



つくってみよう！給食レシピ



とうがんは淡泊な味わいで味が染みやすく、さまざまな料理に合います。給食では、とり肉、にんじんなど具材を使い、うま味たっぷりの汁物に仕上げました。

とうがん汁



★材料 (4人分)

・とり肉	50g	・薄口しょうゆ	おおさじ1
・とうがん	1/8個	・みりん	こさじ1
・にんじん	1/4本	・だし汁	4カップ
・みつば	10g	・塩	しょうしょうマ
・干しいたけ	1個		

★作り方

- ① にんじんはちょう切り、とり肉・とうがんは一口大の大きさに切る。みつばは3cm程度の長さに刻む。
- ② 干しいたけは水で戻し、戻ったら細く切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、にんじんを煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、とり肉・干しいたけ・とうがんを加える。
- ⑤ 具材に火が通ったら、薄口しょうゆ・みりんを加える。(必要であれば、塩を加えて味を調える。)
- ⑥ 最後にみつばを加えて、完成。



日曜	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの (あかい)		おもに体のちようしをどとのえるもの (みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの (きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
12月	ごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりのかおりづけ もずくいりみそしる れいとうパイン 牛乳	○	ぶたにく なまあげ ツナ みそ	かつおぶし もずく 牛乳	ゴーヤ にんじん	もやし きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ こんにやく れいとうパイン	ごはん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
13火	ごはん あなごどんぶりのぐ きりぼしだいこんのふくめに ぐだくさんじる 牛乳	○	あなご とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう さとう		
14水	ごはん ★とうがんの中華炒め ワンタンスープ オレンジ 牛乳	○	いか えび うずらたまご ぶたにく	牛乳	にんじん にら	とうがん はくさい しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ オレンジ	ごはん さとう でんぶん ワンタン	あぶら あぶら	「とうがんの中華炒め」 は「津島市献立コンク ール」で昨年度、藤浪中 学校2年生の生徒さんが考 えた献立です。
15木	ごはん じゃがいものうまに ぶたごぼうのあまからソース ゆかりあえ 牛乳	○	ツナ はんぺん ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん ゆかりこ	たまねぎ こんにやく ごぼう えだまめ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	
16金	しらたまうどん きつねうどんのしる とりにくのからあげ (2こ) カラフルかんてん 牛乳	○	かまぼこ あぶらあげ とりにく	かんてん 牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが みかん りんご レモンかじゅう	しらたまうどん でんぶん でんぶん さとう カクテルゼリー	あぶら	
19月	ごはん なごやコーチンのとりどほろごはんのぐ こんぶあえ かぼちゃのしろみそしる ヨーグルト 牛乳	○	なごやコーチン みそ	しおこんぶ ヨーグルト 牛乳	じゅうろくささげ かぼちゃ みつば	コーン しょうが きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	食育献立の日 今月の野菜 じゅうろくささげ かぼちゃ カルシウム強化献立
20火	ごはん なつやさいのこめこカレー えだまめコロッケ ふくじんあえ ひとくちゼリー (2こ) 牛乳		ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす スツキニー マッシュルーム えだまめコロッケ (えだまめ たまねぎ) キャベツ ふくじんづけ	ごはん えだまめコロッケ (じゃがいも ころも) ひとくちゼリー (もも・りんごあじ)	こめこのカレーウ あぶら あぶら	

第7回 津島市給食献立コンクールの作品を募集しています

今年、「わが家のアイデア料理～自慢のメニューを召し上げ！～」というテーマで献立を募集しています。夏休みを利用して、料理を作ってみませんか？ 提出の締め切りは、各学校の第1回目の出校日です。たくさんの応募をお待ちしています！



～ 献立を立てるときのポイント ～

- ・ 「わが家ではここを工夫しているので、ひと味違う」など、料理の特徴や工夫したところ、こだわりを記入してください。
- ・ 考えるのは1つの料理で、1食の献立ではありません。
- ・ 給食では生もの (例：さしみ、生野菜) は使用できません。また、調理工程が複雑であったり、材料の種類が多かったりすると、作る事ができません。
- ・ 募集時季の関係で、例年夏野菜を使用した作品の応募が多くなりますが、年間を通じて購入できるような食材を使用していたらけると給食に取り入れやすいです。

