

ちゅうかどん 【中華丼の具】

ざいりょう にんじん 材料 (4人分)

- ・豚肉 80g
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 2g
- ・にんじん 40g (約 1/4 本)
- ・たまねぎ 100g (約 1/2 個)
- ・はくさい 120g (約 3~4 枚)
- ・たけのこ (水煮) 40g
- ・チンゲン菜 80g (約 2~3 枚)
- ・いか 60g
- ・えび 60g
- ・サラダ油 少々
- ・水 120g

- ・三温糖 小さじ 1
- (↳上白糖でも◎)
- ・酒 小さじ 1
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1/2



つくかた 作り方

- ① 野菜は切っておき、いか・えびは下茹でしておく。
- ② フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・豚肉を炒める。
- ③ ②に、にんじん・たまねぎを加えて少し炒めたら、他の野菜を加えてさらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、いか・えび・水を加えてひと煮立ち。
- ⑤ ★の調味料で味付け。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ごま油で香りを付けたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
丼ものは、比較的食べやすいようです。
野菜たっぷりでも
モリモリ食べてくれますよ！



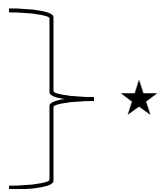
【サンマーマン】

材料 (4人分)

- ・中華麺 500g
- ・豚肉 80g
- ・しょうが 1g
- ・にんにく 2g
- ・にんじん 20g (約 1/5 本)
- ・たまねぎ 80g (約 1/2 個)
- ・もやし 80g
- ・はくさい 80g (約 2~3 枚)
- ・きくらげ 適量
- ・ながねぎ 適量
- ・ガラスープ (水) 120g

※給食では、豚ガラや鶏ガラから出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。ご家庭で顆粒調味料などを
使って、水で作る場合は、塩分調整をしてください。

- ・酒 小さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1



作り方

- ① 豚肉・野菜は切っておく。
- ② フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・豚肉を炒める。
- ③ ②に、にんじん・たまねぎを加えて少し炒めたら、他の野菜を加えてさらに炒める。
- ④ ガラスープを加えてひと煮立ち。★の調味料で味付け。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ごま油で香りを付け、盛り付けたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

最近、簡単に出汁をとることができる市販品もあるようです。

この機会に、お子様と一緒に出汁をとってみると楽しいかもしれません。

おいしくて減塩にもなって

一石二鳥ですよ！



【キムチチャーハン】

材料 (4人分)

- ごはん 500g
- しょうゆ 小さじ2
- 豚肉 (小間切れ) 80g
- にんじん 20g (約 1/5 本)
- キムチ 80g
- ながねぎ 適量
- サラダ油 少々

- 酒 小さじ1
- 三温糖 小さじ1
(↳上白糖でも◎)
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 白いりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- ① 肉・野菜は切っておく。ごはんにしょうゆを混ぜておく。
(※給食では、しょうゆを入れて炊き込んでいます。しょうゆを入れなくても十分おいしくできるのですが、具を混ぜ込む時に、味のムラができないようにという、調理員さんの工夫です♪)
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ ②に、にんじんを加えて少し炒めたら、キムチ・ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 火が通ったら、★の調味料で味付け。
- ⑤ ごま・ごま油・ごはんを加えて混ぜたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
ピリッとする辛さが食欲をそそる1品です。
どこの学校に行っても、
一定の人気があるように感じます。
辛いものが苦手な方は、
キムチの量を調整したり、
卵を加えたりすると食べやすくなりますよ。



こみあ 【ししゃもの香味揚げ】

さいりょう にんじん 材料 (4人分)

・ししゃも	8尾	} ★
・しょうが	2g	
・酒	小さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・片栗粉	小さじ2	

つくかた 作り方

- ① ししゃもに★で下味をつけておく。
(給食では1時間程度つけています。)
- ② ①に片栗粉をまんべなくまぶす。余分な粉は落とす。
- ③ ②を油で揚げる。(180~190度で2~3分程度)
- ④ 盛り付けたら完成!



