



今年度より、毎月の食育の日(19日)に合わせて、食育だよりを発行します。「食」にまつわる情報や、毎月の「給食だより」では紹介できなかったレシピ等も、掲載していきます。1年間、よろしくお願いします。



そろそろ、給食の味が恋しくなってきますね。毎月食べる定番メニューを是非、ご家庭で!

給食メニューを作ってみよう! 「お家で給食気分」

永遠の人気メニュー紹介

🌸 ビンバ 🌸

材料(4人分)

豚もも肉干切り	300g
にんにく	少々
しょうが	少々
ぜんまい	40g
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
酒	小さじ1強
炒め油	適量
こまつな	1わ
大豆もやし	150g
白ごま	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1弱
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1強
ごま油	小さじ1/2
とうぱんじゃん	適量

作り方

1. 豚肉に下味を付ける。(定量の調味料の中から) ぜんまいを2~3センチに切る。
2. フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、ぜんまいを加え、さらに炒め味を調える。
3. こまつなは茹でてから、2~3センチに切る。大豆もやし(またはもやし)を茹で、長いものは2~3センチに切る。
4. 調味料(しょうゆ・酒・砂糖・ごま油・とうぱんじゃん)を混ぜ合わせ、茹でた野菜を和える。煎った白ごまをかける。
5. 温かいご飯とともに、盛り付ける。

★ぜんまいが手に入らなかったら、糸こんにゃくで代用できます。
★給食では、みそキムチスープを組み合わせます。白菜キムチを薄味のみそ汁に加えて、簡単みそキムチスープ!

🌸 ワンタンスープ 🌸

材料(4人分)

ワンタンの皮	60g
豚もも肉(又は鶏もも肉)	
	40g
にんじん	50g
たまねぎ	100g
こまつな	1/2わ
もやし	60g
しょうゆ	大さじ1と1/3
塩	少々
煮干しだし	1000ml

作り方

1. にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、こまつなは2~3センチに切って茹でておく。
2. 鍋にだし汁を入れ、にんじん・たまねぎ・肉を入れて煮る。煮えたら、もやし・調味料を加え、ワンタンをほぐしながら入れる。
3. こまつなを加え、味を調べて仕上げる。

★給食のワンタンスープの特徴は煮干し出しを使っているところ。ワンタンなのに煮干し?と思うのですが、想像以上のおいしさです。

朝ごはんも大切です！「作ろう！食べよう！朝ごはん！」

かんたん・時短メニュー紹介

✿ 照りマヨチキン-toast ✿



目安時間	10分		レベル	★☆☆				
材料	A	食パン	B	やきとり缶 (タレ味)	C	キャベツ のり	D	マヨネーズ
作り方	① 食パンに千切りキャベツをのせる。 ② ①にやきとりをのせ、マヨネーズをかける。 ③ オーブントースターで焼く。 ④ ちぎったのりをのせる。							
ひと言	他の野菜を入れて、具だくさんにしてもおいしいですよ♪							

✿ アップルチーズ-toast ✿



目安時間	20分		レベル	★★★				
材料	A	食パン	B	チーズ	C	りんご	D	バター はちみつ さとう
作り方	① りんごは、いちよう切りにする。 ② 鍋にりんごを入れ、バター・はちみつ・さとうを加え、しんなりするまで煮る。 ③ 食パンに、②・チーズをのせる。 ④ オーブントースターで焼く。							
ひと言	食パンにはちみつをぬり、切った生のりんごとチーズをのせて焼いてもOK。							

✿ ツナコーンサラダ ✿



目安時間	10分		レベル	★★★				
材料	A	B	ツナ	C	レタス トマト コーン ブロッコリー	D	ドレッシング	
作り方	① ブロッコリーを小さく切り、茹でる。 ② レタス・トマトを切り、ツナとコーンを盛り付け、ドレッシングをかける。							
ひと言	ドレッシングを変えると、和・洋・中どれにでも合わせられるサラダになります。 冷凍ブロッコリーを使ってもOK！							

✿ きなこ牛乳 ✿



目安時間	1分		レベル	★★★				
材料	A	B	牛乳 きなこ	C	D			
作り方	① マグカップに牛乳を注ぎ、きなこを入れてよく混ぜる。							
ひと言	きなこを入れることによって、栄養アップ。味もなめらかに。 砂糖を少し入れると、ほんのり甘い味に。 冬は温めて飲むのもおすすめです。							