

みんなの人気メニュー



もち麦ごはん



磯和え

肉じゃが

肉じゃが

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ ジャがいも	3個	① ジャがいもは一口大、にんじんは食べやすい大きさ、たまねぎはくし形に切る。 ② 鍋に油を熱し、若鶏もも肉を入れて酒をふり、炒める。 ③ たまねぎ、にんじん、こんにやく、ジャがいもを炒めて水を加え、さらにAの調味料を入れて煮る。 ④ グリンピースを加えて仕上げる。
○ 若鶏もも肉	100g	
○ 酒	小さじ1	
○ つきこんにやく	60g	
○ たまねぎ	中1個	
○ にんじん	1/3本	
○ グリンピース	20g	
○ サラダ油	少々	
○ 上白糖	大さじ1強	
A うすくち醤油	大さじ1強	
○ 塩	少々	
○ 水	150mL	



肉じゃが



「肉じゃが」は、日本人にとって馴染み深い煮込み料理です。甘味のあるたまねぎやジャがいもと牛肉や豚肉のうま味成分が合わさり、多くの日本人に愛されています。基本的に使用する肉は、関西地方に多い牛肉や関東地方に多い豚肉です。他にも、鶏肉を使う場合もあります。

みんなの人気メニュー



ご飯

☀️ 麻婆豆腐 ☀️
カラフルナムル
(中) 小魚

麻婆豆腐

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 木綿豆腐	1丁	① 木綿豆腐は水気を取り、2cm角に切り、それ以外の材料はあらみじんにする。 ② 鍋にごま油を入れ、Aと豆板醤を炒めて香りを出し、豚ミンチとBを加えてさらに炒める。 ③ ガラスープを入れて沸いたら、調味料と木綿豆腐を入れ、にらと水溶き片栗粉で仕上げる。	
○ 豚ミンチ	100g		
B {	干しいたけ		1枚
	にんじん		40g
	たまねぎ		120g
	たけのこ水煮		40g
○ にら	20g		
A {	京ねぎ		1/2本
	しょうが		少々
	にんにく		少々
○ 豆板醤	少々		
○ ごま油	小さじ1/2		
○ ガラスープ	1/2カップ		
{	上白糖		小さじ1強
	赤みそ		大さじ1強
	こい口しょうゆ	小さじ1	
○ 水溶き片栗粉	少々		



麻婆豆腐



「麻婆豆腐」は、豚肉のミンチ肉と豆腐を、唐辛子味噌（豆板醤）などで炒め煮にした中華料理です。日本でもなじみのある豆腐料理です。

みんなの人気メニュー



もち麦ごはん

牛乳

豚玉丼（具）

かわりきんぴら

小魚

かわりきんぴら

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量（4人分）	作 り 方	
○ とり肉	40g	① (乾) 莖わかめは、水でもどしておく。 ② ごぼうは、ささがきにし、水につけておく。 ③ にんじん、平天は、千切りにする。 ④ つきこんにゃくは、下ゆでしておく。 ⑤ フライパンを熱してサラダ油をひき、材料を入れて炒める。 ⑥ 調味料Aで味をつけ、白ごまをふる。	
○ ごぼう	60g		
○ にんじん	40g		
○ (乾) 莖わかめ	5g		
○ つきこんにゃく	40g		
○ 平天	30g		
○ 白ごま	小さじ1		
○ サラダ油	小さじ1		
A {	砂糖		小さじ2
	こい口しょうゆ		小さじ2
	塩		少々
	酒	小さじ1/2	



莖わかめ



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。莖わかめは、歯みがき粉に入っていることで有名なフッ素が含まれています。フッ素は歯を強くする働きがあります。また、莖わかめは口の中をアルカリ性に保ち、歯を溶かすのを防ぐことができます。健康な歯をつくるためにもよい食品です。

みんなの人気メニュー



もち麦ごはん

牛乳

キーマカレー

茎わかめのサラダ

キーマカレー

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 鶏ひき肉	130g	① たまねぎ、ピーマン、セロリ、小松菜、にんにくは、みじん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ、鶏ひき肉を炒める。 ③ ②に残りの材料を加えて炒め、水を入れて煮込み、カレールウとこしょうを加えて仕上げる。
○ ひきわり大豆	20g	
○ たまねぎ	170g	
○ ピーマン	40g	
○ セロリ	20g	
○ 小松菜	80g	
○ むぎ枝豆	30g	
○ にんにく	1片	
○ カレールウ	65g	
○ こしょう	少々	
○ 水	2カップ	



