



# 今月のこんだて紹介



蕎麦パン

牛乳

☀️ミートスパゲティ☀️

ドレッシングサラダ

カラマンダリン

## ミートスパゲティ



※ 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。
○ 豚肉ミンチ	120g	② たまねぎ、マッシュルーム、にんじんはみじん切りにする。
○ ひきわり蒸大豆	20g	③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ミンチをよく炒め、塩こしょうする。
○ たまねぎ	160g	④ ③に②と、ひきわり蒸し大豆を入れ、火が通ったらAで調味する。
○ マッシュルーム	15g	⑤ ④に茹でたスパゲティを入れ炒め仕上げる。
○ にんじん	40g	
○ オリーブオイル	小さじ1/2	
A {	トマトケチャップ	大さじ4
	ウスターソース	小さじ1
	トンカツソース	大さじ1/2
	上白糖	小さじ1/2
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	

## スパゲティ

給食では、ミートスパゲティのほかにも、イタリアンスパゲティ・ソーススパゲティ・カレースパゲティ、季節にあわせた夏野菜スパゲティ・きのこスパゲティ、ひじきスパゲティ・スパゲティペスカトーレなども提供しています。



# 今月のこんだて紹介



白ご飯

牛乳

☀️ 豆腐のカレー炒め ☀️

小いわしのフライ

キャベツのおひたし

## 豆腐のカレー炒め

※ 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	240g	① 豚肉ももは、一口大に切る
○ 豚肉もも	40g	② 干しいたけは水で戻して、せん切りにする。
○ 酒	小さじ1/2	③ 豆腐は2cmの角切り、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
○ たまねぎ	160g	④ サラダ油を熱し、豚肉ももを炒め、酒を振り入れる。
○ 干しいたけ	2g	⑤ たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを順に入れ炒め、Aの調味料を加える。
○ にんじん	30g	⑥ 全体がしんなりしたら、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
○ たけのこ水煮	30g	⑦ ねぎを入れて仕上げる。
○ ねぎ	20g	
○ サラダ油	適量	
A {	上白糖	小さじ1/2
	うす口醤油	小さじ1
	ウスターソース	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1/2
	食塩	少々
	こしょう	少々

## 豆腐のカレー炒め

豆腐は、豊富なたんぱく質、食物繊維などを含み、給食ではよく使われる食材です。

カレー炒めの他には、みそ汁の実や、麻婆豆腐、はちはい豆腐、五目あんかけ、厚揚げ入り八宝菜など、炒めても、煮ても、味を変えておいしく食べられます。



# 今月のこんだて紹介



五穀米入りご飯

牛乳

☀️肉うどん☀️

ししゃものから揚げ

小松菜のおひたし

## 肉うどん



- ※ 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
○ うどん	1玉	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。
○ 豚肉もも	90g	② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。
○ 油揚げ	10g	③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして短冊切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
○ 干しいたけ	1g	④ 鍋に煮干しだしを沸かし、豚肉もも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、油揚げの順に入れて煮込み、調味料を加える。
○ たまねぎ	30g	⑤ うどんを入れて、ねぎを加えて仕上げる。
○ ごぼう	25g	
○ にんじん	20g	
○ ねぎ	15g	
○ 食塩	少々	
○ 上白糖	小さじ1	
○ うす口醤油	大さじ1・1/2	
○ 酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	600mL	

## うどん

うどんは、奈良時代に中国から渡来し、現在のような形となって庶民に食べられるようになったのは江戸時代初期といわれています。全国的に有名な香川県の「讃岐うどん」を筆頭に、秋田県の「稲庭うどん」、群馬県の「水沢うどん」、長崎県の「五島うどん」、富山県の「氷見うどん」が日本五大うどんと呼ばれ、うどんの食文化は全国に普及しています。



# 今月のこんだて紹介



もち麦ごはん

牛乳

夏野菜カレー

コーンサラダ

チーズ

## 夏野菜カレー



※ 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
○ 豚肉もも	100g	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。
○ じゃがいも	80g	② じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじんはさいの目切り、オクラは輪切り、にんにくはみじん切りにする。
○ かぼちゃ	80g	③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉ももを炒め、トマト、オクラ以外の野菜を加えて軽く炒める。
○ たまねぎ	140g	④ 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
○ にんじん	60g	⑤ 黒砂糖を入れ火を止め、ルウを入れて溶かし、トマト、オクラを加えて再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込み仕上げる。
○ オクラ	12g	
○ トマト	15g	
○ にんにく	1かけ	
○ サラダ油	適量	
○ カレールー	65g	
○ 黒砂糖	小さじ1/2	
○ 水	400ml	

