^あ良いと^よされて
います。

かぼちゃは、^{あずき}小豆と^{いっしょ}一緒に^た炊いて^{とうじ}冬至の^{にち}日によく^た食べら
れる^{りょうり}料理である「^にいとこ^{あかい}煮」。あずきの^{じゃき}赤色が^{やく}邪気や^{はら}厄を
払^いう意味^みがあるといわれ、^{うん}運を^よ呼び^こ込むかぼちゃと^あ合わ
せて、^{さむ}寒い^{ふゆ}冬の^じ時期を^{げんき}元気に^す過ごす^{むかし}ためにと^た昔から食
べられてきました。

「いとこ^に煮」を^た食べて、^{さむ}寒い^{ふゆ}冬を^{げんき}元気に^す過ごしましょう。





ジャンル 煮物



はくさいに白菜の煮びたし



12月3日(水)

すまし汁

はくさいに白菜の煮びたし

さばの塩焼き

プルーンヨーグルト

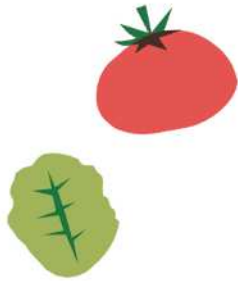
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

はくさい 白菜	37.7g
にんじん	13g
うすあげ	5.2g
だしの素	0.52g
こいくちしょうゆ	0.91g
さんおんとう 三温糖	0.52g
みず 水	3.9ml

つく かた 作り方

- ①水、にんじんを入れて煮る。
- ②白菜、うす揚げを入れる。
- ③だしの素、三温糖を入れる。
- ④しょうゆを入れて、できあがり。





はくさい 白菜



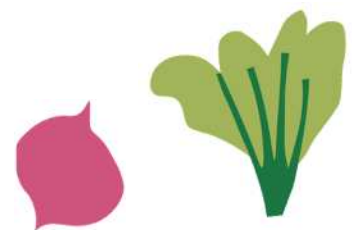
アブラナ科^かアブラナ属^{ぞく}の二年生植^{にねんせい}物^{しょくぶつ}であり、中華料理^{ちゅうかりょうり}の代表的な野菜^{だいひょうてき やさい}の一つ。日本^{ひと}では冬^{にほん}の野菜^{ふゆ やさい}として好ま^{この}れ、多く栽培^{おお さいばい}・利用^{りよう}されている。

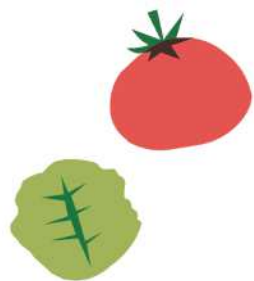
和名^{わめい}ハクサイは、中国名^{ちゅうごくめい}の「白菜^{パイツイ}」に由来^{ゆらい}する。

えいようか 栄養価

野菜^{やさい}の中でも低^{なか}カロリー^{てい}、ビタミンC^くやビタミンB群^{ぐん}、食物繊維^{しょくもつせんい}、カリウム^{ようさん}、ビタミンK^{ようさん}、葉酸^{ようさん}などをバランスよく含有^{がんゆう}する淡色^{たんしよく}野菜^{やさい}である。外葉^{そとば}の緑色^{みどりいろ}の部分^{ぶぶん}にはβ-カロテン^{ふく}も含ま^{ふく}れている。煮物^{にもの}にすると、水^{みず}に溶け出^としたビタミン^だやカリウム^だも逃^{のが}さず摂取^{せっしゅ}することができる。

食物繊維^{しょくもつせんい}を多く摂取^{おお せっしゅ}できるため、食事^{しょくじ}で摂^とった余分^{よぶん}なコレステロール^{とうしつ}や糖質^{たいがい}を体外^{はいしゅつ}に排出^{べんぴ}して、便秘^{かいしょう}の解消^{かいしょう}や、高脂血症^{こうしけつしょう}や糖尿病^{とうようびょう}の予防^{よぼう}に役立^{やくだ}つと考^{かんが}えられている。白菜^{はくさい}に豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れるカリウム^{ふく}は、体内^{たいない}の余分^{よぶん}なナトリウム^{はいしゅつ}の排出^{うなが}を促^{うなが}すことから、漬物^{つけもの}など塩分量^{えんぶんりょう}が多い食事^{おお しょくじ}の場合^{ばあい}を除^{のぞ}いて、食物繊維^{しょくもつせんい}と相ま^{あい}って高血圧^{こうけつあつ}を予防^{よぼう}する働^{はたら}きが期待^{きたい}できる。





ジャンル 煮物



だいず いために 大豆とツナの炒め煮



12月8日 (月)

かす汁

だいず いために
大豆とツナの炒め煮

とりにく こんさい
鶏肉と根菜のつくね

パックミニフィッシュ



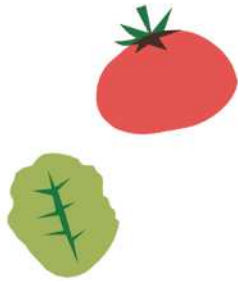
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

だいず	19. 5g
ツナ (あぶらづ)	9. 1g
にんじん	10. 4g
さやいんげん	6. 5g
だしの素	0. 35g
こいくちしょうゆ	1. 52g
みりん	2. 6g
せいしゅ	1. 17g
さんおんとう	0. 91g

つく かた 作り方

- ① にんじん、ツナをいためる。
- ② だいず、せいしゅ、だしの素、さんおんとう、みりん、
- ③ しょうゆをいれて、にこむ。
- ④ さやいんげんをいれて、さっと煮込んでできあがり。





ツナ

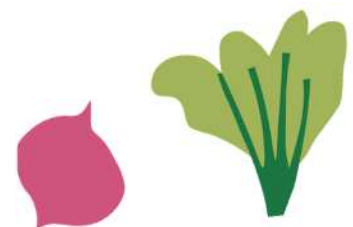
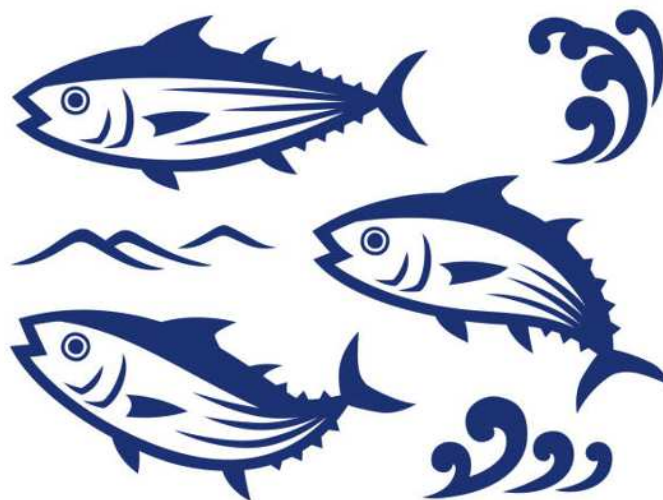


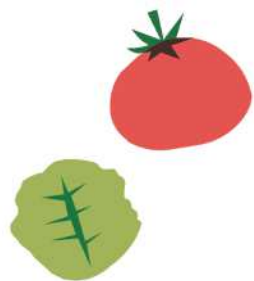
マグロやカツオなどの魚^{さかな}を加工^{かこう}した食品・食材^{しょくひん しょくざい}の
総称^{そうしょう}です。

良質^{りょうしつ}なタンパク質^{たんぱくしつ}やオメガ3脂肪酸^{しぼうさん ほうふ}が豊富^{ちようきほぞん}で、長期保存^{ちようきほぞん}
もきくためサラダやパスタなど幅広い料理^{はばひろ りょうり}に活躍^{かつやく}する
万能食材^{ばんのうしょくざい}です。

使^{つか}われている魚^{さかな}は、主^{おも}にピンナガマグロ、キハダマグロ、
カツオなどが使^{つか}われています。

主^{おも}な種類^{しゅるい}は、油^{あぶら}で漬^つけた「オイル漬^づけ」とカロリー控^{ひか}え
めの「水煮^{みず に}（ノンオイル）」が主^{しゅ}流^{りゅう}です。





ジャンル 煮物 にももの



に 煮びたし



1月23日 (金) がつ にち きん

とうふとなめこのみそ汁 しる
煮びたし に

あじの香味焼き こうみや

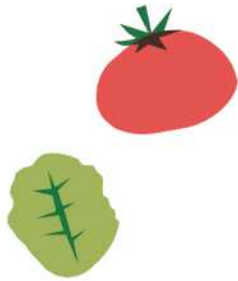
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

さつまあげ	10.4g
小松菜 こまつな	39g
にんじん	10.4g
三温糖 さんおんとう	0.91g
だしの素 もと	0.65g
こいくちしょうゆ	1.3g
みりん	1.3g
水 みず	6.5ml

つく かた 作り方

- ①水、にんじん、だしの素を入れる。 みず もと い
- ②さつまあげ、みりん、
三温糖を入れる。 さんおんとう い
- ③しょうゆを入れる。
- ④小松菜を入れて、
できあがり。 こまつな い





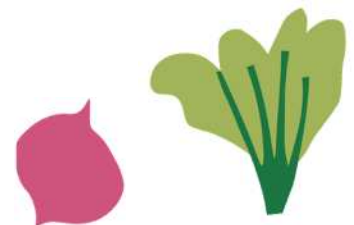
さつまあげ

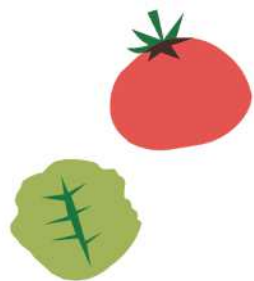


さつま あ ぎょにく み せいけい あぶら あ た
薩摩揚げは、魚肉のすり身を成型し、油で揚げた食
もの ぎょにく ね せいひん あ
べ物です。魚肉練り製品であり、「揚げかまぼこ」に
ぶんるい
分類されます。

おも ひがしにほん あ にしにほん てん
主に東日本ではさつま揚げ、西日本では天ぷら、そ
の うち かごしま あ よ
鹿児島ではつけ揚げとも呼ばれるそうです。

すいさんち じもと おお と さかな ざいりょう
水産地では、地元で多く取れる魚を材料とするこ
とが おお み つく
多く、すり身のみで作られたもののほか、キク
ラゲ、へに べに たま やさい い
紅しょうが、玉ねぎ、ネギなどの野菜を入れ
たもの、じゃこ、イカ、タコ、エビなどの ぎょかいりい
魚介類を
い
入れたもの、やくみ くわ
薬味を加えたものなどもあります。





ジャンル 煮物



はっぼうさい 八宝菜



3月4日 (水)

はっぼうさい
八宝菜

フルーツ白玉

揚げぎょうざ

ジョア



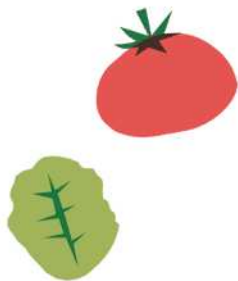
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

豚もも肉	19.5g
えび	19.5g
白菜	58.5g
たまねぎ	39g
にんじん	19.5g
しいたけ	1.24g
たけのこ	19.5g
太もやし	15.6g
おろししょうが	1.04g
ごま油	0.39g
中華スープ	2.6g
こいくちしょうゆ	2.6g
清酒	1.3g
でん粉	2.34g
水	32.5ml

つくりかた 作り方

- ① 油で肉を炒め、清酒、しょうがを入れる。
- ② えびを入れ、さらに炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、たけのこを炒める。
- ④ 水、しいたけ、白菜を入れる。
- ⑤ もやし、中華スープ、しょうゆを入れ、煮込む。
- ⑥ でん粉を入れて、まぜたらできあがり。





はっほうさい 八宝菜



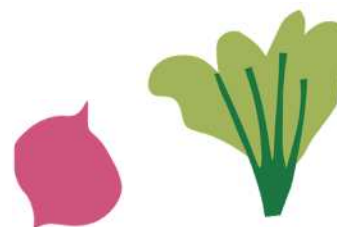
はっほうさい ちゅうかりょうり
八宝菜は中華料理のひとつで、中国ではパーパオツアイと発音
されます。

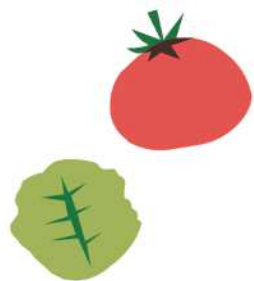
「八」という数字には「八種類の具材」という意味がありますが、
にほん で使われる「五目」の「五」と同じように、厳密な数
を意味しているのではなく、「多くの」という意味で用いられて
います。ですから具材の数に決まりはないようです。「宝」と
いう漢字には、貴重な食材という意味、「菜」には、おかず、ま
たは料理、という意味があります。

ちよくやく
直訳すると「たくさんの食材がはいったおかず」という意味に
なります。

にく やエビ、やさい 野菜やキノコなど、ひとつの料理でもバラエティ豊
かでバランスよく栄養をとることができます。

れいそうこ あま もの つか
冷蔵庫の余り物を使えるので一石二鳥で助かります。





ジャンル 煮込み



ポークカレー



4月25日（金）

ポークカレー

海藻サラダ

福神漬

入学祝いデザート

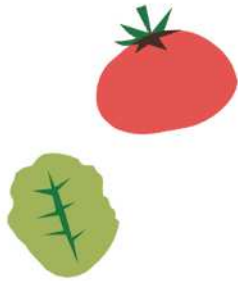
材料（1人分）

豚もも肉	26g
大豆	13g
にんじん	19.5g
たまねぎ	32.5g
しめじ	10.4g
じゃがいも	39g
奈良のカレールウ	16.9g
トマトケチャップ	3.9g
リンゴピューレ	6.5g
ウスターソース	1.56g
コンソメスープ	0.26g
赤ワイン	0.65g
こしょう	0.04g
こめ油	0.39g
水	114.4ml

作り方

- ① 油で肉を炒め、こしょう、赤ワインを加える。
- ② にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ③ 水、大豆、しめじを加え、あくを取り煮込む。
- ④ じゃがいも、コンソメスープを加える。
- ⑤ ケチャップ、リンゴピューレ、ウスターソースを入れる。
- ⑥ カレールウを入れて、煮込んで、できあがり。





かいそう 海藻サラダ



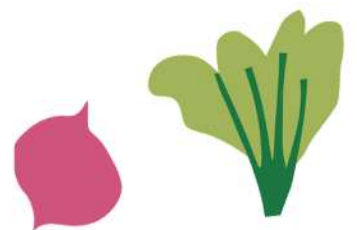
かいそう
海藻サラダとは、ワカメ、^{くき}茎ワカメ、^{こんぶ}昆布、トサカノリなど、
^{ふくすう}複数の^{かいそう}海藻を一口大に^{ひとくちだい}カットし、^{かんそう}乾燥や^{えんそう}塩蔵などの^{かこう}加工を
してミックスしたものです。

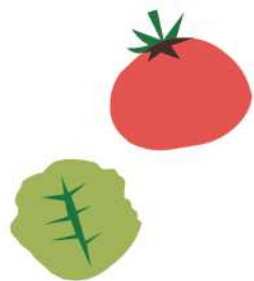
ヘルシーな^{かいそう}海藻を手^て軽^{がる}に^{たの}楽しめる海藻サラダ。低^{てい}カロリー
なのに、ミネラルや^{しょくもつせんい}食物繊維などの^{えいようそ}栄養素を^{こうりつ}効率よく^{せっしゅ}摂取
できるのが^{みりよく}魅力です。しかし、^{ぐざい}具材の^{しゅるい}種類や^{ほそん}保存タイプの
^{こと}異なる^{しょうひん}商品がさまざまなメーカーから^{はんばい}販売されているため、
どれを^{えら}選^ばばいいのか^{まよ}迷ってしまいますよね。

ダイエット中^{ちゅう}の^{ひと}人は、^{かいそう}海藻+^{かんてん}寒天のサラダを^{えら}選^ばみましょう。

^{かいそう}海藻が好きな^{ひと}人は、^{かいそう}海藻のみのサラダを^{えら}選^ばみましょう。

ツルっと^た食^くべ^いやすいものが^{この}好みなら、ねばねば^{けい}系入りの
^{かいそう}海藻サラダを^{えら}選^ばみましょう。





ジャンル 煮込み にく 肉じゃが



がつ にち きん
5月16日 (金)

にく
肉じゃが

たかな
高菜ちりめん

まし たまご
だし巻き卵

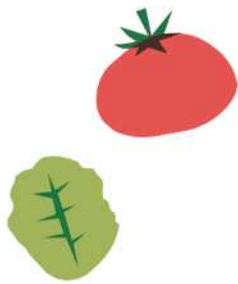
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

ぎゅう にく 牛もも肉	32.5g
にんじん	26g
たまねぎ	58.5g
グリーンピース	6.5g
じゃがいも	78g
いと 糸こんにゃく	32.5g
ちゅう とう 中ざら糖	3.51g
こめ 油 こめ油	0.39g
だしの 素 だしの素	1.3g
せいしゅ 清酒	1.3g
こいくちしょうゆ	5.85g
みず 水	26ml

つく かた 作り方

- ① あぶら にく いた せいしゅ い
油 で肉を炒め、清酒を入れる。
- ② にんじんとたまねぎをいれてさらに
いた みず い
炒め、水を入れる。
- ③ じゃがいもをいれる。
- ④ だしの 素 ちゅう とう ざら 糖
だしの素、中ざら糖、
いと
糸こんにゃくをいれて炊く。
- ⑤ こいくちしょうゆをいれて
しっかり 炊く。
- ⑥ グリーンピースをいれて、
にこ
煮込んだら、できあがり。

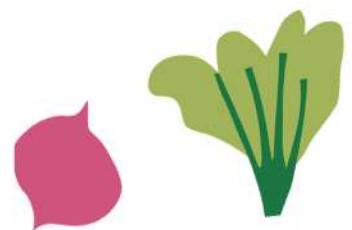


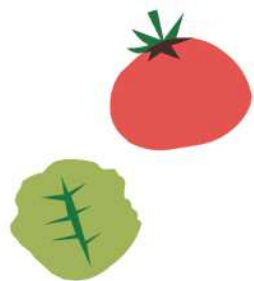


にく 肉じゃが



「肉じゃが」は、明治時代から日本で食べられている料理です。明治時代、東郷平八郎という人が、イギリスに留学し、そこで食べたビーフシチューの美味しさに感動したそうです。日本に帰国してからも、その味を忘れられず、もう一度食べたいと思った東郷平八郎は、部下にその味を再現させようと思いました。しかし、この頃の日本にはワインもデミグラスソースもなかったため、しょうゆや砂糖を使って味付けを工夫したそうです。それが「肉じゃが」の始まりで、今では、日本の家庭料理となっています。





ジャンル 煮込み



キーマカレー



5月29日 (木)

キーマカレー

ひじきとれんこんのごまサラダ

ゆずゼリーナタデココ

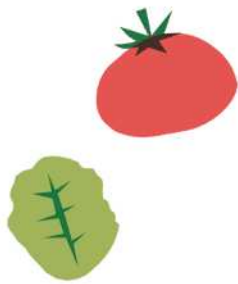
材料 (1人分)

合びきミンチ	26g
にんじん	19.5g
たまねぎ	39g
じゃがいも	39g
クラッシュ大豆	13g
奈良のカレールウ	16.9g
トマトケチャップ	3.9g
リンゴピューレ	6.5g
ウスターソース	1.95g
コンソメスープ	0.26g
赤ワイン	0.65g
こしょう	0.04g
こめ油	0.39g
水	14.4ml

作り方

- ① こめ油でひき肉を炒め、こしょう、赤ワインを加える。
- ② にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ③ 水、じゃがいも、クラッシュ大豆を加え、あくを取り煮込む。
- ④ コンソメスープを加える。
- ⑤ ケチャップ、リンゴピューレ、ウスターソースを入れる。
- ⑥ カレールウを入れ、煮込んだらできあがり。



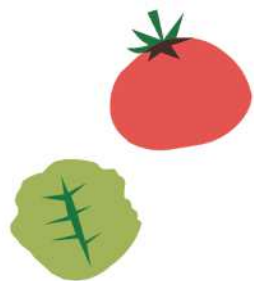


キーマカレー



キーマカレーのキーマは、ヒンディー語でひき肉^{にく}という
意味です。給食^{きゅうしょく}センターでは、裁断機^{さいだんき}で野菜^{やさい}を細かく切り、
合い^{あい}びきミンチ肉^{にく}を使用して調理^{ちようり}を行います。
こどもたちに、人気^{にんき}のメニューです。





ジャンル 煮込み



シーフードカレー



6月13日(金)

シーフードカレー

かいそう
海藻サラダ

ふくじんづけ
福神漬

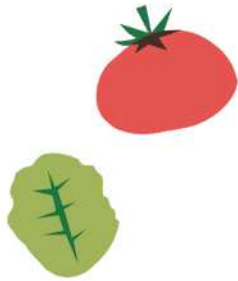
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

いか	20. 8g
にんじん	19. 5g
たまねぎ	32. 5g
じゃがいも	45. 5g
奈良のカレールウ	16. 9g
トマトケチャップ	3. 9g
リンゴピューレ	6. 5g
ウスターソース	1. 56g
コンソメスープ	0. 39g
白ワイン	0. 65g
こしょう	0. 04g
こめ油	0. 39g
みず	120. 9ml

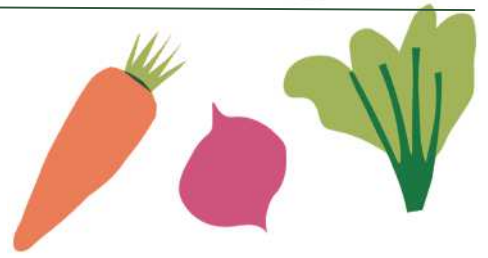
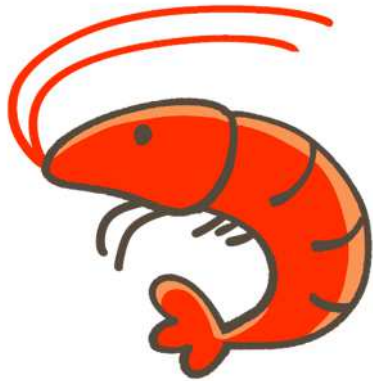
つく かた 作り方

- ① 油でいかを炒め、白ワインを加えたら、別の容器に取り出しておく。
- ② ①の鍋に、にんじん、たまねぎ、こしょうを入れて炒める。
- ③ 水、じゃがいもを加え、あくを取り煮込む。
- ④ コンソメスープを加える。
- ⑤ ケチャップ、リンゴピューレ、ウスターソースを加える。
- ⑥ いかを鍋に戻して混ぜ、カレールウを入れて、煮込んで、できあがり。





シーフード



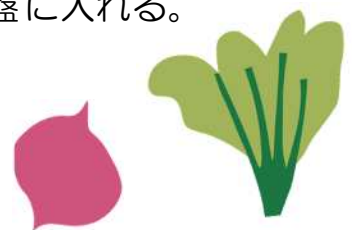
きゅうしょく 給食では、イカやエビなどを使用する場合、しょうばあい 冷凍のものをしょう 使用しています。

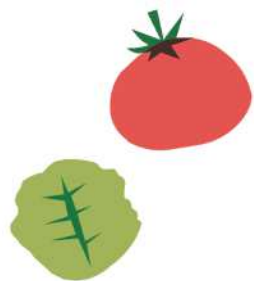
かいとう 解凍のコツ

- えんすいかいとう みす しょう やく かいすいのうど ま ひた 塩水解凍：水300ml に塩9g（約3%）の海水濃度を混ぜて浸す。
- メリット：うまみがに 逃げず かねつ 加熱しても ちぢ 縮みにくくなる。
- じかん じつおん ふん じかん 時間：室温で30分～1時間ほど。

ちょうり ちゅういてん 調理の注意点

- みすけ と かいとうご すいぶん と 水気を取る：解凍後はペーパータオルでしっかり水分を取る。
- なまぐさ け いた まえ しろ さけ しょうりょうふ くさ き 生臭さを消す：炒める前に白ワインや酒を少量振ると臭みが消える。
- かねつじかん ひ とお す かた ちょうり しゅうばん い 加熱時間：火を通し過ぎると固くなるため、調理の終盤に入れる。





ジャンル 煮込み なつやさい 夏野菜カレー



7月11日(金)

なつやさい
夏野菜カレー

かにかま入りマカロニサラダ

ふくじんづけ
福神漬

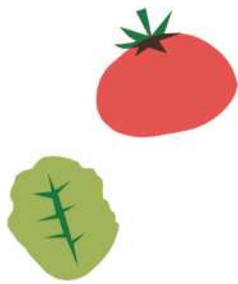
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

豚も肉	23.4g
かぼちゃ	26g
たまねぎ	32.5g
なす	19.5g
大豆	13g
赤パプリカ	13g
ホールトマト	13g
奈良のカレールウ	15.6g
トマトケチャップ	3.9g
リンゴピューレ	6.5g
ウスターソース	1.56g
コンソメスープ	0.26g
赤ワイン	0.65g
こしょう	0.04g
こめ油	0.39g
水	105.3ml

つく かた 作り方

- ① 油で肉を炒め、こしょう、赤ワインを加える。
- ② たまねぎを入れ、さらに炒める。
- ③ なす、パプリカを入れ、さらに炒める。
- ④ 水を入れ、あくをとり、ホールトマトを入れる。
- ⑤ 大豆、かぼちゃ、コンソメスープ、リンゴピューレ、トマトケチャップ、ウスターソースを入れる。
- ⑥ カレールウを入れ煮込んで、できあがり。





なつやさい 夏野菜カレー



なつ 夏にとれる、えいようまんてん 栄養満点でおいしい「なつやさい 夏野菜」についてしょうかい 紹介します。

きょう 今日、なつやさい 夏野菜カレーの中にはなか なつやさい 夏野菜がなんしゅるいはい 何種類入っているのでしょうか？

① 2種類

② 3種類

③ 4種類

せいかい 正解は③ 4種類で、しゅるい かぼちゃ・なす・あか 赤パプリカ・ホールトマトです。

なつ 夏のたいよう 太陽の日差しをたくさんあ 浴びてそだ 育ったなつやさい 夏野菜は、すいぶん 水分やビタミン

るい 類がたくさんふく 含まれているので、あつ 暑さでほてったからだ 体をクールダウンさ

せたり、なつ 夏にふそく 不足しがちなビタミンやミネラルをほきゅう 補給し、からだ 体のちょうし 調子を

ととの 整えたりしてくれます。カレーとのあいしょう 相性もばつぐん 抜群です。いろあざ 色鮮やかなしゅん 旬

なつやさい 夏野菜をしっかりた 食べて、あつ 暑い夏のの き 乗り切りましょう。





マカロニのクリームシチュー



10月7日 (火)

マカロニのクリームシチュー

ごぼうの^{ようふう}洋風ソテー

とうふナゲット (2個)

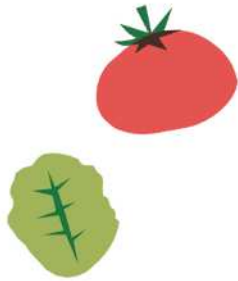
ざいりょう (ひとりぶん)
材料 (1人分)

マカロニ	7. 8 g
ベーコン	9. 1 g
たまねぎ	26 g
^{だいこん} 大根	26 g
にんじん	15. 6 g
えりんぎ	10. 4 g
むきえだまめ	10. 4 g
コンソメスープ	0. 78 g
^{ぎゅうにゅう} 牛乳	26 g
^{なま} 生クリーム	2. 6 g
^{だっしふんにゅう} 脱脂粉乳	2. 6 g
クリームシチューの ^{もと} 素	9. 1 g
^{とうにゅう} 豆乳	1. 3 g
こしょう	0. 04 g
^{あぶら} こめ油	0. 39 g
^{ぶん} でん粉	0. 13 g
^{みず} 水	104ml

つく^{かた}
作り方

- ① ^{あぶら}油でベーコンを^{いた}炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③ ^{みず}水、^{だいこん}大根を入れ、あくをとる。
- ④ えりんぎ、マカロニ、こしょう、コンソメスープを入れる。
- ⑤ クリームシチューの^{もと}素、^{だっしふんにゅう}脱脂粉乳を入れる。
- ⑥ ^{ぎゅうにゅう}牛乳、^{なま}生クリーム、^{とうにゅう}豆乳を入れる。
- ⑦ ^{ぶん}でん粉を入れる。
- ⑧ えだまめを入れ、^{にこ}煮込んだら、できあがり。





