

みんなの人気メニュー



ごはん

牛乳

クリームシチュー

春キャベツのサラダ

カラマンダリン

春キャベツのサラダ

※ 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	
○ 春キャベツ	150g	① 春キャベツは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて冷ましておく。 ② きゅうりは輪切りにする。 ③ たまねぎは薄くスライスして、ワインビネガーに漬け込む。 ④ Aのドレッシングの調味料をよく混ぜ、材料と合わせる。	
○ きゅうり	60g		
○ たまねぎ	20g		
○ ワインビネガー	小さじ1/2		
○ コーン	20g		
A {	オリーブオイル		小さじ2
	砂糖		少々
	酢		小さじ1
	塩		少々
	こしょう		少々



春キャベツ



キャベツは1年を通して食べることができる野菜ですが、春先に収穫されるものを『春キャベツ』といいます。春キャベツは、葉っぱの巻き方がゆるく、柔らかくて甘みがあるのが特長です。また、シャキシャキとした歯ごたえもあります。ビタミンCが豊富で、かぜ予防に効果があります。

みんなの人気メニュー



おもぶり

牛乳

すまし汁

鯛のから揚げ

キャベツのおひたし

おもぶり

※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
○ ごはん	4杯	⑤ 鶏もも肉は小さく切り、たけのこ水煮とにんじんは、せん切りにする。 ⑥ 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。干揚（からあげ）は、短冊切りにする。 ⑦ さやえんどうは、さっと茹でてななめ切りにする。 ⑧ 鍋に油を熱し、①②を炒め、調味料を加える。 ⑨ 炊き上がったごはんに、③と④を混ぜ合わせる。 （給食では、炒め煮した具を入れてご飯を炊きます。）
○ 鶏もも肉	40g	
○ たけのこ水煮	30g	
○ にんじん	20g	
○ 干しいたけ	1枚	
○ 干揚（からあげ）	1/2枚	
○ さやえんどう	20g	
○ サラダ油	適量	
〔 砂糖	小さじ1弱	
〔 塩	少々	
〔 うす口しょうゆ	大さじ1	



おもぶり



『おもぶり』は、愛媛県中予地方の郷土料理です。「おもぶり」の「もぶる」とは、混ぜるという意味があります。松山の特産物である「干揚（からあげ）」や鶏肉、季節の野菜を入れます。

みんなの人気メニュー



ごはん

切干大根とひじきの煮物

いかのさらさ揚げ

即席漬

いかのさらさ揚げ

※分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 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	
○ いか短冊	200g	① しょうがは、すりおろしておく。	
A {	しょうが	1かけ	② いかにAで下味をつける。
	こい口しょうゆ	小さじ1	③ かたくり粉、カレー粉、塩を混ぜて、衣をつくる。
	酒	小さじ1	④ ②に③をまぶし、揚げる。
○ かたくり粉	大さじ5		
○ カレー粉	小さじ1/2		
○ 塩	少々		
○ 揚げ油	適量		



さらさ揚げ



「さらさ」は漢字で「更紗」と書きます。更紗はインドの伝統的な染物です。カレー粉を混ぜて揚げた衣が更紗のような模様をしていることから「更紗（さらさ）揚げ」と言われるようになりました。

いかだけでなく、あじや鶏肉など他の食材を用いてもおいしくいただくことができます。



～ 更紗 ～

みんなの人気メニュー



雑麦パン

野菜たっぷりスープ

☀️ チリコンカン ☀️

すいか

チリコンカン

※ 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	分量 (4人分)	作 り 方
○ 大豆水煮	120g	⑤ たまねぎ、ピーマン、にんにくはみじん切りにし、トマトは一口大に切る。 ⑥ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、にんにく、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマンを炒める。 ⑦ 野菜に火が通ったら、大豆、トマト、調味料を加えて煮込む。
○ 豚ひき肉	60g	
○ たまねぎ	1個	
○ ピーマン	1個	
○ にんにく	1片	
○ トマト	15g	
サラダ油	小さじ1/2	
ウスターソース	大さじ1と1/2	
ケチャップ	大さじ2	
チリパウダー	少々	
塩	少々	
水	40ml	



チリコンカン



チリコンカンは、アメリカ南部で親しまれている豆料理です。第二次世界大戦頃、肉があまり手には入らなかったため、ひき肉にインゲン豆やトマトを加えてボリュームを出した事が起源と言われています。本場のチリコンカンは唐辛子などで辛く味付けされていますが、給食ではケチャップ味で食べやすく仕上げられています。