キーマカレー



キーマカレーの「キーマ」はヒンディー語で「ひき肉」を意味します。インドでは宗教上、豚肉や牛肉は食べることを禁止されており、鶏肉や羊の肉を使用して作られます。

みんなの人気メニュー



パン


牛乳

ポークビーンズ

ひじきサラダ

ひじきサラダ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ (乾) ひじき	4 g	① (乾) ひじきは水でもどし、Aの調味料で炊き、冷ましておく。 ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。 ③ ②とコーンをさっとゆで、冷ましておく。 ④ Bの調味料をよく混ぜてドレッシングを作る。 ⑤ ①と③を④のドレッシングであえる。
A さとう	小さじ1	
A こい口しょうゆ	小さじ1	
A 酒	少々	
A 水	少々	
○ キャベツ	100 g	
○ きゅうり	1 本	
○ コーン	20 g	
B サラダ油	小さじ1	
B さとう	少々	
B 酢	小さじ2	
B うす口しょうゆ	小さじ2	
B 塩	少々	

ひじき



ひじきには、「芽ひじき」「長ひじき」という種類があります。松山市では、興居島でよくとれます。乾燥されているひじきは、水でもどすと、約7~8倍の量になります。

みんなの人気メニュー



パン
牛乳

きのこスパゲティ
茎わかめのサラダ
梨

きのこスパゲティ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ (乾)スパゲティ	150g	① ベーコンは0.5cm幅、いかは4cmほどの短冊に切る。マッシュルーム水煮は薄切りにし、しめじは小房に分け、えのきたけは3等分に切る。たまねぎ、にんじんは千切りにする。 ② フライパンにサラダ油を熱し、①の材料を炒め、Aの調味料を加える。 ③ 茹でたスパゲティを入れ、みじん切りにしたパセリをふりいれる。
○ ベーコン	30g	
○ いか切り身	60g	
○ マッシュルーム(水煮)	20g	
○ しめじ	40g	
○ えのきたけ	40g	
○ たまねぎ	1個	
○ にんじん	1/3本	
○ パセリ	適量	
○ サラダ油	適量	
A { 塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
こいロしょうゆ	大さじ1	



きのこ



秋の味覚の一つである「きのこ」は、食物繊維やビタミンDを豊富に含みます。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くするため、カルシウムを多く含む食品と組み合わせることで、丈夫な骨を作ることができます。

みんなの人気メニュー



五穀米入りごはん

☀️キャベツのみそ汁☀️

鯛のしモン煮

磯和え

キャベツのみそ汁

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 油揚げ	1/2枚	① 油揚げは、油抜きをして短冊に切る。
○ キャベツ	2枚	② キャベツは一口大に切る。
○ じゃがいも	中1個	③ じゃがいもは、厚さ0.5センチのいちょう切り、たまねぎは千切り、ねぎは小口切りにする。
○ たまねぎ	1/2個	④ なべに煮干しだしを沸かし、たまねぎ、じゃがいも、キャベツの順に入れ、柔らかくなったら油揚げを加える。
○ ねぎ	3本	⑤ 一度火を止めて、だしに溶いたみそを入れ、ねぎを加えて、再度加熱し、沸いてきたら火を止める。
○ みそ	大さじ2	
○ 煮干しだし	3カップ	



みそ汁



みそ汁は、日本料理における汁物の一つで、「おみおつけ」と呼ぶ地域もあります。大豆発酵食品であるみそそのものが栄養豊富で、野菜などの実と一緒に汁ごと食べるため、全ての栄養が摂れるすぐれた汁物です。

みんなの人気メニュー



黒豆ごはん

牛乳

おでん

磯あえ

おでん

おでんは、地域によって具や味付けが異なります。

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 牛もも肉	80g	① 牛肉は、食べやすい大きさに切る。
○ 棒天	40g	② 棒天は、0.7cm幅の斜め切りにする。
○ (乾) 三分角昆布	4g	③ (乾) 三分角昆布は、さっと洗う。
○ 板こんにゃく	1/3枚	④ 板こんにゃく、焼き豆腐は、食べやすい大きさに切る。
○ 焼き豆腐	1/4丁	⑤ ジャガイモは、一口大の大きさに切る。
○ うずら卵水煮	5個	⑥ 大根は、1cmのいちよう切りにする。
○ ジャガイモ	中3個	⑦ だし汁に、火が通りにくい材料から入れ、調味料で煮込む。
○ 大根	140g	
○ 上白糖	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ うずらしょうゆ	大さじ1	
○ 煮干しだし	250mL	