マカロニ



マカロニは、小麦粉を原料とする細長い管状のパスタの一種です。

マカロニには、いろいろな種類と特徴があります。

① エルボマカロニ

くると曲がった管状のマカロニで、スーパーで最も一般的に見られます。

② ペンネ

両端が斜めにカットされた筒状のマカロニです。

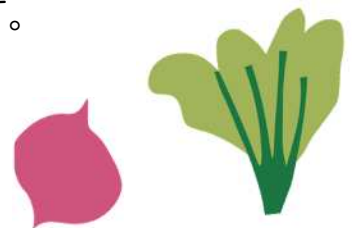
③ リガトーニ

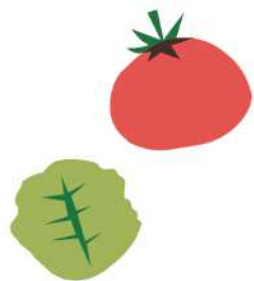
表面に溝があり、太めの筒状をしたマカロニです。

マカロニを使用する際のポイント！

サラダに使用する場合は、袋の表示時間より1～2分ほど長めに茹でることで、冷やしても硬くなりにくくプリッとした食感をたのしめます。

また、茹でた後に少量の油（オリーブオイルなど）を絡めておくと、マカロニ同士がくっつくのを防ぐことができます。





ジャンル 煮込み



てづく 手作りピザソース



10月16日 (木)

ABC スープ

てづく
手作りピザソース

コロッケ

スライスチーズ

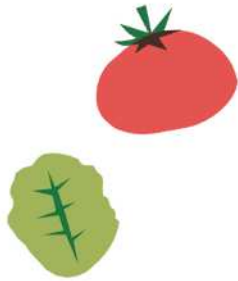
ざいりよう (ひとりぶん) 材料

ベーコン	13.65g
オリーブ ^{あぶら} 油	0.29g
おろしにんにく	117g
たまねぎ	26g
ピーマン	11.18g
とうもろこし	8.58g
トマトケチャップ	11.44g
ウスターソース	2.29g
とんかつソース	0.43g
こしょう	0.01g
^{さんおんとう} 三温糖	0.01g

つく^{かた} 作り方

- ① 油^{あぶら}でベーコンを炒め、おろしにんにく^{いた}を入れる。
- ② たまねぎを入れて炒める^{いた}。
- ③ ピーマン、とうもろこしを入れてさらに炒める^{いた}。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、^{さんおんとう}三温糖を入れて煮る^に。
- ⑤ コンソメスープ、こしょうを入れ、煮詰^{につ}めたら、できあがり。





ピザソース



ピザソースとは

ズバリ、ピザに塗るソースの事です。

トマトベースに様々な野菜やニンニクなどを混ぜ合わせて作った味の濃いソースです。

「ケチャップでもいいのでは？」と考える人もいますが、ケチャップは、トマトに醸造酢などを混ぜた調味料で、ピザソースとして使うには、圧倒的に味が足りないのです。

ピザソースにも様々な種類があります。
何種類か紹介します。



① トマトソース

マルゲリータやミックスピザなどに最適です。

② バジルソース

パスタで有名なジェノベーゼ風のピザでバジルの香りを堪能できます。

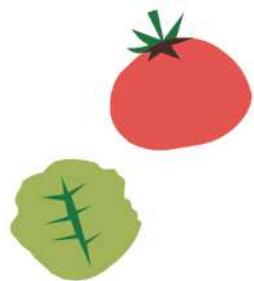
③ ホワイトソース

ほうれん草やチキンなどと相性の良いホワイトソースは、チーズとの相性も抜群で、甘めのピザになります。

④ テリヤキソース

マヨネーズとチキンを組み合わせればテリマヨチキンが完成します。





ジャンル 煮込み
あきやさい
秋野菜カレー



10月24日（金）

あきやさい
秋野菜カレー

かいそう
海藻サラダ

フルーツゼリーミックス



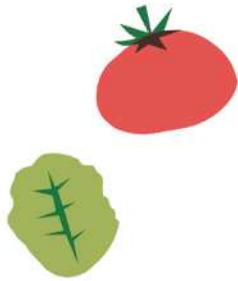
ざいりょう ひとりぶん
材料（1人分）

豚もも肉	26 g
さつまいも	39 g
たまねぎ	32.5 g
にんじん	19.5 g
しめじ	13 g
奈良のカレールウ	16.9 g
トマトケチャップ	3.9 g
リンゴピューレ	6.5 g
ウスターソース	1.56 g
コンソメスープ	0.26 g
赤ワイン	0.65 g
こしょう	0.04 g
こめ油	0.39 g
水	114.4 ml

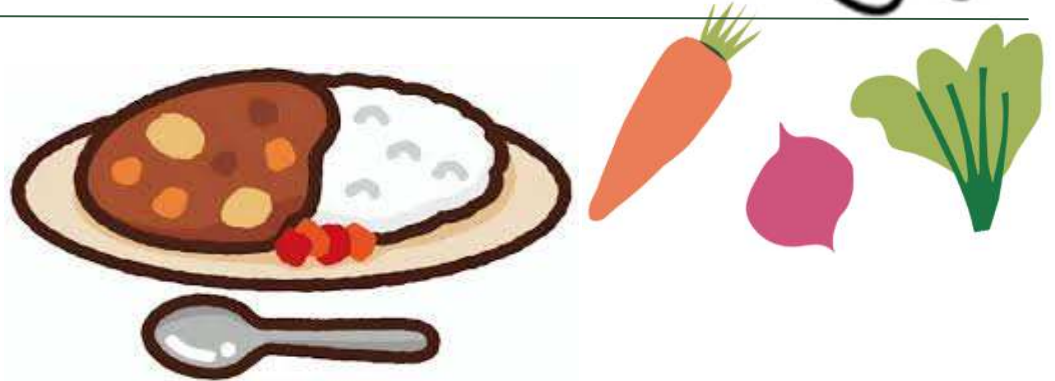
つく かた
作り方

- ① 油で肉を炒め、赤ワイン、こしょうを入れる。
- ② にんじん、たまねぎを入れ、さらに炒める。
- ③ 水、しめじを入れ、あくをとる。
- ④ さつまいも、リンゴピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメスープを入れる。
- ⑤ カレールウを、入れ煮込んだら、できあがり。





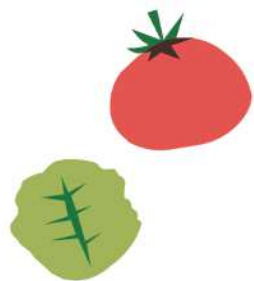
あきやさい 秋野菜カレー



カレーは、^{しゅしよく}主食・^{しゅさい}主菜・^{ふくさい}副菜を兼ねており、^{えいよう}栄養のバランスをとりやすいメニューです。ごはんは^{しゅしよく}主食、肉は^{にく}主菜、^{あきやさい}たっぷり秋野菜は^{ふくさい}副菜という風に^{ふう}考えることができます。
カレーだけでも^{えいようまんてん}栄養満点なのですが、^{ぎゅうにゅう}牛乳などの^{にゅうせいひん}乳製品でカルシウムを^と摂り、^{くだもの}サラダや果物でビタミンやミネラルを^と摂るとさらに^{えいよう}栄養バランスのとれた^{しょくじ}食事になります。

^{あきやさい}秋野菜カレーは、^{あき}秋に^{しゅうかく}収穫や^{しゅん}旬を^{むか}迎える^{やさい}野菜を取り入れ^といたカレーです。





ジャンル 煮込み

スープ煮



11月18日(火)
いわしバジルフライ
コーンとえだまめのソテー
スープ煮



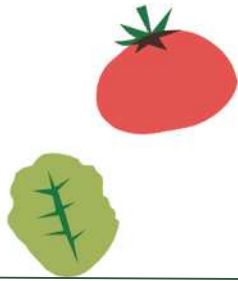
材料 (1人分)

鶏もも肉	19. 5g
じゃがいも	58. 5g
たまねぎ	45. 5g
にんじん	19. 5g
キャベツ	26g
コンソメスープ	1. 56g
塩	0. 13g
こしょう	0. 03g
うすくちしょうゆ	0. 39g
こめ油	0. 13g
水	70ml

作り方

- ① 油で鶏肉を炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、塩、こしょうを入れる。
- ③ 水、じゃがいもを入れる。
(あくとり)
- ④ キャベツ、コンソメスープを入れる。
- ⑤ しょうゆを入れて、煮込んだら、できあがり。





えだまめ

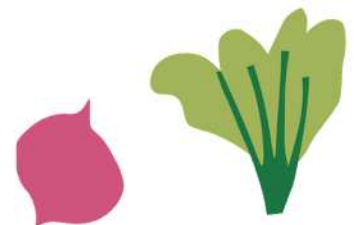


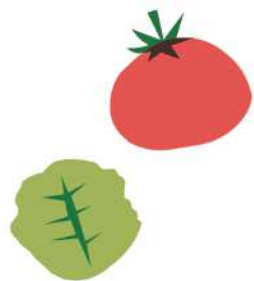
えだまめ だいず かんじゆく
枝豆は、大豆が完熟

するまえ しゅうかく みせいじゆく まめ やさい
する前に収穫した未成熟な豆で、野菜
として扱われますが、豆と野菜両方
のえいよう か そな
栄養を兼ね備えています。

だいず きげんぜん ねんまえ ちゅうごく
大豆は、紀元前2000年前から中国
でさいばい にほん ふる した
で栽培され、日本でも古くから親しま
れている作物ですが、「えだまめ」とし
てた 食べるようになったのはえ どじだい
江戸時代か
らです。

なまえ ゆらい むかし えだつ ゆ
名前の由来…昔、枝付きのまま茹でて
う
売られていたことから
「えだまめ」と呼ばれるよう
になりました。





ジャンル 煮込み



ほうれん草だしカレー



1月22日（木）

ほうれん草だしカレー

海藻サラダ

トンカツ



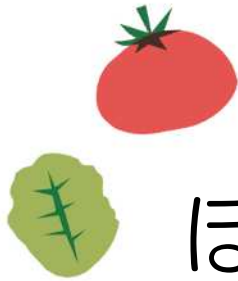
材料（1人分）

奈良県産大豆	13g
ほうれん草	19.5g
たまねぎ	32.5g
にんじん	19.5g
しめじ	10.4g
里芋	26g
こめ油	0.39g
奈良のカレールウ	11.05g
みりん	1.3g
だしの素	1.04g
水	136.5ml

作り方

- ①こめ油でたまねぎを炒める。
- ②水、里芋、にんじんを加え、あくを取り煮込む。
- ③大豆、しめじ、だしの素、みりんを入れる。
- ④カレールウを入れ、煮込む。
- ⑤ほうれん草を加えて、沸騰したら、できあがり。





ほうれん草^{そう}だしカレー



1月22日を「奈良県学校給食^{がっこうきゅうしょく}カレーの日^ひ」として、今年^{ことし}は県内^{けんない}

各市町村^{かくしちょうそん}の学校^{がっこう}で一斉^{いっせい}にカレー^{ていきょう}を提^ち供^{いき}し、地域^{ちいき}や県内^{けんない}の特産物^{とくさんぶつ}な

どを知^しる機^き会^{かい}に繋^{つな}げようという取組^{とりくみ}を実^{じっし}施^ししました。特産物^{とくさんぶつ}とは、

その地域^{ちいき}ならではの産物^{さんぶつ}のことです。

生駒市^{いこまし}では、奈良県産^{ならけんさん}の「大豆^{だいず}」と「ほうれん草^{そう}」、市内製造^{しないせいぞう}の「和風^{わふう}

だし^{つか}」を使^{つか}った「ほうれん草^{そう}だしカレー^{ていきょう}」を提^{てい}供^{きょう}しました。

お店^{みせ}では、どの季節^{きせつ}でもほうれん草^{そう}を見^みかけますが、冬^{ふゆ}にとれるほ

うれん草^{そう}が1年^{ねん}の中^{なか}で1番^{ばん}多^{おほ}く栄^{えい}養^{よう}が含^{ふく}まれています。特^{とく}に、冬^{ふゆ}に

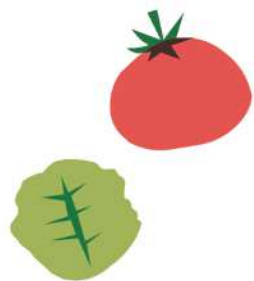
とれるほうれん草^{そう}は、夏^{なつ}にとれるほうれん草^{そう}に比^{くら}べて、約^{やく}3倍^{ばい}のビ

タミ^{ふく}ンCが含^{ふく}まれ、ビタミ^{めんえきりよく}ンCには免^{たか}疫^か力^ぜを高^{よぼう}めて風^{ふう}邪^{じゃ}を予^よ防^{ぼう}

する働^{はたら}きがあります。これ^こは、ほうれん草^{そう}が冬^{ふゆ}の寒^{さむ}さに負^まけな

ように、栄^{えいよう}養^はを葉^はっぱにた^こくさんた^こめ込^こむからだそう^こです。





ジャンル 煮込み

クリームシチュー



1月27日（火）

フランクフルト

さやいんげんとコーンのソテー

クリームシチュー



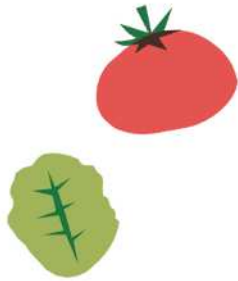
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

ベーコン	10.4g
たまねぎ	32.5g
じゃがいも	39g
にんじん	13g
えだまめ	6.5g
クリームシチューの素	10.4g
コンソメスープ	0.65g
牛乳	26g
生クリーム	2.6g
脱脂粉乳	2.6g
豆乳	1.3g
こしょう	0.03g
こめ油	0.39g
でん粉	0.26g
水	104ml

つくかた 作り方

- ① 油でベーコンを炒める。
- ② 水、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてあくをとる。
- ③ コンソメスープ、こしょうを入れる。
- ④ シチューの素、脱脂粉乳、豆乳を入れる。
- ⑤ えだまめ、牛乳、生クリームを入れ、水でといたでん粉を入れて沸騰したら、できあがり。





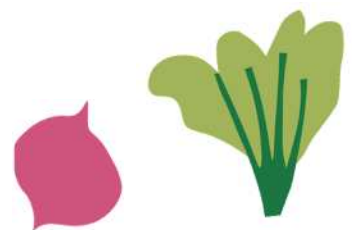
だっしふんにゅう 脱脂粉乳

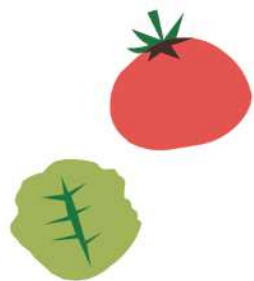


がっこうきゅうしょく ねん やまがたけんつるおかまち しり つちゅうあいしょうがっこう
学校給食は、1889年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校
で、まず こ どもたちへ むりょうで ちゅうしょく ていきょう だっしふんにゅう
の 始まりといわれています。その後、各地に広まりましたが、戦争
による しょくりょうぶ そく ていきょう ちゅうだん
食料不足で提供が中断されました。しかし、こ どもた
ちの えいようじょうたい わる せんご ねん
栄養状態が悪くなったため、戦後の1946年にアメリカ
の しえんだんたい ラ ラ だっしふんにゅう しえん う よくとし
支援団体「LARA」から脱脂粉乳などの支援を受けて、翌年
に きゅうしょく さいかい
給食が再開されることになりました。

きゅうしょく さいかい とうじ だっしふんにゅう
給食が再開された当時は、アメリカからもらった脱脂粉乳
みず と
を水で溶かしてミルクにしていました。その後、ご えいようか たか
栄養価の高い
ぎゅうにゅう あんてい とど ぜんこく がっこう
牛乳が安定して届けられるようになったことで、全国の学校
きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう だ
給食で毎日牛乳が出されるようになりました。

クリームシチューにもだっしふんにゅう はい
クリームシチューにも脱脂粉乳が入っています。





ジャンル 煮込み



おでん



2月4日 (水)

おでん

ひじきふりかけ

きんときにまめ
金時煮豆



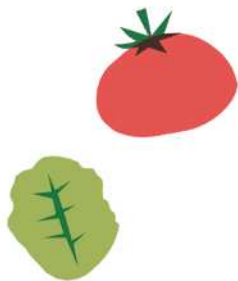
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

とりもも肉	19.5g
うずら卵	26g
厚揚げ	23.4g
ボールさつまあげ	19.5g
こんにゃく	19.5g
じゃがいも	32.5g
だいこん	52g
大根	0.1g
にんじん	13g
ちゅうとう	3.25g
中ざら糖	3.25g
だしの素	1.3g
せいしゅ	2.6g
清酒	2.6g
こいくちしょうゆ	4.94g
みず	54.6ml
水	

つくかた 作り方

- ① 少量の水と肉を炒め、清酒を加える。
- ② 水、大根、にんじんを入れてあくをとる。
- ③ じゃがいも、こんにゃく、ボールさつまあげ、中ざら糖、だしの素を入れる。
- ④ 厚揚げ、うずら卵を入れる。
- ⑤ しょうゆを入れて、煮込んだら、できあがり。





おでん

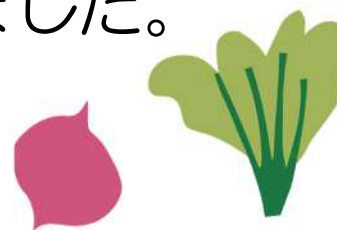


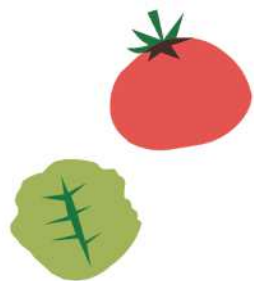
おでんのルーツは^{むろまちじだい}室町時代に^{りゅうこう}流行した「^{とうふでんがく}豆腐田楽」です。

その後、^ご江戸時代にはファストフードとして^{えどしょみん}江戸庶民に^{あい}愛され、やがて^{にこ}煮込みおでんへと^{しんか}進化します。さら

に^{やたい}屋台や^{いざかや}居酒屋で^た食べる^{りょうり}料理から^{かてい}家庭で^た食べる^{りょうり}料理へと^{へんか}変化し、おで

^{げんだい}んは現代の^{ていばんりょうり}定番料理となりました。





ジャンル 煮込み



マーボー豆腐



2月5日 (木)

マーボー豆腐

春巻き

みかんゼリー



材料 (1人分)

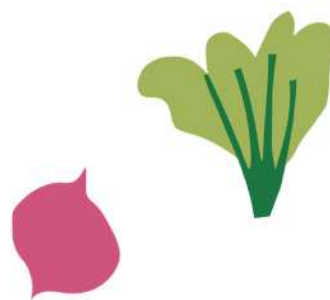
豚ひき肉	26g
豆腐	84.5g
たまねぎ	45.5g
たけのこ	19.5g
にら	5.2g
にんじん	19.5g
ごま油	0.65g
おろししょうが	0.52g
おろしにんにく	0.13g
トウバンジャン	0.26g
赤みそ	6.5g
オイスターソース	5.85g
三温糖	3.9g
清酒	3.9g
中華スープ	0.52g
こいくちしょうゆ	1.17g
でん粉	1.56g
水	32.5ml

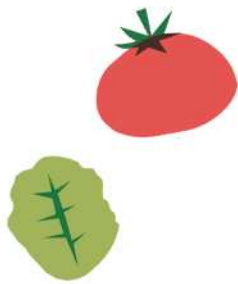
作り方

※赤みそ・オイスターソース・三温糖・清酒・

こいくちしょうゆを混ぜておく。

- ① 油で肉、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒める。
- ② にんじんを炒める。
- ③ たまねぎ、たけのこを入れ、さらに炒める。
- ④ 水、中華スープ、※を入れて煮込む。
- ⑤ にらを入れる。
- ⑥ 混ぜながら、水でといたでん粉を加える。
- ⑦ 下茹でした豆腐を入れて、煮込んだら、できあがり。



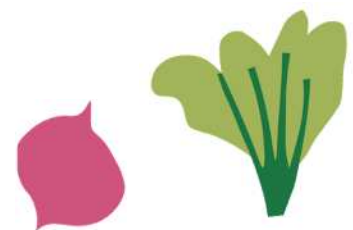


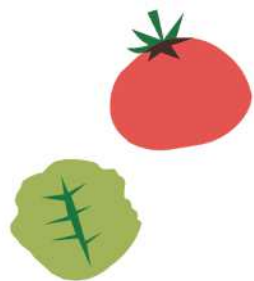
マーボー豆腐



日本の麻婆豆腐は、ピリ辛の奥にほのかな甘さが感じられる、日本風にアレンジした料理です。日本では仕上げにつける「あんかけ」のようなとろみも、中国ではほとんどつけないそうです。

本場・中国の麻婆豆腐は、口から火を吹きそうなほど辛いのが特徴です。山椒の仲間である花椒(ホアジャオ)を料理の仕上げにたっぷりと効かせた中国の麻婆豆腐は、口にするとビリビリとしびれる強い刺激とさわやかな香りが広がります。食べやすく作った日本の麻婆豆腐とは、まったく異なる料理として堪能できます。





ジャンル 煮込み



はくさい 白菜のクリームシチュー



2月24日（火）

はくさい
白菜のクリームシチュー

きのこのデミグラスソース煮

ハート型ハンバーグ



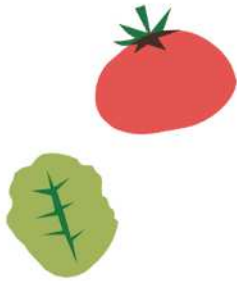
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

ベーコン	15.6g
はくさい	45.5g
たまねぎ	39g
にんじん	19.5g
パセリ	0.26g
バター	5.2g
こめ油①	0.91g
小麦粉	5.85g
コンソメスープ	1.95g
牛乳	26g
生クリーム	2.6g
脱脂粉乳	2.6g
白ワイン	1.3g
こしょう	0.03g
こめ油②	0.26g
塩	0.08g
豆乳	1.3g
水	84.5ml

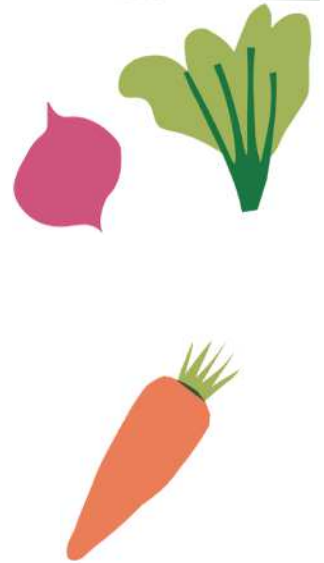
つく かた 作り方

- ① バターを溶かし、ふるった小麦粉を数回に分けて入れる。その後、油を加える。
- ② 油でベーコンを炒め、ワイン、こしょうを入れる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 水を入れて沸騰したら、あくをとる。
- ⑤ はくさい、コンソメスープを入れる。
- ⑥ ルウを入れ、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳を入れる。
- ⑦ 豆乳、パセリ、塩を入れて、煮込んだら、できあがり。





ハンバーグ



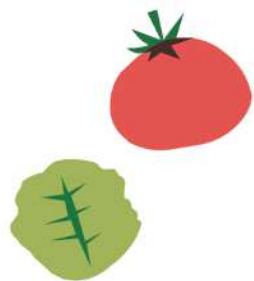
ハンバーグの発祥^{はっしょう}はドイツのハンブルグで
のち
後にイギリス・アメリカでも人気が^{にんき}出て明治^{めいじ}
時代^{じだい}に日本^{にほん}へ広^{ひろ}まりました。

のうこうは
濃厚派^{のうこうは}には、デミグラス、チーズ系^{けい}、クリー
ム系^{けい}。

は
さっぱり派^はには、和風^{わふう}おろし、すだちおろし、
わふう
和風^{わふう}きのこソースがおすすめ。

は
アレンジ派^はには、カレー、アボカド、ピザ風^{ふう}
など、季節^{きせつ}や気分^{きぶん}にあ^あわせて変^{へん}化^かをたの^{たの}しめま
す。





ジャンル 煮込み

チキンカレー



3月11日 (水)

チキンカレー

海藻サラダ

福神漬

棒チーズ



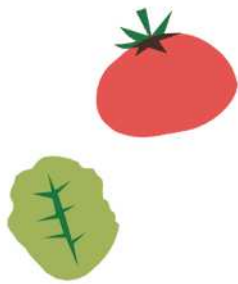
材料 (1人分)

鶏もも肉	26 g
大豆	13 g
にんじん	19.5 g
たまねぎ	39 g
じゃがいも	39 g
カレールウ	16.9 g
トマトケチャップ	3.9 g
リンゴピューレ	6.5 g
ウスターソース	1.5 g
コンソメスープ	0.26 g
赤ワイン	0.65 g
こしょう	0.04 g
こめ油	0.39 g
水	114.4 ml

作り方

- ① 油で肉を炒め、こしょう、赤ワインを加える。
- ② にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ③ 水、大豆を加え、あくを取り煮込む。
- ④ じゃがいも、コンソメスープを加える。
- ⑤ ケチャップ、リンゴピューレ、ウスターソースを入れる。
- ⑥ カレールウを入れて、とろみがつくまで煮込んだら、できあがり。





ぼう 棒チーズ

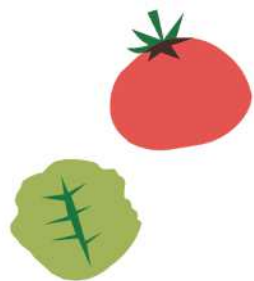


世界には1000種類以上のチーズがあることを知っていますか？
大きく分けると製法の違いから「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」の二つに分けることができます。ナチュラルチーズは乳に乳酸菌などを加えて、発酵させたものです。プロセスチーズはナチュラルチーズを加熱し、再成型しているもので、保存性にすぐれています。

チーズの食べ方も多種多様で、トッピングとして振りかけたり、フォンデュのように溶かして食べたり、ケーキなどのスイーツにも使われたりします。

じつはこの棒チーズの元祖は関西の会社「QBB（六甲バター）」が世界で初めて作ったそうです。魚肉ソーセージからヒントを得て誕生しました。気軽に食べられるおやつに、と開発されましたが、棒チーズを使った料理を楽しむ方もおられるようです。チーズはみんなからいろんなかたちで愛されています。





ジャンル めんるい 麺類

ジャージャーめん



がつ にち か
5月27日 (火)

こうや ちゅうか
高野豆腐の中華スープ

めん
ジャージャー麺

あ
揚げシューマイ

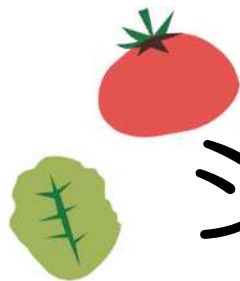
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

ぶた にく 豚ひき肉	19.5g
ふと 太もやし	26g
きゅうり	10.4g
たけのこ	6.5g
しいたけ	6.5g
や かんめん 焼きそば乾麺	14.3g
おろししょうが	0.65g
おろしにんにく	0.13g
あか 赤みそ	6.24g
せいしゅ 清酒	1.3g
さんおんとう 三温糖	3.9g
トウバンジャン	0.13g
とり ふんまつ 鶏ガラスープ(粉末)	0.07g
こめ あぶら こめ油	0.65g
みず 水	19.5ml

つく かた 作り方

- ① あぶら にく いた
油で肉を炒め、しょうが、にんにく、
せいしゅ い
清酒を入れる。
- ② たけのこ、しいたけをい いた
入れてさらに炒める。
- ③ めん い
麺を入れ、もやしをのせる。(麺を蒸す)
- ④ みず とり さんおんとう い
水、鶏ガラスープ、三温糖を入れる。
- ⑤ あか
赤みそ、トウバンジャン、きゅうりをい
入れて、
ま
混ぜたら、できあがり。



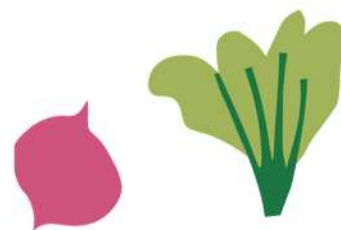


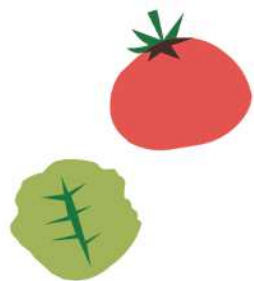
めん ジャージャー麵



「ジャージャー麵」は、^{めん}中国料理のひとつです。

^{ちゅうごく}中国の^{ほくぶ}北部にある^{さんとうしょう}山東省という^{さむ}寒い^{ちいき}地域で^う生まれました。ひき^{にく}肉やもやし、きゅうりなどの^ぐ具が^{はい}入っていて、みそやトウバンジャンで^{あじつ}味付けをした^{こんだて}献立です。





