みんなの人気メニュー

- 媛麦パン
- 牛乳
- 春キャベツのポトフ
- ひじきサラダ
- ヨーグルト

春キャベツのポトフ

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。
※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　ポークウインナー	４０ｇ	①　ウインナーは１ｃｍの斜め切り、じゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、春キャベツは短冊切り、セロリは薄切り、パセリはみじん切りにする。
○　じゃがいも	200ｇ	②　沸かしただしに、セロリ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、春キャベツ、ウインナーの順に入れ、調味する。
○　たまねぎ	１００ｇ	③　パセリを入れて仕上げる。
○　にんじん	４０ｇ	
○　春キャベツ	１６０ｇ	
○　セロリ（茎）	２ｃｍ程度	
○　パセリ	少々	
○　食塩	少々	
○　こしょう	少々	
○　うす口醤油	小さじ２	
○　鶏がらスープ	40ｍL	
○　煮干しだし	260ｍL	

春キャベツ

　春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、巻きがふっくらとしてやわらかく、甘みもあり、葉がみずみずしいのが特徴です。秋頃に種をまき、４～６月に収穫します。

　ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維、旨味成分のグルタミン酸を含み、生でも加熱してもおいしく食べられます。

みんなの人気メニュー

パエリア風混ぜご飯

牛乳

新たまねぎとコーンのスープ

ホキのレモン煮

アーモンド

新たまねぎとコーンのスープ

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。

※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　ベーコン	２０ｇ	①　ベーコンは短冊切りにする。
○　新たまねぎ	１４０ｇ	②　新たまねぎはせん切り、じゃがいもとにんじんはいちょう切り、セロリは薄切り、パセリはみじん切りにする。
○　じゃがいも	８０ｇ	
○　にんじん	２０ｇ	③　沸かしただしスープに、ベーコンを入れ、火が通りにくい順に食材を入れる。
○　コーン	４０ｇ	
○　セロリ(茎)	２㎝程度	④　火が通ったら調味し、最後にパセリを入れる。
○　パセリ	少々	
○　うす口醤油	大さじ１	
○　食塩	少々	
○　こしょう	少々	
○　鶏がらスープ	５０mL	
○　煮干しだし	４５０mL	

新たまねぎ

収穫したてのたまねぎは、「新たまねぎ」と呼ばれ、乾燥させないで収穫後すぐに出荷されます。そのため、みずみずしく、肉質が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。

みんなの人気メニュー

黒糖パン

牛乳

ソーススパゲティ

ごまドレッシングサラダ

ソーススパゲティ

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。
※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　スパゲティ	120ｇ	①　スパゲティは茹でる。
○　豚肉もも	60ｇ	②　豚肉ももは食べやすい大きさに切る。
○　キャベツ	160ｇ	③　キャベツは大きめの色紙切り、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
○　たまねぎ	120ｇ	④　フライパンにサラダ油を入れ、豚肉と③の材料をよく炒め、茹でたスパゲティを入れ炒める。
○　にんじん	40ｇ	⑤　Ａで調味する。
○　サラダ油	小さじ１	⑥　⑤にかつお節と青のり粉をふりかける。
Ａ　上白糖	小さじ１	
Ａ　食塩	少々	
Ａ　こしょう	少々	
Ａ　ウスターソース	大さじ１	
Ａ　トンカツソース	大さじ１	
Ａ　うす口醤油	大さじ１/2	
○　かつお節	少々	
○　青のり粉	少々	

青のり

青のりは色や香りがよく、焼きそばやお好み焼き、磯辺揚げなどによく使われます。ビタミンや鉄分、食物繊維などを豊富に含み、少量でもしっかり摂取することができます。そのため、私たちの体に不足しやすい栄養素を効率良く補ってくれる食材です。

みんなの人気メニュー

ごはん

牛乳

長なすのみそ汁

豚肉のしょうが焼き

小松菜のおひたし

長なすのみそ汁

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。

※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　豆腐	８０ｇ	①　豆腐はさいの目切り、油あげは油抜きをし、短冊切りにする。長なすは半月切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
○　油あげ	１０ｇ	
○　長なす	６０ｇ	
○　にんじん	２０ｇ	②　沸かした煮干しだしに、火の通りにくい食材から入れ、みそを溶かし、ねぎを加えて仕上げる。
○　じゃがいも	４０ｇ	
○　ねぎ	１５ｇ	
○　みそ	４０ｇ	
○　煮干しだし	４５０mL	

松山長なす

　松山長なすは、温暖な道後平野が育んできた特産品で、松山市が認定する「まつやま農林水産物ブランド」に選ばれています。一番の特徴は、４０㎝を超える長さです。肉質は柔らかく、きめ細かく、みずみずしく甘みがあって種がないのが特徴です。

