



令和8年

4月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

*枚方市の中学校給食のアレルギー対応について

★基本食 ・アレルギーを含むおかずは色分けをして表記しています。

卵 乳 えび 小麦

★アレルギー対応食 ・基本食で上記アレルギーの使用がある場合は、代替献立を提供しています。


★基本食・アレルギー対応食共通

・上記以外の8大アレルギーである、そば・落花生・かに・くるみの使用はありません。
・使用するしゅうゆには、原材料に小麦・大豆が含まれていますが、これについては記載していません。

<p>9</p> <p>①米粉のビーフカレー</p> <p>②ツナひじきサラダ ③フルーツポンチ(りんご・梨) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 26.5g ○脂質 19.6%</p>	<p>10</p> <p>①鶏肉と新ごぼうの煮物</p> <p>②のり塩ポテト ③春キャベツと鶏団子のスープ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 867kcal ○たんぱく質 31.4g ○脂質 30.2%</p>			
<p>13</p> <p>①うずら卵入り豚の角煮</p> <p>②切干大根の煮物 ③わかめのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 812kcal ○たんぱく質 36.2g ○脂質 23.8%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>14</p> <p>①米粉のアジフライ</p> <p>②春雨と春キャベツのさっぱり炒め ③若竹汁 ④昆布の佃煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 29.0g ○脂質 26.3%</p>	<p>15</p> <p>①肉ボール チーズクリームソース</p> <p>②コーンソテー ③ジュリエンスープ ■黒糖パン ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 31.4g ○脂質 30.3%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>16</p> <p>①トマトソースハンバーグ</p> <p>②じゃがいもの炒め物 ③とうもろこしスープ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 29.3g ○脂質 23.2%</p>	<p>17</p> <p>①焼き魚(鮭)</p> <p>②きゃらぶき ③人参シリシリ ④かきたま汁 ⑤桜餅 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 803kcal ○たんぱく質 41.9g ○脂質 21.4%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>
<p>20</p> <p>①お好み揚げ(小袋ソース)</p> <p>②ひじきの炒め煮 ③豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 886kcal ○たんぱく質 29.1g ○脂質 32.8%</p>	<p>21</p> <p>①サラダチキンの春サラダ (ごまドレッシング)</p> <p>②ミニゼリー(りんご・レモン) ③マーボー豆腐 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 832kcal ○たんぱく質 38.1g ○脂質 26.9%</p>	<p>22</p> <p>①わかさぎのから揚げ</p> <p>②春たけのこの筑前煮 ③そばろ煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 816kcal ○たんぱく質 36.5g ○脂質 23.2%</p>	<p>23</p> <p>①豚肉のケチャップ炒め</p> <p>②ライスソテー ③いんげん豆のクリームスープ ■コッパン ■ジョア(ブルーベリー)</p>  <p>○エネルギー 835kcal ○たんぱく質 37.6g ○脂質 26.1%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>24</p> <p>①鶏から揚げのねぎだれ</p> <p>②小松菜の煮びたし ③すまし汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 806kcal ○たんぱく質 37.1g ○脂質 26.4%</p>
<p>27</p> <p>①野菜炒め</p> <p>②じゃことひじきの佃煮 ③うずら卵入り関東煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 42.3g ○脂質 23.9%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>28</p> <p>①白身魚のフライ</p> <p>②春雨のピリ辛炒め ③じゃがいももちのおつゆ ■かやくご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 26.4g ○脂質 20.5%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>★アレルギー対応日</p> <p>星マークの日はアレルギー対応食があります。</p> <p>ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。</p> <p>※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。</p>		<p>30</p> <p>①米粉のハッシュドビーフ</p> <p>②アスパラのごま和え ③型ぬきチーズ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 31.2g ○脂質 28.2%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>

桜餅には、桜の葉を使用して
います。(葉は食べられます)

