

6月の献立から…

各校で人気の献立を紹介します。分量は一人分です。給食で使用している分量（重量：g）そのままですので、分かりにくいかもしれませんが…。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！大量調理の給食の味とは、少し味が違って来るかもしれません。他にも知りたいレシピなどありましたら、ご連絡くださいね。

大豆入りツナごはん	
精米	65
精麦（入れなくても可）	5
こい口醤油	4
酒	1
塩	0.4
大豆（前日）	4
ツナフレーク	20
しょうが	0.5
人参	7
こい口醤油	1.4
砂糖	1
白いりごま	0.8

- ①精米は調味料を入れて炊く。
- ②大豆は前日から浸漬し、ゆでる。
- ③短冊切りした人参はゆでておく。
- ④ツナはしょうがと調味料で炒りつける。
- ⑤から炒りしたごまと共にすべて混ぜる。

ツナフレークを
使った献立は
人気です！！

のり酢あえ	
ほうれん草	10
キャベツ	30
人参	5
ツナフレーク	10
酢	0.7
うす口醤油	1.5
ごま油	0.3
きざみのり	0.2

- ①ほうれん草は3cm切り、キャベツは短冊切り、人参はせん切り。すべてゆでる。
- ②ツナフレークの油はきらず、そのまま使う。
- ③調味料は混ぜ合わせておく。
- ④すべての材料を混ぜる。

さばのみそ煮	
さば（50g）	1
しょうが	2
みそ	5
砂糖	3
酒	2
みりん	2
水	30

- ①しょうがは、すりおろす。（せん切りでもよい。）
- ②調味液を煮立たせる。
- ③さばとしょうがを入れて煮る。
- ④煮えたら、火を止め、しばらく置く。

大豆（ビーンズ）サラダ	
大豆（前日）	10
じゃがいも	20
きゅうり	10
人参	5
ホールコーン	5
マヨネーズ	6
塩	0.2
こしょう	0.02

- ①大豆は前日から浸漬し、ゆでる。
- ②じゃがいも、きゅうりは角切り。人参は小さめの角切り。ホールコーンもゆでる。（給食ではすべての材料をゆでます。）
- ③マヨネーズと調味料で和える。