



2020年
(令和2年)
4月
長尾小学校

4月の給食で登場する予定だった献立の一部を載せています。お家の方が腕を奮うのも、子どもたちと一緒に作るのも良いですね。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



旬のものを味わおう。

揚げじゃがいもとアスパラの炒めもの

材料 (5人分)

じゃがいも	250g	角切り
揚げ油	適量	
ベーコン	25g	短冊切り
アスパラガス	35g	ななめ切り
濃口しょうゆ	4g	(小さじ1弱)
塩	少々	
こしょう	少々	



《作り方》

- ①材料をそれぞれ切り、揚げ油を170℃くらいに温める。
- ②じゃがいもを揚げる。
アスパラガスはゆがいておく。
- ③フライパンでベーコンを炒め、アスパラガスを加え、調味料で味を整える。
- ④③と②のじゃがいもを合わせる。

※春が旬の新じゃがいもとアスパラガスの組み合わせです。毎年大人気です。アスパラガスをピーマンに代えてもおいしいです。

たけのこ 筍の土佐煮

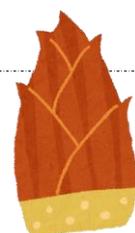
材料 (5人分)

たけのこ	150g	いちよう切り
かつお削り節	適量	
さとう	3.5g	(小さじ1強)
濃口しょうゆ	7.5g	(小さじ1強)
みりん	4g	(小さじ2/3)
だし	50cc	

《作り方》

- ①出汁をとる。たけのこをゆがいておく。
- ②出汁に調味料を入れて煮立たせ、たけのこを煮る。
- ③かつお削りぶしを、かたまらないようにほぐしながら入れて仕上げる

※給食の小おかず量を基準にしています。





不足しがちな栄養をとろう

キャベツの昆布和え

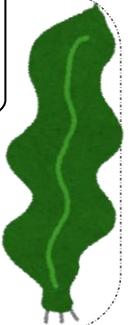
ざいりょう (5人分) 材料

キャベツ	150g	たんざくぎ 短冊切り
人参	25g	せんり
塩昆布	5g	
薄口しょうゆ	適量	

《作り方》

- ①キャベツ・人参はゆでる。
- ②ボウルに水気を切った①と塩昆布を入れて和える。
- ③しょうゆで味を整える。

昆布にはカルシウム・鉄などのミネラルがたっぷりです。ごはんによく合うおかずです。



じゃこの佃煮

ざいりょう (5人分) 材料

ちりめんじゃこ	50g	
いりごま	10g (大さじ1.5)	おお
さとう	5g (小さじ2弱)	こ じゃく
濃口しょうゆ	5g (小さじ1弱)	こ じゃく
料理酒	5g (小さじ1弱)	こ じゃく

《作り方》

- ①ちりめんじゃこを湯通しする。
- ②鍋に調味料を煮立たせ、①のちりめんじゃこを加えて煮含め、ごまをふり入れる。



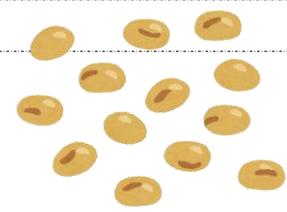
ぶどう豆

ざいりょう (5人分) 材料

大豆(水煮)	50g	
さとう	10g (大さじ1強)	おお きょう
濃口しょうゆ	5g (小さじ1弱)	こ じゃく
みりん	5g (小さじ1弱)	こ じゃく

《作り方》

- ①大豆をゆでる。
- ②大豆が十分に柔らかくなれば、ひたひたの水加減にし、さとうを入れてしばらく煮る。
- ③しょうゆ・みりんを入れて煮含める。



大人気メニューを食べよう

まぐろのノルウェー風

ざいりょう (5人分) 材料

まぐろ	200g	かくぎ 角切り
土生姜	5g	すりおろす
濃口しょうゆ	8g (小さじ1.5)	こ
かたくり粉	適量	てきりょう
揚げ油	適量	てきりょう
トマトケチャップ	25g (大さじ1と2/3)	おお
ウスターソース	35g (大さじ2)	おお
さとう	5g (小さじ1と2/3)	こ

《作り方》

- ①まぐろは切って、土生姜としょうゆで下味をつける。揚げ油を180℃くらいに温める。
- ②①のまぐろにかたくり粉をつけて、揚げる。
- ③鍋に調味料を入れて煮立たせてたれを作る。
- ④③のたれの中に②のまぐろを入れて混ぜ合わせる。

ノルウェー風はいつも大人気です。まぐろ以外の魚・肉等にアレンジできます。お好みの組み合わせを見つけてみてください。