<桜餅>4月の花見の時期に、色の鮮やかな花見団子や桜の葉を使った桜餅を食べます。関西風の桜餅は、もち米を粗びきにした「道明寺粉(どうみょうじこ)」で作られます。



<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

<p>13</p> <p>①うずら卵なし豚の角煮</p> <p>②切干大根の煮物 ③わかめのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 37.3g ○脂質 21.3%</p>	<p>15</p> <p>①肉ボール 豆乳ソース</p> <p>②コーンソテー ③ジュリエンスープ ■カレーピラフ ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 31.4g ○脂質 33.4%</p>	<p>17</p> <p>①焼き魚(鮭)</p> <p>②きゃらぶき ③人参シリシリ ④玉ねぎのおつゆ ⑤桜餅 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 42.5g ○脂質 19.1%</p>	<p>23</p> <p>①豚肉のケチャップ炒め</p> <p>②ライスソテー ③いんげん豆の豆乳スープ ④のりかつおぶきかけ ■ご飯 ■ジョア(ブルーベリー)</p>  <p>○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 33.7g ○脂質 19.3%</p>	<p>27</p> <p>①野菜炒め</p> <p>②じゃことひじきの佃煮 ③うずら卵なし関東煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 44.4g ○脂質 21.2%</p>	
<p>28</p> <p>①おさかなナゲット</p> <p>②春雨のピリ辛炒め ③じゃがいももちのおつゆ ■かやくご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 26.5g ○脂質 22.2%</p>	<p>30</p> <p>①米粉のハッシュドビーフ</p> <p>②アスパラのごま和え ③ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 28.6g ○脂質 24.4%</p>	<p>アレルギー対応献立は、赤字で示しています。</p>			<p>就学援助費を申請される皆様</p> <p>令和8年度の就学援助費の支給が決定されるまでは、事前入金が必要です。</p> <p>支給が決定されましたら、注文された分の給食費を返金いたします。</p>

4月分の予約について

★インターネット予約: 3月1日(日)~3月20日(金)

★マークシート予約(学校へ提出): 3月2日(月)~3月13日(金)

※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、3月20日(金)です。 予約注文はこちらから!⇒



NEW 《新献立》

鶏肉と新ごぼうの煮物(10日)

新ごぼうを使用した、春の煮物です。

煮物に酢を加えると、さっぱりとした味に仕上がります。今回はさらに、黒砂糖も使ってコクも足しました。

サラダチキンの春サラダ(21日)

タンパク質が豊富で低脂肪な鶏ムネ肉を使用し、サラダチキンを作り、それをアスパラガス・春キャベツ・人参・コーンを使ったサラダに乗せます。ごまドレッシングをかけて食べてください。

令和8年4月 使用食材一覧・アレルギー情報

- ◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません。)
 - ◆揚げはなたね油を使用しています。
 - ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かきが混ざる漁法で採取しています。
 - ◆22日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。
- 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。
(ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表はこちらから! ⇒



