

みんなの人気メニュー



五穀米入りごはん

牛乳

山菜うどん

さわらのアーモンド揚げ

磯和え

磯和え

磯和え

※ 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
○ ほうれん草	45 g	① ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼって、1cmの長さに切る。
○ キャベツ	160 g	② キャベツは短冊切りにして、さっとゆでて、冷ます。
○ 焼きのり	1 g	③ 焼きのりは小さく切る。
○ 上白糖	小さじ1/3	④ ①と②をあわせ、調味料であえる。
○ うす口醤油	小さじ1	⑤ ③と④をあわせて仕上げる。



焼きのり



焼きのりは、乾燥のりを焼き上げ作られています。パリッとした食感と、磯の香りが強いことが特徴です。野菜と和えることで、風味が増し、味のアクセントになります。

みんなの人気メニュー



パン
牛乳

カレービーンズ

こんぶサラダ

チーズ

カレービーンズ

※ 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
○ (乾) 大豆	80g	① (乾) 大豆は、やわらかくゆでておく。
○ 牛肉もも	40g	② ジャがいも、たまねぎ、にんじんは1cmの角切り、にんにくは、みじん切りにする。
○ ジャがいも	200g	③ 牛肉ももは食べやすい大きさに切る。
○ たまねぎ	180g	④ 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを炒めて香りを出し、牛肉ももを炒める。
○ にんじん	40g	⑤ ②の材料を入れて軽く炒め、水を加えて煮る。
○ にんにく	少々	⑥ ①と調味料を加えて煮込む。
○ サラダ油	小さじ1/2	
○ カレールウ	35g	
○ ウスターソース	小さじ1	
○ 黒砂糖	少々	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ 水	240mL	



大豆



大豆は、体の中で主に血や肉のもとになる「たんぱく質」の多い食品です。「畑の肉」といわれ、肉にも負けない働きをします。体の中では、作ることができないもの(アミノ酸)をたくさん含んでいるので、体が大きくなる成長期には特に大切な食べ物です。

みんなの人気メニュー



たこめし

牛乳

わかめ汁

 若鶏の梅揚げ 

おひたし

若鶏の梅揚げ

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

※ 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
○ 若鶏もも肉	160g	① 若鶏もも肉は一口大に切り、梅干しは種をとり細かく刻み、合わせる。
○ 梅干し（七折産）	15g	② ①に酒を混ぜ合わせる
○ 酒	小さじ1	③ 小麦粉とでん粉を混ぜたものを②につけて、油で揚げる。
○ 小麦粉	大さじ1	
○ でんぷん	大さじ1	
○ 揚げ油	適量	



七折梅

「七折小梅」は、砥部町の特産品です。「七折小梅」は、1900年初めに栽培が始まり、品質の高さから「青いダイヤ」と呼ばれていました。ひとつぶひとつぶ丁寧に摘み取られた「七折小梅」は、透き通るような薄い黄色で、種が小さく、果肉が多いこと、そして酸味が少なく、香りがよいのが特徴です。

みんなの人気メニュー



たちうおご飯

牛乳

☀️ しょうめん汁 ☀️

えびの天ぷら

キャベツのおひたし

しょうめん汁

しょうめん汁

※ 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
○ (乾) しょうめん	20g	① (乾) しょうめんは、茹でて、水洗いしておく。
○ かまぼこ	15g	② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。
○ たまねぎ	80g	③ かまぼこは薄く切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
○ にんじん	20g	④ だし汁を火にかけて、たまねぎ、にんじん、しいたけを入れ、火が通ったら、調味料を入れる。
○ 干しいたけ	1枚	⑤ ①、かまぼこ、ねぎを入れ、仕上げる。
○ ねぎ	20g	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ 煮干しだし	400mL	



しょうめん汁

7月7日は七夕です。前日の6日の夜は、ひこぼしとおりひめが年に一度会う日です。天の川に羽を広げるカササギという鳥のおかげで、天の川を渡って会うことができるといわれています。

おりひめは「はた」という道具でたくさんの糸をかけ、布を織ることが上手でした。そこから七夕には、「手芸が上達しますように」と願いをこめるようになり、糸に見立てたしょうめんを使った『しょうめん汁』を食べるようになりました。

みんなの人気メニュー



ごはん

牛乳

いもたき

ちくわの磯辺揚げ

酢物

いもたき

※ 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
○ 里芋	250g	① 里芋は一口大に切り、下ゆでしておく。
○ 鶏肉	60g	② 鶏肉は一口大に切る。
○ 油揚げ	15g	③ 干しいたけは水で戻して、せん切りにする。
○ こんにゃく	60g	④ こんにゃくは一口大、油揚げは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
○ 干しいたけ	1枚	⑤ 鍋に煮干しだしを沸かし、火の通りにくいものから順に入れて煮込む。
○ にんじん	40g	⑥ 調味料で味付けする。
○ 上白糖	大さじ1	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干しだし	200mL	

いもたき

いもたきは、愛媛県の郷土料理です。いもたきの発祥は、大洲市とされており、鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。秋になると河原で鍋を囲む姿が見られ、愛媛県の秋の風物詩になっています。

みんなの人気メニュー



ごはん

牛乳

はちはい豆腐

ホキの香味揚げ

ごま酢あえ

はちはい豆腐

※ 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	30g	① 干しいたけは、水でもどしてせん切りにする。 ② 鶏肉ももは一口大、ちくわは斜め切り、豆腐はさいのめ切り、油揚げは干切り、にんじんはいちょう切り、さといもは乱切り、ねぎは小口に切る。 ③ 鍋に煮干しだしを沸かし、火の通りにくい食材から入れて煮込み、調味料を加えて味付けをする。ねぎを入れて仕上げる。
○ ちくわ	15g	
○ 豆腐	160g	
○ 油揚げ	10g	
○ 干しいたけ	2g	
○ にんじん	40g	
○ さといも	120g	
○ ねぎ	15g	
○ 上白糖	大さじ1/2	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ こい口醤油	小さじ1	
○ 煮干しだし	250mL	