ジャンル めんるい 麺類

なすとトマトのスパゲティ



9月16日 (火)

なすとトマトのスパゲティ

ほうれん草とコーンのソテー
オムレツ



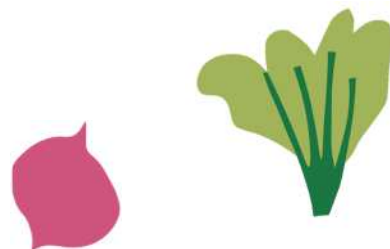
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

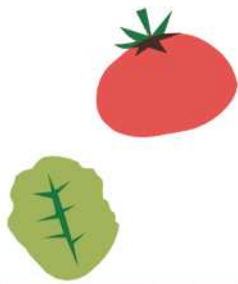
スパゲティ	30.94g
ウィンナー	17.03g
たまねぎ	32.5g
にんじん	13g
なす	22.1g
えだまめ	3.9g
ホールトマト	22.1g
トマトベースソース	22.1g
おろしにんにく	0.13g
こいくちしょうゆ	0.65g
さんおんとう 三温糖	0.55g
ウスターソース	2.86g
コンソメスープ	1.69g
こしょう	0.01g
オリーブ油 あぶら	1.56g
みず 水	13ml

つく かた 作り方

※スパゲティは、この好みの硬さにゆがいておく。

- ① あぶら油でにんにく、ウィンナーを炒め、こしょうをする。
- ② にんじん、たまねぎをくわえ、さらに炒める。
- ③ みず水、なす、コンソメスープを入れる。
- ④ さんおんとう三温糖、ホールトマト、トマトベースソース、ウスターソース、しょうゆを入れて煮る。
- ⑤ えだまめを入れる。
- ⑥ スパゲティを入れて、混ぜて、できあがり。





トマト



トマトは、南米アンデス高原原産のナス科の野菜（緑黄色野菜）です。
ビタミンCやカリウムなどの栄養を豊富に含み、特に赤い色素の
「リコピン」は、抗酸化作用が高いです。
生食から加熱調理、加工品まで世界中で幅広く利用されています。

トマトの品種は、世界には1万種類以上、日本でも300種類以上が存在します。
代表的な品種として

*大玉トマト（約100g以上）日本の食卓の定番品種
桃太郎、麗容、りんか409、桃太郎ゴールドなど。



*中玉トマト（約30～60g）「ミディトマト」とも呼ばれる。
レッドオーレ、シンディーオレンジ、華クイン（カルピタ）など。

*ミニトマト（約10～30g）一口サイズ、カラフルな品種が多い。
アイコ（赤・黄・オレンジ）、千果、ピンキー、シシリアンルージュなど。

桃太郎ゴールド



シンディーオレンジ



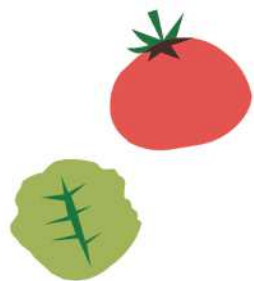
アイコ（赤）



トマトの名前の由来

古代メキシコのアステカ人などが使っていたナワトル語で「膨らむ果実」や
「膨らむもの」を意味する「トマトウル tomatl」が語源です。





ジャンル めんるい 麺類

かやくうどん



10月1日(水)

かやくうどん

キャベツの塩昆布炒め

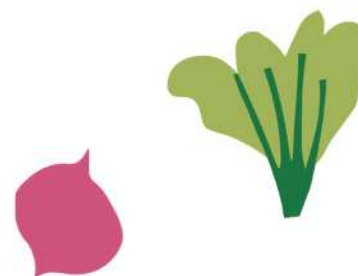
ちくわの磯辺揚げ

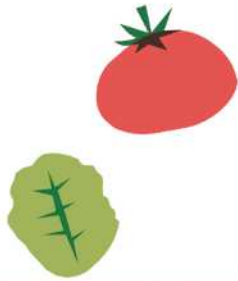
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

うどん	49.4g
豚もも肉	19.5g
こめ油	0.13g
清酒	0.65g
うすあげ	5.2g
たまねぎ	26g
にんじん	6.5g
しいたけ	6.5g
ねぎ	6.5g
だしの素	1.56g
みりん	0.65g
だししょうゆ	1.3g
うすくちしょうゆ	2.6g
塩	0.13g
水	127.4ml

つくりかた 作り方

- ① 油で、肉を炒め清酒を入れる。
- ② 水、たまねぎ、にんじんを入れて炊き、あくとる。
- ③ うすあげ、しいたけ、だしの素、みりんを入れる。
- ④ うどん、しょうゆ、だししょうゆを入れる。
- ⑤ 塩、ねぎを入れ混ぜて、できあがり。





かやくうどん



かやくうどんとは？

関西地方を中心に親しまれている数種類の具材が入ったうどんのことです。

鶏肉、しいたけ、かまぼこ、油揚げなど様々な具材が使われます。



かやくの由来

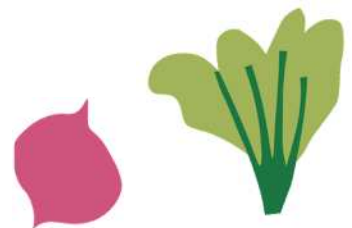
「かやく」は漢字で「加薬」と書き、もともとは漢方用語で主薬の効果を補助するためや味を調えるために加えられる薬を意味していましたが、それが転じてうどんやご飯（かやくごはん）などの主食に添える「具材」や「薬味」を示す言葉として定着しました。

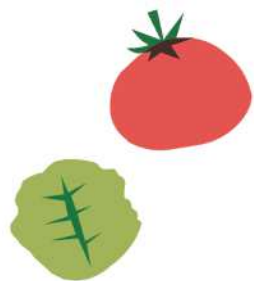
地域によって入っている具材が様々ですが、呼び名も大きく異なります。

＊関西：かやくうどん

＊関東：五目うどん・おかめうどん

また、さらに豪華な具材（松茸や海苔など）が入ると関西では「しっぽくうどん」と呼ばれます。





ジャンル めんるい 麺類



とんこつ 豚骨ラーメン



10月27日 (月)

とんこつ
豚骨ラーメン

ぶたにく いた
豚肉のキムチ炒め

はるま
春巻き



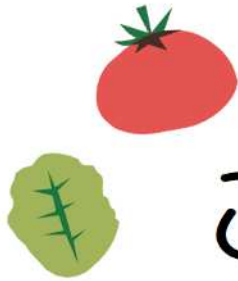
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

こんにゃく めん 麺	55.9g
キャベツ	19.5g
にんじん	10.4g
にら	5.2g
たけのこ	13g
こめ油 あぶら	0.13g
ラーメンスープ	10.79g
(とんこつ)	
中華スープ ちゅうか	0.39g
こしょう	0.03g
みず 水	130ml

つく かた 作り方

- ① あぶら 油でにんじん、たけのこを炒め、こしょういを入れる。
- ② みず 水を入れ、あくをとり、中華スープ、ラーメンスープいを入れる。
- ③ キャベツ、こんにゃくめん 麺いを入れる。
- ④ にらいを入れ、沸騰ふっとうしたら、できあがり。



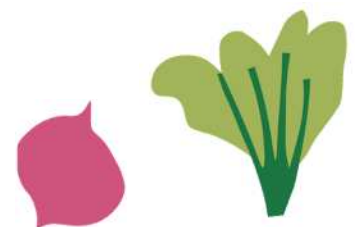


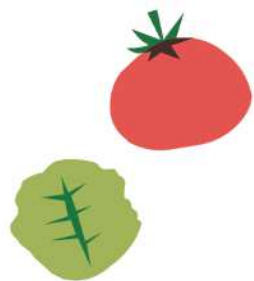
こんにゃくめん



こんにゃくは、こんにゃく芋^{いも}からできる食べ物^{た もの}で、平安時代^{へいあんじだい}に中国^{ちゅうごく}から伝えられた^{つた}と言われています。日本^{にほん}では、こんにゃくの良さ^よや効能^{こうのう}について知^しってほしいということから、5月^{がつ}29日^{にち}の語呂^{ごろ}に合わせて「こんにゃくの日」^{あ ひ}が制定^{せいてい}されました。こんにゃくは低カロリー^{てい}で食物繊維^{しょくもつせんい}も豊富^{ほうふ}です。また、体内^{たいない}の老廃物^{ろうはいぶつ}を外に出す^{そと}働き^{だ はたら}があるため、昔^{むかし}から「胃腸^{いちょう}のほうき」^しとして知られています。

こんにゃくを麺状^{めんじょう}にしたものを、こんにゃく麺^{めん い}と言います。





ジャンル めん類 麺類



カレーうどん



12月15日 (月)

カレーうどん

かいそう
海藻サラダ

きびなごの唐揚げ

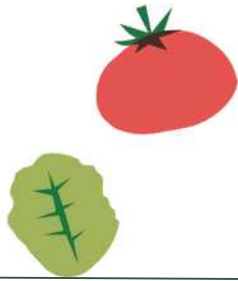
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

とりもも肉	22. 1g
うどん	39g
たまねぎ	32. 5g
にんじん	13g
ねぎ	6. 5g
こめ油	0. 39g
清酒	0. 39g
奈良のカレールウ	11. 05g
カレー粉	0. 05g
うすくちしょうゆ	1. 3g
みりん	1. 3g
だしの素	1. 04g
水	123. 5ml

つく かた 作り方

- ① 油で鶏肉を炒め、酒を入れる。
- ② たまねぎを入れて炒め、さらににんじんを炒める。
- ③ 水を入れ、あくをとる。
- ④ だしの素、みりん、しょうゆ、うどんを入れる。
- ⑤ カレー粉、カレールウを入れる。
- ⑥ ねぎを入れて、できあがり。



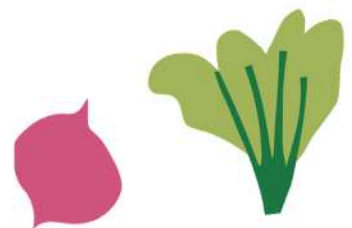


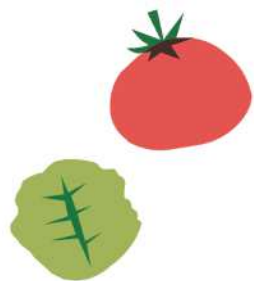
きびなご



きびなごは、^か ^こ ^し ^ま 鹿児島など ^{みなみきゅうしゅう} 南九州で ^{した} 親しまれている ^{ちい} 小さな ^{さかな} 魚です。^{おびょう} 帯状の ^{もよう} 模様を「きび」、^{こさかな} 小魚を「なご」と呼ぶ ^{ほうげん} 方言があり、^み その見ためで「きびなご」と ^{なづ} 名付けられたと ^い 言われています。

^{ほね} 骨ごと ^た 食べられるため、カルシウムをたくさん ^と 摂ることができます。また、^{さかな} 魚の ^{あぶら} 油に ^{おお} 多く ^{ふく} 含まれるDHAやEPAも ^{ほうふ} 豊富で ^{のう} 脳の ^{けんこう} 健康にも ^{やくだ} 役立ちます。きびなごは、^{ねん} 年に ^ど 2度の ^{しゅん} 旬があり、^{がつ} 12月の ^{いま} 今は、^み 身が ^し 締まり、^{あぶら} 脂が ^の 乗っていて、^{さしみ} 刺身や ^{てん} 天ぷら、^{にも} 煮物など ^{りょうり} さまざまな料理でとてもおいしく ^た 食べることができます。





イタリアンスパゲティ



2月17日（火）
イタリアンスパゲティ
ごぼうのマヨサラダ
きな粉揚げパン
プレーンヨーグルト

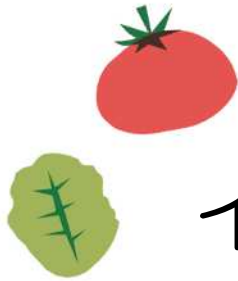
ざいりょう ひ とりぶん 材料（1人分）

スパゲティ	31. 2 g
ウィンナー	26 g
たまねぎ	52 g
にんじん	15. 6 g
ピーマン	6. 5 g
しめじ	3. 9 g
あか 赤ワイン	1. 3 g
しお 塩	0. 01 g
こしょう	0. 03 g
トマトケチャップ	21. 45 g
ウスターソース	4. 29 g
とんかつソース	0. 86 g
オリーブ油	1. 3 g
みず 水	6. 5 ml

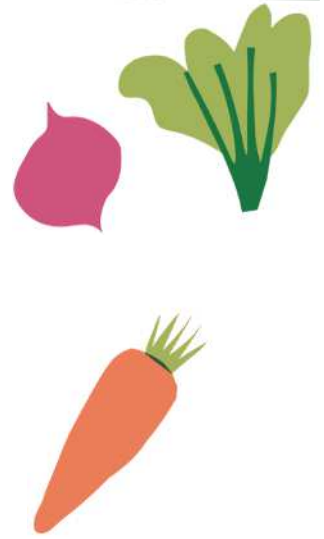
つく かた 作り方

- ※スパゲティは、好みの硬さにゆがいておく。
- ①少量の油でウィンナー、たまねぎ、にんじんを炒める。
 - ②しめじを炒め、赤ワイン、塩、こしょうを入れる。
 - ③ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、水を入れる。
 - ④スパゲティを入れて、炒めたら、できあがり。

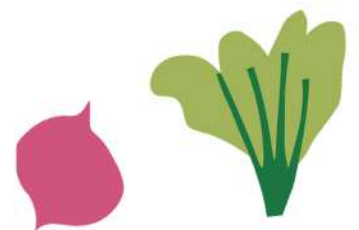


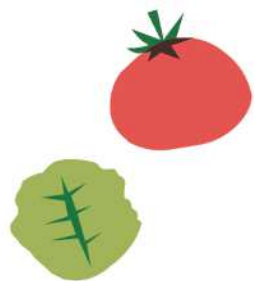


イタリアンスパゲティ



おお ちいき
多くの地域では、イタリアンスパゲティとい
うと「ケチャップ^{あじ}味のスパゲティ^さ」を指しま
す。いわゆるナポリタンとほぼ^{おな}同じで、玉^{たま}ね
ぎ・ピーマン・ハムやソーセージをケチャッ
プ^{いた}で炒^あめ合わせた日本^{にほん}生まれの洋^{よう}食^{しょく}です。
なごや ぎふ きっさてん とく てっぱん
名古屋・岐阜などの喫茶店では、特に「鉄板
イタリアン」というスタイルが有名で、熱々^{あつあつ}
の鉄板^{てっぱん}にケチャップ^{あじ}味スパゲティ^もを盛り、ま
わりに溶^とき卵^{たまご}を流^{なが}し入^いれたものがよく出
されます。





ジャンル めんるい 麺類



や 焼きそば



3月10日（火）

中華スープ

焼きそば

長いも揚げ



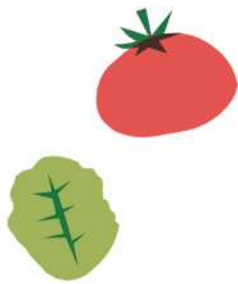
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

豚もも肉	15.6g
キャベツ	39g
たまねぎ	26g
太もやし	13g
焼きそば乾麺	15.6g
青のり粉	0.13g
ウスターソース	2.6g
とんかつソース	5.85g
塩	0.13g
こしょう	0.05g
こめ油	0.65g

つくりかた 作り方

- ① 油で肉を炒め、塩、こしょうを入れる。
- ② もやしとたまねぎを入れてさらに炒める。
- ③ 麺を入れ、その上にキャベツをのせて麺を蒸す。
- ④ ウスターソース、とんかつソースを入れる。
- ⑤ 青のり粉を入れて、できあがり。





や 焼きそば

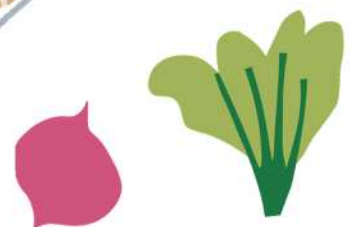


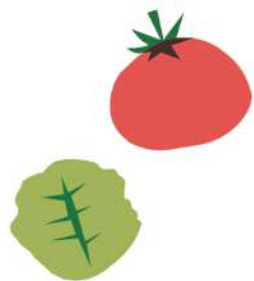
「焼きそば」と聞くと、みなさんにはどんな思い出がありますか？いい香りを漂わせている屋台を思い出すでしょうか、子どもの時にお世話になった焼きそばパン、近所のスーパーにある紅生姜が飾られた焼きそば、BBQの最後に焦げながら作った焼きそば、またはお湯を注いで作るカップ焼きそばでしょうか？

こうして考えると、日本人にとって焼きそばはソウルフードといえるほど身近でリーズナブルな料理と言えるでしょう。

この焼きそば、特にソース焼きそばはいつごろから食べられるようになったと思われますか？実は大正時代末期、1920年代からとみられています。東京の下町で営業していた子ども向けのお好み焼きの屋台がはじまりだそうです。

100年もせずに日本人の胃袋をがっちりつつかんで、不動の地位を築いた焼きそば。アレンジメニューもたくさんあるようです。また身近な場所で新たな味に出会えるかもしれません。





ジャンル サラダ

れんこんサラダ



4月22日(火)
トマトグラタン
れんこんサラダ
ABC スープ



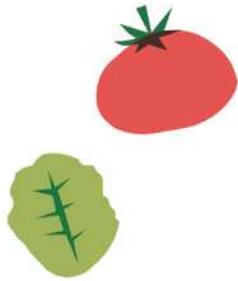
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

れんこん	36.4 g
とうもろこし	13 g
ノンエッグマヨネーズ	7.02 g
だししょうゆ	1.17 g

つく かた 作り方

- ① れんこん、とうもろこしをゆでる。
- ② ①を冷やす。
- ③ マヨネーズ、だししょうゆと和えて、できあがり。





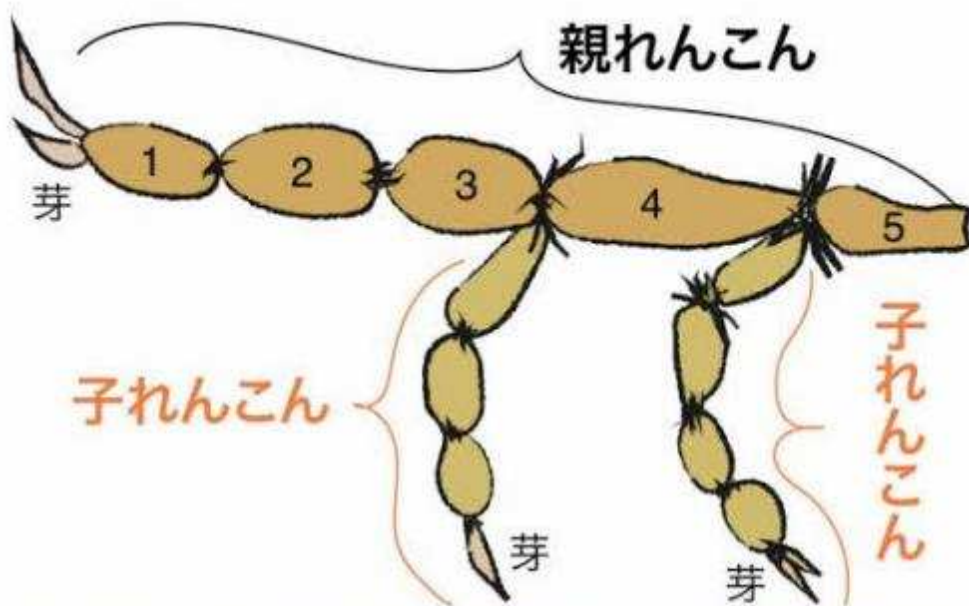
れんこん

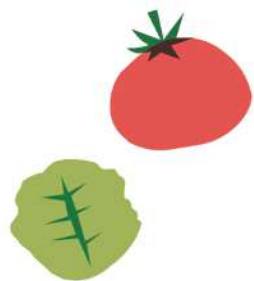


レンコンの正体は、植物である「ハス」の「地下茎（ちかけい：土の中の茎）」が泥の中で養分を蓄えて肥大したものです。名前に「蓮根」と書くため根だと思われがちですが、れっきとした「茎」の一部です。

泥の中で育つレンコンにとって、穴は水面上の葉や花と地下をつなぐ「空気の通り道（通気孔）」です。泥の中は酸素が不足するため、この穴を通して茎や根に酸素を送り込んで呼吸しています。

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。





ジャンル サラダ



ポテトサラダ



5月8日（木）

トンカツ

ポテトサラダ

ミネストローネ

ジョア

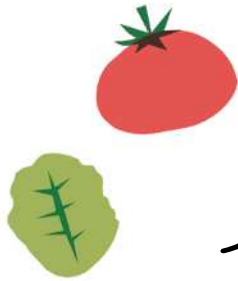
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

じゃがいも	45.5 g
にんじん	9.75 g
きゅうり	9.75 g
だししょうゆ	1.43 g
ノンエッグマヨネーズ	4.16 g

つく かた 作り方

- ① にんじん、じゃがいもを湯がき、あくをとり、きゅうりをいれる。
- ② ①をひやす
- ③ ②にだししょうゆ、マヨネーズを入れて、あえて、できあがり。





ノンエッグマヨネーズ



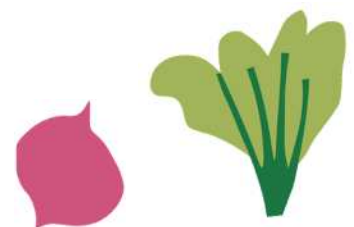
ノンエッグマヨネーズとは、^{たまご}卵を一切使用せずに^{しょくぶつせいげんりょう}植物性原料（^{だいず}大豆や^{とうにゅう}豆乳など）を使っ
て作られたマヨネーズ風味の調味料です。

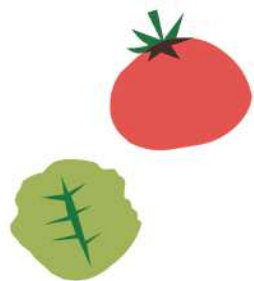
^{たまご}卵アレルギーの方や^{かた}ヴィーガン（^{かんぜんさいしょくしゅぎ}完全菜食主義）の方でも^{あんしん}安心して食べられるのが特徴
です。

^{たまご}卵アレルギーの原因となる成分（^{せいはん}オボアルブミンなど）を^{ふく}含まないため、^{あんしん}安心してサラダ
や揚げ物にかけられます。

^{らんおう}卵黄を使用していないため、^{しょうひん}コレステロールゼロの商品が多く、^{けんこう}健康を気にしている方にも
向いています。

^{たまご}卵の代わりに「^{ふんまつじょうだいず}粉末状大豆たんぱく」などの^{しょくぶつせいげんりょう}植物性原料を使い、^{しょくぶつ}植物油や^{じょうぞうす}醸造酢、
^{とうるい}糖類などを^{にゅうか}乳化させてマヨネーズのコクと^{しょつかん}食感を^{さいげん}再現した調味料です。





ジャンル サラダ



はる
春キャベツとコーンのサラダ



がつ にち か
5月20日 (火)

とうにゅう
豆乳ポタージュ

はる
春キャベツとコーンのサラダ
ハムカツ

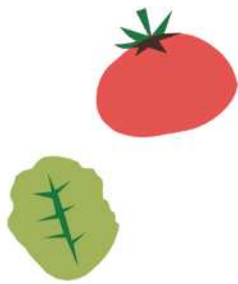
ざいりょう ひ とりぶん
材料 (1人分)

キャベツ	32.5g
たまねぎ	13g
とうもろこし	6.5g
コーンドレッシング	6.5g

つく かた
作り方

- ① とうもろこし、たまねぎ、
キャベツを湯でる。
- ② ①を冷やす。
- ③ ドレッシングで和えて、
できあがり。



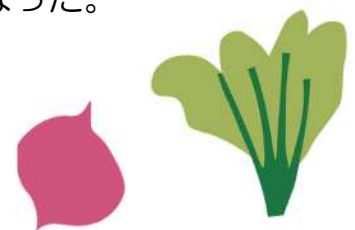


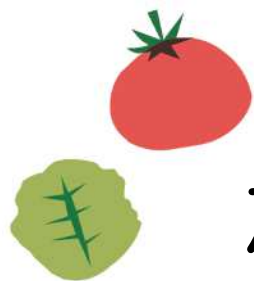
キャベツ



キャベツの歴史

江戸時代前期にオランダ人によって長崎に伝来しましたが、主に観賞用の一部で栽培されたとみられている。貝原益軒が、1709年に出版した「大和本草」にはオランダナとして「葉は大きくて艶がなく白っぽい。花は大根に似ている。おいしい。3年で花が咲き、カブの仲間である」と紹介されている。しかし、食用として広まることはなく、むしろ観賞用としてハボタンを生むこととなった。結球性のキャベツは、幕末の1850年代に伝わり、明治にかけて横浜周辺の根岸、子安、生麦などで居留地の外国人向けとして栽培されたが、一般の日本人が口にすることはなかった。大正時代に品種改良が進められ、寒冷地に適することから、栽培は北海道のほか、東北地方や長野県で拡大した。太平洋戦争前には洋食の習慣が普及しておらず需要も限られていたが、戦後の食糧増産と食の洋風化が相まって生産量は急激に増加し、1980年代には大根と並ぶ生産量となった。





ジャンル サラダ



かぼちゃのサラダ



6月17日（火）

コンソメスープ

かぼちゃのサラダ

野菜グラタン

奈良のブルーベリージャム

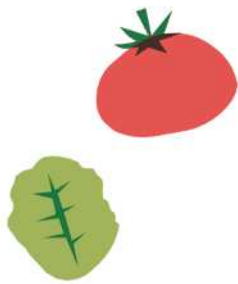
材料（1人分）

かぼちゃ	45. 5g
むきえだまめ	10. 4g
だししょうゆ	1. 3g
ノンエッグマヨネーズ	7. 8g

作り方

- ① かぼちゃ、えだまめをゆでる。（あくとり）
- ② 冷やす。
- ③ だししょうゆ、ノンエッグマヨネーズで和えて、できあがり。





かぼちゃ

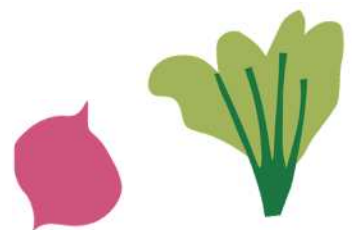


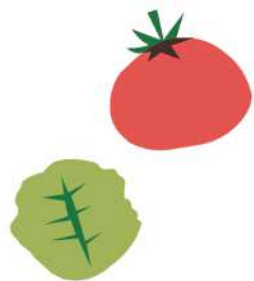
かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンE、食物繊維などの栄養が豊富で煮物やスープ、お菓子作りに幅広く活躍する緑黄色野菜です。糖質がやや高めなので、食べ過ぎに注意しながら献立に取り入れるのがおすすめです。

上手な選び方と保存

* 選び方：皮の色が濃く、つやがあり、持った時にズッシリと重みがあるものを選びましょう。

* 保存：丸ごとの場合は、風通しの良い涼しい場所で1～2か月保存できます。カットしたものは、傷みやすいため、種とワタをスプーンでくりぬき、ラップでピッチリ包んで冷蔵庫の野菜室に入れ、早めに使い切りましょう。





ジャンル サラダ



さつまいもとかぼちゃのサラダ



9月18日（木）

えび入りミネストローネ

さつまいもとかぼちゃのサラダ

白身魚フライ

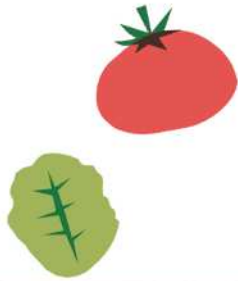
ざいりょう（ひとりぶん） 材料（1人分）

さつまいも	26g
かぼちゃ	19.5g
えだまめ	10.4g
だししょうゆ	1.3g
ノンエッグマヨネーズ	7.8g

つくかた 作り方

- ①さつまいも、かぼちゃ、えだまめをゆでる。
- ②冷ます。
- ③②をだししょうゆとマヨネーズで和えて、できあがり。





えび



エビとは、^{せつそくどうぶつもんこうかくあもん}節足動物門甲殻亜門に属する^{すいせいせいぶつ}水生生物の^{そうしょう}総称です。



エビの種類は^{しゅるい}とても多く^{おお}世界中に^{せかいじゅう}約3000種類^{やく}ものエビ^{しゅるい}がいると言^いわれています。

エビには、^{おお}大きく分^わけて^{ゆうえいがた}遊泳型^{ほこうがた}と^{しゅるい}歩行型^{しゅるい}の2種類があります。

*^{ゆうえいがた}遊泳型…^{さゆう}左右^むに向かって^{ひら}やや平^{かたち}たい形^{しゅるい}をしており
泳ぐのに^{およ}適^{てき}した^{からだ}体^もを持つエビのことです。

