

4月

たけのご飯

《材料》4人分

- 米 2C
- 水 適宜
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 干し椎茸 2枚
- 油あげ 1/2枚
- 茹たけのこ 150g



《作り方》

- ① 米をとぎ、ざるにあげる。
- ② 釜に米と材料をすべて入れ炊き上げる。
(※椎茸の戻し汁を使うと風味がでる。)

5月

グリーンピースごはん

《材料》4人分

- 米 2C
- 水 適宜
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- むきグリーンピース 60g



《作り方》

- ① 米をとぎ、ざるにあげる。
- ② 釜に米と材料をすべて入れ炊き上げる。

6月

オニオンスープ

《材料》4人分

- ベーコン 1枚
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 少々
- 水 2.5C
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- コンソメ 1個
- しょうゆ 小さじ1
- パセリ 少々



《作り方》

- ① ベーコンを炒め玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
- ② にんじんと水を入れて煮る。
- ③ あくを取り調味料を入れ青味のパセリを入れる。

7月

肉じゃが

《材料》4人分

- 水 適宜
- 砂糖 大さじ1弱
- しょうゆ 大さじ2弱
- 酒 小さじ1/2
- 豚こま 100g
- 白滝 1袋
- にんじん 3cm
- じゃがいも 3個
- 玉ねぎ 1/2個
- グリーンピース 少々



《作り方》

- ① 調味料を煮立て肉をほぐしながらひと煮立ちさせる。
- ② あくを取り材料を入れて煮る。
- ③ 最後にグリーンピースを入れる。

3月

中華菜飯

《材料》4人分

- 小松菜 1束
- ごま油 小さじ1
- 豚こま 60g
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 米 2C
- 水 適宜



《作り方》

- ① 米をとぎ、ざるにあげる。
- ② ごま油で肉を炒め調味料と下茹でした小松菜を入れ煮こむ。
- ③ 煮汁と具を別々にわけておく。
- ④ 釜に米と煮汁を入れて炊き上げる。
- ⑤ 炊き上がったご飯に取り出しておいた肉と小松菜をあわせる。

2月

トマトと卵のスープ

《材料》4人分

- ベーコン 1枚
- 玉ねぎ 1/2個
- 水 2C半
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- コンソメ 1個
- トマト 1/2個
- 卵 1個
- ほうれん草 1/4束



《作り方》

- ① ベーコンと玉ねぎを炒めて水を入れる。
- ② ①にトマトを入れあくをとる。
- ③ 調味料を加え溶き卵を入れ味を調える。
- ④ 最後に青味に茹でたほうれん草を加える。

七草がゆ

《材料》4人分

- 米 2/3C
- 水 3C
- 塩 小さじ1/3
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 七草 1パック



《作り方》

- ① 米をとぎ、ざるにあげる。
- ② 鍋に水と米を入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、調味料を入れ下茹でしておいた七草を入れて炊き上げる。

いか大根

《材料》4人分

- いか輪切り 1パイ
- 大根 1/4本
- 水 1/2C
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ2



《作り方》

- ① 大根、いかは下茹でをする。
- ② 調味料を煮合わせ①を入れて煮込む。

三島市の学校給食

旬の食材を使った献立と食材カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
たけのこ												
グリーンピース												
たまねぎ												
じゃがいも												
なす												
エリンギ												
さつまいも												
ぶたにく												
ざいこん												
ななくさ												
トマト												
こまつな												

9月

夏野菜カレー

《材料》4人分

- 炒め油 小さじ1
- 古根 1かけ
- にんにく 1かけ
- 豚肉 100g
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1/4本
- じゃがいも 1個
- かぼちゃ 1/8個
- なす 1本
- トマト 1個
- 水 1.5C
- カレールー 4人分
- グリーンピース 少々



《作り方》

- ① 古根、にんにくを炒め、肉、玉ねぎ、にんじんを加え水を入れて煮込む。
- ② じゃがいもを加えひと煮立ちしたら、かぼちゃ、なす、トマトを加える。
- ③ ルウを加え煮込む。
- ④ 最後にグリーンピースを加える。
(学校給食では中濃ソース、マヨネーズ、粉チーズ、カレー粉などを入れます。なすは、油で揚げて最後に入れると色もきれいに仕上がります。)

10月

エリンギソテー

《材料》4人分

- バター 小さじ1
- エリンギ 1パック
- チンゲン菜 1束
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1/2



《作り方》

- ① 鍋にバターを入れ、エリンギとチンゲン菜の茎の部分の部分を炒める。
- ② ①に火が通ったらチンゲン菜の葉を加え塩こしょうをする。
- ③ 最後にしょうゆを入れ風味付けする。

12月

チンジャオロース

《材料》4人分

- 揚げ油 2個
- じゃがいも 小さじ1
- 炒め油 250g
- 豚干切り 小さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 古根 1かけ
- にんにく 1かけ
- たけのこ 50g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ピーマン 2個
- 水溶でんぷん 適量
- ごま油 小さじ1/2



《作り方》

- ① じゃがいもを千切りにして水でよくさらしてから油で揚げておく。
- ② 豚肉は、酒、しょうゆ、古根、にんにくで下味をつける。
- ③ たけのこを炒める。
- ④ ③に肉を入れてよく炒め調味料を入れ、味をつけ水溶でんぷんでとろみをつける。
- ⑤ 下茹でしておいたピーマンと①のじゃがいもを入れてあわせる。
- ⑥ 最後にごま油で風味付けする。

11月

鶏肉とさつまいもの揚げ煮

《材料》4人分

- 揚げ油 150g
- 鶏角切り 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 古根 1かけ
- でんぷん 適量
- さつまいも 1本
- 砂糖 大さじ1強
- しょうゆ 大さじ1
- 椎茸戻し汁 1/2C
- 干し椎茸 2枚
- にんじん 3cm
- たけのこ 60g
- さやいんげん 少々



《作り方》

- ① 肉にしょうゆ、酒、古根の下味をしてでんぷんをつけて揚げる。
- ② 一口大のさつまいもを素揚げにする。
- ③ 鍋に調味料を煮立たせ材料を入れて煮る。
- ④ ③の中に揚げた鶏肉、さつまいもを入れてあわせる。
- ⑤ 最後に青味に下茹でしたさやいんげんを加える。