はちはい豆腐

はちはい豆腐は、愛知県の郷土料理です。古くから、お盆や法事の際などに作られていました。名前の由来は、1丁の豆腐で8人分作ることができることから名付けられたとか、あまりにもおいしくて、たくさん（八杯）おかわりしてしまうところから名付けられたとも言われています。

みんなの人気メニュー



まぜぶかし 牛乳 のっぺい汁 いかのさらさあげ

まぜぶかし

※ 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 米ともち米を合わせ、といておく。 ② むぎ栗とローストくるみは小さく刻む。 ③ ①とすべての材料、調味料を入れ、水を調整し、炊飯する。
○ もち米	0.5合	
○ むぎ栗	60g	
○ ローストくるみ	20g	
○ 白ごま	10g	
○ 食塩	小さじ1/3	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ 酒	大さじ1/2	

まぜぶかし

まぜぶかしの「ぶかし」とは、「ぶかす=蒸かす」ことで、まぜぶかしとは、もち米を蒸し、味をつけた具と「まぜ」て作る料理です。

学校給食では、全国有数の栗の産地である愛媛県産の栗と、くるみ、白ごまを一緒に炊き込んで作ります。もち米のモチッとした食感と、種実の歯ごたえのある食感が一緒に楽しめる料理です。

みんなの人気メニュー



パン
牛乳

☀️ 豆腐の五目あんかけ ☀️

華風サラダ

みかん

豆腐の五目あんかけ

- ※ 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	320g	① 干しいたけを水でもどし、せん切りにする。
○ 豚肉もも	60g	② 豆腐はさいのめ切り、豚肉ももは一口大、たけのこはせん切り、にんじんはいちょう切り、もやしはざく切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りに切る。
○ 干しいたけ	5g	③ フライパンにサラダ油を入れ、しょうがを炒め、豆腐以外の火の通りにくい食材から入れて炒める。
○ たけのこ水煮	30g	④ ③に煮干しだしをいれ、豆腐を入れ煮込み、調味料を加えて味付けをする。
○ にんじん	30g	⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを入れて仕上げる。
○ もやし	100g	
○ ねぎ	30g	
○ しょうが	少々	
○ サラダ油	小さじ1	
○ 上白糖	小さじ1と1/2	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干しだし	200mL	
○ 片栗粉	大さじ1	
○ 水	大さじ1	

豆 腐

豆腐は、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充填豆腐の4つに分類されます。木綿豆腐は、豆乳を固める時、四隅に穴の開いた型箱に、木綿の布を敷いて流し込み、重しをして、水気をきった豆腐です。絹ごし豆腐は、水切りをしないでそのまま固めたもので、表面が滑らかで舌ざわりがよい豆腐です。最近よく見るソフト豆腐は、木綿と絹ごしの間味の味わいが楽しめます。充填豆腐は、容器に流し込んで加熱・冷却した豆腐です。製造方法の違いで舌触りもかわってきます。

みんなの人気メニュー



ごはん

牛乳

かきたま汁

鶏肉の甘辛煮

鶏肉の甘辛煮

※ 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	120g	① しょうがはみじん切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、ピーマンは色紙切りにする。 ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして、揚げ油で揚げる。じゃがいもは素揚げする。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、たけのこ、ピーマンを炒め、②とBの調味料を加えて仕上げる。
A しょうが	少々	
酒	小さじ1	
こい口醤油	小さじ1/2	
○ 片栗粉	大さじ2	
○ 揚げ油	適量	
○ じゃがいも	120g	
○ たけのこ	30g	
○ ピーマン	30g	
○ にんじん	20g	
B 上白糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
うす口醤油	小さじ2	
水	大さじ1	
○ サラダ油	適量	

鶏もも肉

鶏肉ももは、脚の付け根から先の部分です。比較的、脂肪を多く含んでいます。むね肉に比べると硬いですが、鶏肉らしいコクのある味が特徴の部位です。

みんなの人気メニュー



ごはん

牛乳

白菜のみそ汁

さわらのから揚げ

ごまあえ

さわらのから揚げ

※ 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
○ さわら角切り	180g	① しょうがは、すりおろす。
○ しょうが	1片	② さわら角切りに①と調味料で下味をつける。
○ うす口醤油	小さじ1	③ ②に片栗粉をつけて揚げる。
○ 酒	小さじ1	
○ 片栗粉	大さじ2	
○ 揚げ油	適量	

さわら

さわらは、漢字で『鱈』と書きます。鱈は、春先になると、産卵のために、瀬戸内海に集まります。瀬戸内地域では、春を代表する魚として知られています。

関東では、産卵を前にした1月から2月にとれる、脂の乗った「寒鱈」がよく食べられます。

みんなの人気メニュー



パン

牛乳

クリームスープ

昆布サラダ

大豆かりんとう

大豆かりんとう

※ 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
○ 煎り大豆	30 g	① 黒砂糖と水を合わせ、沸騰させる。
○ 黒砂糖	大さじ 1/2	② ①に煎り大豆を入れ、全体にからませる。
○ 水	1.5 g	③ ②に片栗粉を振り入れる。
○ 片栗粉	1 g	

大豆

大豆は、「畑の肉」といわれるくらい、たんぱく質を豊富に含んでいます。日本は、世界でも大豆をよく食べる国として知られていますが、近年では食生活の欧米化の影響で、摂取量が減ってきています。

大豆かりんとうは、大豆の食感もよく、甘い味付けで食べやすいです。