(クルマエビやバナバイエビなど)

^{やく}約3000種類^{しゅるい}いるエビのうち^{やく}約1700種類^{しゅるい}を
^{ゆうえいがた}遊泳型^{しゅるい}が占めています。

*^{ほこうがた}歩行型…^{えんとうけい}円筒形^{じょうげ}もしくは^{すこ}上下^{ひら}に少し平^{からだ}たい体^{しゅるい}つきをしており
^{かいてい}海底^{ある}で歩^{かたち}きやすい形^{しゅるい}のエビのことです。

(主にイセエビや、セミエビなど)

だいひょうてき 代表的なエビ

ボタンエビ



バナメイエビ



クルマエビ

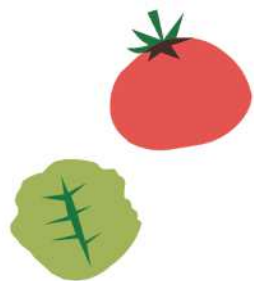


ボタンエビ…ボタンエビの^{めいしょう}名称^{いろ}は、^{からだ}ピンク色^{あか}をした^{ほんてん}体^{うきあ}に赤い^{ぼたん}斑点^{はな}がポツポツと^に浮^きき上^あがっている^{ようす}様子が牡丹の花に似ていることからつけられました。

バナメイエビ…世界で^{せかい}最^{もっと}も多^{おお}く^{ようしよく}養^{りゅうつう}殖^か・流^{にほんめい}通^よされているクルマエビ科^{しゅるい}のエビで日本名を「しろあしエビ」と呼ばれています。

クルマエビ…15～30 cmほどの^{からだ}体^まが、^{とき}曲^{しゅりん}がった^{しまもよう}時の車輪^みのホイール^よのような^{しゅるい}縞模様^{しゅるい}を見せるためそう呼ばれるようになりました。





ジャンル サラダ

かいそう 海藻サラダ



9月26日（金）

ポークカレー

かいそう
海藻サラダ

ふくじんづけ
福神漬

ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

ツナ (油漬け)	10.4g
わかめ	0.52g
くきわかめ	0.39g
きゅうり	19.5g
和風ドレッシング	4.55g

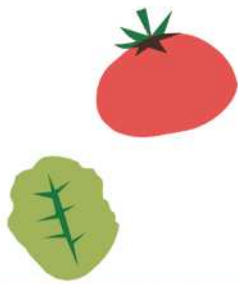
つくかた 作り方

- ① 茎わかめをさっとゆでる。
- ② きゅうり、わかめをさっとゆでる。
- ③ ②を冷まして、ツナ、ドレッシングと和えて、できあがり。



259





ふくしんづけ 福神漬



ふくしんづけは、ダイコン、ナス、ナタマメ、レンコン、キュウリ、シソの実、シイタケ、白ゴマなど7種類の野菜を細かく刻み、しょうゆやみりんなどで漬けた日本の伝統的な漬物です。名前は、材料が七福神に由来していることや「これさえあればおかずがいらす食費が浮き、福の神のような漬物」という縁起担ぎに由来する。

ふくしんづけ 福神漬はなぜ赤いの？

ふくしんづけは、赤い主な理由は、茶色いカレーや白いご飯に添えた時の見栄え（色彩のバランス）をよくするために元々大正時代に始まったとされる「カレーに福神漬を添える文化」ですが、本来はしょうゆベースの茶色いお漬物です。

しかし、茶色いカレーに茶色い福神漬では見た目が地味になる。そこで、白いご飯やルウに生える「差し色」として着色料で赤くそめたところ食欲をそそる見た目になったため定着したと言われています。

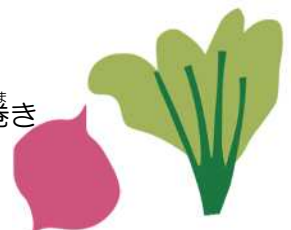
ふくしんづけ 福神漬のアレンジ料理

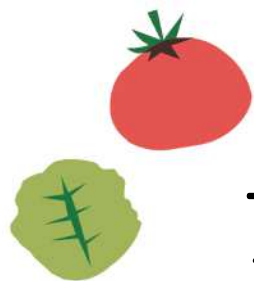


ふくしんづけと卵のポテトサラダ



ピーマンと福神漬の肉巻き





ジャンル サラダ



ブロッコリーサラダ



10月9日（木）
コンソメスープ
ブロッコリーサラダ
トマトグラタン

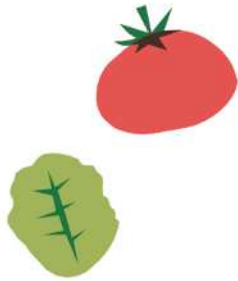
ざいりょう（ひとりぶん） 材料（1人分）

ブロッコリー 36 g
ツナ（油漬け） 10.4 g
ごまドレッシング 7.8 g

つくかた 作り方

- ① 沸騰したお湯でブロッコリーをゆでる。
- ② ゆでたブロッコリーを冷ます。
- ③ ②とツナ、ドレッシングを和えたら、できあがり。





グラタン



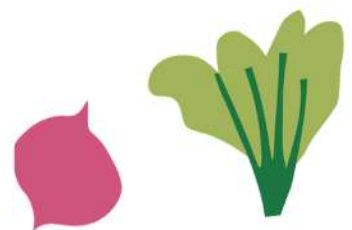
グラタンは、フランスのドーフィネ^{ちほう}地方が発祥^{はっしょう}の地
といわれる郷土料理^{きょうどりょうり}から発達^{はったつ}した料理^{りょうり}です。

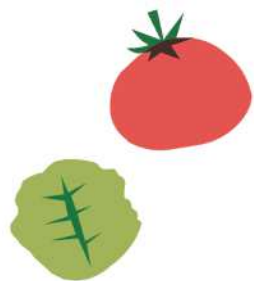
オーブンなどで料理^{りょうり}の表面^{ひょうめん}に焦げ目^{こめ}を入れる調理^{ちよう}
法^{りほう}を用いたもの^{もち}のことをいいます。

日本^{にほん}では、ベシャメルソース^{もち}を用いオーブンで焼いた
料理^{りょうり}を、まとめて「グラタン」と呼^よんでいます。

フランス語^ごでの本来^{ほんらい}の意味^{いみ}は、鍋^{なべ}に張り付^はいたおこげ
の事^{こと}を指^さします。

ベシャメルソースと具^ぐ（マカロニ、じゃがいもなどの
野菜類^{やさいるい}、鶏肉^{とりにく}やコンビーフなどの肉類^{にくるい}、海老^えなどの
魚介類^{ぎょかいるい}）を絡^{から}めて耐熱皿^{たいねつざら}に盛^もり、粉末チーズ^{ふんまつ}をかけて
器^{うつわ}ごとオーブンで焼^やいた料理^{りょうり}で、具材^{ぐざい}に應^{おう}じてマカ
ロニグラタン、チキングラタン、海老^えグラタンなどと
呼^よび分^わけることができます。





ジャンル サラダ



かたひら 片平あかね入りポテトサラダ



11月13日(木)

やまと
大和ポークのメンチカツ

かたひら
片平あかね入りポテトサラダ

たまご
卵とトマトのスープ

ブルーベリージャム

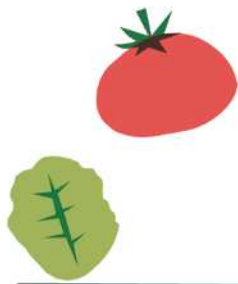
ざいりょう 材料 (1人分)

じゃがいも	45.5g
かたひら 片平あかね漬	6.5g
むきえだまめ	6.5g
だししょうゆ	1.56g
ノンエッグマヨネーズ	4.68g

つく 作り方

- ①じゃがいもをゆで、あくをとり、むきえだまめをゆでる。
- ②①のうえにかたひら
片平あかねをのせ、
さ
冷ます。
- ③だししょうゆ、ノンエッグ
マヨネーズであ
えて、できあがり。





かたひら 片平あかね



かたひら
片平あかねは、やまと おな
大和まなと同じ、



ならけん つた やまと でんとうやさい
奈良県に伝わる「大和の伝統野菜」です。ならけん
奈良県の

やまそえむらかたひら ち く ふる せいさん ふと
山添村片平地区で、古くから生産されてきました。太

さが3cm くらいのあか ほそなが
赤く細長いかぶのことで、す づ
酢漬け

にするとね しん あざ あかいろ そ
根っこの芯まで鮮やかな赤色に染まるのが

とくちょう
特徴です。

やまと でんとうやさい かたひら やまと ほか
大和の伝統野菜には、片平あかねや大和まなの他に

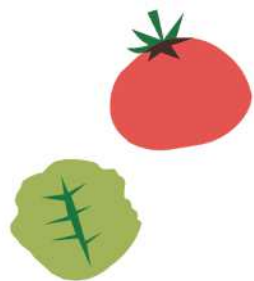
やまと やまとまる
も、「大和いも」や「大和丸なす」、「ひもとうがらし」、

おうごん ひんもく にんてい かた
「黄金まくわ」など20品目が認定されています。片

ひら あざ あか いろ
平あかねの鮮やかな赤い色をいかすため、

はい
ポテトサラダに入っています。





ジャンル サラダ



かぶのサラダ



12月11日（木）

ミネストローネ

かぶのサラダ

フライドチキン

クリスマスデザート

ジョア

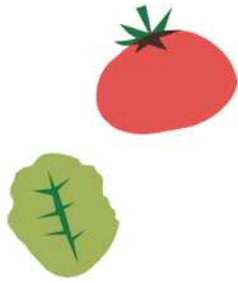
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

かぶ	39g
にんじん	6. 5g
黄パプリカ	6. 5g
コールスロードレッシング	5. 2g

つく かた 作り方

- ① にんじんをゆであくをとり、かぶをいれる。
- ② 黄パプリカを加える。
- ③ 冷やして、ドレッシングとあえてできあがり。





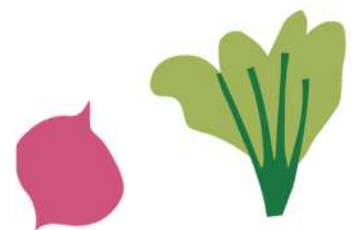
クリスマス^{こんだて}献立

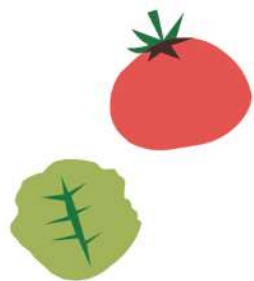


クリスマスに^{とりにく}鶏肉^たを食べる^{しゅうかん}習慣はアメリカの^{しょくぶんか}食文化
と^{かんけい}関係しています。アメリカでは、クリスマスなどのお
祝いの日に^い七面鳥^{しちめんちょう}を^や焼いてローストチキンとして^た食べる
^{しゅうかん}習慣がありました。戦後の^{せんご}日本^{にほん}にも七面鳥^{しちめんちょう}を^た食べるこ
とが^{つた}伝わってきたのですが、七面鳥は^{しちめんちょう}高価^{こうか}であり日本^{にほん}で
は^て手^{はい}に入りにくいことなどの^{りゆう}理由から、その^か代わりとし
て^{とりにく}鶏肉^{つか}を使ったローストチキンやフライドチキンが^た食べ
られるようになったと^い言われています。

^{おうべい}欧米では、クリスマスのごちそうとしてローストビーフ
やハムなども^た食べられ、^{かなら}必ずしもチキン^{いったく}一択というわけ
ではありません。

クリスマスにフライドチキンやローストチキン^{だいだいてき}を大々的
に^た食べるのは、^{せかいてき}世界的にもユニークな日本^{にほん}特有^{とくゆう}の文化^{ぶんか}と
いえます。





ジャンル サラダ



グリーンサラダ



1月29日^{がつ にち もく}（木）
ミネストローネ
グリーンサラダ
さわらのフリット

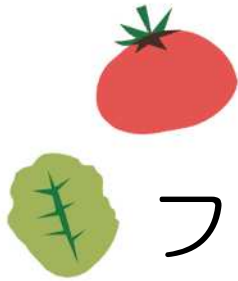
ざいりょう^{ざいりょう} ひとりぶん^{ひとりぶん} 材料（1人分）

とうもろこし	9. 1 g
きゅうり	19. 5 g
キャベツ	19. 5 g
ごまドレッシング	4. 55 g

つく^{つく} かた^{かた} 作り方

- ① キャベツ、とうもろこし、きゅうりをゆでる。
- ② ①を^さ冷ます。
- ③ ②をドレッシングで^あ和えて、できあがり。





フリット・ミネストローネ

フリット

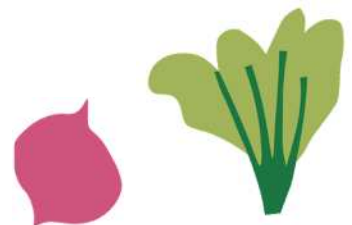


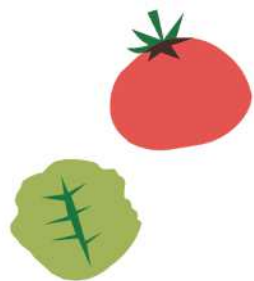
フリットとは、イタリア語で「揚げ物」という意味です。みなさんもよく耳にする「フライ」はパン粉をつけて揚げたサクサクした食感ですが、フリットはメレンゲなどを使って衣に空気を含ませて揚げることでふわとした食感になっています。



ミネストローネ

ミネストローネはイタリアの代表的なスープで、具がたっぷり入っているのが特徴です。家庭料理の一つで、決まったレシピはなく、使う野菜も季節や地方によってさまざまです。野菜のたっぷり入ったミネストローネは、日本のみそ汁のように、イタリアの人々の健康を支えています。





ジャンル サラダ

さといも 里芋サラダ



がつ にち か
2月3日 (火)
コンソメスープ
さといも
里芋サラダ
ハムステーキ

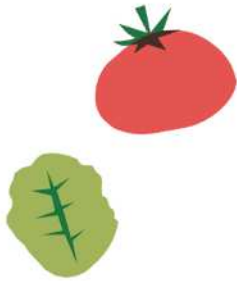
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

さといも 里芋	39g
にんじん	6. 5g
とうもろこし	6. 5g
だししょうゆ	1. 43g
ノンエッグマヨネーズ	3. 9g

つく かた 作り方

- ①にんじん、さといもを湯がいて、
あくをとり、とうもろこしを湯がく。
- ②①を冷ます。
- ③②をだししょうゆ、マヨネーズで
あえて、できあがり。





さといも 里芋

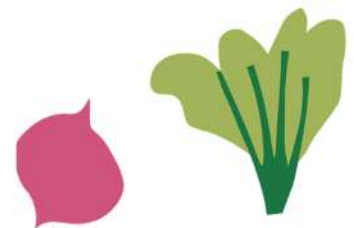


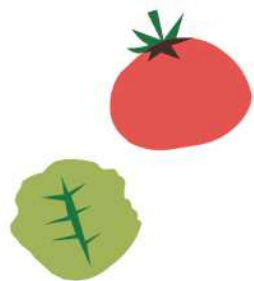
さといも おやいも まわ こいも まごいも
里芋は「親芋」の回りに「子芋」や「孫芋」が
たくさんつくことから、子孫繁栄を表す縁起
のよい食べ物とされています。

さといも ふ さん
里芋に触れるとかゆくなるのは、「シュウ酸カル
ルシウム」によるものです。シュウ酸カルシウ
ムは、め み ちい はりじょう けっしょう
目に目に見えないほどの小さな針状の結晶
となって存在しています。

ひ ふ さ しげき
これが皮膚に刺さり刺激することで、かゆみを
かん
感じます。

さん さん よわ せいしつ
でも、シュウ酸カルシウムは酸に弱い性質があ
り、て す かわ
手に酢をつけてから皮をむくと、かゆみを
ふせ
防ぐことができます。





ジャンル サラダ



かいそう 海藻サラダ



2月25日（水）

チキンカレー

かいそう
海藻サラダ

とうふナゲット

ジョア（ストロベリー）

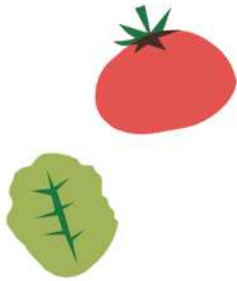
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

ツナ	10.4g
カットわかめ	0.52g
くきわかめ	0.39g
きゅうり	19.5g
わふう 和風ドレッシング	4.55g

つく かた 作り方

- ①くきわかめをさっとゆでる。
- ②きゅうり、わかめをさっとゆでる。
- ③②を冷まして、ツナ、ドレッシングとあえたら、できあがり。

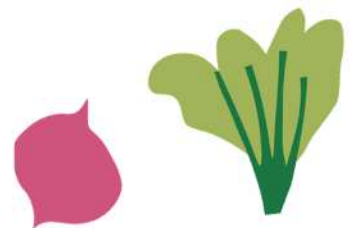


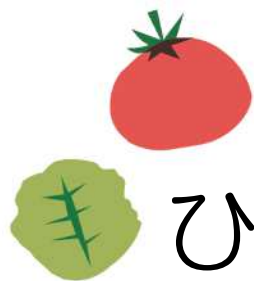


ナゲット



「ナゲット」はもともと天然^{てんねん}の金塊^{きんかい}を意味^いする英単語^{えいたんご}です。食品^{しょくひん}としてのナゲットは、形^{かたち}やサイズが金塊^{きんかい}のように小さくまとまっていることから名付けられました。ナゲットはタンパク^{たんぱく}質源^{しつげん}として優秀^{ゆうしゅう}ですが、揚げ^あ調理^{ちようり}のため脂質^{ししつ}やカロリー^{たか}が高めです。豆腐^{とうふ}ナゲットやオーブン^{ちようり}調理^{あぶら}で油^{ひか}を控える方法^{ほうほう}で、よりヘルシーに楽しむことができます。





ジャンル サラダ



ひじきと大豆^{だいず}のサラダ



3月^{がつ}13日^{にち}（金^{きん}）

鶏肉^{とりにく}の竜田揚げ^{たつたあ}

ひじきと大豆^{だいず}のサラダ

なめこのみそ汁^{しる}

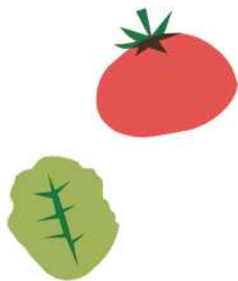
ざいりょう^{ざいりょう} ひとりぶん^{ひとりぶん} 材料（1人分）

ひじき	1. 3g
大豆 ^{だいず}	10. 4g
にんじん	13g
えだまめ	10. 4g
こいくちしょうゆ	1. 3g
水 ^{みず}	1. 95ml
塩 ^{しお} ドレッシング	3g

つく^{つく} かた^{かた} 作り方

- ① にんじんを湯^ゆがき、あくをと
り、枝豆^{えだまめ}を入れて、ざるにあ
げる。
- ② ひじき、大豆^{だいず}、しょうゆ、水^{みず}
を入れ、水分^{すいぶん}がなくなるまで
からいりし、①の^{うえ}にのせて
ひ
冷やす。
- ③ ②をドレッシングで^あ和えたら、できあがり。





うすあげ



豆腐はさまざまな加工ができるバリエーション豊かな食材です。

凍結乾燥すれば高野豆腐に、焼くことで焼き豆腐に、油で揚げれば揚げ豆腐になります。特に、薄く揚げたものを「うすあげ」と呼びます。

豆腐を薄くきって水分を抜いてから、油で揚げて作られています。具材として、トッピングとして、そしていなりずしにもよく使われます。

中が空洞になっているので、具材を中に入れることができ、巾着のよう使えることも特徴になっています

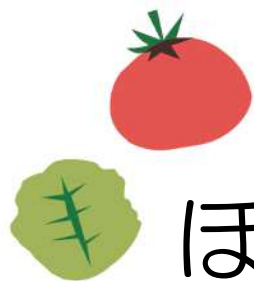
油揚げは精進料理で肉の代用品として使われるくらい、コクとうま味があるので、野菜料理に加えると、とても満足感がアップします。

野菜が苦手な子どもに食べてもらいやすくなるかもしれません。

こう考えると、豆腐って変幻自在でいろんな場所で活躍しています。

みんなに愛されるおあげさん。今日の食卓にいかがでしょうか？





ジャンル ^あ和^{もの}え物



^{そう}ほうれん草^あのごま和え



^{がつ}6月^{にち}25日^か(火)

^{あか}赤だし

^{そう}ほうれん草^あのごま和え
ししゃもフライ



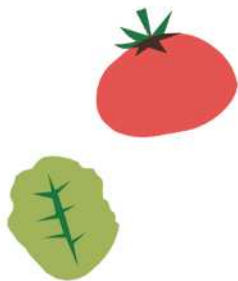
^{ざいりょう}材料^{ひとりぶん}(1人分)

ほうれん草 ^{そう}	39 g
にんじん	13 g
白 ^{しろ} いりごま	0. 78 g
白 ^{しろ} すりごま	0. 78 g
だししょうゆ	2. 6 g

^{つく}作り^{かた}方

- ① にんじんをゆで、あくをとる。
- ② ほうれん草^{そう}をゆで、冷やす。
- ③ ②をごま、だししょうゆで^あ和えて、できあがり。





あ ごま和え

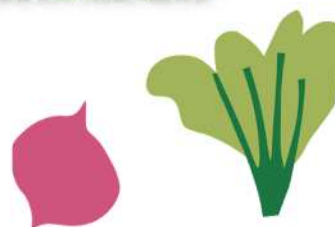


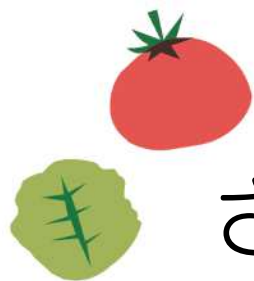
定番のごま和えから、ちょっぴり変わり種まで、いろいろな
ごま和えをご紹介します。

- ほうれん草
- いんげん
- もやし
- トマト
- 菜の花
- ブロッコリー
- オクラ
- アボカド

野菜の大きさなどで、調味料は調整してください。

トマトとアボカド以外は、お好みの固さに茹でてください。





ジャンル 和え物



さやいんげんのごま和え



9月10日（水）

あか
赤だし

さやいんげんのごま和え

すずきのてんぷら

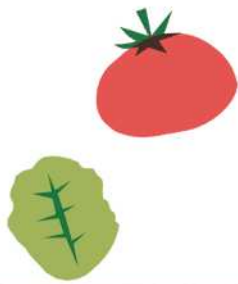
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

さやいんげん	26 g
にんじん	10.4 g
だししょうゆ	2.34 g
しろすりごま	0.78 g
しろいりごま	0.78 g

つく かた 作り方

- ①にんじんを入れ、あくをとり、さやいんげんをゆでる。
- ②①をひやす。
- ③だししょうゆ、ごまで和えて、できあがり。





すずき



すずきは、夏が旬の魚で、たんぱくな味わいの中に甘味があり、和食、洋食のどちらにもよく合う魚です。

すずきは、日本の古い書物である『古事記』や『平家物語』などにもその名が出てくるほど、日本人にとっては古くからなじみの深い魚です。

へいけものがたり 平家物語では

平清盛が船に乗って伊勢から熊野に向かう途中、船の中に大きなすずきが飛び込んできた。

案内人が、「これは良いことだ、急いでお召し上がりな」というのでそのすずきを食べ、家来にも食べさせてその後出世した。



こんな風に登場します

すずきは成長段階に合わせて名前が変わる『出世魚』でもあり、透明感のある上品な味わいで刺身や焼き魚など様々な料理で親しまれています。

しゅっせうお 出世魚としての呼び名

関東では「セイゴ」→「フッコ」→「スズキ」

関西では「セイゴ」→「ハネ」→「スズキ」と成長に伴い名前が変わります。





ジャンル ^あ和え物^{もの}



ほうれん草^{そう}のおかか^あ和え



10月^{がつ}10日^{にち} (金^{きん})

なが^{なが}いもの^{もの}みそ汁^{しる}

ほうれん草^{そう}のおかか^あ和え

かぼちゃ^{やま}と大和^{やま}ポークのフライ
ジョア (ブルーベリー)

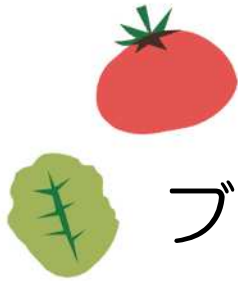
ざいりょう^{ざいりょう} ひとりぶん^{ひとりぶん} 材料 (1人分)

ほうれん草 ^{そう}	32.5 g
ふと ^{ふと} 太もやし	26 g
だししょうゆ	2.47 g
かつお節 ^{ぶし}	0.65 g

つく^{つく} かた^{かた} 作り方

- ① もやし、ほうれん草^{そう}をゆでる。
- ② ①を^さ冷ます。
- ③ ②と、かつお節^{ぶし}、だししょうゆで^あ和えたら、できあがり。





ブルーベリー・目の愛護デー



10月10日は、「目の愛護デー」です。

黒板や教科書を見るとき、テレビやスマホ、タブレットを使うときなど、
毎日目を使っています。最近、目が疲れる、かわく、遠くが見えにくくなっ
てきたなどの症状はありませんか？

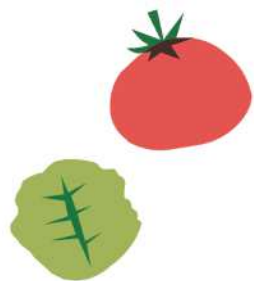
これらは、目の健康に危機がせまっているサインです。



目の健康を守るためには、部屋の電気を明るくし、目と画面との距離を近づ
けすぎないようにしましょう。また、画面を見る時間を短くして、目を休め
ることも大切です。

そして、目を健康に保つために効果的な食べ物もあります。ブルーベリー
には、「アントシアニン」という栄養素が豊富で、疲れた目を回復させる働き
があります。また、にんじんやかぼちゃには、「ビタミンA」が豊富で、目の
内側にある網膜の材料になったり、目のうるおいを保ったりする働きがあ
ります。





ジャンル ^あ和 ^{もの}え物



^{こまつな}小松菜の^あごま和え



10月^{がつ}15日^{にち}（^{すい}水）

なめこの^{しろ}みそ汁

^{こまつな}小松菜の^あごま和え

かき^あ揚げ

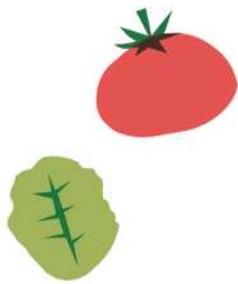
^{ざいりょう}材料（^{ひとりぶん}1人分）

^{こまつな} 小松菜	39 g
にんじん	6.5 g
ちりめんじゃこ	6.5 g
^{しろ} 白いりごま	0.78 g
^{しろ} 白すりごま	0.78 g
だししょうゆ	2.6 g

^{つく}作り^{かた}方

- ① にんじんをゆで、あくをとり、
^{こまつな}小松菜をゆでる。
- ② ちりめんじゃこを^い炒る。
- ③ ①②を^さ冷ます。
- ④ ③を^{しろ}白いりごま、^{しろ}白すりごま、
だししょうゆで^あ和えたら、でき
あがり。





なめこ



とくゆう 特有のゼラチン質による「ぬめり」とプルプルした食感^{しよつかん}が特徴^{とくちよう}のキノコ

なめこの特徴^{とくちよう}と注意^{ちゆういてん}点

① 加熱^{かねつ}が必要^{ひつよう}

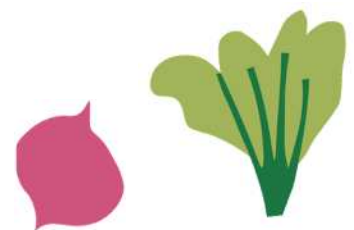
ほかのキノコと同様^{どうよう}、生^{なま}のまま食^たべると腹痛^{ふくつう}や下痢^{げり}を起^おこす恐^{おそ}れがあるため、必^{かなら}ず加熱^{かねつ}して食^たべましょう。