おでん



「おでん」は、大根や豆腐、卵など、たっぷりのだし汁で、じっくりと煮込んで作ります。だしや味付け、具は、全国各地で異なります。また、食べ方も、しょうがしょうゆをつけて食べたり、からしをつけて食べたりと様々です。愛媛県では、煮干しのだしが使われ、具には、棒天などすり身を使った材料が入るのが特徴です。麦みそとからしを混ぜたものを付けて食べることもあります。

みんなの人気メニュー



もち麦ごはん

牛乳

エッグカレー

ひじきサラダ

エッグカレー

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ うずら卵 (水煮)	80g	① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
○ 若鶏むね	80g	② ジャガイモは一口大、たまねぎはくし形、にんじんはいちょう、にんにくはみじん切りにする。
○ ジャガイモ	160g	③ 鍋にサラダ油をひき、にんにく、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ジャガイモを順に入れて炒める。
○ たまねぎ	140g	④ 水を入れて煮る。
○ にんじん	30g	⑤ うずら卵、黒砂糖、ダイスチーズを加えてさらに煮る。
○ むき枝豆 (冷凍)	20g	⑥ カレールウを煮溶かす。
○ にんにく	1g	⑦ 解凍したむき枝豆を入れて仕上げる。
○ サラダ油	小さじ1	
○ カレールウ	65g	
○ ダイスチーズ	15g	
○ 黒砂糖 (粉末)	少々	
○ 水	2カップ	



カレーライス



給食のカレーはいつの時代も子どもたちに人気です。ひとつの大きな釜でじっくり炒め、煮ているので、野菜のうまみがでた、まろやかな味のカレーに仕上がります。そのように人気メニューのひとつであるカレーも、季節によって旬の食材を入れたり、具材を工夫したりすることによってレパートリーが増えます。今回は、うずら卵を入れたエッグカレーが登場しました。

みんなの人気メニュー



パン
牛乳

☀️ 塩ラーメン ☀️
たらのチリソース



塩ラーメン

※このメニューはアレルギー対応メニューです。

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 中華そば	150g	① Aでだしをとる。 ② にんじんは千切り、ねぎは小口に切る。 ③ 乾燥きくらげは、水でもどして千切りにする。 ④ なべに①入れてわかし、豚肉とにんじんを入れる。 ⑤ にんにんに火が通ったら、きくらげ、コーン、もやしを入れる。 ⑥ 塩、こしょう、うす口醤油で味を整え、中華そばとねぎを入れる。
○ 豚肉もも	40g	
○ にんじん	40g	
○ もやし	80g	
○ (乾) きくらげ	2g	
○ コーン	20g	
○ ねぎ	1本	
○ 食塩	小さじ1/2	
○ こしょう	少々	
○ うす口醤油	小さじ1強	
A { 煮干だし	2カップ	
しょうが	2g	
液体がらスープ	60g	
酒	小さじ1	



ラーメン



ラーメンは江戸時代に日本に伝わり、今では日本各地で地方の特産品等を生かした、ご当地のラーメンが誕生しています。ラーメンの麺は、うどんやそばなどの平たい生地を細く切るのではなく、引っ張ることで麺を形成します。麺やスープ、具材の変化でさまざまなアレンジができます。

みんなの人気メニュー



ちらしずし

牛乳

すまし汁

 **ホキのあられ揚げ** 

おひたし

ホキのあられ揚げ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ ホキ	200g	① ホキは、食べやすい大きさに切り、みじん切りにしたしょうが、こい口醤油、酒を合わせ、下味をつけておく。 ② 小麦粉、米粉はふるう。 ③ ②と卵で衣を作り、①につける。 ④ ③に五色あられをつけ、揚げ油で揚げる。
しょうが	少々	
こい口醤油	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
○ 五色あられ (ぶぶあられ)	12g	
○ 鶏卵全卵	15g	
○ 小麦粉薄力粉	大さじ2	
○ 米粉	大さじ1	
○ 揚げ油	適量	



ぶぶあられ

「ぶぶあられ」とは、もち米でできている小さな丸いあられのことで、お茶漬け用に多く使われています。京都では、お茶やお湯のことを「ぶぶ」と呼ばれており、お茶漬けは、ぶぶ漬けとして親しまれていました。お茶を冷ますために、息を吹きかける時の音が、ぶぶぶぶと聞こえることからきているそうです。