## 夏野菜カレー

給食で好きな料理上位に必ず入るカレーは、かぼちゃ・トマト・オクラを入れた夏野菜カレーのほか、さつまいも・しめじなどを入れた秋のカレー、シーフードカレー、エッグカレー、キーマカレー、ドライカレーなども提供しています。

# 今月のこんだて紹介



パン  
牛乳

☀️ポークビーンズ☀️  
茎わかめのサラダ  
ぶどう

## ポークビーンズ

※ 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
○ 乾燥大豆	75g	① 大豆はやわらかく茹でておく。
○ 豚肉もも	50g	② 豚肉ももとベーコンは食べやすい大きさに切る。
○ ベーコン	10g	③ ジャがいも、たまねぎ、にんじんは大豆に合わせた大きさのさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
○ ジャがいも	220g	④ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉もも、ベーコンを入れて炒める。
○ たまねぎ	180g	⑤ たまねぎ、にんじん、ジャがいもを入れて軽く炒める。
○ にんじん	40g	⑥ たまねぎが透き通ってきたら、①と水、調味料を加えて煮込む。
○ にんにく	少々	
○ サラダ油	適量	
○ トマトケチャップ	20g	
○ トマトピューレー	20g	
○ ウスターソース	大さじ1/2	
○ 黒砂糖	大さじ1/2	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ 水	150mL	

## ポークビーンズ

ポークビーンズは、豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。日本では大豆を使いますが、本場のアメリカでは白いんげん豆を使うことが多く、豆の種類を変えたり、ベーコンを入れたりするなど、各家庭にレシピがあるおふくろの味ともいえる料理です。

# 今月のこんだて紹介



秋のカレー

牛乳

ひじきサラダ

ヨーグルト

## 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
○ ひじき	40g	① ひじきは、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して、コーンと一緒にさっとゆで、冷ましておく。 ③ ボウルに①と②を入れ、Bの調味料で和える。
A { 上白糖	小さじ1/3	
こい口醤油	小さじ2/3	
酒	小さじ2/3	
水	少々	
○ キャベツ	120g	
○ きゅうり	60g	
○ 冷凍コーン	20g	
B { サラダ油	小さじ1	
上白糖	小さじ1/3	
穀物酢	小さじ1	
うす口醤油	小さじ1	
食塩	少々	

## ひじき

ひじきは主に、「芽ひじき」、「長ひじき」があります。

松山市では中島地区などの島しょ部や北条地区などの海域で収穫されており、「松山ひじき」としてまつやま農林水産物ブランドにも指定されています。

ひじきには、腸内環境を整えてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。給食では、『ひじきサラダ』の他に『磯煮』、『ひじきごはん』などに使われています。



# 今月のこんだて紹介



コッペパン

牛乳

きのこシチュー

ひじきサラダ

☀️ ミルクキャラメルビーンズ ☀️

## ミルクキャラメルビーンズ

- ※ 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	
○ 煎り大豆	30g	① 鍋にAを溶かして沸騰させる。	
A {	マーガリン	4g	② ①に煎り大豆を入れ、全体にからませる。
	生クリーム	小さじ1/2	③ でん粉をふり入れて仕上げる。
	上白糖	小さじ2	
	食塩	少々	
	水	小さじ1	
○ でん粉	小さじ1/2		

## 大豆

大豆は、「豆の王様」「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食品で、肉や魚と同じくたんぱく質が豊富です。大豆のたんぱく質には、血中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