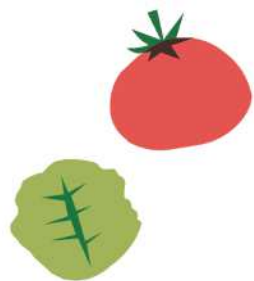
② 栄養^{えいよう}と効能^{こうのう}

食物繊維^{しょくもつせんい}やビタミンB群^{ぐん}（ビオチンなど）が豊富^{ほうふ}に含まれており、糖質^{とうしつ}や脂質^{ししつ}の消化吸^{しょうかきゅうしゅう}収^{はたら}をサポートする働^{はたら}きがあります。

③ 下ごしらえ^{したごしらえ}

水洗^{みずあら}いか熱湯^{ねっとう}で軽^{かる}く洗^{あら}って汚^{よご}れや余分^{よぶん}なぬめりを落^おとしてから調理^{ちようり}に使^{つか}いましょう。





ジャンル ^あ和^{もの}え物



^{こまつな}小松菜^あのおかか^あ和え



11月21日(金)

^{ぶたにく}豚肉のコロッケ

^{こまつな}小松菜のおかか^あ和え

なめこのみそ汁^{しる}



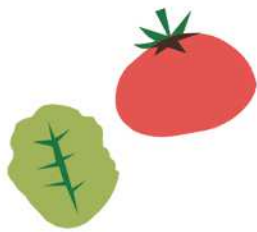
^{ざいりょう}材料^{ひとりぶん}(1人分)

^{こまつな} 小松菜	39 g
にんじん	10.4 g
かつお ^{ぶし} 節	0.39 g
だししょうゆ	2.99 g

^{つく}作り^{かた}方

- ① にんじんをゆで、あくをとり、
^{こまつな}小松菜をゆでる。
- ② 冷ます。
- ③ ②をかつお^{ぶし}節、だししょうゆで
^あ和えて、できあがり。





ぶたにく 豚肉



ぶたにくは、日本で最も消費される

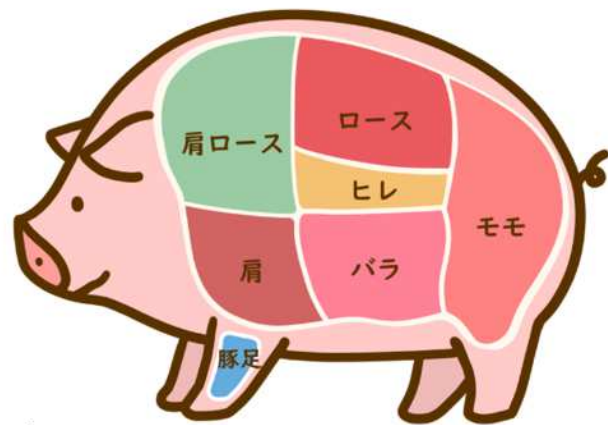
肉で、ビタミンB1が豊富で

疲労回復や代謝アップに優れる食材です。

部位ごとに適した調理法が異なり、日本全国には独自の飼料や環境で育てられた「銘柄豚」が約400種存在します。



ぶたにくのおもな部位と特徴



*ロース：肉質が柔らかく、

きめが細かい。適度な脂肪があり旨味が強い。

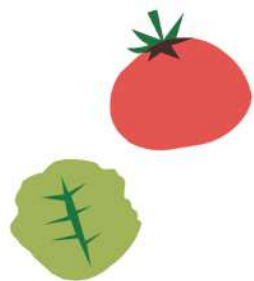
*ヒレ：脂肪が少なく、非常に柔らかい。ビタミンB1が特に豊富。

*バラ：赤身と脂肪が層になっており、コクがある。

*モモ：脂肪が少ない赤身肉。あっさりとした味わい。

*カタ（ウデ）：筋や脂があり、煮込むと良い出汁が出る。





ジャンル ^あ和^{もの}え物



^{はくさい}白菜^あのおかか和え



^{がつ}1月^{にち}19日^{げつ}(月)

^{あか}赤だし

^{はくさい}白菜^あのおかか和え

^{ぶたにく}豚肉のコロケ



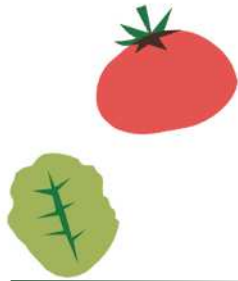
^{ざいりょう}材料^{ひとりぶん}(1人分)

^{はくさい} 白菜	39 g
にんじん	10.4 g
えのきたけ	6.5 g
かつお ^{ぶし} 節	0.39 g
だししょうゆ	2.99 g

^{つく}作り^{かた}方

- ① にんじんをゆでてあくをとり、
^{はくさい}白菜、えのきたけをゆでる。
- ② ①を^さ冷ます。
- ③ ②とかつお^{ぶし}節、だししょうゆを
^あ和えて、できあがり。





かつおぶし



さば^か科のかつおを材^{ざいりょう}料とし、魚^{ぎょたい}体から頭^{あたま}・鰭^{ひれ}・

腹^{はら}皮^{かわ}と呼ばれる腹^{ふく}部^ぶの脂肪^{しぼう}の多い部分^{おおぶぶん}を切り落^{きお}

とし、三枚^{さんまい}以上^{いじょう}におろし、節^{ふし}と呼ばれる舟^{ふな}形^{がた}に

整^{せい}形^{けい}してから加^か工^{こう}された物^{もの}です。

かつおぶし
鰹^{かつお}節^{ぶし}には、アミノ^{さん}酸^{さん}がたくさん含^{ふく}まれています。

とくにイソロイシン、ロイシン、バリンはまとめ

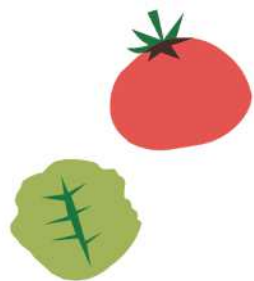
て BCAA と呼^よばれ、筋^{きん}肉^{にく}量^{りょう}を増^ふやすために

重^{じゅう}要^{よう}な栄^{えい}養^{よう}素^そがたくさん含^{ふく}まれています。

ひややつこ
冷^{ひや}奴^{やつこ}やサ^{ひた}ラ^たダ、お浸^{てが}しにかけ^とて手^い軽^いに取り入^いれ

られます。





ジャンル 和え物



菜の花のごま和え



3月2日（月）

あじの天ぷら

菜の花のごま和え

すまし汁

ひなあられ



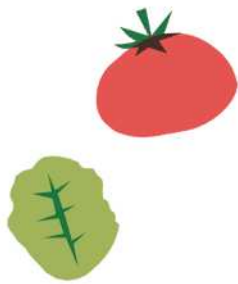
材料（1人分）

菜の花	10.4g
にんじん	10.4g
ほうれんそう	32.5g
白すりごま	0.78g
白いりごま	0.78g
だししょうゆ	2.34g

作り方

- ① にんじんを湯がき、あくをとり、菜の花、ほうれんそうをゆでる。
- ② ①を冷やし、ごま、だししょうゆで和えて、できあがり。





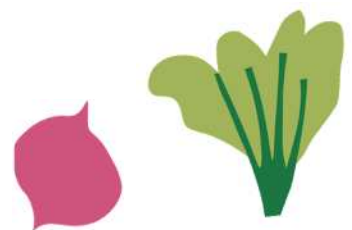
ひなあられ



3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事で、桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」とも呼ばれます。

「ひなあられ」は、地域によって形や味が異なり、関西は丸い形をしたあられで、しょうゆ味や塩味が多いです。関東は、甘いポン菓子あまがしが主流です。

給食の「ひなあられ」には、甘い味のあられや、トマトやほうれん草などの野菜で色付けされたカラフルなあられも入っています。春の始まりを表現する「赤・白・緑」の3色を楽しめます。





ジャンル 肉



とりにく

鶏肉のオニオンソース



4月10日(木)

鶏肉のオニオンソース

アスパラガスとにんじんのソテー
コンソメスープ



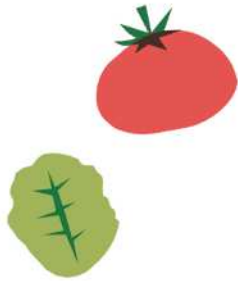
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

鶏もも肉	60 g
ソテーオニオン	7.8 g
おろしにんにく	0.03 g
おろししょうが	0.03 g
塩	0.13 g
リンゴピューレ	0.91 g
こいくちしょうゆ	1.82 g
清酒	1.17 g
三温糖	1.56 g
でん粉	0.39 g
水	2.6ml

つくりかた 作り方

- ① 鶏もも肉を焼く。
- ② 加熱したタレ(ソテーオニオン、にんにく、しょうが、塩、リンゴピューレ、しょうゆ、清酒、三温糖、水、でん粉)を①にかけてできあがり。





アスパラガス

アスパラガスの^{げんさん}原産は、^{みなみ}南ヨーロッパから^{なんぶ}ロシア南部。古代ギリシャ^{しだい}時代から栽培され、

ヨーロッパで^{しょくよう}食用になったのは2000年^{ねんまえ}前からだと言われています。

日本に^{ほん}伝わったのは江戸^{えど}時代。オランダ^{じん}人によって^{ながさき}長崎に伝わり、はじめは^{かんしやうよう}観賞用とされて

いました。^{しょくよう}食用になったのは大正^{たいしやう}時代からになります。

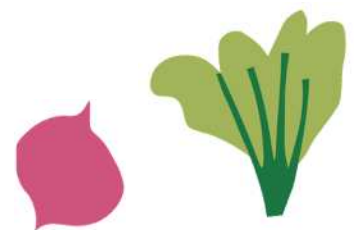
そんなアスパラガスの^{ごげん}語源は、「たくさん^わ分かれる」とか「はげしく^さ裂ける」というギリシャ^ご語

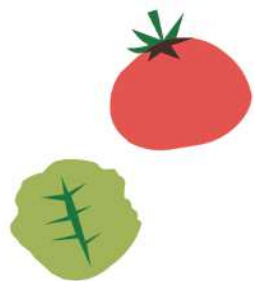
で、「^{しんめ}新芽」という^い意味もあるのですが、その名^なの通り、^ね根に^{たく}蓄えられた^{えいよう}栄養のおかげで、1つの^{かぶ}株

から何本も^{なんぽん}芽^めが出ます。アスパラガスのアスパラギン^{さん}酸は、^{しんちんだいしや}新陳代謝を^{うなが}促し、タンパク^{しつ}質の^{ごうせい}合成を^{たか}高め、

^{ひろうかいふく}疲労回復や^{じやうきやうぞう}滋養強^{やくだ}壮に役立ちます。^{ほさき}穂先に^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれるルチンは^{けっかん}血管を^{じやうぶ}丈夫にし、^{こうけつあつ}高血圧や^{どうみやくこうか}動脈硬化

の^{よほう}予防に^{こうか}効果があるほか、^{りにようさよう}利尿作用も^{きだい}期待できます。





ジャンル 肉



とりにく 鶏肉のたつた揚げ



がつ にち げつ
4月14日 (月)
とりにく あ
鶏肉のたつた揚げ
くき いた に
茎わかめの炒め煮
みそ汁



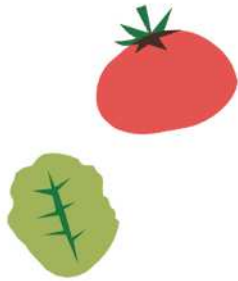
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

とりむね肉2切	30 g
みりん	1. 2 g
こいくちしょうゆ	2. 6 g
せいしゅ 清酒	1. 2 g
おろししょうが	0. 48 g
おろしにんにく	0. 48 g
こしょう	0. 01 g
でん粉	13 g
こめ油 (揚げ油)	適宜

つく かた 作り方

- ① みりん、しょうゆ、せいしゅ、おろししょうが、おろしにんにく、こしょうを合わせてタシを作る。
- ② ①に肉を漬込む。
- ③ ②の汁を切って、でん粉を付けて揚げて、できあがり。





とりにく 鶏肉のたつた揚げ



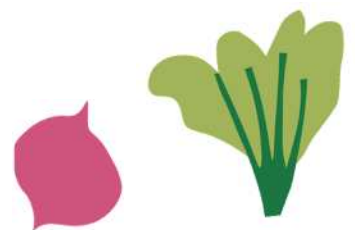
「給食アンケート」と「鶏肉のたつた揚げ」

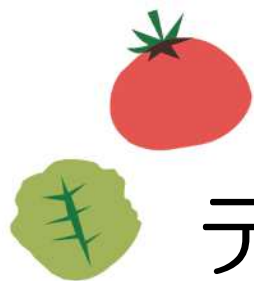
さくねんどじっし 給食アンケートで好きなメニュー
に選ばれた上位3献立が、今年度の給食に登場しま
す。献立表のメダルマークが目印です。

主食1位の「鶏肉のたつた揚げ」

たつた揚げは、生駒市を流れる竜田川が由来とされて
います。揚げたときにしょうゆの色が赤くなる様子が、
紅葉がきれいな竜田川に見立てたことから、そ
の名がついたといわれています。

しょうゆなどの調味液に、鶏むね肉を漬け込み、でん
粉をまぶして揚げる給食センター手作りのたつた
揚げです。





ジャンル 肉



デミグラスハンバーグ



10月^{がつ}14日^{にち}（火^か）

ニョッキのスープ

きのこのソテー

デミグラスハンバーグ

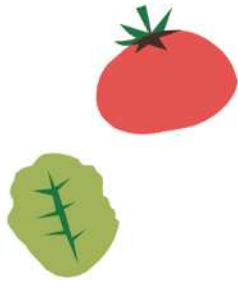
ざいりょう（ひとりぶん） 材料

ハンバーグ	50 g
さんおんとう 三温糖	0.2 g
デミグラスソース	6 g
トマトベースソース	6 g
リンゴピューレ	1.5 g
スープストック	0.65 g
こしょう	0.03 g
しお 塩	0.1 g

つくかた 作り方

- ① ハンバーグを蒸し焼く。
- ② 加熱したタレ（さんおんとう
三温糖、デミグラス
ソース、トマトベースソース、リン
ゴピューレ、スープストック、こし
ょう、しお
塩）をかけたら、できあがり。





ニョッキ



ニョッキは、^{だんごじょう}団子状の^{いっしゅ}パスタの一種で、じゃがいもと^{こむぎこ}小麦粉との^あ組み合わせで^{つく}作られるイタリア^{りょうり}料理です。

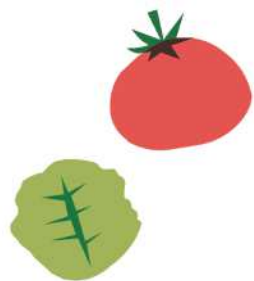
^{もともと}元々は、じゃがいもやカボチャで^{つく}作るものではなく、^{こむぎこ}小麦粉を^ね練って^{つく}作られていました。

じゃがいものニョッキが^{つく}作られるようになったのは、
16世紀後半に^{せいきこうはん}南米の^{なんべい}アンデス山脈^{さんみゃくげんさん}原産のじゃがいも
がヨーロッパに^も持ち込まれ、17世紀^{せいき}になってイタリア
でも栽培^{さいばい}されるようになってからです。

イタリアで^{つく}作られているニョッキは、じゃがいもを
利用^{りよう}したものが主^{しゅ}流^{りゅう}ですが、ローマでは硬質^{こうしつ}小麦^{こむぎ}のひ
きわり粉^こで^{つく}作られます。

^{ほか}他にもじゃがいもの代^かわりにカボチャやパンを^{つか}使った
もの、ほうれん草^{そう}とリコッタチーズ^{つか}を使ったものなど
多数^{たすう}のバリエーションがあります。





ジャンル 肉



てや 照り焼きチキン



10月28日 (火)

スープ煮

さやいんげんとコーンのソテー

てや
照り焼きチキン

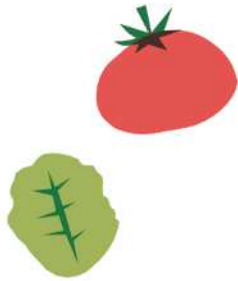
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

とり 鶏もも肉	60 g
せいしゅ 清酒	1. 3 g
こいくちしょうゆ	3. 9 g
さんおんとう 三温糖	1. 95 g
みりん	1. 95 g
でんぷん でん粉	0. 39 g
みず 水	3. 9ml

つく かた 作り方

- ① とり 鶏もも肉を焼く。
- ② かねつ 加熱したタレ (せいしゅ 清酒、こいくちしょうゆ、さんおんとう 三温糖、みりん、でんぷん でん粉、みず 水) をかけたら、できあがり。





てや 照り焼き

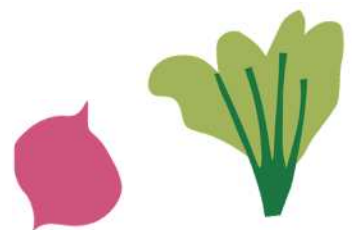


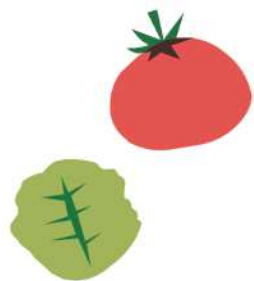
照り焼きは、しょうゆをベースにした^{あまから}甘辛い味のたれを^{しょくざい}食材に^ぬ塗りながら焼く^や日本の^{にほん}調理方法と、アメリカ^{はっしょう}発祥の肉をたれに^{にく}漬け込む^つ料理法^{こりょうりほう}があります。

日本では、^{にほん}魚の^{さかな}調理に^{ちょうり}使われる^{つか}技法で、「ぶりの照り焼き」は、^{にほんしょく}日本食の^{ひと}一つです。

焼き上がりに、^やみりん^あを使って^{つか}光沢を^{こうたく}よくすることから「テリを出す」と^いわれています。

今では、「照り焼き」と^{いま}聞いて^てテリヤキバーガーや^き鶏肉^{とりにく}の照り焼きをイメージすることが^{おお}多いのですが、これらはアメリカから^{つた}伝わったと^いわれています。





ジャンル 肉



とりにく 鶏肉のねぎ塩だれ しお



11月5日 (水)

とりにく 鶏肉のねぎ塩だれ しお

くき 茎わかめのいために煮

かぼちゃのみそ汁

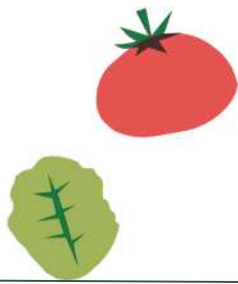
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

とり 鶏もも肉	60g
しろ 白ねぎ	3g
おろしにんにく	0.1g
おろししょうが	0.05g
ごま油	1g
せいしゅ 清酒	1g
うすくちしょうゆ	1.2g
さんおんとう 三温糖	0.8g
しお 塩	0.15g
ブラックペッパー	0.01g
でんぷん でん粉	0.1g
みず 水	5ml

つく 作り方

- ① とりにく 鶏肉をむしや 煮し焼く。
- ② かねつ 加熱したタレ(しろ 白ねぎ、にんにく、しょうが、ごま油、酒、しょうゆ、さんおんとう 三温糖、しお 塩、ブラックペッパー、でんぷん でん粉、みず 水)をかけたら、できあがり。





ねぎ^{しお}塩だれ



ねぎ^{しお}塩だれ…

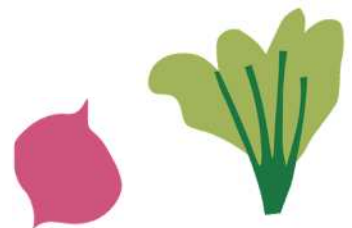


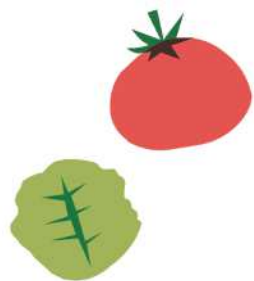
きざ 刻んだネギに^{しお}塩、ごま^{あぶら}油、にんにくなどを^ま混ぜ^あ合わせた^{ばんのうちょうみりょう}万能調味料です。ネギのシャキシャキとした、^{しょっかん}食感とごま^{あぶら}油の^{ゆた}豊かな^{ふうみ}風味、レモンの^{さんみ}酸味によるさっぱりとした^{あとあじ}後味が^{とくちょう}特徴で、^{にく}肉や^{さかなりょうり}魚料理の^{おい}美味しさを^ひ引き^た立てます。

＊お肉料理：^{にくりょうり}焼肉（タン^{しお}塩など）、から^あ揚げ、^{とりにく}鶏肉のソテー

＊^{かいせん}海鮮・^{やさい}野菜：^{しろみざかな}白身魚の^{さしみ}刺身、^{ひややつこ}冷奴、^{おんやさい}温野菜（ナムルなど）

＊ご飯もの：^{はん}チャーハンの^{あじつ}味付けや、TKG（^{たまご}卵かけ^{はん}ご飯）のトッピング





ジャンル 肉



とりにく かき 鶏肉の柿ソース



11月11日 (火)

とりにく かき
鶏肉の柿ソース

キャベツとコーンのソテー
カレースープ



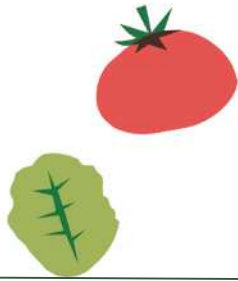
ざいりょう ひ とりぶん 材料 (1人分)

とり 鶏もも肉	60g
かき 柿ピューレ	8.64g
さんおんとう 三温糖	0.6g
こいくちしょうゆ	3g
みりん	3g
せいしゅ 清酒	1.2g
ぶん でん粉	0.12g
みず 水	0.12ml

つく かた 作り方

- ① とりにく や 鶏肉を焼く。
- ② かねつ 加熱したタレ(かき 柿ピューレ、さんおんとう 三温糖、しょうゆ、みりん、せいしゅ みず 清酒、ぶん でん粉)を①にかけたら、できあがり。





かき 柿



かき あき しゅん くだもの
柿は秋が旬の果物です。



なま た お い た
生で食べると美味しいですが、デザートとして食べる

い が い りょうり つか し
以外にも、料理で使われることを知っていますか。

たと しょうがつ た とうふ
例えば、お正月によく食べられる「なます」や豆腐を

つか しらあ かき い あまみ で お い
使った「白和え」に柿を入れると、甘味が出て美味し

た
く食べることができます。

かき しょう つぶ とりにく から
柿をピューレ状にすり潰し、ソースとして鶏肉に絡

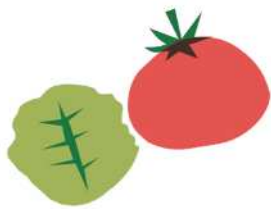
とりにく かき
めた「鶏肉の柿ソース」です。

かき ならけん だいひょう のうさくぶつ せいさんりょうぜんこくだい
柿は奈良県を代表とする農作物で、生産量全国第

い ほこ かき しょう かき
2位を誇ります。柿ソースに使用されている柿は、

ことし がつ しゅうかく しょう
今年の10月に収穫したものを使用しています。





ジャンル 肉



ハンバーグのバーベキューソースかけ



12月16日（火）

白菜のミルクスープ

キャロットラペ

ハンバーグのバーベキューソースかけ

ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

ハンバーグ	1 こ
リンゴピューレ	2g
おろししょうが	0. 1g
おろしにんにく	0. 02g
こいくちしょうゆ	2. 8g
さんおんとう 三温糖	2g
でん粉 でん粉	0. 3g
みず 水	4ml

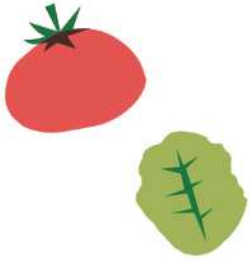
つく かた 作り方

- ① ハンバーグを焼く。
- ② 加熱したタレ（リンゴピューレ、しょうが、にんにく、しょうゆ、さんおんとう、でん粉、みず）をかけて、できあがり。





キャロットラペ



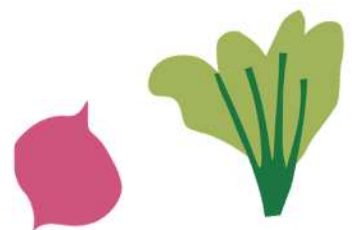
ニンジン^{もち}を用いたフランス^{ふう}風のサラダです。ニンジンラペ^よと呼ばれることもあります。

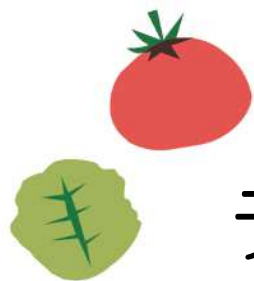
フランス語^ごの「ラペ」は「すりおろす」という意味^{い み}です。

包丁^{ほうちょう}でキレイ^きに切るよりも、スライサーなどで、断面^{だんめん}をギザギザ^{けず}に削^{ほんぱりゅう}るのが本場流です。

人参^{にんじん}に豊富^{ほうふ}な「βーカロテン」は、体内^{たいない}でビタミンAに^か変わる^{えいようそ}栄養素^{えいようそ}です。

脂溶性^{しようせい}のため、オリーブオイルなどの油分^{ゆぶん}と一緒^{いっしょ}に摂^とることで、体^{からだ}に吸^{きゅうしゅう}収^{わりあい}される割合^{かくだん}が格段^{たか}に高まります。





ジャンル 肉



デミグラスハンバーグ



1月20日（火）

コンソメスープ

にんじんとさやいんげんのラペ

デミグラスハンバーグ

ヨーグルト

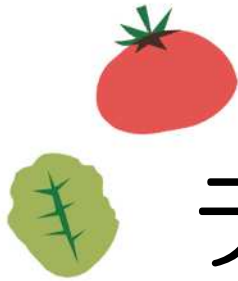
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

ハンバーグ 1個	50g
さんおんとう 三温糖	0.2g
デミグラスソース	6g
トマトベースソース	6g
リンゴピューレ	1.5g
スープストック	0.15g
こしょう	0.02g
しお 塩	0.1g

つく かた 作り方

- ① ハンバーグを焼く。
- ② 加熱したタレ（さんおんとう
三温糖・デミグ
ラスソース・トマトベースソ
ース・リンゴピューレ・スープ
ストック・こしょう・しお
塩）をかけて、できあがり。



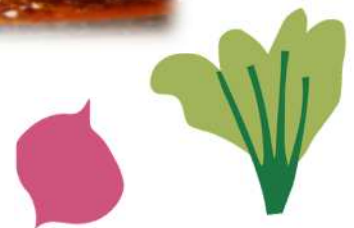


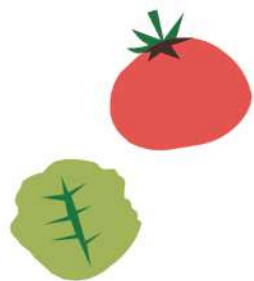
デミグラスソース



デミグラスソースは、^{せいようりょうり}西洋料理のマザーソースのひとつで、^{くろ}黒に近い^{ちか}褐色^{かっしょく}をしています。ブラウンソースを^{につ}煮詰めて^{ふうみづ}風味付けしたものです。

ドミグラスソース、ドゥミグラスソース、ドビソースとも言われます。^い古典的^{こてんてき}なフランス料理^{りょうり}でよく用いられていました。^{にほん}日本における^{ようしょく}洋食^{はばひろ}でも幅広く用いられ、^はハンバーグ^ーなど^ぐが^{など}代表的^{だいひょうてき}です。





ジャンル 肉



とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き



がつ にち すい
1月28日 (水)

よしの に
吉野煮

かぼちゃの炊いたん

とりにく しお や
鶏肉の塩こうじ焼き

かき は す し
柿の葉寿司

ざいりょう ひ とりぶん 材料 (1人分)

とり にく きれ
鶏もも肉 1 切
しお
塩こうじ

60 g

6 g

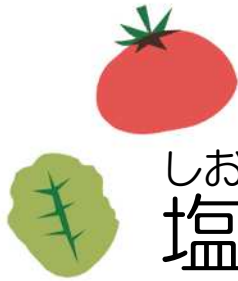
つく かた 作り方

- ① とりにく しお
鶏肉を塩こうじで漬け込む。
(やく ぶん
(約30分))
- ② ①をや
焼いて、できあがり。



305





しお

かき

は

ず



塩こうじ・柿の葉寿司

しお

塩こうじ



「鶏肉の塩こうじ焼き」に使われている塩こうじは、日本の
 伝統的な調味料のひとつで、米こうじ・塩・水を混ぜ合わせ、
 発酵・熟成させて作ります。塩こうじは万能な調味料で、塩
 こうじをつけると肉や魚が柔らかくなり、甘味やうま味、こ
 うじの香りが加わり、おいしくなります。



