



お家で給食レシピ



7月から給食が再開されました。

だいぶ学校生活にも慣れてきた子どもたちから、「早く給食が食べたいよ」「おいしい給食作ってね」「牛乳いっぱい飲みたい」「給食が楽しみです」「もっと食べたい」という嬉しすぎる言葉をもらい、目頭が熱くなった栄養職員の渡邊です。

久々に給食を食べた子どもたちからは、「おいしいからもっと食べたいよ！！」と言われ私も調理員さんも嬉しい限りです。無事に給食を子どもたちに提供できるという幸せを改めて感じました。

今月は、初めて給食を経験する1年生が食べやすく、親しみやすい献立を取り入れています。

また、新型コロナウイルスの感染防止の観点から、栄養価を考慮しつつ、配りやすい、2品献立になっています。

安全に配慮しつつ、子どもたちに美味しく食べてもらえるように、一生懸命作ります。

そして、お家で給食レシピは今回が最終回になります。読んでくださった皆様、ありがとうございました。

最終回は、7月1日から3日の給食レシピをご紹介します。

☆No.13 【 野菜のスープ煮 】

★材料名	★分量（4人分）
・豚肉	50g
・じゃがいも	300g（中3個）
・たまねぎ	300g（中1個半）
・キャベツ	250g（1/6個）
・にんじん	80g（1/2本）
・パセリ	2g
・しょうゆ	2.5g（小さじ1/3）
・食塩	4g（小さじ1弱）
・黒コショウ	1g
・冷豚ガラパック	50g
・水	300g



※スープの素でも可
※どんな野菜をいれても可

【 作り方 】

- ① じゃがいも・たまねぎを角切り、キャベツを短冊切り、にんじんをいちよう切り、パセリをみじん切りにする。
- ② 鍋に水・豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れてアクをとりながら煮る。
- ③ 煮えたらキャベツを入れ、スープの素、塩、黒こしょうを入れる。
- ④ パセリを入れる。

調理員さんたちが子どもたちのために
にんじんを星形にしてくれました。
大小のにんじんを見つけると
にんじんが苦手な子でも
嬉しそうに食べてくれました。



☆No.14 【 肉じゃが 】

★材料名

★分量（4人分）

・豚肉	100g
・じゃがいも	300g（中3個）
・たまねぎ	300g（中1個半）
・にんじん	80g（1/2本）
・しらたき	150g
・米油	3.5g（小さじ1弱）
・しょうゆ	2.5g（小さじ1/3）
・砂糖（上白）	12g（大さじ1強）
・みりん	5g（小さじ1弱）
・酒	7.5g（小さじ1強）
・食塩	0.5g（少々）
・水	25g



※水加減や調味料はお好みで調節してください。

【 作り方 】

- ① しらたきは3cm幅に切り、下ゆでをする。
- ② にんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、じゃがいもは2cmの角切りにする。
- ③ 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れて炒める。
- ④ 調味料を加えてさらに炒め、水を加えて煮崩れないように弱火で煮込む。

☆No.15 【 豚汁 】

★材料名	★分量（4人分）
・木綿豆腐	100g
・豚肉	50g
・じゃがいも	80g（中1個）
・だいこん	80g（約4cm）
・にんじん	45g（1/3本）
・ごぼう	45g（約10cm）
・長ねぎ	35g（約15cm）
・こまつな	35g（約1株）
・こんにゃく	50g
・みそ	18g（大さじ3）
・だし汁	600cc



※顆粒だしでも可

【 作り方 】

- ① こんにゃくを短冊切りにし、下ゆでする。
- ② こまつなをゆでて水にさらし、2cmくらいの長さに切る。
- ③ ごぼうをささがきにし、みずにつける。
- ④ じゃがいも・だいこん・にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ⑤ だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑥ ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑦ 煮えたらみそ・長ねぎを入れ、最後にこまつなを入れる。