

# 副菜 (スープ)

一番人気の  
スープ

## ミネストローネ

材料 (4人分)	
豚肉	40g
ベーコン	20g
玉ねぎ	1/2個
トマト	1/2個
じゃがいも	1個
パセリ	少々

- ①材料を切る。豚肉、ベーコン：短冊切り 玉ねぎ：千切り トマト、じゃがいも：サイの目切り パセリ：みじん切り
- ②鍋に水とじゃがいも、豚肉、ベーコンを入れて煮る。
- ③玉ねぎ、トマト、調味料Aを入れ、最後にパセリを加えて出来上がり！

## みそ汁

出汁の旨味を  
味わってね。

材料 (4人分)	
木綿豆腐	1/3丁
ささがきごぼう	60g
油あげ	1枚
人参	中1/4本
葉ねぎ	1/2本

- ①材料を切る。豆腐：サイの目切り 油揚げ：短冊切り 人参：いちょう切り ねぎ：小口切り
- ②煮干して出汁をとる。(煮干しの頭と腹の部分にある黒いワタを取り除く。水を入れた鍋に煮干しを入れて30分以上浸す。鍋を強火にかけて沸騰させ、弱火にして5~10分煮出し、あくを取る。ザルやキッチンペーパーでこして、出汁は出来上がり！)
- ③鍋に出汁を入れて火にかけ、ごぼう、人参を入れ火が通ったら、豆腐、油ぬきをした油あげを加えて火を通す。
- ④一旦火を止めて酒と味噌を溶き入れた後、もう一度火にかけ、沸騰する直前で、ねぎを加えたら出来上がり！



⑤ ⑦

- ⑥ ⑧
- ⑨

材料 (4人分)	
さくら餅	4切れ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ4
あけ油	適量

## さんまのかば焼き

- ① 鶏肉に塩、こしょう、すりおろしたにんにく、しょうがで下味をつけてお
- ② フライパンやオーブンで、鶏肉を焼き色がくつままで焼く。
- ③ 調味料Aを鍋に入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをコープスを作
- ④ 焼けた鶏肉に③のソースをかけて出来上がり！

材料 (4人分)	
鶏胸肉	4切れ (1切80g)
塩こしょう	少々
にんにく	1/2かけ (3g)
しょうが	1/2かけ (3g)
片栗粉	小さじ2/3
水	大さじ1

## 照り焼きチキン

# 副菜

## ぴりからきゅうり

材料 (きゅうり2本分)	
きゅうり	2本
さとう	小さじ2/3
ごま油	小さじ1
一味とうがらし	少々
しょうゆ	小さじ4

- ①きゅうりは厚めの輪切りにし、1分ほどゆで、水気を切る。(給食では7mmの輪切りですが、乱切りでも良いです。)
- ②調味料を混ぜ合わせ、①のきゅうりとあえる。

リクエストアンケートでも  
ダントツ1位！



## 春雨サラダ

材料 (4人分)	
普通春雨	30g
キャベツ	葉2枚
人参	中1/4本
きゅうり	1/2本
コーン缶	大さじ1

- ①材料を切る。キャベツ：短冊切り 人参：千切り きゅうり：輪切り
- ②春雨、野菜をゆで、水にさらして冷やし、水気を切る。(給食では食中毒防止のため、きゅうりなども火を通します。)
- ③調味料Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、②とコーン、いりごまをまぜ合わせたら出来上がり！



- ⑥ ⑧
- ⑨

材料 (4人分)	
ささみ	8本
しょうゆ	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ3
あけ油	適量

## ササみのしモソ煮

- ①とりの肉を調味料Aに漬け20分ほど冷蔵庫でねがせる。
- ②①に片栗粉をまぶし、180度に熱した油で揚げたら出来上がり！

旨からの  
絶賛の定番！

材料 (4人分)	
鶏もも肉	(30g) 12切れ
片栗粉	大さじ3
梅酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ1