かき

は

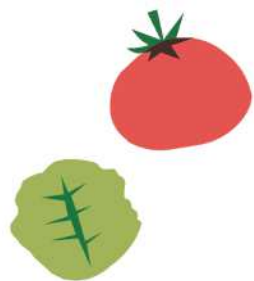
ず

柿の葉寿司

「柿の葉寿司」は、魚を塩で締め乾燥を防ぎ、柿の葉で包
 むことで保存性を高めた、奈良県の郷土料理です。現在のよう
 に食べ物を運ぶ手段が発達していない時代、海から川をさかの
 ぼって運ばれてくる海産物や塩は、海から遠く離れた山里に住
 む人々にとって

大変貴重なものでした。





ジャンル ^{にく}肉

ヤンニョムチキン



1月30日（^{がつ}金）

わかめスープ

ナムル

ヤンニョムチキン



ざいりょう ^{ひとりぶん}材料（1人分）

^{とりにく} 鶏肉	30g
^{あぶら} こめ油（揚げ油）	^{てきぎ} 適宜
おろしにんにく	0.06g
こいくちしょうゆ	2.4g
^{さんおんとう} 三温糖	2.4g
コチュジャン	0.2g
トマトケチャップ	2.4g
みりん	2.4g
^{ぶん} でん粉	0.2g
^{みず} 水	5ml

つく ^{かた}作り方

- ① ^{とりにく}鶏肉に^{ぶん}でん粉をつけて、^あ揚げる
- ② ^{かねつ}加熱したタレ（^{にんにく}にんにく、^{しょうゆ}しょうゆ、^{さんおんとう}三温糖、コチュジャン、ケチャップ、みりん、^{ぶん}でん粉、^{みず}水）を^{とりにく}鶏肉にからめて、できあがり。





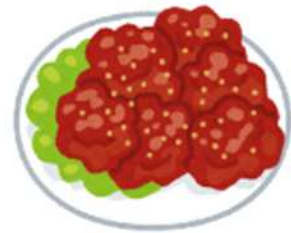
ヤンニョムチキン・ナムル

ヤンニョムチキン



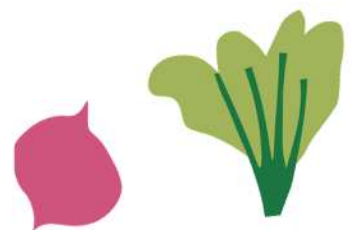
韓国では、「食べ物た ものは薬くすり」という言葉ことばがあります。毎日まいにちの食事しょくじが体からだには重要じゅうようで、食べるものは全て薬くすりになるという考え方かんが かんがです。

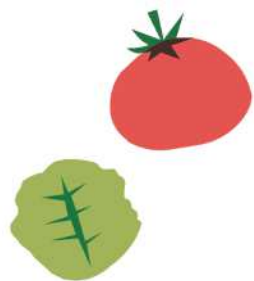
韓国では、野菜やさいをたくさん使つかった料理りょうりが**多く**、調味料おお ちょうみりょうにはごま油あぶらやコチュジャンがよく使つかわれます。給食きゅうしょくの「ヤンニョムチキン」は韓国発祥かんこくはっしょうの人気メニューで、鶏とりの唐揚げから あに「ヤンニョム」という、コチュジャンなどを使つかって作る甘辛いつく あまからソースから りょうりを絡めた料理です。



ナムル

韓国で定番の家庭料理ていばん かていりょうりの一つで、一般的には野菜やさいや山菜さんさいなどをゆでて、ごま油あぶらなどの調味料ちょうみりょうで和えたものをいいます。ほうれん草そうとにんじん、もやしさんしょくの三色やさいの野菜でいろどいろど彩りよくしています。





ジャンル さかな 魚



さわらのみそだれ



4月21日(月)
さわらのみそだれ
白菜の煮びたし
すまし汁
納豆

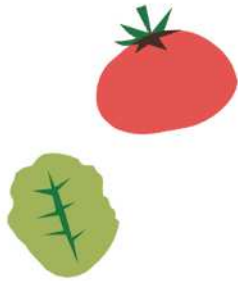
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

さわら	50g
みそ	3.6g
さんおんとう 三温糖	1.8g
みりん	1.08g
でん粉 みず	0.18g
水	4.5ml

つくりかた 作り方

- ① さわらを焼く
- ② 加熱したタレ(みそ、三温糖、みりん、でん粉、水)をさわらにかけて、できあがり。





に 煮びたし

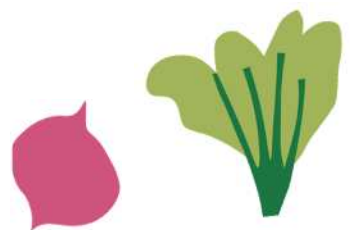


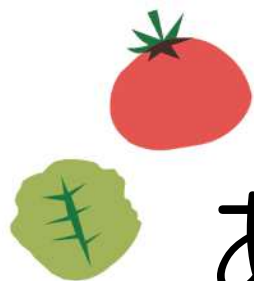
「煮びたし」とは、野菜や油揚げなどの食材を、だし汁とうすくちしょうゆなどでさっと煮含める日本の伝統的な調理法および料理です。

長時間煮込まず、短時間で軽く火を通すため、食材の食感や色合いが鮮やかに保たれるのが特徴です。

主に葉物野菜や淡色野菜を使い、素材本来の風味を損なわないよう、だしを効かせた薄味で仕上げます。

日本では縄文時代の頃から食材を土器で「煮る」調理が行われており、江戸時代には東京原産の小松菜などを出汁としょうゆで煮たものが庶民の間で広く定着しました。





ジャンル ^{さかな}魚
こうみ や

あじの香味焼き



6月9日 (月)

なめこのみそ汁

茎わかめの炒め煮

あじの香味焼き

納豆

ざいりょう (ひとりぶん) 材料

あじ	1切 ^{きれ}
せいしゅ 清酒	1. 3g
こいくちしょうゆ	3. 9g
さんおんとう 三温糖	2. 6g
ゆず果汁 ^{かじゅう}	0. 65g
こめす 米酢	1. 3g
でん粉 ^{ぷん}	0. 39g
みず 水	5. 2ml

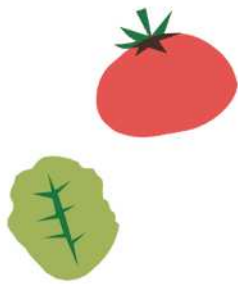
つく かた 作り方

- ① あじを焼く。^や
- ② 加熱したタレ (清酒、^{かねつ} しょうゆ、^{せいしゅ} 三温糖、^{さんおんとう} ゆず、^{こめす} 米酢、^{ぷん} でん粉、^{みず} 水) をあじにかけて、できあがり。



3 1 1





なっとう 納豆



だいず はっこう つく にほん はっこうしょくひん
大豆を発酵させて作られる日本の発酵食品で

たすう えいようそ よ ふく けんこうしょくひん
多数の栄養素をバランス良く含む健康食品です。

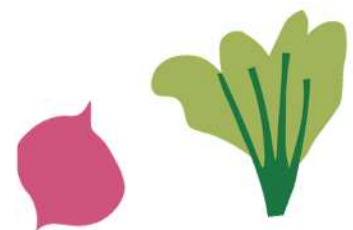
なっとう
納豆のネバネバに含まれる「ナットウキナーゼ」は、

なっとうきん はっこうかてい だいず しつ ぶんかい つく
納豆菌が発酵過程で大豆のたんぱく質を分解して作られ、

きょうりよく ち かたまり と けつえき こうか
強力な「血の塊」を溶かして血液をサラサラにする効果や

けつあつ さ こうか きたい けっかん けんこう い し やくだ せいぶん
血圧を下げる効果が期待され、血管の健康維持に役立つ成分

です。





ジャンル さかな 魚



さわらのトマトソースがけ



9月25日（水）

オニオンスープ

キャベツのソテー

さわらのトマトソースがけ

ヨーグルト

ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

さわら 60g

トマトドレッシング 6g

つく かた 作り方

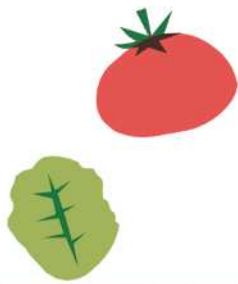
①さわらを焼く。

②さわらにドレッシングをかけて
できあがり。



3 1 3





ヨーグルト

ヨーグルトって？



ぎゅうにゅう にゅう にゅうさんきん こうぼ くわ はっこう にゅうさんきん はたら
牛 乳 などの 乳 に 乳 酸 菌や酵母を加えて発酵させ、乳 酸 菌の 働 きで、

たんぱく しつ かた どくとく しょっかん さんみ う はっこうしょくひん
たんぱく質が固まり独特のなめらかな 食 感と酸味が生まれる発酵 食 品です。

おち 主なヨーグルトの種類 しゅるい

*プレーンヨーグルト…砂糖きとうを使用せず乳にゅうを発行はっこうさせただけのヨーグルト。

*ハードヨーグルト…ゼラチンなどで寒天状かんてんじょうに固めたヨーグルト。

*ソフトヨーグルト…発酵後はっこうごに一度くずしてなめらかにして、あま
加えたヨーグルト。

*ギリシャヨーグルト…水切り製法みずき せいほうで水分すいぶん（ホエイ）を除去し濃厚じょうきょで
クリーミーに仕上げた高たんぱくのヨーグルト。



レアチーズケーキ



ヨーグルトタルト

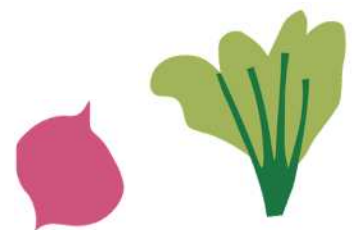
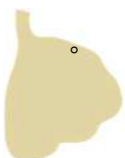


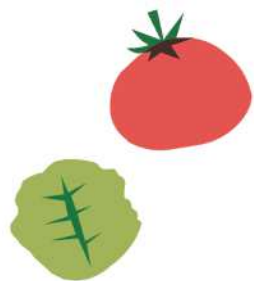
ヨーグルトフレンチトースト



フローズンヨーグルト

ヨーグルト発祥はっしょうの地とされるブルガリアでは現地げんちで「キセロ・ムリャコ（酸っぱい乳にゅう）
などと呼ばれており、「ヨーグルト」という言葉ことばはブルガリア語ではなくトルコ語由来よらいの言葉です。





ジャンル さかな 魚

さけ 鮭のみそマヨ焼き



11月19日 (水)

さけ 鮭のみそマヨ焼き

だいこん 大根のそぼろ煮

すまし汁



ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

さけ きり身 50g
みそ 2. 5g
ノンエッグマヨネーズ 5. 63g

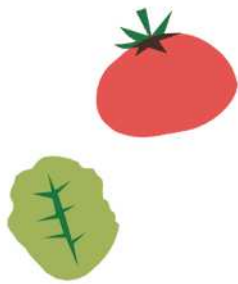
つく かた 作り方

- ① みそ、ノンエッグマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② さけ 鮭に①をぬって焼いて、できあがり。



3 1 5





わしょく ひ こんだて 和食の日献立



11月24日は、「和食の日」で、和食文化を



まも 守り、つた 伝えていくことの大切さについて

かんが 考える日は。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

むけいぶんかいさん 無形文化遺産は、め み 目に見える形では残らないため、和食を味わい、そ

の 特徴や魅力を未来へと語り継いでいくことが大切です。

わしょく 和食の 特徴は、とくちょう 地域で使われるさまざま 食材の味わいを生かす調理

ほうほう 方法が発達していることや、えいよう 栄養バランスが

よい ことです。また、だしのうま味を

い 生かすことで減塩に繋がるなど、

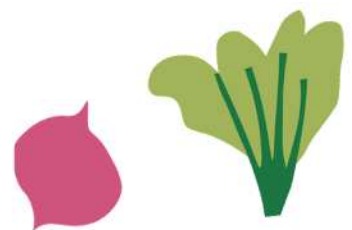
けんこうめん 健康面においてもすぐ 優れています。



ほか 他にも、りょうり 料理を通して自然の 美 しさや季節の 変化を楽しんだり、

ぎょうじしょく 行事食を通して自然の恵みに感謝し、ほうさく 豊作やけんこう 健康を願ったりします。

にほん 日本 の 食文化について、あらた 改めて かんが 考える機会にしましょう。





タラのレモンソースかけ



2月12日（木）
オニオンスープ
ブロッコリーのソテー
タラのレモンソースかけ

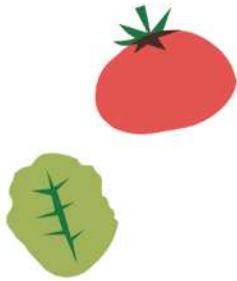
ざいりよう ひとりぶん 材料（1人分）

こめ油（揚げ油）	適宜
タラ（でん粉付）	50 g
レモン汁	2. 5 g
三温糖	4. 5 g
こいくちしょうゆ	3. 5 g
でん粉	0. 48 g
水	3. 6ml

つく かた 作り方

- ①タラを揚げる。
- ②タラに、加熱したタレ（レモン汁、三温糖、こいくちしょうゆ、でん粉、水）をかけて、できあがり。





ブロッコリー



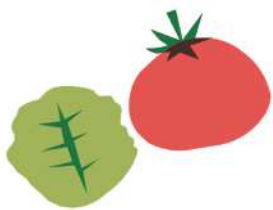
ブロッコリーは、^{ふゆ しゅん や さ い}冬が旬の野菜です。^{さむ し き}寒い時期でも、^{おお は}大きな葉っぱで^{たいよう ひかり あ}太陽の光を浴びて^{こうごうせい えいよう たくわ}光合成し栄養を蓄えます。ブロッコリーには、^{ぶ ぶ ん なん}たくさんのツブツブがついていますね。この部分は何でしょう。

実は、^{じつ は な}花のつぼみです。ブロッコリーを^{しゅうかく}収穫せずにそのまま^{そだ}育て続けると、^{きいろ は な さ}黄色い花が咲きます。花が咲くときれいですが、^{くき}茎が^{かた}硬くなって^た食べにくくなってしまいますので、^{じょうだい ほう}つぼみの状態の方がおいしく^た食べられます。

つぼみには、^{からだ なか}体の中でビタミンAに変わる「カロテン」という^{えいようそ ほか}栄養素の他に、^{しょくもつ}ビタミンCや食物せんい、^{てつぶん ほうふ えいよう}鉄分など豊富な栄養が詰まっています。

^{じょうぶ}丈夫なからだづくりを^{たす}助けてくれるブロッコリーをおいしくいただきましょう。





さわらのスイートチリソースかけ



3月16日（月）

さわらのスイートチリソースかけ
きぼだいこんとベーコンの炒め物
ビーフンスープ

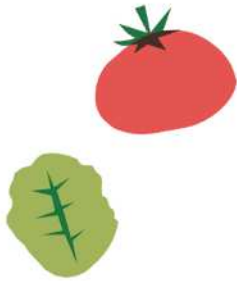
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

さわら	1切れ	50 g
さんおんとう	2.	81 g
こめす	3.	38 g
米酢		
みりん	4.	5 g
しお	0.	11 g
塩		
トウバンジャン	0.	06 g
おろしにんにく	0.	23 g
でん粉	0.	34 g
みず	1.	13ml
水		

つくかた 作り方

- ① さわらを蒸し焼く。
- ② ①に、加熱したタレ（米酢、さんおんとう、みりん、しお、トウバンジャン、おろしにんにく、でん粉、みず）をかけて、できあがり。





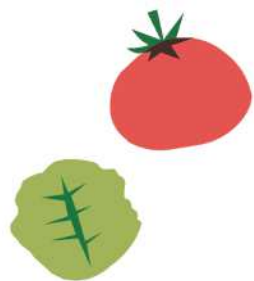
さわら



みなさんは、「出世魚^{しゅっせうお}」という言葉^{ことば}を知^しっていますか。
成長^{せいちょう}すると名前^{なまえ}が変^かわる魚^{さかな}のことを出世魚^{しゅっせうお}といい、縁起^{えんぎ}
が良^よいと昔^{むかし}から祝^{いわ}いや門出^{かどで}の際^{さい}に食^たべられてきました。
さわらは、小^{ちい}さいときは「さごし」、成長^{せいちょう}すると「さわら」
と呼^よばれる出世魚^{しゅっせうお}で、春^{はる}を告^つげる魚^{さかな}としても親^{した}しまれて
います。

この日^ひの給食^{きゅうしょく}の「さわらのスイートチリソースかけ」は、
出世魚^{しゅっせうお}のように、みなさんに元氣^{げんき}に大^{おお}きく成長^{せいちょう}してほし
いという想^{おも}いを込^こめています。焼^やいたさわらに給食セン
ター手^て作^{づく}りのスイートチリソースをかけました。甘辛^{あまから}く少^{すこ}
し酸味^{さんみ}があるソースが食欲^{しょくよく}をそそります。





ジャンル ^あ揚げ物 ^{もの}
^{てん}
ちくわの天ぷら



^{がつ}5月^{にち}19日^{げつ}(月)
かやくうどん
ごま^あ和え
ちくわの^{てん}天ぷら
^{やさい}野菜^{ふりかけ}ふりかけ

^{ざいりょう}材料 (^{ひとりぶん}1人分)

ちくわ(ミニ) 35g

^{てん}天ぷら^こ粉 7.8g

^{みず}水 10.4ml

^{あぶら}こめ油(^あ揚げ^{あぶら}油) ^{てきぎ}適宜

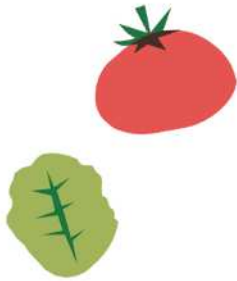
^{つく}作り^{かた}方

①^{てん}天ぷら^こ粉と^{みず}水^まを混ぜる。

②ちくわに①をつけて175℃の^{あぶら}油で、

^あ揚げたら、できあがり。



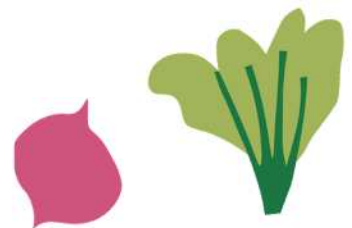


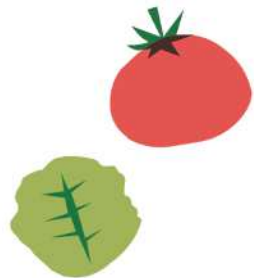
ちくわ



ちくわ^{きげん}の起源は、弥生時代^{やよいしだい}とも平安時代^{へいあんしだい}ともいわれはつきりしないが、いくつかの室町時代^{むろまちしだい}以降^{いこう}の書物^{しょもつ}に蒲鉾^{かまぼこ}という名^なで記^{しる}されている。これは鉾^{ほこ}に見^み立てた棒^{ぼう}にすり身^みをま^まき付^つけた形状^{けいじょう}が蒲^{がま}の穂^ほに似^にていることに由来^{ゆらい}する。

安土桃山時代^{あづちももやましだい}後期^{こうき}、平^{たい}らな板^{いた}の上^{うへ}にすり身^みを盛り^も上げて加熱^{かねつ}する板蒲鉾^{いたかまぼこ}が現^{あらわ}れ、それと区別^{くべつ}するために切り口^{きりぐち}が竹^{たけ}を切^きった切り口^{きりぐち}にも見^みえることから、竹輪蒲鉾^{ちくわかまぼこ}と呼ば^よれ、省^{しょう}略^{りゃく}して竹輪^{ちくわ}になった。明治時代^{めいじしだい}以前^{いぜん}は白身魚^{しろみざかな}自体^{じたい}が高価^{こうか}な食^{しょく}材^{ざい}であったため、蒲鉾^{かまぼこ}や竹輪^{ちくわ}は高級品^{こうきゅうひん}という扱^{あつか}いであった。





ジャンル ^あ揚げ物 ^{もの}

ちくわのわーさん



7月7日 (月)

^{あか}赤だし

切り干し^{だいこん}大根の煮物

ちくわのわーさん

プレーンヨーグルト

^{ざいりょう}材料 (^{ひとりぶん}1人分)

ミニちくわ 1こ 35g

^{てん}天ぷら粉 8.2g

^{あお}青のり粉 0.18g

^{みず}水 10.4ml

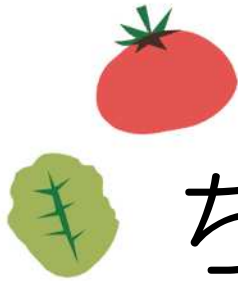
こめ油 (^{あぶら}揚げ油) ^あ適宜 ^{あぶら}

^{つく}作り方 ^{かた}

①^{てん}天ぷら粉、^{あお}青のり粉、^{みず}水を混ぜる。

②ちくわに①をつけて^{あぶら}油で揚げたら、できあがり。





ちくわのわーさん

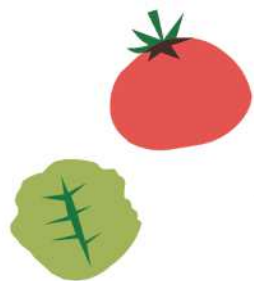


ほん 本に出^でてくる料理^{りょうり}が給^{きゅうしょく}食^{しょく}に登^{とうじょう}場^{じょう}する「図書^{としょ}給^{きゅうしょく}食^{しょく}」の日^ひです。

こんかい 今回の図書^{としょ}給^{きゅうしょく}食^{しょく}の本^{ほん}は、岡田^{おかだ}よし^{よし}たか^{たか}さんの『ちくわのわーさん』です。

ぴゅうぴゅうとくちぶえをふきながら、ちくわのわーさん^{ある}が歩いてきます。ちょっとお昼寝^{ひるね}をしていると、穴^{あな}の中^{なか}に犬^{いぬ}やねずみ^{はい}が入^{はい}ってきて「ハックション！」穴^{あな}のあいたマカロニといっしょにピュウピュウくちぶえをふき、スパゲッティはそれ^あに含^あわせてニョロニョロおどって大盛り^{おおも}上がり^あ。でもドーナツ^{まる}みたいに丸^{まる}くはなれず、こいのぼり^{かぜ}みたいに風^{かぜ}にのって泳^{およ}ぐことはできず。まきずしさんと^{で あ}出会^{であ}ったときには、黒^{くろ}い服^{ふく}と中^{なか}につま^{つま}まっているかんぴょうやきゅうりを借^かりて大^{おお}喜^{よろこ}びでしたが、一^{いっ}方^{ぽう}のまきずしさんは…。最^{さい}後^ごに一^{いっ}軒^{けん}の家^{いえ}にたどりつくと、わーさん^まを待^{まち}っていたのはど^なんな仲^{なか}間^またちとど^なんなお料^{りょう}理^りか、そ^よこは読^よんでのた^たの楽^{らく}しみ。本^{ほん}日^{じつ}の献^{こん}立^{だて}は、ゆかいな『ちくわのわーさん』をイメー^いジ^そした「ちくわの磯^い辺^そあ^あ揚^あげ」です。





ジャンル あげもの



あとりお 揚げ鶏のねぎ塩だれ



がつにちきん
9月5日(金)

けんちん汁

じゃこピーマン

あとりお
揚げ鶏のねぎ塩だれ

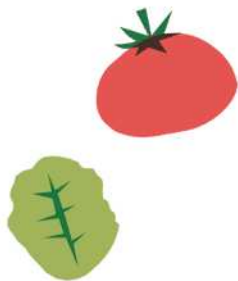
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

とりにく 鶏肉のでん粉つき	2こ	60g
こめ油(揚げ油)		適宜
しろねぎ 白ねぎ	3.6g	
おろしにんにく	0.12g	
おろししょうが	0.06g	
ごま油	1.2g	
せいしゆ 清酒	1.2g	
うすくちしょうゆ	1.44g	
さんおんとう 三温糖	0.96g	
しお 塩	0.18g	
ブラックペッパー	0.01g	
でん粉	0.12g	
みず 水		6ml

つく かた 作り方

- ①とりにく
鶏肉のでん粉つきを、あぶら
油で揚げる。
- ②かねつ
加熱したタレ(しろ
白ねぎ、にんにく、しょうが、ご
ま油、酒、しょうゆ、さんおんとう
三温糖、しお
塩、ブラックペ
ッパー、でん粉、みず
水)をかけて、できあがり。



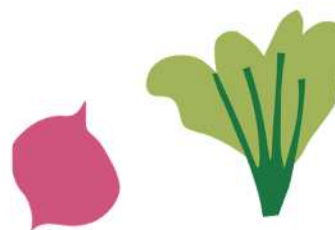


けんちん汁^{じる}



けんちん汁は鎌倉^{かまくら}にある禅寺^{ぜんでら}「建長寺^{けんちょうじ}」の修行僧^{しゅぎようそう}が考案^{こうあん}したことから、当初^{とうしょ}は「建長寺汁^{けんちょうじ じる}」と呼ばれていました。これが次第^{しだい}に訛^{なま}って「けんちん汁^{じる}」になったというのが最^{もっと}も有名^{ゆうめい}な説^{せつ}です。

野菜^{やさい}や豆腐^{とうふ}をごま油^{あぶら}で炒^{いた}めてから出汁^{だし}で煮込^{にこ}み、醤油^{しょうゆ}で味付^{あじつ}けするスタイルが特徴^{とくちょう}で、肉類^{にくるい}を使わ^{つか}ないため体^{からだ}にも優^{やさ}しい日本^{にほん}の代表^{だいひょうてき}的な郷土料理^{きょうどりょうり}です。





あ 揚げだしとうふのあんかけ



10月29日（水）

かぼちゃのみそ汁

切り干し大根とハムの炒め物

揚げだしとうふのあんかけ

おさかなソーセージ

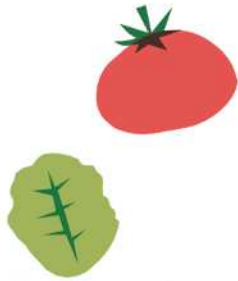
ざいりょう（ひとりぶん） 材料

あ 揚げだしとうふ	60g
ねぎ	5g
こいくちしょうゆ	3g
みりん	1.5g
さんおんとう 三温糖	1.5g
おろししょうが	0.39g
でん粉 でん	0.3g
みず 水	5ml

つく かた 作り方

- ① みず、さんおんとう、こいくちしょうゆ、みりん、おろししょうがを加熱し、ねぎを入れ、でん粉を入れ、タレをつくる。
- ② あ
揚げだしとうふをあげる。
- ③ ②にタレをかけたら、できあがり。

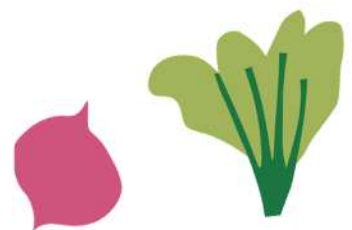
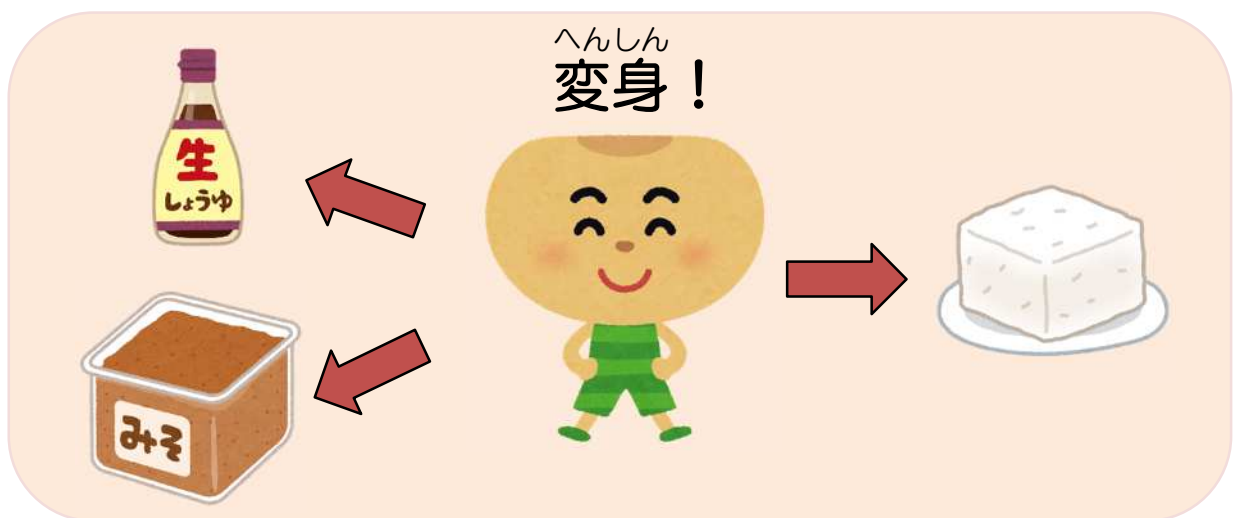




