

★給食レシピ★

献立	材料名	分量 (g) 1人当たり	作り方
ご飯	精白米 強化米 酒 水	70.0 0.2 0.8 89.0	① 精白米と強化米を混ぜ研ぐ。 ② 水、酒を加えて炊く。
牛乳	牛乳	206.0	1人1本
レバーとじゃが芋の 揚げ煮	<ul style="list-style-type: none"> 豚レバー 酒 しょうゆ しょうが(汁) かたくり粉 人参 揚げ油 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 上白糖 赤みそ 酒 しょうゆ 水 白いりごま 	30.0 1.0 2.0 0.5 2.0 12.0 適量 3.0 0.5 0.5 1.5 0.5 0.7 0.5 0.5 1.0	<ul style="list-style-type: none"> • しょうが…すりおろす • じゃが芋…いちょう • 人参…いちょう ① レバーを下茹でする。 ② レバーを調味液に漬ける。 ③ レバーにかたくり粉をまぶして揚げる。 ④ じゃが芋を素揚げする。 ⑤ 調味料を合わせて加熱する。 (給食では、弱火で30分以上加熱しています。) ⑥ ③、④、⑤と白いりごまを絡める。
磯香和え	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜 しょうゆ もやし しょうゆ きざみのり しょうゆ 	25.0 0.5 18 0.5 1 1.5	<ul style="list-style-type: none"> • 小松菜…2cmに切り茹でて水気をよく絞る。しょうゆで下味をつける。 • もやし…茹でて水気をよく絞る。しょうゆで下味をつける。 ① 下ごしらえした材料をしょうゆ、きざみのりで和える。

献立	材料名	分量 (g) 1人当たり	作り方
煮干し出汁の豚汁	<ul style="list-style-type: none"> 豚もも肉(小間切れ) 酒 ごぼう 板こんにゃく 人参 大根 里芋 木綿豆腐 油揚げ ねぎ 油 白みそ 赤みそ 水 煮干し 	<ul style="list-style-type: none"> 6 0.6 4 4 12 11 11 15 2.5 4 1 3 3 90 2 	<ul style="list-style-type: none"> • しょうが…すりおろす • ごぼう…半月切り • 板こんにゃく…色紙切り • 人参…いちょう切り • 大根…いちょう切り • 里芋…厚めのいちょう切りにし下茹でする • 木綿豆腐…1cm角切り • 油揚げ…千切り • ねぎ…小口切り • 豚肉は酒に漬けておく ① 煮干しで出汁をとる。 ② 鍋に油を入れて温めて、ごぼうをよく炒める。 ③ こんにゃく、人参、大根、豚肉の順に炒める。 ④ 出汁を加えて良く煮る、途中アク・脂を取る。 ⑤ 下茹でした里芋を加える。 ⑥ 味噌 1/2 を溶かし入れ、弱火で煮る。 ⑦ 豆腐・油揚げを入れる。 ⑧ 味噌 1/2 とねぎを加え、味を整える。