みんなの人気メニュー



たちうお飯



牛乳

すまし汁

せんざんき

レモン風味漬

たちうお飯

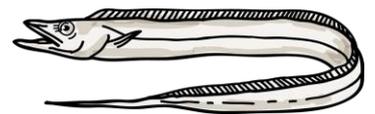
※分量は給食で提供する小・中学年4人分の量です。

※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 たちうおは、適当な大きさに切り、しょうが汁と酒をふる。 ② ごぼうは、ささがきにし、水にさらしてあくを抜く。 ③ 干揚(からあげ)は、5mmの短冊切り、にんじんは千切りにする。 ④ 洗った米と具、Aの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
{ たちうお切り身	100g	
{ しょうが	少々	
{ 酒	小さじ2	
○ 干揚(からあげ)	1/2枚	
○ ごぼう	40g	
○ にんじん	2cm	
{ こいロしょうゆ	小さじ1	
A { うすロしょうゆ	小さじ2	
{ 酒	小さじ1	
{ 塩	少々	



たちうお



「たちうお」は、漢字で「太刀魚」と書きます。これは、刀のように細長く、美しい銀色であるためです。

たちうおは、「塩焼き」や「ムニエル」など、どんな料理にも合う人気の魚です。

淡泊な白身魚ですが、加熱すると旨味がグンと増すのも特徴です。

みんなの人気メニュー



ごはん

五目煮

☀️ たらのもみじ揚げ ☀️

ごま和え

たらのもみじ揚げ

※ 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
○ たらの切り身	150g	⑧ たらはひと口大の大きさに切り、Aで下味をつける。
A { 酒	小さじ1	⑨ にんじんはすりおろす。
こいししょうゆ	小さじ1	⑩ ボウルにBを混ぜ合わせて衣を作り、②を加える。
○ にんじん	50g	⑪ ①に③の衣をつけて、油で揚げる。
B { 小麦粉	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	
卵	15g	
揚げ油	適量	



鱈 (たら)



たらは、体長が1mにもなる大きな白身魚です。漢字に「雪」の漢字が入っていることから分かるように、冬が旬の魚です。身が淡泊なため、「鍋」や「フライ」、「ムニエル」などさまざまな料理に合い、かまぼこやちくわ等の練り製品の材料としても使われます。

みんなの人気メニュー



赤米ごはん

☀️みそ煮込みうどん☀️

ししゃもフライ

ポイル野菜

みそ煮込みうどん

※分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 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
○ ゆでうどん	1玉	① 里芋は皮をむき、下ゆでし、冷めたらいちよう切りにする。 ② 干しいたけは、水でもどしてせん切りにする。 ③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、1cmのせん切りにする。 ④ ちくわは、0.5cm幅の斜め切りにする。 ⑤ にんじんは、いちよう切りにする。 ⑥ 葉ねぎは、小口切りにする。 ⑦ だしが沸いたら、豚もも肉、油揚げ、にんじん、里芋、ちくわを入れ、材料が煮えたら、調味料、うどんを入れ、葉ねぎを加えて仕上げる。
○ 豚もも肉	40g	
○ 油揚げ	10g	
○ 干しいたけ	1枚	
○ ちくわ	1/2本	
○ 里芋	50g	
○ にんじん	20g	
○ 麦みそ	大さじ2	
○ きび砂糖	少々	
○ うす口しょうゆ	小さじ1	
○ 葉ねぎ	1本	
○ 煮干しだし	500mL	



みそ



みそは米や麦、大豆を発酵させて作る調味料で、原料によっていろいろな味や色になります。大きく分けると、大豆と米を使って作られ、あまい味がする「米みそ」、大豆と麦を使って作られ、風味がある「麦みそ」、大豆だけを使って作られ、うま味がある「豆みそ」(八丁みそ)があります。

みんなの人気メニュー



ごはん

すきやき

☀️ 紅白なます ☀️

紅白なます

※ 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	
○ だいこん	160g	⑫ だいこん、にんじんは長さをそろえ、千切りにする。	
○ にんじん	20g	⑬ ①の野菜をゆでて、冷ます。	
○ 白ごま	小さじ1	⑭ 白ごまは、からいりして、冷ます。	
A {	砂糖	小さじ1	⑮ Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
	酢	大さじ1/2	⑯ ②と和えて、ごまをふる。
	塩	少々	