　天ぷら・炒め物・塩もみ・焼きなすなど、色々な調理法でおいしく食べることができます。

みんなの人気メニュー

ごはん
牛乳
みそ汁
はもの天ぷら
すだち風味漬

はもの天ぷら

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。
※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　はも（骨切り済み）	１８０ｇ	①　はも（骨切済み）は、一口大に切る。
○　しょうが	少々	②　しょうがはすりおろし、うす口醤油、酒とあわせて、①に下味をつける。
○　うす口醤油	大さじ1/2	
○　酒	大さじ1/2	③　小麦粉、卵、水で衣を作り、③につけて油で揚げる。
○　小麦粉	大さじ３	
○　卵	適量	
○　揚げ油	適量	

はも

はもは、日本料理の花とも呼ばれ、特に京都の夏の味覚に欠かせない食材です。生命力が強いため、流通が発達していない時代に内陸の京都まで運べたので、昔から貴重な食材でした。身がきれいな白色の白身魚で、味は淡泊ですが、脂質が多くおいしい魚です。

愛媛県は、日本有数の水揚げを誇り、八幡浜市や伊予市などでたくさん獲れます。

みんなの人気メニュー

ごはん

牛乳

高野豆腐の卵とじ

さばのみそ煮

酢物

高野豆腐の卵とじ

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。
※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　高野豆腐	２０ｇ	①　高野豆腐をぬるま湯でさっと洗いながら戻し、軽く水気を絞り一口大に切る。
○　じゃがいも	２００ｇ	②　干ししいたけは水で戻し、せん切りにする。
○　たまねぎ	１４０ｇ	③　じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切り、油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
○　にんじん	２０ｇ	④　煮干だしに、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しいたけ、油揚げの順に入れ、調味料、高野豆腐を入れる。
○　油揚げ	８ｇ	⑤　溶いた卵を入れて、仕上げる。
○　干ししいたけ	１.２ｇ	
○　卵	８０ｇ	
○　上白糖	大さじ１/２	
○　食塩	少々	
○　うすロ醤油	大さじ１	
○　煮干しだし	３００㎖	

高野豆腐の卵とじ

卵とじは、ふんわりとした口当たりに仕上げたいので、火を通しすぎないようにします。
高野豆腐は、卵とじのほかにも、含め煮、そぼろ煮にしたり、焼いたり、から揚げにしたりと、調理法によっていろいろな食感が楽しめます。

みんなの人気メニュー

もち麦ごはん

牛乳

ハヤシライス

しょうゆドレッシングサラダ

ヨーグルト

ハヤシライス

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。

※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　もち麦ごはん	４膳	①　にんにくはみじん切り、じゃがいも、たまねぎは 1.5 ㎝の角切り、にんじんはいちょう切りにする。
○　牛肉もも	４０ｇ	
○　豚肉もも	６０ｇ	②　サラダ油を熱し、にんにく、牛肉、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。
○　じゃがいも	１６０ｇ	
○　たまねぎ	１８０ｇ	③　たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて、さらに炒める。
○　にんじん	６０ｇ	
○　にんにく	１かけ	④　水を加え、アクを取りながら、じゃがいもがやわらかくなるまで煮込む。
○　サラダ油	適量	
○　ハヤシルウ	５０ｇ	⑤　火が通ったら、ハヤシルウ、トマトケチャップ、トマトピューレー、黒砂糖を入れ、とろみがつくまで煮込む。
○　トマトケチャップ	２０ｇ	
○　トマトピューレー	４０ｇ	⑥　もち麦ご飯に⑤をかける。
○　黒砂糖	小さじ１	
○　食塩	少々	
○　こしょう	少々	
○　水	３５０ｍｌ	

ハヤシライス

ハヤシライスは、油で炒めた肉、たまねぎをトマトソースで煮込んだものをご飯にかけた料理です。日本で生まれた西洋料理で、明治時代から食べられています。

トマトの酸味とたまねぎの甘み、肉の旨味が合わさり、年齢を問わず人気のメニューです。

みんなの人気メニュー

ごはん

牛乳

かぼちゃのそぼろ煮

ししゃもの唐揚げ

ゆず風味漬

かぼちゃのそぼろ煮

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。

※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　かぼちゃ	２４０ｇ	①　かぼちゃは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
○　鶏肉ミンチ	１２０ｇ	②　サラダ油を熱し、鶏肉ミンチを炒め、酒を入れる。
○　酒	小さじ１	③　たまねぎ、にんじんを入れて炒め、しんなりとしたら、かぼちゃ、水を入れて煮る。
○　たまねぎ	１２０ｇ	④　少し柔らかくなったら、調味料を入れて煮込む。
○　にんじん	４０ｇ	⑤　むき枝豆を入れて仕上げる。
○　むき枝豆	１５ｇ	
○　サラダ油	適量	
○　上白糖	小さじ２	
○　食塩	少々	
○　うすロ醤油	小さじ２	
○　こいロ醤油	小さじ１	
○　水	１６０ｍＬ	