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

ししゃもなどの小魚は、
お腹の部分だけかじっていたり…
器用に骨をとって食べていたり…
食べ慣れていない子が多い印象です。
まるまる1匹、骨まで食べてカルシウムを
補ってほしいなあというのが本音です。

【キーマカレー】

材料 (4人分)

・豚ひき肉	120g
・しょうが	1g
・にんにく	2g
・にんじん	60g (約 1/3 本)
・たまねぎ	240g (約 2 個)
・大豆 (水煮)	100g
・ピーマン	40g (約 1 個)
・黄パプリカ	20g (約 1/5 個)
・赤パプリカ	20g (約 1/5 個)
・セロリ	10g
・ガラスープ (水)	200g
・薄力粉	大さじ 2
・カレー粉	小さじ 1/2
・サラダ油	大さじ 2
・カレー粉	小さじ 1/2
・ホールトマト缶	40g
・ケチャップ	大さじ 1
・ウスターソース	小さじ 2
・しょうゆ	小さじ 2
・塩	少々
・こしょう	少々

※給食では、豚ガラや鶏ガラから
出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。
ご家庭で顆粒調味料などを
使って、水で作る場合は、
塩分調整をしてください。



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
ルー作りは、手間がかかりますが、
市販のルーには出せない、やさしい味わいに。
味付けも、アレンジや調整ができるので
時間がある時にチャレンジしてみてください！

作り方

- ① 野菜は細かく切っておく。(給食では、大豆もみじん切りにして
います。)
- ② ☆の材料でホワイトルーを作る。
 - ❶フライパンに☆の材料を入れ、弱火にかける。
 - ❷焦げないようにかき混ぜ続ける。
 - ❸全体がしっとりとなめらかな状態になったら別皿に移す。
※このホワイトルーをさらに加熱するとブラウンルーになります。
ビーフシチューなどに使うルーです！
- ③ 肉・しょうが・にんにく・たまねぎを炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたら、にんじんを加え軽く炒める。
- ⑤ ④にガラスープと★の調味料を加え、酸味が抜けるまで煮込む。
- ⑥ 大豆・残りの野菜を加えてさらにじっくりと煮込む。
- ⑦ かき混ぜながら、ルーを少しずつ入れ、とろみをつけたら完成！



てつく ふくじんづ 【手作り福神漬け】

さいりょう にんじん 材料 (4人分)

- ・だいこん 80g (約 3~4 cm)
- ・にんじん 40g (約 1/4 本)
- ・れんこん 60g (約 1/2 節)
- ・なす 40g (1/2 本)
- ・しいたけ (乾) 1g (水で戻す)
- ・塩 少々

- ・刻み昆布 1g
- ・しょうが 1g
- ・三温糖 小さじ 1
(↳上白糖でも◎)
- ・みりん 小さじ 1
- ・酢 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 2



つく かた 作り方

- ① 野菜を切り、塩をふっておく。
- ② ★を鍋に入れて煮る。
- ③ ①をさっと洗って水気をきり、②に加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 火から降ろして、しっかり冷ましたら完成！
※温度を下げることで、味がしみこんでいきます。

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
カレーのおともはもちろん、
サラダ感覚でも、食べられる福神漬けです。
季節や好みに合わせて、
他の野菜にアレンジしてもおいしいですよ！



かしめだまや 【お菓子な目玉焼き】

材料 (13個分)

※市販の粉寒天（スティック状・個包装のもの）は、
4g/袋のものが多いため、寒天に合わせた分量にしています。

・牛乳	260g	}	★
・水	230g		
・粉寒天	4g		
・砂糖	60g		
・大きめのアルミカップ	13 枚		
・黄桃ハーフ（缶詰）	13 切		



作り方

- ① 鍋に★を入れて、加熱し、砂糖をしっかりと煮溶かす。
- ② アルミカップに黄桃をのせ、①を流し入れる。
- ③ 牛乳寒天が固まったら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

缶詰めを使うので、低学年の子でも、
お手伝いで簡単に作ることができます！
市販のお菓子やアイスの代わりに
いかがでしょうか？

あお 【青のりポテトビーンズ】

材料 (4人分)

- ・じゃがいも 200g (約1・2個)
- ・大豆(水煮) 60g
- ・片栗粉 適量
- ・青のり 少々
- ・塩 少々

作り方

(油の温度：180度)

- ① じゃがいもは切って水気を取り、素揚げする。
- ② 大豆は水気をきり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ①と②を青のり・塩で和えたら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

塩を控えめにしても、青のりの香りで
おいしく食べられます！

私も、普段はあまり豆を食べる機会がないので
こういった食べやすくて作りやすいものから
チャレンジしてみようと思います！

【ミネストローネ】

材料 (4人分)

- ・豚肉 40g
- ・にんじん 20g (約 1/5 本)
- ・たまねぎ 80g (約 1/2 個)
- ・キャベツ 80g (約 2~3 枚)
- ・セロリ 10g
- ・ガラスープ 500g