紅白なます



だいこんとにんじんの色合いがお祝いの水引のように紅白であることから、おめでたい席で食べられ、おせち料理の一品にもなっています。

また、全国には、地域の特産物を使った「なます」があります。北海道は、鮭の頭を使った「氷頭なます」、奈良県は、柿を使った「柿なます」、長崎県は、くじらを使った「くじらなます」など全国各地で地場産物を活用した「なます」が郷土料理として親しまれています。

みんなの人気メニュー



ごはん

キャロットスープ

☀️ 鶏肉のアーモンドがらめ ☀️

庄大根のサラダ

鶏肉のアーモンドがらめ

※ 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	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 鶏むね肉	140g	⑰ 鶏むね肉は、一口大の大きさに切る。	
○ 片栗粉	大さじ1	⑱ ⑰に片栗粉をまぶして、油で揚げる。	
○ 揚げ油	適量	⑲ アーモンドスライスと青のりは、から炒りする。	
A {	砂糖	大さじ1	⑳ A を鍋で沸かし、⑳を入れて混ぜ、㉑を加えてかるく和える。
	こいロしょうゆ	大さじ1/2	
	酒	小さじ1	
○ アーモンドスライス	4g		
○ 青のり	少々		



アーモンド



アーモンドは、江戸時代にポルトガル人が日本に持ち込みました。形が平べったいことから、和名では「扁桃（へんとう）」と呼ばれます。

老化防止作用のあるビタミン E や悪玉コレステロールを減らす効果のある「オレイン酸」といった脂質など、体に良い栄養素がたくさん含まれています。

みんなの人気メニュー



パン
牛乳

☀️ポークビーンズ☀️
しょうゆドレッシング サラダ
伊予柑

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	分量 (4人分)	作 り 方
○ (乾)大豆	60g	21 (乾)大豆は、やわらかく茹でておく。
○ 豚もも肉	60g	22 ジャがいも、たまねぎ、にんじんは、1cmの角切りにする。
○ ベーコン	20g	23 にんにくはみじん切り、豚もも肉とベーコンは、食べやすい大きさに切る。
○ ジャがいも	中2個	24 鍋にサラダ油をひき、にんにくで香りを出して豚もも肉とベーコンを入れて炒める。
○ たまねぎ	1/2個	25 ①と②の材料を入れて軽く炒めて水を入れ、Aの調味料を加えて煮込んで仕上げる。
○ にんじん	1/4本	
○ にんにく	ひとかけ	
○ サラダ油	小さじ1/2	
A {	ケチャップ	大さじ1強
	トマトピューレ	大さじ1強
	ウスターソース	大さじ1/2
	黒砂糖	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	うす口しょうゆ	小さじ1弱
	水	150mL



ポークビーンズ



「ポークビーンズ」は、アメリカの伝統的な豆料理です。日本では、大豆で作られることの多い「ポークビーンズ」ですが、本場アメリカでは、いんげん豆を使って作られます。

みんなの人気メニュー



パン
牛乳

☀️ 洋風煮込み ☀️

ひじきサラダ

大豆かりんとう

洋風煮込み

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分の量

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 鶏もも肉	60g	① ジャがいもは一口大、たまねぎ、にんじん、キャベツは角切り、鶏もも肉とウインナーは食べやすい大きさに切る。 ② Aでだしをとり、ウインナー以外の材料を加えて煮込む。 ③ 調味料を加え、ウインナーを入れる。 ④ みじん切りにしたパセリを入れて仕上げる。
○ ウインナー	3本	
○ ジャがいも	2個	
○ たまねぎ	1/2個	
○ にんじん	1/4本	
○ キャベツ	120g	
○ パセリ	少々	
○ 塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ うす口しょうゆ	小さじ2	
鶏がらスープ	50mL	
A セロリ	適量	
煮干し	適量	
水	300mL	



ウインナー



ウインナーは、豚肉と牛肉を塩漬けしたものに香辛料を練り合わせ、薄い膜状の袋に詰めた後、燻製やボイルをして作ります。その名の通り、オーストリアのウィーンが発祥とされています。

旨味が強いので、炒め物や煮込み料理など、いろいろな料理に使われます。