

西伯郡学校給食人気メニューレシピ集

学校給食から
家庭の味へ



子どもに
伝えたい味

西伯郡学校給食会栄養士部会

平成30年度

ちぐさ和え



使用した
地場産物

ほうれん草
小松菜
えのきたけ

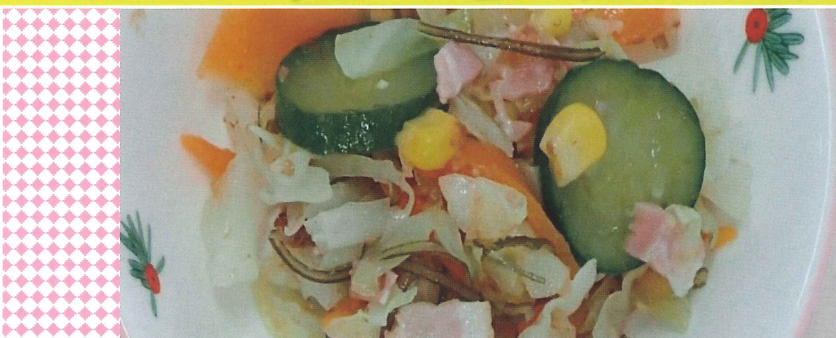
ポイント

干草とは、『いろいろな食材を取り合わせた』という意味です。ハムとごま油の風味で、季節ごとに取れるどんな葉物野菜でもよく合います。

1人あたり39kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ロースハム	50 g	①ハムを短冊切りにする。 ②ほうれん草と小松菜は3cmに切り、さつとゆでて冷水に取り、水気を切る。えのきたけは根元をとり1/2に切ってゆでて冷ます。
ほうれん草	150 g	
小松菜	120 g	
えのきたけ	60 g	③濃口しょうゆとごま油をよく混ぜ、材料と和える。
濃口しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

りっちゃんサラダ



使用した
地場産物

キャベツ
きゅうり
にんじん・トマト

ポイント

小学校1年生の国語の教科書に載っている「サラダで元気」のお話に登場するサラダです。病気のお母さんのために、りっちゃんは動物たちが教えてくれた元気の出る食材でサラダを作ります。動物が何の食材を持ってきたか、お話をしながら作ってみてください。

1人あたり37kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ロースハム	60 g	①昆布を水でもどす。 ②ハムは短冊切り、きゅうりは輪切り、トマトは角切り、キャベツとにんじんを千切りにする。
キャベツ	120 g	
きゅうり	60 g	③もどした昆布とキャベツとにんじんをさつとゆでて、冷ましておく。
にんじん	30 g	
コーン	30 g	④☆の調味料を混ぜ合わせ、材料と和える。
トマト	30 g	
刻み昆布	3 g	
かつお節	3 g	
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
☆ サラダ油	小さじ1	
食塩	少々	
こしょう	少々	