<p>13日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①うずら卵入り豚の角煮:豚肉、土生姜、うずら卵、ごぼう、たけのこ、板こんにゃく、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒、ひまわり油</p> <p>②切干大根の煮物:さつまあげ、切干大根、人参、みりん、さとう、こいくち醤油、削り節</p> <p>③わかめのみそ汁:うずら卵、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①卵、豚肉 ②さば ③さば、大豆</p>	<p>14日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①米粉のアジフライ:あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう、濃粉</p> <p>②春雨と春キャベツのさっぱり炒め:ささみフレーク、人参、春キャベツ、緑豆春雨、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、レモン果汁、オリーブ油</p> <p>③若竹汁:たけのこ、かまぼこ、冷凍豆腐、わかめ、三葉、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布</p> <p>④昆布の佃煮:昆布の佃煮</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②鶏肉 ③さば、大豆</p>	<p>15日(水) 黒糖/パン・牛乳</p> <p>①肉ボール チーズクリームソース:肉だんご、玉葱、しめじ、マッシュルーム、パセリ、牛乳、生クリーム、粉チーズ、塩、こしょう、オリーブ油、濃粉</p> <p>②コンソテー:ホールコーン、チンゲンサイ、人参、塩、こしょう、ひまわり油</p> <p>③ジュリエンスープ:ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、うすくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ、ひまわり油</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①乳、鶏肉、豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉 ■黒糖/パン:小麦、乳</p>	<p>16日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①トマトソース/ハンバーグ:ハンバーグ、玉葱、マッシュルーム、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、ひまわり油</p> <p>②じゃがいも炒め物:ロースハム、人参、玉葱、じゃがいも、チンゲンサイ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう</p> <p>③とうもろこしスープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、とりからスープ、塩、こしょう、さとう、ひまわり油</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①牛肉、豚肉、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉</p>	<p>17日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉</p> <p>②きゃらぶき:やまぶき、塩、さとう、みりん、こいくち醤油、料理酒、削り節</p> <p>③人参シソ汁:ツナフレーク、人参、切干大根、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油</p> <p>④かきたま汁:人参、玉葱、かまぼこ(桜)、卵、三葉、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節</p> <p>⑤桜餅:桜餅</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さけ ②さば ④卵、さば</p>
<p>20日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①お好み揚げ(小袋ソース):ちくわ、キャベツ、紅生姜、青葱、米粉、濃粉、青のり粉、塩、こしょう、揚げ油、小袋ソース</p> <p>②ひじきの炒め煮:ひじき、人参、うずら卵、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節</p> <p>③豆乳みそ汁:人参、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③さば、大豆</p>	<p>21日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①サラダチキンの春サラダ(ごまドレッシング):鶏むね、塩、さとう、料理酒、グリーンアスパラガス、春キャベツ、人参、ホールコーン、塩、ごまドレッシング</p> <p>②ミニゼリー(りんご・レモン):ミニりんごゼリー、ミニレモンゼリー</p> <p>③マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、濃粉</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆、ごま ②りんご ③鶏肉、豚肉、大豆</p>	<p>22日(水) ご飯・牛乳</p> <p>①わかさぎのから揚げ:わかさぎ、塩、こしょう、濃粉、揚げ油</p> <p>②春たけのこの筑前煮:鶏肉もも、たけのこ、ごぼう、人参、干椎茸、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節</p> <p>③そぼろ煮:牛ミンチ肉、土生姜、人参、玉葱、じゃがいも、一口ごぼう天、三度豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油、濃粉、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②さば、鶏肉 ③さば、牛肉</p>	<p>23日(木) コッペパン・ジョア(ブルーベリー)</p> <p>①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かたろース、玉葱、人参、塩、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、こしょう、ひまわり油</p> <p>②ライスゾー:玄米、ロースハム、玉葱、人参、ホールコーン、おき枝豆、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油</p> <p>③いんげん豆のクリームスープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆ペースト、パセリ、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉、大豆 ③乳、鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳 ■ジョア(ブルーベリー):乳</p>	<p>24日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①鶏か揚げのねぎだれ:鶏肉もも、塩、こしょう、料理酒、濃粉、揚げ油、一口厚揚げ、土生姜、にんにく、青葱、こいくち醤油、さとう、みそ、ひまわり油</p> <p>②小松菜の煮ひたし:さつまあげ、キャベツ、小松菜、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節</p> <p>③すまし汁:糸かまぼこ、人参、冷凍豆腐、わかめ、湯葉、三葉、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆 ②さば ③さば、大豆</p>
<p>27日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①野菜炒め:豚肉、玉葱、人参、たけのこ、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油、豆板醤、ごま油、オイスターソース</p> <p>②じゃこひじきの佃煮:ちりめんじゃこ、ひじき、ごま、さとう、こいくち醤油、料理酒</p> <p>③うずら卵入り関東煮:鶏肉もも、うずら卵、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、一口ごぼう天、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉、ごま ②ごま ③卵、さば、鶏肉、大豆</p>	<p>28日(火) かやくご飯・牛乳</p> <p>①白身魚のフライ:メルーサフライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう、濃粉</p> <p>②春雨のひらめ炒め:焼豚、人参、キャベツ、小松菜、緑豆春雨、さとう、こいくち醤油、豆板醤、ごま油</p> <p>③じゃがいももちのおつゆ:人参、玉葱、糸かまぼこ、じゃがいももち、青葱、削り節、こいくち醤油、うすくち醤油、塩</p> <p>■かやくご飯:米、かやくごはんの具</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①小麦 ②豚肉、ごま ③さば ■かやくご飯:大豆</p>	<p>アレルギー食は 特定原材料8品目</p> <p>不使用</p>	<p>30日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①米粉のワッショビビーフ:牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉</p> <p>②アスパラのごま和え:ツナフレーク、グリーンアスパラガス、人参、キャベツ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節</p> <p>③型ぬきチーズ:型ぬきチーズ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①牛肉、鶏肉 ②さば、ごま ③乳</p>	



