

副 菜



★切り干し大根のカミカミ中華和え(4人分)

材料		作り方
切り干し大根(乾燥)	20g	① 切り干し大根…水でもどす きゅうり…小口斬り にんじん…せん切り
きゅうり	40g	
にんじん	20g	
ホールコーン	大スプーン1杯	
ごま油	小さじ1/2	② 材料を煮えにくい順に茹で、冷水でさます。
[砂糖	小さじ1	③ 調味料を合わせ、具材に混ぜ合わせる。
	しょうゆ	小さじ1
	穀物酢	小さじ1
		④ ごま油を加え混ぜ、仕上げる。



★小松菜とツナの和え物(4人分)

材料		作り方
小松菜	4株	① 小松菜…2cm幅程度に切る にんじん…せん切り
にんじん	20g	
ツナ	70g(1缶)	② にんじん、小松菜を茹で、冷水でさます。
[砂糖	小さじ2/3	③ 野菜は水気を切り、 ツナと調味料で和える。
	しょうゆ	



★豚肉とほうれん草の炒め物(4人分)

材料		作り方
豚肉	200g	① ほうれん草…2cm幅程度に切る にんじん…せん切り
ほうれん草	3株	
にんじん	20g	しょうが…すりおろす
しょうが	1かけ	② フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。
油	適量	
[酒	小さじ1	③ にんじん、ほうれん草を加え炒める。
	砂糖	
	しょうゆ	大さじ1/2
		④ 調味料を加え混ぜ、仕上げる。



★牛肉と糸こんにゃくのうま煮(4人分)

材料		作り方
牛肉	80g	① 糸こんにゃく…食べやすい長さに切る れんこん・にんじん…いちよう切り しょうが…みじん切り
糸こんにゃく	80g	
れんこん	40g	
にんじん	20g	
しょうが	1かけ	
油	適量	② 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
みりん	小さじ1	③ れんこん、にんじんを加え炒める。
砂糖	小さじ2/3	④ だし汁、調味料を加える。
しょうゆ	大さじ2/3	⑤ 糸こんにゃく、しょうがを加え、煮含めて仕上げる。
だし汁(鰹節)	60cc	



★チャプチェ(4人分)



材料		作り方
はるさめ(乾燥)	16g	① はるさめ…下茹でする しょうが・にんにく…すりおろす たまねぎ…うす切り たけのこ・赤ピーマン…細切り ニラ…2cm幅程度に切る
牛肉	40g	
しょうが	1かけ	
にんにく	1かけ	
たまねぎ	中 1/4 こ	
たけのこ	40g	② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、牛肉を炒める。
赤ピーマン	1こ	③ 火の通りにくい野菜から順に炒める。
ニラ	2本	④ はるさめ、調味料を加え混ぜ仕上げる。
油	適量	
中華スープの素	小さじ2/3	
酒	小さじ2/3	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	





給食では、子どもたちが世界の食文化を学び、国際理解や日本の風土・食文化への理解を深めることをねらいとし、様々な国の料理を提供しています。

★牛肉とブロッコリーのソテー(4人分)

材料		作り方
牛肉	40g	① ブロッコリー…食べやすい大きさに切る たまねぎ…うす切り にんにく…すりおろす
ブロッコリー	120g	
たまねぎ	中 1/4 こ	
にんにく	1かけ	② ブロッコリーは下茹でする。
油	適量	③ フライパンに油を熱し、にんにく、牛肉を炒める。
砂糖	小さじ1	④ たまねぎを加え炒め、火が通ったらブロッコリー、調味料を加え混ぜ仕上げる。
しょうゆ	大さじ1/2	



★鶏肉とチンゲンサイの中華炒め(4人分)

材料		作り方	
鶏肉	80g	① 鶏肉…食べやすい大きさに切る チンゲンサイ…2cm幅程度に切る たまねぎ…うす切り ② フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒める。 ③ たまねぎ、チンゲンサイを加え炒める。 ④ 調味料を加え混ぜ、仕上げる。	
チンゲンサイ	100g		
たまねぎ	中 1/4 こ		
ごま油	適量		
{ しょうゆ 中華スープ みりん	小さじ 1		
	小さじ 1/2		
	小さじ 1/2		
	小さじ 1/2		
			 

★なすのペンネアラビアータ(4人分)

材料		作り方
ペンネ(乾燥)	50g	① たまねぎ…うす切り なす…いちょう切り にんにく・パセリ…みじん切り ② 鍋にたっぷりの水を沸かし、ペンネを茹でる。 ③ 鍋に油を熱し、にんにく、豚ひき肉を炒める。 ④ たまねぎ、なすを加え炒める。 ⑤ カットトマト、調味料を加え混ぜる。 ⑥ 茹でたペンネ、オリーブ油、パセリを加え混ぜ仕上げ。
豚ひき肉	60g	
たまねぎ	40g	
なす	60g	
カットトマト	40g	
にんにく	1かけ	
パセリ	適量	
油	適量	
オリーブ油	小さじ 1/3	
{ ケチャップ コンソメ 砂糖 ウスターソース トウバンジャン 塩 こしょう	大さじ 3	
	少々	
	少々	
	少々	
	少々	
	少々	
	少々	

★奈良漬けと切り干し大根の炒め物(4人分)

材料		作り方
切り干し大根	32g	① 切り干し大根…水でもどす(長ければ切る) 奈良漬け・にんじん…せん切り 油揚げ…油抜きして短冊切り
奈良漬け	28g	
油揚げ	24g	
にんじん	40g	
油	適量	
しょうゆ	小さじ1	② 鍋に油を熱し、水気を切った切り干し大根、にんじんを加え炒める。 ③ ある程度炒め、だしを加え煮る。 ④ 切り干し大根が軟らかくなったら、油揚げ、調味料を加えさらに煮る。 ⑤ 煮汁を飛ばすように煮て、最後に奈良漬けを加えひと煮立ちさせて仕上げる。
砂糖	小さじ2/3	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
だし汁(鰹節)	200cc	




畿央大学健康科学部健康栄養学科の皆さん

畿央大学栄養学科の学生さんが、中学校給食のテーマに沿ったメニューを考案してくれました。令和5年度のテーマは「地場産物を積極的に活用した献立の実施」ということで、奈良県にまつわる食材を使ったレシピを考案し、実際に給食で実施しました。



★にんじんしいしい(4人分)

材料		作り方
にんじん	120g	① にんじん…せん切り ② フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。 ③ ある程度炒め、ツナ、調味料を加え炒め仕上げる。
ツナ	70g(1缶)	
油	適量	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	



炒り卵を加えるとさらにおいしく、栄養価アップ!!

