



中華丼

ご飯といっしょに野菜がおいしく食べられます
うずら卵などのトッピングでさらにおいしく！！



野菜量

105 g



1人分 747kcal

たんぱく質 29.1g
脂質 11.4g
炭水化物 127.5g
食塩相当量 2.9g

材料 (2人分)

<具>

- 豚もも小間肉 … 30g
- たけのこ水煮 … 30g
- にんじん … 30g
- 玉ねぎ … 40g
- キャベツ … 100g
- 干しいたけ(水戻し)…1枚
- 絹さや … 2枚
- いか短冊(皮つき)… 40g
- むきえび … 30g
- にんにく・根生姜 … 各5g
- 油 … 小さじ1
- 酒 … 小さじ1/3
- しょうゆ … 小さじ2/3
- 塩 … 小さじ1/3
- こしょう … 少々
- ごま油 … 小さじ1/6

調味料

<水溶き片栗粉>

- 片栗粉・水 … 各小さじ1

作り方

- ①豚肉は酒小さじ1/3としょうゆ小さじ1/6で下味をつける。
- ②たけのこは軽くゆで、他の野菜と干しいたけは短冊切り、絹さやは下ゆでし斜め切り。いか、むきえびはゆでる。
- ③油を入れ熱した中華鍋にみじん切りのにんにく・生姜を入れ弱火で香りが出るまで炒める。豚肉、キャベツ以外の野菜を入れ、強火で炒める。
- ④火が通ったらキャベツ、いか、むきえび、調味料を入れ加熱したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
- ⑤炊いたご飯を盛り付け、上に具をかけて仕上げる。



キャベツは白菜に変えてもOK 野菜から水が出ない場合は水分を加えて！！

担当：小学校給食献立より
学校教育部学事課（給食担当）



スパゲティミートソース

学校給食でも人気NO.1！
煮込めば煮込むほど玉ねぎの甘みが出ます！



野菜量

138 g



1人分 492kcal

たんぱく質 18.6g
脂質 14.0g
炭水化物 69.5g
食塩相当量 4.9g

材料 (4人分)

- スパゲティ … 300g
- バター … 大さじ1
- オリーブ油 … 大さじ1
- にんじん … 60g
- 玉ねぎ … 360g(中2個)
- にんにく … 1片
- セロリ … 4g
- 豚ももひき肉 … 120g
- 油 … 小さじ2
- ホールトマト … 120g
- 赤ワイン … 小さじ1
- ナチュラルチーズ…8g
- トマトケチャップ…大さじ2
- トマトピューレ…大さじ2
- ウスターソース…大さじ1
- 塩 … 小さじ2/3
- こしょう … 少々

みじん切り

調味料

作り方

- ①にんにく、セロリは香りが出るまで油で炒める。玉ねぎ、ひき肉を入れてさらによく炒め、その後になんじんを加える。
- ②火が通ったら、角切りかつぶしたホールトマトを汁ごと入れ、調味料を加えて野菜が柔らかくなるまでよく煮る。
- ③塩、こしょうで味を調え、仕上げにチーズを入れてコクを出す。
- ④スパゲティはゆでて湯を切り、バター、オリーブ油を熱したフライパンで炒める。
- ⑤④を皿に盛り付け、上からミートソースをかける。



野菜が煮える前に、水分が少なくなったら、水またはトマトジュースで調節しましょう

担当：小学校給食献立より
学校教育部学事課（給食担当）