※給食では、豚ガラや鶏ガラから出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。ご家庭で顆粒調味料などを
使って、水で作る場合は、塩分調整をしてください。

- ・白ワイン 小さじ 1
 - ・ホールトマト缶 80g
 - ・トマトピューレ 大さじ 1
 - ・ケチャップ 大さじ 1
 - ・三温糖 小さじ 1/2
- (↳上白糖でも◎)
- ・塩 少々
 - ・黒こしょう 少々



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
給食では、マカロニやお豆などを入れて、
さらに具たくさんにすることもあります。
私は、冷蔵庫に残った食材を
使いきりたい時に作る事が多いです！

作り方

- ① 肉・野菜は切っておく。
- ② 鍋にガラスープと野菜を入れて、アクを取りながら煮込む。
- ③ ★を加えて、酸味がなくなるまでさらにじっくり煮込む。
- ④ 塩・黒こしょうで味を調えたら完成！



【フルーツヨーグルト】

さいりょう にんざん 材料 (1人分)

- お好きな果物（缶詰めでも可◎）… 全部で 60g 程度
（給食では、りんご・みかん・黄桃・パインを使うことが多いです。）
- ヨーグルト（無糖） … 30g
- グラニュー糖 … 適量（給食では 2g）

つく かた 作り方

- ① ヨーグルトにグラニュー糖を混ぜる。
- ② 果物に①をかけて完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
加糖のヨーグルトを使う場合は
グラニュー糖を入れなくても、
果物の甘みで十分おいしく食べられます。
乳製品や果物は不足しがちなので、
ぜひ、朝ごはんやおやつなどに取り入れて
いただきたいです！

【グリーンティーケーキ】

さいりょう にんぷん 材料 (4人分)

- ・薄力粉 50g
- ・抹茶 1g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・バター（溶かす） 25g
- ・たまご 1個
- ・水 20g
- ・上白糖 25g
- ・甘納豆（お好みで） 適量



つくかた 作り方

- ① 粉ものはふるっておく。
- ② 具材を全部混ぜる。（甘納豆は、上からちらしても◎）
- ③ 型に流して、160度のオーブンで18分ほど焼く。
※オーブンによって焼き時間は変わりますので
様子を見ながら焼いてください。
- ④ カットして盛り付けたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
給食では、お茶の旬である5月（八十八夜）に
合わせて出すことが多い、人気のケーキです。
甘納豆がいいアクセントになります！

【ジュリエンスープ】

材料 (4人分)

- ・鶏肉やベーコンなど 40g
- ・サラダ油 少々
- ・しょうが 1g
- ・にんじん 20g (約 1/5 本)
- ・たまねぎ 80g (約 1/2 個)
- ・キャベツ 80g (約 2~3 枚)
- ・セロリ 5g
- ・ガラスープ 500g

※給食では、豚ガラや鶏ガラから出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。ご家庭で顆粒調味料などを
使って、水で作る場合は、塩分調整をしてください。

- ・白ワイン 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
最近、簡単に汁をとることができる市販品もあるようです。
この機会に、お子様と一緒に汁をとってみると楽しいかもしれません。
おいしくて減塩にもなって
一石二鳥ですよ！

作り方

- ① 肉・野菜は切っておく。
- ② 鍋に油をひいて、肉を炒める。
- ③ ガラスープと野菜を入れて煮る。
- ④ ★を加えてさらに煮る。
- ⑤ 味を調べたら完成！



【ガパオライスの具】

材料 (4人分)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・しょうが 1g
- ・にんにく 2g
- ・たまねぎ 200g (約 1 個)
- ・ピーマン 20g (約 1/2 個)
- ・赤パプリカ 20g (約 1/5 個)
- ・バジル 適量
- ・ごま油 少々

- ・三温糖 小さじ 1/2
- (↳上白糖でも◎)
- ・酒 小さじ 2
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・オイスターソース 小さじ 1/2
- ・ナンプラー 小さじ 1/2
- ・水 40g
- ・片栗粉 小さじ 2



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
ナンプラーを使うと本格的な味に仕上がりますが、
野菜のやさしい甘みのおかげで
子どもたちももりもり食べてくれます！

作り方

- ① 野菜は細かく切っておく。
- ② フライパンにごま油をひき、しょうが・にんにく・肉を炒める。
- ③ ②に、たまねぎを加えて少し炒めたら、他の野菜を加えてさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、★で味付け。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成！