かぼちゃ

かぼちゃは、夏に採れますが冬まで保存することができ、貯蔵するとデンプンが糖分に変わりおいしくなります。昔から野菜の少ない冬場に、カロテンやビタミンＣなどビタミン類が多く含まれるかぼちゃは、貴重な栄養源とされてきました。また、江戸時代から「冬至の日にかぼちゃを食べると病気にかからない」とか、「福がくる」などといわれています。給食では『冬至の行事食』として実施しています。

みんなの人気メニュー

コッペパン

牛乳

花野菜のクリーム煮

フレンチサラダ

きなこ豆

花野菜のクリーム煮

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。

※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　鶏肉もも	６０ｇ	①　鶏肉ももは食べやすい大きさに切る。
○　カリフラワー	８０ｇ	②　カリフラワーは小房、じゃがいもは１.５ｃｍ角、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は２ｃｍの長さに切る。
○　じゃがいも	２００ｇ	③　サラダ油を熱し、鶏肉ももを炒める。
○　たまねぎ	１２０ｇ	④　②のじゃがいも、たまねぎ、にんじんを加えて、さらに炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮込む。
○　にんじん	４０ｇ	⑤　火が通ったら、カリフラワー、チンゲン菜を加え、ひと煮立ちさせる
○　チンゲン菜	８０ｇ	⑥　Ａの調味料を入れ、とろみがつくまで煮込む。
○　サラダ油	適量	
○　Ａ シチュールウ	２５ｇ	
○　Ａ 牛乳	８０ｍＬ	
○　Ａ 食塩・こしょう	少々	
○　水	２６０ｍＬ	

カリフラワー

カリフラワーは、収穫時期を変えながら全国で栽培されており、真夏を除いてほぼ一年を通して出回っています。出回る量は、秋ごろから増え始めて、最もおいしい旬の時期は１１月頃から３月頃までの寒い時期です。

花野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

みんなの人気メニュー

コッペパン
牛乳
みそラーメン
えびのから揚げ
アーモンドあえ

みそラーメン

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。
※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料		分量（4人分）	作　り　方
○	中華そば	１玉	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。
○	豚肉もも	３５ｇ	② きくらげは戻してせん切りにする。
○	にんじん	２０ｇ	③ にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
○	もやし	６０ｇ	
○	コーン	３０ｇ	④ サラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらみそを入れ、練みそを作る。
○	ねぎ	２０ｇ	
○	(乾)きくらげ	２ｇ	⑤ 鍋にＡを入れ火にかけ、弱火で香りを出す。
○	にんにく	１/５かけ	⑥ ⑤のしょうがを取り出し、豚肉を入れ、火が通ったら、にんじん、もやし、きくらげ、コーンを入れる。
○	サラダ油	適量	
○	みそ	２４ｇ	⑦ うす口醤油、④の練みそを入れ、塩、こしょうで味を調える。
○	赤みそ	１６ｇ	
○	食塩	少々	⑧ 中華そばを入れてひと沸きしたら、ねぎを入れて仕上げる。
○	こしょう	少々	
○	うす口醤油	小さじ１	
○	鶏ガラスープ	７０mL	
○A	酒	小さじ１	
○	しょうが（スライス）	１かけ	
○	水	４５０mL	

みそ

　みそは、大きく分けて米みそ、麦みそ、豆みそ、調合みその４種類に分けられます。給食では、麦みそがよく使われています。良質な植物性たんぱく質を多く含み「畑の肉」とも呼ばれる大豆を発酵させて作られます。発行、熟成することで、大豆にはあまり含まれていないアミノ酸やビタミンが多くでき、栄養的に優れた食品となります。

みんなの人気メニュー

- 赤飯
- 牛乳
- すまし汁
- 媛ポークでキットカツ
- 磯あえ
- タルタルソース

赤　飯

※　分量は給食で提供する小学生中学年４人分の量です。
※　材料は学校給食用にアレンジしています。

材　料	分量（４人分）	作　り　方
○　米	１.５合	①　洗った小豆をたっぷりの水に入れ、強火でゆでる。沸騰したらザルにあけ、一度煮汁を捨ててあく抜きする。もう一度鍋に戻し水を入れ、少し硬めにゆでる。
○　もち米	０.５合	②　ゆであがった小豆をザルにあけ、煮汁はとっておく。
○　小豆	３０ｇ	③　炊飯器に、洗った米ともち米、②の小豆と煮汁、食塩、酒を入れ水加減を調整して炊く。
○　食塩	小さじ１/２	
○　酒	小さじ１	

赤　飯

赤飯は、小豆の煮汁で炊いたり、蒸したりすることで赤く染まります。赤い色は、災いを避ける力があると信じられ、魔よけの意味を込めて、お祝いの時に出されるようになりました。

給食では、『卒業のお祝い行事食』として提供しています。