だいず 大豆



大豆は、畑の肉といわれ、たんぱく質や、
カルシウムなどが含まれています。
固い大豆は、そのままでは食べにくいので、
煮たり、発酵させたりして、おいしく食べる
工夫がされてきました。
そして、豆腐や、しょうゆ、みそ等に姿を変
えて活躍しています。





ちくわの^{てん}天^{ぷら}ぷらお茶^{ちゃ}塩^{しお}かけ



11月14日(金)

ちくわの^{てん}天^{ぷら}ぷらお茶^{ちゃ}塩^{しお}かけ

ほうれん^{そう}草^{きん}の金^あごま和え

ごんざ

^{かき}柿

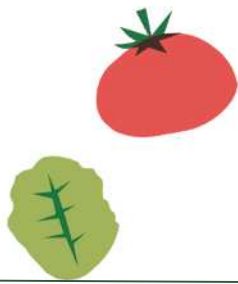
ざいりょう ^{ひとりぶん}
材料 (1人分)

ちくわ(ミニ)	35g
^{てん} 天 ^{ぷら} 粉	8.2g
^{みず} 水	10.4ml
こめ ^{あぶら} 油 (揚げ ^{あぶら} 油)	てきぎ 適宜
^{くわ} 桑 ^は の葉 ^{ちゃ} 茶	0.2g
^{しお} 塩	0.1g

^{つく}作り^{かた}方

- ①^{てん}天^{ぷら}粉、^{みず}水^まを混ぜる。
- ②ちくわに①をつけて揚げ^あげる。
- ③^{くわ}桑^はの葉^{ちゃ}茶と焼^やき塩^{しお}を混ぜ^ま合わせ、
②にふりかけて、できあがり。





くわ は ちゃ 桑の葉茶



めいじじだい にほん
明治時代の日本では、^{かいこ} 蚕 ^{そだ} を育



て^{ようさんぎょう}る養蚕業)が^{さか}盛んに^{おこな}行われていました。その

^{かいこ} 蚕 のエサとなるのが^{くわ} 桑 の^は葉で、^ち 地^ず 図^き 記^{ごう} 号に

^{くわ} 桑 畑^{ばたけ} が^{くわ} 加えられるほど、^に 日^{ほん} 本

では古^{ふる}くからなじみの^ふ 深^か い^{しょくぶつ} 植 物



地図記号：桑畑

です。^に 日^{ほん} 本 人 の^{あいだ} 間 で^{くわ} 桑 の^は 葉 茶^は として飲まれるよ

うになったのは^{かまくらじだい} 鎌倉時代からで、^{ひまん} 肥満^{よぼう} の予防や

^{めんえきりよく} 免疫力の^{こうじょう} 向 上 など、^{けんこうめん} 健康面^お で^お 多^よ くの^{てん} 良^い い^あ 点^が があ

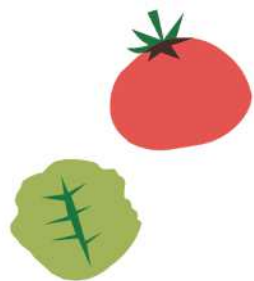
ります。

ち^{てん} くわ の天^ふ ぷらに、^{くわ} 桑 の^は 葉 茶^は と

^{しお} 塩^ふ を^{くわ} 振^は り^は かけ^は ました。桑 の^は 葉 茶^は は、^{なら} 奈^{けん} 良^ご 県^せ 御^し 所^し 市

で^{つく} 作^ら れ^れ て^い ます。





ジャンル ^あ揚げ物 ^{もの}



きな粉^こ揚げ^あパン



11月^{がつ}25日^{にち} (火^か)

きのこのクリームシチュー

ツナとキャベツのソテー

きな粉^こ揚げ^あパン

ミックスナッツ

ざいりよう^ひひとりぶん^{ぶん} 材料 (1人分)

コッペパン	1個 ^こ
こめ油 ^{あぶら} (揚げ ^あ 油 ^{あぶら})	適宜 ^{てきぎ}
グラニュー糖 ^{とう}	4. 2g
きな粉 ^こ	2. 3g
しお ^{しお} 塩	0. 01g

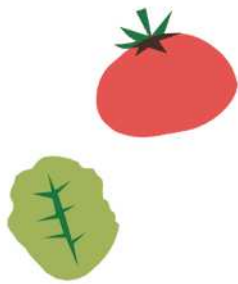
つく^{かた}り方

- ① コッペパンを揚げ^あげる。
- ② 粉^{こな} (グラニュー糖^{とう}、きなこ、塩^{しお}) をまぶして、できあがり。



3 3 1



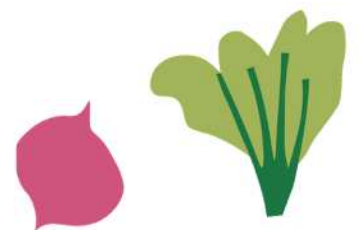


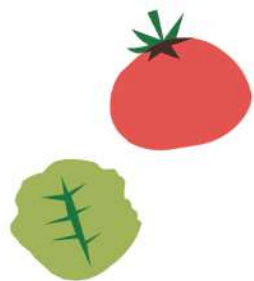
あ 揚げパン



あ
揚げパンは、せんごまころ
戦後間もない頃にできました。1950年頃、^{ねんごろ}東京^{とうきょう}
の^{しょうがっこう}小学校に勤める^{つと}給食調理員^{きゅうしょくちょうりいん}が、どうすればコッペパンをよ
り^{おい}美味しく^た食べられるかを^{かんが}考え、それが揚げパンの^あ誕生^{たんじょう}に^{つな}繋
がりました。いま^{いま}では^こ子どもたちの^{あいだ}間で^{にんき}人気となり、^{ぜんこく}全国の^{きゅうしょく}給食^{とうじょう}で^い登場するようになったと言われています。

あ
揚げパンは、あぶらあ
油で揚げたコッペパンにグラニュー糖^{とう}、きな粉^こ、
しお^{しお}塩をまぶして^{きゅうしょく}給食センターで^{てづく}手作りしています。^{きゅうしょく}給食アン
ケートでも^{しゅしょく}主食1位に^い選ばれた^{えら}「^{こあ}きな粉揚げパン」です。





ジャンル ^あ揚げ物 ^{もの}

フライドごぼう



11月28日 (金)

^{こんさい}根菜カレー

いかのマリネ

フライドごぼう

^{ざいりょう}材料 (^{ひとりぶん}1人分)

ごぼう 31. 2g

コンソメスープ 0. 39g

でん^{ぶん}粉 3. 9g

こめ^{あぶら}油 (揚げ^あ油^{あぶら}) ^{てきぎ}適宜

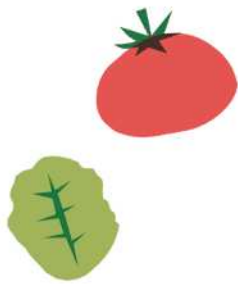
^{つく}作り^{かた}方

- ① ごぼうにでん^{ぶん}粉、コンソメスープをまぶす。
- ② ^{あぶら}油で揚げ^あて、できあがり。



3 3 3





こんさい 根菜

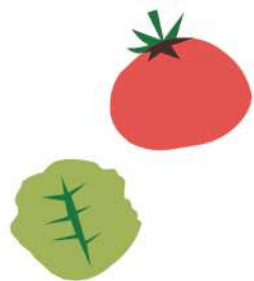


こんさい つち なか そだ やさい るい だいこん
根菜は、土の中で育つ野菜です。いも類やにんじん、大根、
れんこん、ごぼうなどがあります。

こんさい あき ふゆ しゅん むか じ き
根菜は、秋から冬にかけて 旬 を迎えます。この時期にな
るとたくさん収 穫 でき、栄養が豊富に含まれていて、味
も美味しくなります。根菜は身体を 温 める 働 きがある
ため、寒くなるこれからの季節にぴったりの食 べ 物 です。

さと はい こんさい
里いも、にんじん、れんこんがたくさん入った「根菜カレ
ー」と、ごぼうを 油 でカリッと揚げた「フライドごぼう」
で根菜たっぷりメニューです。





ジャンル 揚げ物 とり天



2月2日（月）

いわしのつみれ汁

ほうれん草のおかか和え

とり天

ふくまめ
福豆

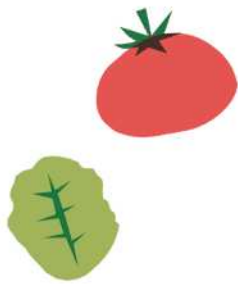
ざいりょう ひ とりぶん 材料（1人分）

とり 鶏むね肉2切	30g
おろししょうが	0. 3g
しろ 白だし	3g
みりん	0. 5g
てん 天ぷら粉	9g
みず 水	10ml
こめ油 （揚げ油）	適宜

つく かた 作り方

- ① とり 鶏むね肉を、おろししょうが、しろ 白だし、みりん で下味をつける。
- ② てん 天ぷら粉と水 を混ぜ、①をつけて あ 揚げて、できあがり。



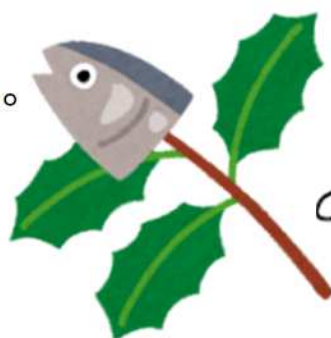


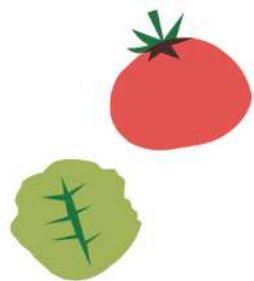
せつぶんこんだて 節分献立



きせつ わ い み せつぶん こよみ
「季節を分ける」という意味がある「節分」は、暦
うえ ふゆ はる りっしゅん まえ ひ ひ
の上で冬から春になる「立春」の前の日です。この日
はる はじ あたら いちねん よ いちねん
は「春から始まる新しい一年が、良い一年になります
ねが わざわ びょうき おに み た だいず
ように」と願い、災いや病気を鬼に見立てて、大豆や
つか お はら ふく
いわしを使って追い払い、福をよびこみます。

せつぶんこんだて み まる はい
節分献立では、いわしのすり身を丸めたつみれが入っ
じる ふくまめ とうじょう ふくまめ
た「いわしのつみれ汁」と「福豆」が登場します。「福豆」
つか くろだいず いこましない のうか かた
に使われている黒大豆は、生駒市内の農家の方がみなさ
よろこ そだ
んに喜んでもらえるようにと育ててくださったもので
ぎょうじしょく し ちいき しょくざい かんしゃ
す。行事食を知り、地域でとれる食材に感謝してい
ただきましょう。





ジャンル やもの 焼き物

じゃがツナマヨ



3月18日 (水)

セルフ牛丼

じゃがツナマヨ

だいこんのみそ汁



ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

フレンチポテト 33.28g

ツナ 7.8g

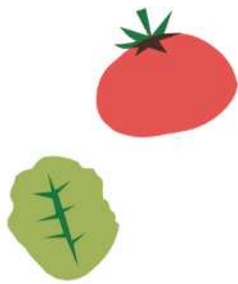
ノンエッグマヨネーズ 3.9g

あお 青のり粉 0.07g

つく かた 作り方

- ① ツナに あお 青のり粉を入れて ま 混ぜ、マヨネーズと あ 和える。
- ② ボールにフレンチポテトと①を入れて ま 混ぜて、
てんぱん 天板に ひろ 広げ や 焼いて、
できあがり。

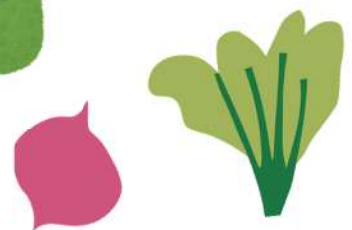


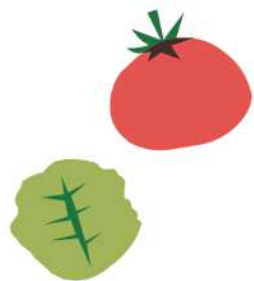


ぎゅうどん 牛 丼



チェーン店^{てん}で牛丼^{ぎゅうどん}を初めて食^はべたという方^たも少^{かた}なくないでしょう。
長^{なが}らく労働者^{ろうどうしゃ}のための食^{しょくじ}事^じとして早^{はや}く安^{あん}価^かに提^{てい}供^{きょう}されてきた印^{いん}象^{しょう}
が強^{つよ}く、女^{じょ}性^{せい}にはなじみ^{すく}が少^{すく}なかったかもしれませんが、し^{さい}か^{きん}し最近^{さいきん}は
女^{じょ}性^{せい}が利^り用^{よう}しや^{すい}店^{てん}舗^ぽもあ^り、チ^ちー^ずやキ^きム^チ、お^おろ^しポ^ぽン^ず酢^すなど
のト^{たの}ッ^{かた}ピ^{おお}ン^ぐグを楽^{たの}しむ方^{かた}も多^{おほ}いよう^{です}。
この牛^{ぎゅう}丼^{どん}、も^{きゅう}と^なは牛^{ぎゅう}鍋^{なべ}をど^{めし}ん^ぶり飯^{めし}にか^りけ^りた料^{りょう}理^りが原^{げん}型^{けい}とさ^れ
てい^て、関^{かん}東^{とう}発^{はつ}祥^{しょう}の日^に本^{ほん}料^{りょう}理^りです。
レ^じシ^{たく}ピ^ちもシ^ちン^ちプ^りル^りで、自^じ宅^{たく}でも調^ち理^りし^やす^く、作^{つく}り置^おき^をを^してお^くと
す^ぐに食^{しょく}事^じが^いで^そきる^ひので、忙^{たす}しい日^ひには助^{たす}かり^{ます}。





ジャンル きょうどりょうり 郷土料理



チキン南蛮



5月14日（水）
切り干し大根のみそ汁
にんじんしりしり
チキン南蛮
パックタルタルソース

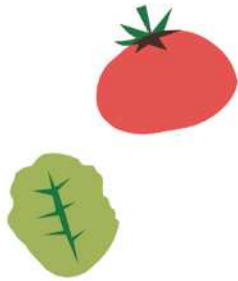
材料（1人分）

とりにく でんぷん あ 鶏肉の澱粉揚げ(30g)	2 個
こめ あぶら あ あぶら 油 (揚げ油)	6 g
こめ す 米酢	2. 4 g
うすくちしょうゆ	2. 6 g
さんおんとう 三温糖	2 g
みりん	2. 4 g
みす 水	3. 6ml

作り方

- ① とりにく でんぷん あ
鶏肉の澱粉揚げを185℃の油で揚げる。
- ② ①かねつ
加熱したタレ（水、さんおんとう、しょうゆ、
みりん、こめ す
米酢）をからめて、できあがり。





なんばん チキン南蛮



「^{しょくいく}食育の日・^ひわ^{しょく}食の日」の^{こんだて}献立で、^{みやざきけん}宮崎県の^{きょうどりょうり}郷土料理「^{なんばん}チキン^{とうじょう}南蛮」が^{とうじょう}登場します。

^{なんばん}チキン南蛮は^{ころもづ}衣付けをした^{とりにく}鶏肉を^{あぶら}油で^あ揚げ、^{あま}甘^す酢タレの

^{なんばん}南蛮^す酢に^つ漬けた^{りょうり}料理です。^{しょうわ}昭和30年代、^{ねんだい}宮崎県の^{みやざきけん}延岡市にあ

^{ようしょくりょうりてん}る^{たんじょう}洋食料理店で^{たんじょう}誕生したとされてい

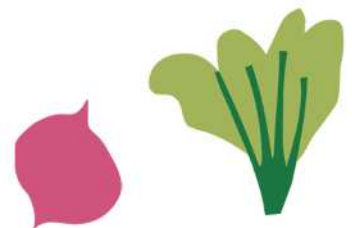
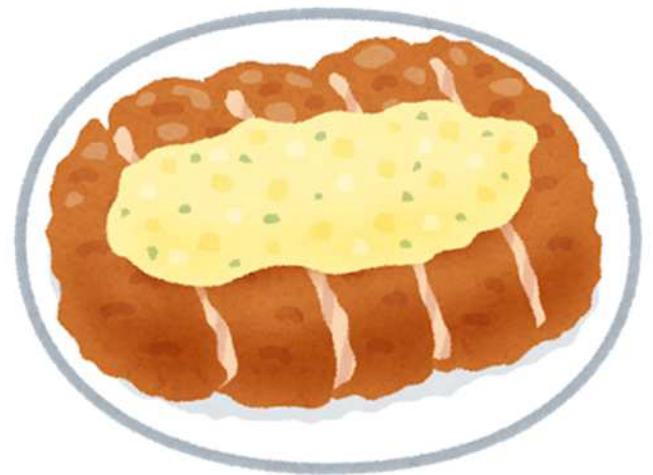
ます。^{とうじ}当時は^{みせ}お店のメニューではな

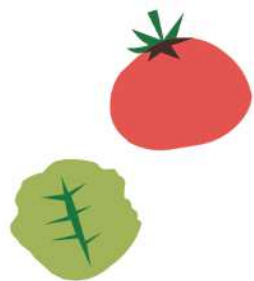
く、^{りょうりにん}料理人たちが^{きゅうけい}休憩の^{とき}時に^た食べる

まかない^{りょうり}料理として^{つく}作られていたそう

です。^{きゅうしょく}給食では、^{こぶくろ}小袋に^{はい}入ったタル

タルソースを^たかけて^た食べます。





こねり



6月11日 (水)

だんご汁

こねり

鶏肉のから揚げ

ざいりょう (ひとりぶん) 材料

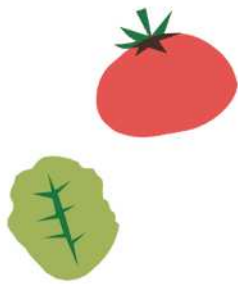
豚ひき肉	13 g
なす	26 g
ピーマン	13 g
小麦粉	0. 65 g
三温糖	1. 95 g
清酒	1. 3 g
こいくちしょうゆ	0. 13 g
みそ	3. 9 g
こめ油	0. 26 g
水	5. 2ml

つくりかた 作り方

※三温糖、みそ、しょうゆ、水を混ぜ合わせておく。

- ① 油で肉を炒め、酒を入れる。
- ② ピーマン、なすを入れて炒める。
- ③ 合わせ調味料を入れる。
- ④ 小麦粉を入れてとろみがついたら、できあがり。





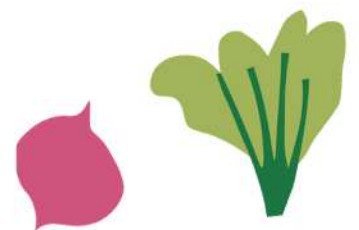
おおいたけん きょうどりょうり 大分県の郷土料理



「こねり」と「だんご汁」^{じる}

「こねり」は、^{なつやさい}夏野菜であるなすとピーマンを^{いた}みそで炒めて
^{こむぎこ}小麦粉でとろみをつけた^{りょうり}料理です。ピーマンの代わりにゴ
ーヤで^{つく}作ることもあります。「こねり」は^{こむぎこ}小麦粉を最後に^{さいご}入
れて^ね練ることから「こねり」と^よ呼ばれるようになりました。
^{あじつ}みそで味付けをすることで^{しょくよく}食欲の^お落ちやすい^{なつ}夏に、たくさ
ん^た食べられるよう^{くふう}工夫されてできた^{りょうり}料理です。

「だんご汁」^{じる} 大分県では、^{おおいたけん}小麦粉と^{こむぎこ}水で^{みず}練ったものを^ね手
で^{うす}薄く^{おびじょう}帯状に^の伸ばしたものを「だんご」と^よ呼びます。だん
ごは、^{つく}作るときに^{まる}丸めて^ね寝かせるため、その^{すがた}姿からだんご
と^い言われています。^{かてい}家庭により、^{あじ}みそ味や、^{じる}すまし汁にして
^た食べられています。





ジャンル 郷土料理



まつやま むぎ しる
松山あげの麦みそ汁



7月9日(水)

まつやま むぎ しる
松山あげの麦みそ汁

ツナときゅうりのあえ物

せんざんき



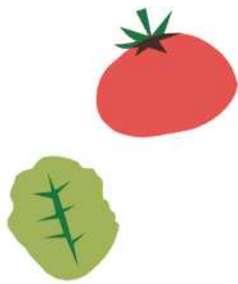
ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

だいこん	26g
たまねぎ	26g
にんじん	6.63g
まつやま 松山あげ	5.2g
しいたけ	6.5g
しろ 白ねぎ	6.5g
むぎ 麦みそ	12.35g
だしの素	1.3g
みず 水	143ml

つく かた
作り方

- ①みず、だいこん、たまねぎ、にんじんを入れ、あくをとる。
- ②だしの素、しいたけを入れる。
- ③しろねぎを入れる。
- ④まつやま松山あげ、みそを入れ沸騰したら、できあがり





せんざんき

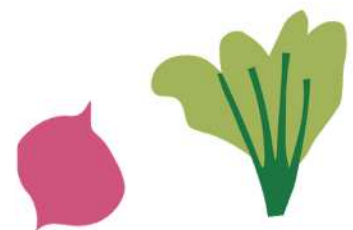
まつやま むぎ しる
松山あげの麦みそ汁

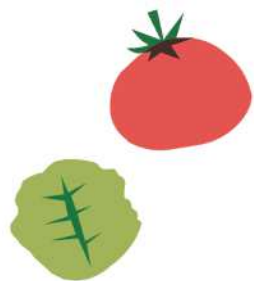


えひめけん きょうどりょうり 愛媛県の郷土料理である「せんざんき」は普通^{ふつう}の唐揚げ^{からあげ}と違って、骨^{ほね}が付いたままの鶏肉^{とりにく}を唐揚げにするのが特徴^{とくちょう}です。



えひめけん た まつやま えひめけん
愛媛県でよく食べられている「松山あげ」と、愛媛県の
むぎ つか まつやま むぎ しる どうじょう
「麦みそ」を使った「松山あげの麦みそ汁」も登場しま
す。松山あげは、とうふを3ミリほどにスライスして、油^{あぶら}
で揚げ^あて作^{つく}られたうす揚げ^あです。コクがある味^{あじ}と、もちもち
した食感^{しょっかん}が特徴^{とくちょう}です。えひめけん むぎ
いう大麦^{おおむぎ}が主な原料^{おも げんりょう}で、まろやかな甘み^{あま}と豊かな香り^{ゆた かお}が
特徴^{とくちょう}です。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理

ならあえ



9月19日（金）

にゅうめん

ならあえ

鶏肉のみそだれ



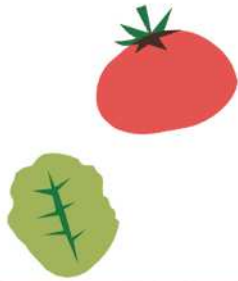
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

奈良漬	3. 85g
うす揚げ	3. 85g
しいたけ	2. 53g
切り干し大根	1. 98g
にんじん	7. 7g
白いりごま	1. 1g
こめ油	0. 22g
三温糖	1. 32g
こいくちしょうゆ	2. 64g
みりん	0. 55g
だしの素	0. 11g
水	5. 5ml

つくりかた 作り方

- ① 油でにんじんを炒める。
- ② 切り干し大根、うす揚げ、しいたけを加えて炒める。
- ③ だしの素、水、三温糖、しょうゆ、みりんを加えて煮含める。
- ④ 奈良漬、ごまを加えてできあがり。





ならあえ



「ならあえ」は、^{なら けん}奈良県の^{きょうどりようり}郷土料理です。



昔、^{むかし}急^{きゅう}なおもてなしの^{とき}時に^{つく}作られていた料理^{りようり}ですが、^{げんざい}現在では^{にちじょう}日常でも^た食べられます。
^{いちばん}一番の^{とくちよう}特徴は奈良県の特産品である「奈良漬」という漬物^{つけもの}を使っているということです。

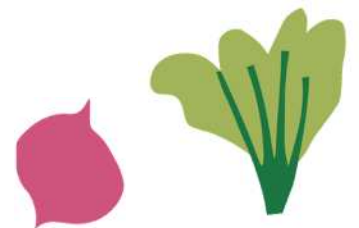
その他の^た具には、にんじんやしいたけ、^{きり}切り^ほ干し大根^{だいこん}などがあり、これらを^{さとう}砂糖や^{しょうゆ}しょうゆで^{あまから}甘辛く煮て、^{きざんだ}きざんだ奈良漬^{ならづけ}を加えて作ります。^{ぜんたい}奈良漬^{あじ}が加わると、^{あじ}全体の味に^{あじ}コクと^{あじ}深みが増し、^{あじ}コリコリとした^{しょっかん}食感^{たの}も楽しめます。

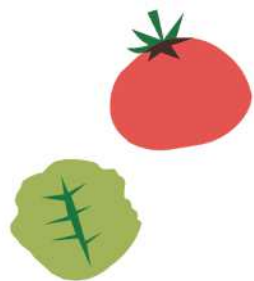


「ならあえ」と似た^に名称^{めいしょう}の料理^{りようり}に徳島県^{とくしまけん}にも「ならえ」という郷土料理^{きょうどりようり}があります。

これは、7（^{しち}なな）種類^{しゅるい}の食^{しょく}材^{ざい}を使うことから

「^{しち}ななあえ」と呼^よばれていたものがなまって「ならえ」になったといわれています。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理



いもみそ



10月17日 (金)

すまし汁

いもみそ

鶏肉のおろし煮

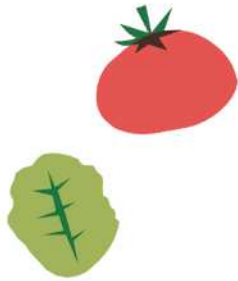
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

里いも	39 g
みそ	4. 68 g
三温糖	2. 34 g
みりん	1. 4 g
だしの素	0. 25 g
ゆず果汁	0. 23 g
水	11. 7ml

つくりかた 作り方

- ① みそをみりんで溶く。
- ② 里いも、だしの素、水で煮る。
- ③ 三温糖、①を入れて煮る。
- ④ ゆず果汁を入れ、煮込んだら、できあがり。





いもみそ



「いもみそ」は、^{にいがたけんごせんし}新潟県五泉市の^{きょうどりょうり}郷土料理です。

^{にいがたけんごせんし}新潟県五泉市は、^{ゆた}豊かな^{みず}水と^{みず}水はけの^よ良い^{どじょう}土壌に^{めぐ}恵まれ、^{むかし}昔から^{かくかてい}各家庭

で^{さと}里いもが^{さいばい}栽培されてきました。

いもみそは、^{さと}里いもを^{じる}だし汁と^にみそで^{りょうり}煮たシンプルな料理で、ねっとり

としたみそが^{さと}里いもによく^{から}絡む^{そぼく}素朴な^{あじ}味わいが^{とくちょう}特徴です。

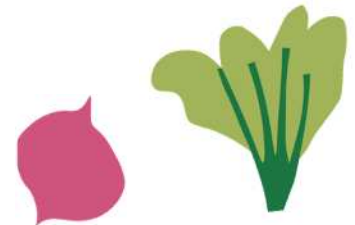
おもに、^{さと}里いもの^{しゅうかく}収穫時期にあたる^し9月^{がつ}から11月^{がつ}にかけて、^{かくかてい}各家庭で

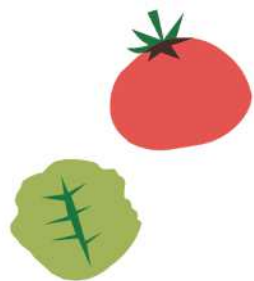
いもみそが^た食べられているそうです。

^{さと}里いもには、おなかの^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる^{しょくもつせんい}食物繊維や、^{たいない}体内の^{よぶん}余分な^{しお}塩