大豆は弥生時代から栽培され、豆のまま調理して食べられますが、豆腐や納豆、醤油、味噌などの原材料でもあり、和食に欠かせない食材です。

給食では、『磯煮』、『ポークビーンズ』、『大豆かりんとう』などに使われています。



# 今月のこんだて紹介



もち麦ご飯

牛乳

☀️厚揚げ入り八宝菜☀️

ハンサンスー

(袋)小魚

## 厚揚げ入り八宝菜

※ 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
○ 豚肉もも	50g	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。えび、いか、ホタテは解凍しておく。厚揚げは食べやすい大きさに切る。 ② しょうがはみじん切り、水で戻したきくらげ、ピーマンはせん切り、たまねぎ、白菜は短冊切り、たけのこ水煮、にんじんはいちょう切りにする。 ③ 鍋にサラダ油を入れ、豚肉ももと調味料Aを入れて炒める。火が通ったら、えび、いか、ホタテを入れて炒める。 ④ 残りの材料をかたいものから入れて炒め、火が通ったら調味料Bを入れて調味する。 ⑤ 最後に水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。
A { しょうが	少々	
○ うす口醤油	小さじ1/3	
A { 酒	小さじ1/2	
○ 乾燥きくらげ	1.5g	
○ 冷凍えび	30g	
○ 冷凍いか	30g	
○ 冷凍蒸しベビーホタテ	20g	
○ 厚揚げ	120g	
○ うすら卵水煮	8個	
○ 白菜	140g	
○ たまねぎ	120g	
○ たけのこ水煮	20g	
○ にんじん	40g	
○ ピーマン	20g	
○ サラダ油	適量	
B { 上白糖	小さじ1	
B { 食塩	少々	
B { うす口醤油	大さじ1	
B { 湯	80mL	
B { でん粉	小さじ1	
B { 水	小さじ1	

## 八宝菜

八宝菜は、中国料理のひとつで、たくさんの種類の具材が入った料理という意味です。八宝菜の「八」とは、「8種類の」ではなく、「たくさんの」という意味があります。



# 今月のこんだて紹介



暖麦パン

牛乳

☀️ みそラーメン ☀️

餃子

茎わかめのサラダ

## 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	140g	① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 豚もも肉	50g	② にんじん、水で戻したきくらげはせん切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
○ にんじん	40g	コーンは解凍しておく。
○ もやし	20g	③ 熱した鍋に油を入れ、にんにく、みそ、赤みその順に入れて炒め、取り出しておく。
○ 冷凍コーンカーネル	30g	④ 豚もも肉、ねぎ以外の野菜を炒め、火が通ったら、中華がらスープと煮干しだしを入れてひと煮たちさせ、③を加える。
○ ねぎ	30g	⑤ ほぐした中華そばを入れ、塩、こしょう、うす口醤油を加えて、最後にねぎを入れて仕上げる。
○ 乾燥きくらげ	2g	
○ にんにく	1かけ	
○ サラダ油	適量	
○ みそ	大さじ2	
○ 赤みそ	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ 中華がらスープ	50mL	
○ 煮干しだし	500mL	

## みそラーメン

「みそラーメン」の始まりは諸説ありますが、戦後に北海道札幌市の大衆食堂でみそ汁をヒントに作られたと言われてしています。大豆や米麴を原料として作られる発酵食品で栄養価が高く健康に良いとされるみそをスープのベースにしたラーメンです。

みそのコクと深い味わいに、炒めた野菜やコーンがたっぷり入った野菜の甘味を感じる北海道の「みそラーメン」は有名ですが、現代ではさまざまなみそを使った当地みそラーメンがあります。



# 今月のこんだて紹介



## ひよこ豆のピラフ

牛乳

ミネストローネ

鶏肉のバターしょうゆ

## ひよこ豆のピラフ

- ※ 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	
○ 米	2 合	① 豚もも肉は小さく切り、たまねぎ、にんじんはさいの目に切る。むき枝豆は解凍しておく。 ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、米以外の材料を炒める。 ③ 洗った米と②で炒めた具とAの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。	
○ 豚もも肉	30 g		
○ たまねぎ	30 g		
○ にんじん	20 g		
○ マッシュルーム水煮	20 g		
○ 蒸しひよこ豆	20 g		
○ 冷凍むき枝豆	15 g		
○ サラダ油	小さじ1		
A {	うす口醤油		小さじ1
	白ワイン		大さじ1/2
	塩	小さじ1/2	
	こしょう	少々	

## ひよこ豆

ひよこ豆は、鳥のくちばしに似た突起があり、文字通りひよこのような形をしている小粒の豆で、インド料理などによく使われている食材です。

日本では、カレーやスープ、サラダなどの材料として使用されることが多く、栗のようなホクホクとした食感をしています。



# 今月のこんだて紹介



## 赤飯

牛乳

はちはい汁

いかの天ぷら

キャベツのおひたし

## 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.合	① 小豆は割れないように、かために茹でる。 1回目のゆで汁は捨て、2回目のゆで汁は、炊飯の時に使用するので50mL置いておく。 ② 洗った米ともち米、茹でた小豆、小豆のゆで汁、食塩、酒を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ もち米	0.5合	
○ 乾燥小豆	40g	
○ 食塩	小さじ1/2	
○ 酒	小さじ1	

## 赤飯

赤飯が日本に登場したのは縄文時代で、中国から伝わって来た赤米を蒸したものでした。現在のように小豆やささげ豆を入れた赤飯は、江戸時代中期頃といわれています。

日本では、古くから赤い色には悪い気を祓うと考えられており、大切な行事の日にふるまわれるようになりました。