## 鶏の梅酢あげ

# その他

## 手作りつくだに

材料 (4人分)	
じゃこ	大さじ3
かつおぶし	10g
塩こんぶ	(千切り) 7g
白ごま	(いり) 小じ2

- ①じゃこ、かつおぶし、塩こんぶ(千切り)をからいりする。
- ②調味料Aと白ごまを①に加え、炒め合わせたら出来上がり！

ごはんの  
おともに！



## さつまいもの甘からめ

材料 (4人分)	
さつまいも	200g程度
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
水	小さじ2
黒ごま	(いり)

- ①さつまいもを切る。(給食では1センチの厚さ斜め輪切り1切れ約50g)
- ②さつまいもを150~160度の油で揚げる。(切ってから時間がたつと変色してくるのですぐに揚げる。)
- ③鍋に調味料Aを入れ火にかけ、とろみがついたら黒ごまを加えて甘だれを作る。
- ④揚げたさつまいもに③の甘だれをからめたら出来上がり！



- ⑥ ⑧
- ⑨

材料 (4人分)	
じゃこ	4人分
かつおぶし	120g
白ごま	中1/4本
しょうゆ	大さじ1/2
醤油	大さじ1

## キラキラカレー

- ①材料を切る。鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ピルパル、コーン、にんにく、おろし生姜
- ②フライパンにごま油をひき、にんにくを炒め、玉ねぎ、鶏ひき肉、葱、酒を加えてさらに炒め、玉ねぎがやわらかくなったら調味料Aで味付けをする。
- ③カレーに①の材料をすべて加えて煮込み、しょうゆで味をきき、水を足してとろみをつけ、最後に④の具材を加えて煮込み、おろし生姜を加えて味をきく。

材料 (4人分)	
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2玉
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

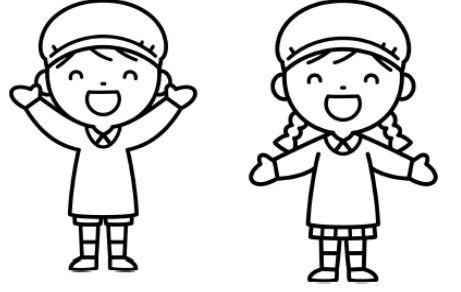


## パイロット

主食 + 主菜 + 副菜

# ☆祝ご卒業☆

## 給食レシピ集



本になるよ！

✂ 切る  
~~~~~ 山崩り  
----- 谷崩り

中学校卒業生のみなさまへ

ご卒業おめでとうございます。  
城山台学校給食センターが出来て10年がたちます。卒業生の皆さんの中には、城山台がスタートした当初から給食を食べ続けてくれている人もいます。今まで思い出に残っている給食はありますか？  
卒業のお祝いに、平成29年度の給食リクエストアンケートで人気のあったものや、作ってみたいメニューのレシピをまとめました。  
卒業後、給食をなつかしく思うときがあれば、ぜひ作ってみてください。みなさんのこれからの活躍をお祈りしています。



- ⑥ ⑧
- ⑨

| 材料 (4人分) |       |
|----------|-------|
| じゃこ      | 4人分   |
| かつおぶし    | 120g  |
| 白ごま      | 中1/4本 |
| しょうゆ     | 大さじ1  |
| 醤油       | 大さじ1  |



## 鶏と昆布のご飯

- ①材料を切る。人参：千切り しょうゆ：すりおろす
- ②枝豆はゆで、しょうゆで味をきき、水を足してとろみをつけ、最後に④の具材を加えて煮込み、おろし生姜を加えて味をきく。
- ③フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉、酒を入れて少し温めてから火にかけ、その
- ④人参を加えて炒め、調味料Aを加えて人参がやわらかくなったら枝豆を加えて混ぜる。★炒り卵を混ぜてもOK！
- ⑤ご飯を盛りつけたお茶碗に④をのせてから出来上がり！

| 材料 (4人分) |      |
|----------|------|
| じゃこ      | 4人分  |
| かつおぶし    | 120g |
| 白ごま      | 中1本  |
| しょうゆ     | 大さじ1 |
| 醤油       | 大さじ1 |



## 鶏そぼろご飯

主食 + 主菜