を^だ出してくれる^{えいようそ}カリウムという^{ふく}栄養素が含まれており、^{からだ}体の中を^{なか}すっきり

させて^{げんき}元気にしてくれます。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理



あすかなべ 飛鳥鍋



11月12日(水)

さばのたつた揚げ

大和まなの煮びたし

あすかなべ
飛鳥鍋

奈良のはちみつ大豆



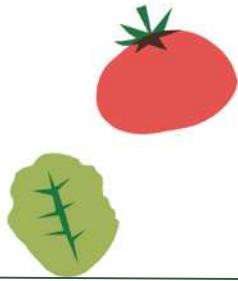
ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

鶏もも肉	19.5g
大根	22.1g
ささがきごぼう	10.4g
平こんにゃく	10.4g
にんじん	18.2g
白ねぎ	7.8g
おろししょうが	0.2g
みそ	10.4g
だしの素	1.56g
牛乳	15.6g
脱脂粉乳	2.6g
豆乳	1.3g
こめ油	0.39g
水	114.4ml

つく かた 作り方

- ① 油で肉を炒める。
- ② 水、ごぼう、にんじんを入れて炊き、あくをとる。
- ③ 大根、白ねぎ、こんにゃく、おろししょうが、だしの素を入れる。
- ④ 牛乳、脱脂粉乳、豆乳を入れる。
- ⑤ みそを入れて、沸騰したら、できあがり。





やまと 大和まな



やまと
大和まなは、ならけん奈良県につた伝わる



やまと でんとうやさい「大和の伝統野菜」です。やまと大和のでんとうやさい伝統野菜

とは、せんぜん戦前からならけん奈良県でせいさん生産されているこ

とがわ分かっているやさい野菜で、あじ味やかお香り、かたち形な

どにとくちょう特徴のあるものをさ指します。やまと大和まな

は、あま甘みがあり、は葉はだいこん大根のは葉にに似たよう

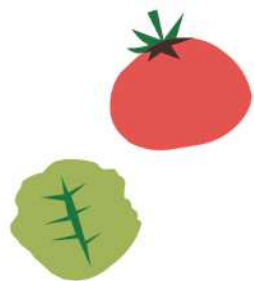
なき切れこ込みがあるのがとくちょう特徴です。

やまと
大和まなは、もともとつけもの漬物につか使われること

が多いおお野菜です。きゅうしょく給食でもやまと「大和まな漬」づけ

つかを使ったこんだて献立がときどき時々出てきます。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理



さら 皿うどんの具



11月20日(木)

シューマイ

れんこんの甘酢炒め

皿うどんの具

フライ麺



ざいりょう (ひとりぶん) 材料

豚もも肉	15.6g
こめ油	0.39g
おろししょうが	1.04g
清酒	1.3g
はくさい	39g
たまねぎ	39g
にんじん	13.13g
かまぼこ	3.9g
しいたけ	13g
たけのこ	13g
太もやし	13g
鶏ガラスープ(液体)	13g
鶏ガラスープ(粉末)	1.82g
こいくちしょうゆ	1.95g
でん粉	2.6g
水	71.5ml

つくりかた 作り方

- ① 油で豚肉を炒め、清酒、しょうがを入れる。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこを入れる。
- ③ 水、しいたけ、かまぼこ、鶏ガラスープを入れる。
- ④ もやし、はくさいを入れる。
- ⑤ しょうゆを入れる。
- ⑥ 水でといたでん粉を入れて、できあがり。





しょくいく ひ わしょく ひ 食育の日・和食の日



しょくいく にち しょく にち こんだて ながさきけん
「食育の日・わ食の日」の献立で、長崎県

きょうどりょうり さら しょうかい
の郷土料理「皿うどん」を紹介します。

むかし ちゅうごく ながさき き りょうりにん ます がくせい
昔、中国から長崎に来た料理人が、貧しい学生

のために栄養をたくさん摂れるような料理を作っ

てあげたいと思い、「ちゃんぽん」を考えました。

のち あぶら あ ほそ めん うえ にく やさい
それが後に、油で揚げた細い麺の上に、肉や野菜、

ぎょかいらい ぐ はい た さら
魚介類などの具が入ったあんをのせて食べる「皿う

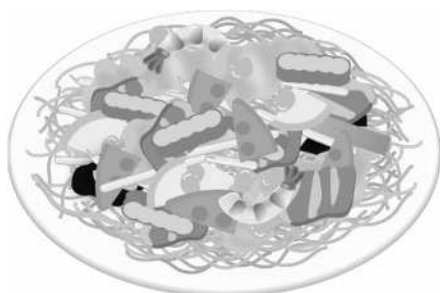
どん」の誕生に繋がったと言われています。給食

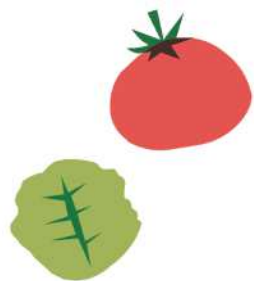
では、めん ふくろ はい ふくろ うえ めん
では、麺が袋に入っているため、袋の上から麺を

かる つぶ めん
軽く潰し、麺がほぐれたら

ふくろ あ さら ぐ
袋を開け、「皿うどんの具」

にのせて食べてください。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理

やまとなべ 大和鍋



12月5日 (金)

やまとなべ
大和鍋

ひじきと大根葉のふりかけ

いかの竜田揚げ



ざいりょう (ひとりぶん) 材料

とりもも肉	15. 6g
だいこん	32. 5g
はくさい	13g
にんじん	15. 6g
ほししいたけ	1. 95g
しろねぎ	5. 2g
おろししょうが	0. 2g
みそ	10. 4g
だしの素	1. 56g
豆乳	19. 5g
こめ油	0. 39g
水	114. 4ml

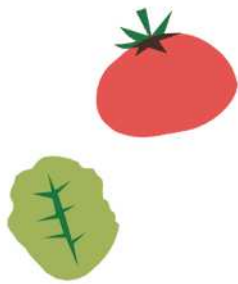
つくりかた 作り方

- ① 油で肉、おろししょうがを炒める。
- ② 水、にんじん、だいこんを入れて炊き、あくをとる。
- ③ はくさい、戻した干しいたけ、しろねぎを入れる。
- ④ だしの素を入れる。
- ⑤ 豆乳を入れる。
- ⑥ みそを入れて、できあがり。



353





やまとなべ 大和鍋



「大和鍋」とは、奈良県が平城遷都1300年に向け「奈良のうまいもの」として創作した料理の1つ。鶏と豆乳仕立てのスープに、揚げた大和イモが入るのが特徴。他に素麺・白菜・ニンジンなどが入っている。すりおろしてから揚げた大和イモから、旨味と香りが出て食べやすくなっている。大和イモは、キメが細かく大変粘りが強いのが特徴で、奈良に多いことから大和イモと呼ばれている。御所市では江戸時代から大和芋の栽培が行われてきた歴史があり、古くから産地として知られて、「御所芋」としてブランド化をしている。

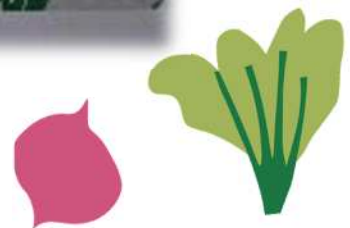


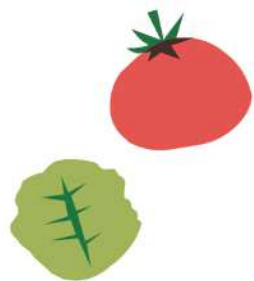
給食では、食べやすいようにアレンジしています。

有機農産物と地場産物の日。

干しいたけ・みそ・白いりごま（有機農産物）

だいこん・だいこんの葉（地場産物）





ジャンル 郷土料理



すろっぽ



12月10日（水）

じゃがいものみそ汁

すろっぽ

かぼちゃのひき肉フライ

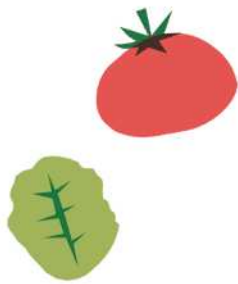
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

きほだいこん 切り干し大根	3. 77g
にんじん	7. 8g
えだまめ	6. 5g
うすあげ	5. 2g
さんおんとう 三温糖	1. 17g
うすくちしょうゆ	1. 04g
こいくちしょうゆ	1. 04g
みりん	0. 52g
だしの素	0. 39g
こめす 米酢	1. 04g
こめあぶら 油	0. 26g
みす 水	26ml

つくかた 作り方

- ① あぶら きほだいこん
油で切り干し大根、にんじんを炒める。
- ② みす さんおんとう みりん だしの素 うすあげ
水、三温糖、みりん、だしの素、うす揚げを
入れ炊く。
- ③ えだまめ しょうゆ 米酢
えだまめ、しょうゆ、米酢を入れて、
煮含めて、できあがり。



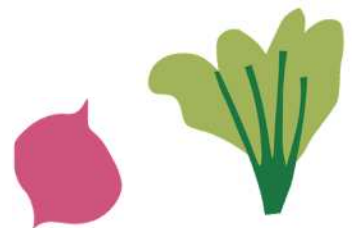
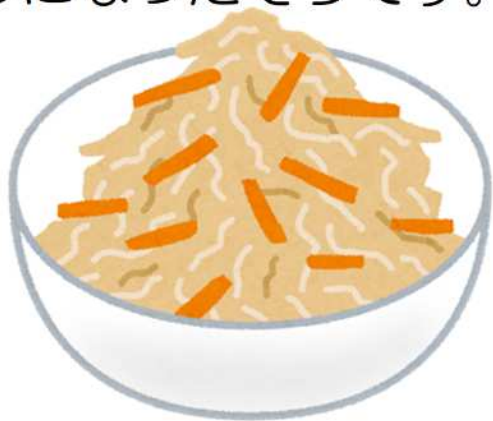


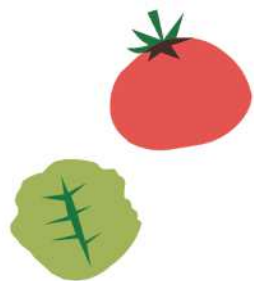
すろっぽ



「すろっぽ」は和歌山県の郷土料理で、和歌山市の毛
見、布引地域は大根、にんじんの産地です。この地域で
は、大根とにんじんをせん突きで千六本に突き、うす揚
げと一緒に酢を入れ煮た料理を「すろっぽ」と呼びま
す。

千六本とは千切りより少し太めの切り方のことで、
この「せんろっぽん」がなまり「すろっぽ」と呼ばれる
ようになったそうです。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理
な 奈良のっぺ



12月12日 (金)

奈良のっぺ

春菊ともやしのおかかマヨ
ぶりの照り焼き

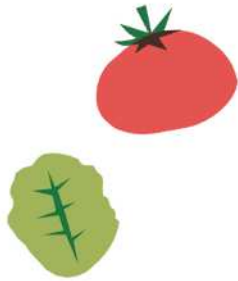
ざいりょう ひ とりぶん
材料 (1人分)

あつあ 厚揚げ	26g
だいこん 大根	39g
にんじん	15. 6g
さといも 里芋	29. 9g
ひら 平こんにゃく	19. 5g
しいたけ	7. 8g
さんおんとう 三温糖	1. 17g
ぶん でん粉	1. 3g
みりん	1. 56g
うすくちしょうゆ	5. 98g
だしの素	0. 98g
みず 水	78ml

つく かた
作り方

- ① みず、あつあ、だいこん、にんじん、さといもを入れて煮込み、あく・油をとる。
- ② こんにゃく、しいたけ、だしの素、三温糖、みりんを入れる。
- ③ しょうゆを入れて煮込む。
- ④ みずでといたでん粉を入れて、さらに煮込んでできあがり。





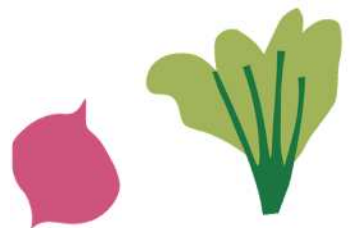
な ら 奈良のっぺ

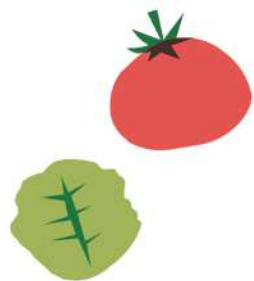


「奈良のっぺ」とは、大根やにんじん、こんにゃく、里いも
などが入った煮物で、里いもが煮崩れることで自然ととろ
みがつくのが特徴です。

毎年12月15日から18日に、奈良市にある春日大社の
若宮神社で「おん祭り」が行われます。おん祭りは、平安時代
に藤原忠道が人々の健康や、国が平和であることを願って
始めたお祭りで、800年以上の歴史があります。

おん祭りの行事の一つである「お渡り式」には、その昔、
大和の国内から集まる大和土に「のっぺ」をふるまったと
されていて、その風習は現在でも途切れることなく続いて
います。





ジャンル きょうどりょうり 郷土料理



ならけん ぞうに 奈良県の雑煮



がつ 1月14日 (水)

ならけん ぞうに
奈良県の雑煮

ぶりの照り焼き

くろまめ
黒豆

きな粉

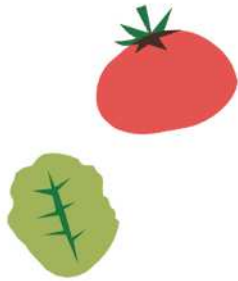
ざいりょう (ひとりぶん) 材料 (1人分)

さといも	19.5g
だいこん	19.5g
煮込み餅	39g
ねぎ	3.9g
にんじん	6.5g
しろみそ	11.7g
みそ	5.2g
だしの素	1.3g
みず	132.6ml

つく かた 作り方

- ①みず、さといも、だいこん、にんじんを入れる。
- ②あくをとり、だしの素を入れる。
- ③煮込み餅を入れる。
- ④みそ、ねぎを入れて沸騰したら、できあがり。





なら ぞうに くろまめ 奈良の雑煮・黒豆



ぞうに 雑煮



いちねん はじ いわ しょうがつ た ぞうに そざい あじつ
一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、

かたち ぐ しゅるい ちいき かてい
もちの形、具の種類など、地域や家庭によってさまざまです。

なら けん ぞうに しろ した まる はい
奈良県の雑煮は、白みそ仕立てで丸いもちが入っています。

ぞうに と だ こ た
また、雑煮からもちを取り出し、きな粉につけて食べるという

ぜんこくてき めすら た かた
全国的にも珍しい食べ方をします。

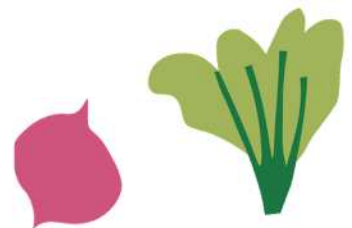


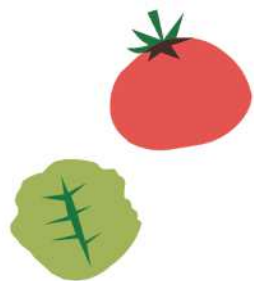
くろまめ 黒豆

りょうり ひと くろまめ はたら く
おせち料理の一つである「黒豆」には、まめに働き、まめに暮ら

ことば けんこう す ねが
すという言葉にかけて、健康でまじめに過ごせるようにという願

こ
いが込められています。





ならえ



がつ にち すい
1月21日 (水)
とりだんごのすまし汁

ならえ

フィッシュカツ

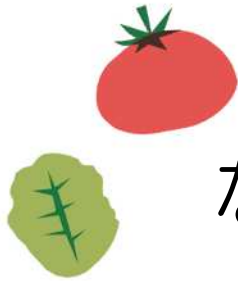
ざいりょう ひ とりぶん 材料 (1人分)

うすあげ	4. 4 g
つき 突こんにゃく	7. 7 g
しいたけ	4. 4 g
だいこん 大根	1 3. 2 g
にんじん	4. 4 g
れんこん	4. 4 g
しろ 白いりごま	0. 3 3 g
さんおんとう 三温糖	2. 7 5 g
うすくちしょうゆ	1. 4 3 g
こめす 米酢	4. 6 2 g
みず 水	3ml

つく かた 作り方

- ①うすあげ、にんじんをいためる。
- ②だいこん、れんこん、しいたけ、こんにゃくを加える。
- ③みず、さんおんとう、しょうゆを入れる。
- ④こめす、ごまを入れて、できあがり。





ならえ・フィッシュカツ



ならえ



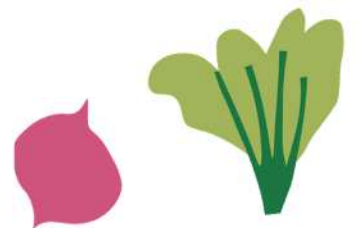
ならえの名前の由来は、7つの食^{しょくざい}材^あを和^{つく}えて作るからといわれていたり、もともとは奈良漬^{な ら づ}けが入っていたとされ、徳島県^{とくしまけん}では奈良漬^{な ら づ}けを「奈良和え」や「ならえ」と呼んでいたことからその名がついたといわれています。

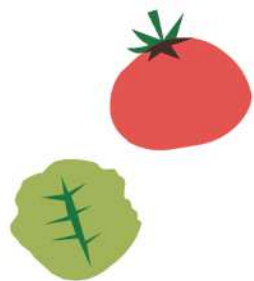
昔^{むかし}は、お祝い事^{いわ}や法事^ごなどの特別な日^{ほうじ}に作^{つく}られていました。特に、甘いもの^{あま}が貴重^{きちょう}だった時代^{じだい}には、甘酸っぱい^{あまず}ならえが、子どもたち^こに人気^{にんき}だったそうです。栄養豊富^{えいようほうふ}で手軽^{てがる}に作^{つく}れるため、今^{いま}では特別^{とくべつ}な日^ひだけでなく、家庭料理^{かていりょうり}としても食^たべられています。



フィッシュカツ

徳島県^{とくしまけん}のご当地グルメである、「フィッシュカツ」は白身魚^{しろみざかな}のすり身^みにカレー粉^こや唐辛子^{とうがらし}、調味料^{ちょうみりょう}を加え、パン粉^こをまぶして揚げたもの^あです。給食^{きゅうしょく}ではフィッシュカツに見立てた、魚^{さかな}のすり身^みを使ったカツにしました。





ジャンル 郷土料理



かしわのすき焼き



2月18日（水）

かしわのすき焼き

片平あかねの小松菜のごま炒め

だし巻き卵



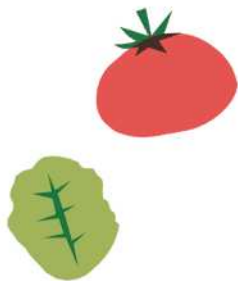
材料（1人分）

鶏もも肉	39 g
焼き豆腐	39 g
たまねぎ	45. 5 g
はくさい	32. 5 g
白ねぎ	13 g
しいたけ	13 g
糸こんにゃく	39 g
こいくちしょうゆ	6. 5 g
三温糖	3. 12 g
清酒	1. 17 g
みりん	0. 65 g
だしの素	1. 3 g
こめ油	0. 39 g
水	19. 5ml

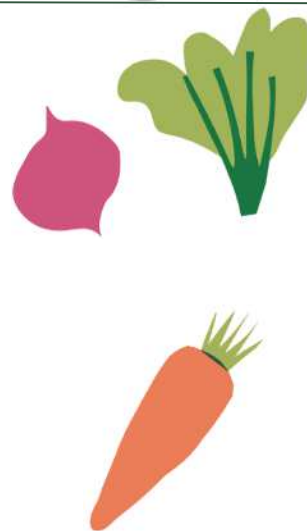
作り方

- ①こめ油で鶏肉を炒め、清酒を入れる。
- ②たまねぎ、しいたけ、糸こんにゃく、水を入れ沸騰したら、あくをとる。
- ③はくさい、白ねぎ、だしの素、三温糖、みりん、こいくちしょうゆを入れる。
- ④焼き豆腐を入れて、煮込んだら、できあがり。





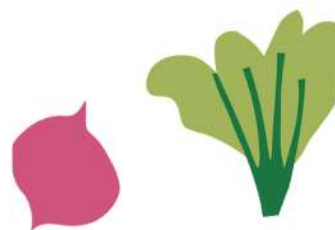
かしわのすき焼き^や

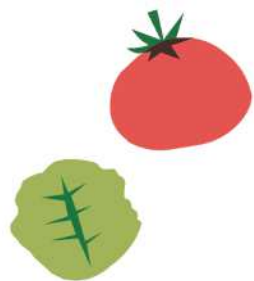


かしわのすき焼き^やは、^{ぎゅうにく}牛肉ではなく^{とりにく}鶏肉を
^{つか}使った^{かんさいはっしょう}関西発^や祥のすき焼きです。

^{かんさい}関西では^{むかし}昔^{とりにく}から鶏肉のことを「かしわ」と呼
^なび、^ら奈良や^{かんさい}関西一帯の^{きょうどりょうり}郷土料理として、^{まつ}お祭り
^{いわ}やお祝いの^だごちそうに出されてきました。

^{あじつ}味付けや^{つく}作り方は^{かた}基本的に^{かんさいふう}「関西風すき焼き」
^{おな}と同じで、^{さとう}砂糖と^{しょうゆ}しょうゆをベースに^{なべ}鍋でじか
^{にく}に肉を^や焼きつけてから、^{やさい}野菜や^{とうふ}豆腐を^{くわ}加えて
^{しあ}仕上げます。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理



いしかりなべ 石狩鍋



2月19日 (木)

いしかりなべ
石狩鍋

豚丼の具

つぼ漬け

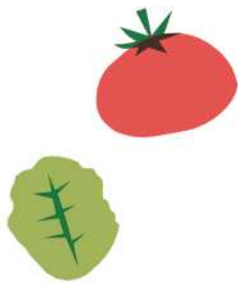
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

さけかくぎり 鮭角切	23. 4 g
あつあ 厚揚げ	6. 5 g
キャベツ	13 g
じゃがいも	32. 5 g
にんじん	9. 23 g
しろ 白みそ	7. 8 g
みそ	5. 2 g
せいしゅ 清酒	0. 39 g
だしの素	1. 56 g
みず 水	126. 5ml

つく かた 作り方

- ①水、にんじんを入れて煮る。
- ②じゃがいも、厚揚げを入れて、沸騰したら、あくをとる。
- ③鮭、清酒、だしの素を入れる。
- ④キャベツを入れる。
- ⑤みそを入れて、沸騰したら、できあがり。



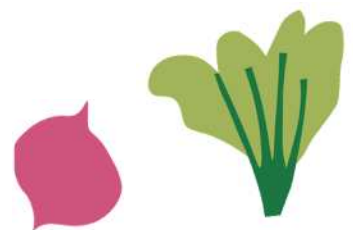


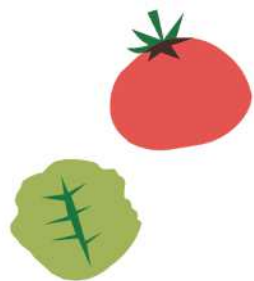
いしかりなべ 石狩鍋



ほっかいどう いしかりちいき えどしだい さけ しびきあみりょう
北海道の石狩地域は、江戸時代から、鮭の地引網漁が
ゆうめい ちいき
有名な地域です。

いしかりなべ りょうし たいりょう いわ
「石狩鍋」は、もともとは漁師が大漁を祝うときに
つく りょうしりょうり と さけ ぎ
作っていた漁師料理で、獲れたての鮭のぶつ切りやあら
をみそがはい なべ い ほうび た
をみそが入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたそう
です。げんざい ほっかいどう さむ ふゆ からだ あたた ふゆ
現在、北海道では、寒い冬に身体を温める冬の
なべりょうり ていばん かてい た
鍋料理の定番として、家庭でもよく食べられています。





にゅうめん



2月27日（金）

かき揚げ

茎わかめの炒め煮

にゅうめん

納豆

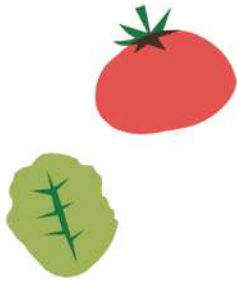
ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

ふしそうめん	7. 15g
かまぼこ	10. 4g
うす揚げ	5. 2g
たまねぎ	32. 5g
しめじ	10. 4g
ねぎ	3. 9g
だしパック	1. 14g
うすくちしょうゆ	2. 6g
水	149. 5ml

つく かた 作り方

- ① だしパックを水に入れ沸騰させ、煮立ててだしを取る。
- ② 水、たまねぎ、しめじを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ かまぼこ、うすあげを入れる。
- ④ ふしそうめん、しょうゆ、ねぎを入れ、沸騰したら、できあがり。





にゅうめん



奈良県の郷土料理である「にゅうめん」

温かい汁で麺を煮る調理法を指す「煮麺」がなまって「にゅうめん」となったといわれています。

奈良県桜井市の三輪は、そうめん発祥の地です。

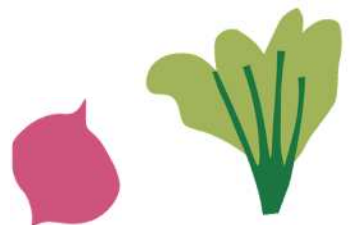
奈良時代に、昔の中国である唐という国から、小麦粉でつくられた「索餅」という縄状の菓子が伝えられました。それが、そうめんの原型です。

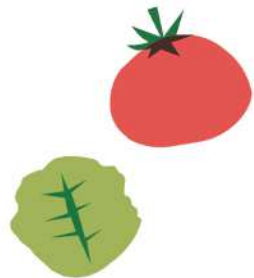


鎌倉時代には、小麦粉の新しい製粉方法や、麺を細く伸ばしてつくる製麺方法なども中国から伝わりました。三輪は、小麦の栽培に適した土地であり、三輪山から流れる豊富な水が小麦を育てやすい環境であったため、昔から質の良いそうめんが作られてきました。

江戸時代には、「三輪そうめん」は麺の細さやコシの強さが日本一とされ、現在でも奈良県の特産品として有名です。

にゅうめんは、冬の家庭料理として定着し、奈良県を代表する郷土料理の一つとして受け継がれています。





ジャンル きょうどりょうり
郷土料理



だまこ鍋



3月9日 (月)

だまこ鍋

煮びたし

ちくわの天ぷら



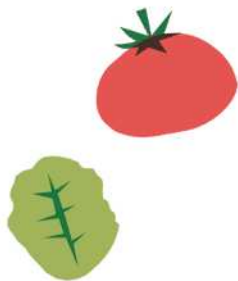
ざいりょう (ひとりぶん) 材料

鶏もも肉	20. 8g
だまこ餅	29. 9g
大根	19. 5g
まいたけ	7. 8g
ささがきごぼう	13g
白ねぎ	3. 9g
清酒	1. 3g
鶏ガラスープ (液体)	13g
鶏ガラスープ (粉末)	2. 6g
うすくちしょうゆ	0. 65g
こめ油	0. 13g
水	119. 6ml

つくりかた 作り方

- ① 油で鶏肉を炒め、酒を入れる。
- ② 水、大根、ごぼうを入れ、あくをとる。
- ③ まいたけ、白ねぎ、鶏ガラスープを入れる。
- ④ 煮立ったら、だまこ餅、しょうゆを入れて、できあがり。





だまこもち

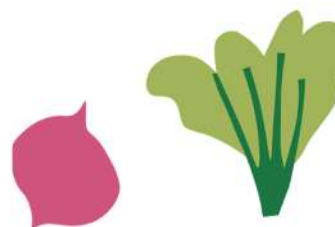


あきたけん きょうどりょうり なべ
秋田県の郷土料理「だまこ鍋」

だまこ鍋とは、鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、そして「だまこもち」を入れて煮込む料理です。

だまこもちは、すり鉢でついたごはんを丸めてだんごにしたものです。秋田県では、「お手玉」を「だまこ」と呼び、その形に似ていることから名前が付けられたといわれています。また、だまこもちがあまりにもおいしくて子どもたちが夢中になって食べることから、「黙って食べる子」が「だまっこ」と呼ばれるようになったという説もあるそうです。

寒い季節に食べると体が温まる一品です。だまこ鍋を食べ、寒い日を楽しみましょう。



私たちは
安心安全でおいしい
学校給食を作ります。



給食センターのメンバーです。
毎日、給食を楽しみにして、仲間と笑顔で食べる姿
を想像しながら、子供たちの心と身体をつくる給食、
記憶と胃袋に残る給食になるよう、「安心・安全で
おいしい学校給食」を合言葉に、これからも給食作
りをがんばります。