



給食だよ！

今年度の給食で提供した献立のレシピをご紹介します！

春休みに
給食に登場した料理を
作ってみよう！



よくかんで
食べよう！

～かみかみサラダ～

材料(2人分)		作り方
キャベツ	40 g	① キャベツはざく切り、きゅうり、にんじんは千切りにする。
きゅうり	15 g	② 切った野菜と切り干し大根をさっとゆでる。
にんじん	20 g	③ ゆでた野菜の水気をよく絞る。
切り干し大根	20 g	④ ③とツナ、調味料を混ぜ合わせて、完成！
ツナ	15 g	
マヨネーズ	小さじ 1/2	
こいくちしょうゆ	大さじ 1/2	
中華だし（顆粒）	0.6 g	
ごま油	0.6 g	
白いりごま	2 g	

★おすすめポイント★
切り干し大根の歯ごたえが特徴的なサラダです。ツナやごま油の香りが食欲をそそります。シャキシャキ食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう！



朝ごはんにも
おすすめ！

～チキンヌードルスープ～

材料(2人分)		作り方
鶏もも肉	50 g	① 鶏肉は1 cm 角、じゃがいも、にんじんは1 cm 角切り、たまねぎはスライスする。スパゲティは半分に折っておく。
じゃがいも	40 g	② 鍋に水を入れ、鶏肉を入れる。（アクがでたら、アクを取り除く）
にんじん	15 g	③ 鶏肉に火が通ったら、野菜を入れ、煮込む。
たまねぎ	40 g	④ 野菜にも火が通ったら、スパゲティを入れる。
スパゲティ（乾麺）	10 g	⑤ スパゲティがやわらかくなったら、コンソメ、塩こしょうで味をつけて完成！
コンソメ（顆粒）	4 g	
塩こしょう	少々	
水	360 g	

★おすすめポイント★
アメリカの家庭料理です。肉や野菜、麺が入っていて、満足度が高い料理です。朝食メニューとしてもおすすめです！



カルシウム
たっぷり！

～枝豆じゃこごはん～

材料(2人分)		作り方
ごはん	500 g	① ごはんを炊いておく。
しらす	30 g	② フライパンに少量のごま油を引き、しらすを炒める。
枝豆（冷凍）	30 g	③ フライパンに料理酒、みりん、こいくちしょうゆを加え、加熱する。
料理酒	大さじ 2/3	④ しらす、調味料に火が通ったら、枝豆を入れる。
みりん	大さじ 2/3	⑤ 火が通ったら、④をごはんに混ぜ込み、白いりごまをかけて、完成！
こいくちしょうゆ	大さじ 2/3	
白いりごま	2 g	
ごま油	2 g	

★おすすめポイント★
しらすには成長期に欠かせない、カルシウムが多く含まれています。ごま油の香りが、しらすを食べやすくしてくれる一品です。