<アレルギー対応献立>

<p>13日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①うずら卵なし豚の角煮:豚肉、土生姜、ごぼう、たけのこ、板こんにゃく、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒、ひまわり油</p> <p>②切干大根の煮物:さつまあげ、切干大根、人参、みりん、さとう、こいくち醤油、削り節</p> <p>③わかめのみそ汁:うずら卵、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②さば ③さば、大豆</p>	<p>15日(水) カレーピラフ・牛乳</p> <p>①肉ボール 豆乳ソース:肉だんご、じゃがいも、揚げ油、玉葱、しめじ、マッシュルーム、パセリ、豆乳、とりからスープ、塩、こしょう、濃粉、オリーブ油</p> <p>②コンソテー:ホールコーン、チンゲンサイ、人参、塩、こしょう、ひまわり油</p> <p>③ジュリエンスープ:ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、うすくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ、ひまわり油</p> <p>■カレーピラフ:米、カットウインナー、人参、玉葱、カレー粉、とりからスープ、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉 ■カレーピラフ:鶏肉、豚肉</p>	<p>17日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉</p> <p>②きゃらぶき:やまぶき、塩、さとう、みりん、こいくち醤油、料理酒、削り節</p> <p>③人参シソ汁:ツナフレーク、人参、切干大根、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油</p> <p>④玉ねぎのおつゆ:鶏肉、人参、玉葱、三葉、かまぼこ(桜)、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節</p> <p>⑤桜餅:桜餅</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さけ ②さば ④さば、鶏肉</p>	<p>23日(木) ご飯・ジョア(ブルーベリー)</p> <p>①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かたろース、玉葱、人参、塩、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、こしょう、ひまわり油</p> <p>②ライスゾー:玄米、ロースハム、玉葱、人参、ホールコーン、おき枝豆、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油</p> <p>③いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆ペースト、パセリ、豆乳、塩、こしょう、とりからスープ</p> <p>④のりかつおぶりがけ:のりかつおぶりがけ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆 ■ジョア(ブルーベリー):乳</p>	<p>27日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①野菜炒め:豚肉、玉葱、人参、たけのこ、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油、豆板醤、ごま油、オイスターソース</p> <p>②じゃこひじきの佃煮:ちりめんじゃこ、ひじき、ごま、さとう、こいくち醤油、料理酒</p> <p>③うずら卵なし関東煮:鶏肉もも、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、一口ごぼう天、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉、ごま ②ごま ③さば、鶏肉、大豆</p>
<p>28日(火) かやくご飯・牛乳</p> <p>①おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油</p> <p>②春雨のひらめ炒め:焼豚、人参、キャベツ、小松菜、緑豆春雨、さとう、こいくち醤油、豆板醤、ごま油</p> <p>③じゃがいももちのおつゆ:人参、玉葱、糸かまぼこ、じゃがいももち、青葱、削り節、こいくち醤油、うすくち醤油、塩</p> <p>■かやくご飯:米、かやくごはんの具</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②豚肉、ごま ③さば ■かやくご飯:大豆</p>	<p>30日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①米粉のワッショビビーフ:牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉</p> <p>②アスパラのごま和え:ツナフレーク、グリーンアスパラガス、人参、キャベツ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節</p> <p>③ミニゼリー(ぶどう・もも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①牛肉、鶏肉 ②さば、ごま ③もも</p>			

枚方市の中学校給食

枚方市では、季節の食材や行事食、郷土料理、新しいメニューなどを取り入れて、バラエティー豊かな給食を提供しています。

温かい料理(赤色のランチボックス・マグカップ)は温かく、冷たい料理(白色のランチボックス)は冷たいまま届くのが特徴です。

また、アレルギー対応が充実しており、8大アレルゲンを使用しない代替食を提供し、成長期に必要な栄養素が十分摂れるような献立作りをしています。

しっかり食べて元気な体を作りましょう。



温かい料理 (赤色ランチボックス) と汁物



冷たい料理 (白色ランチボックス) と汁物



温かい料理と冷たい料理 (赤色・白色ランチボックス)



アレルギー対応食 (桃色または緑色ランチボックス)

作ってみよう!

人参シリシリ

<材料> (4人分)

- 人参 200g (一般的なものを1本くらい)
- ツナフレーク 60g (1缶70gを使用してもOK)
- うすくち醤油 小さじ1
- 料理酒 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 油 適量

<作り方>

- フライパンに油をひき、ツナフレークを炒める。料理酒、塩、こしょうを入れる。
- 人参を千切りにし、①に入れて炒める。(この時に、適量の水も入れて煮込むくらい炒めると、味がなじんで給食の味に近づきます)
- しっかり炒めたら、うすくち醤油を入れて仕上げる。

★材料については、給食の量で掲載していますので、ご家庭で作られる際は使用量を調整してください。