

上郡町学校給食 レシピ集

～各地方献立編～

<スタミナ納豆>

材料	量 (4人分)
鶏ミンチ	80g
ひき割り納豆	1パック
人参	20g
しょうが	少々
にんにく	1かけら
青ネギ	30g
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
ごま油	少々
タバスコ	少々

A



11月26日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・もずくスープ
- ・スタミナ納豆
- ・大学いも

スタミナ納豆は栄養教諭の山本先生の地元、鳥取県でよく食べられている献立です。



<作り方>

- 1、鶏ミンチと、みじん切りにした生姜とにんにくを炒めます。
- 2、みじん切りした人参も加え、火が通ったら A の調味料で味付けし、青ネギを入れて火を止めます。
- 3、具材が冷めたらひき割り納豆と混ぜ、ごま油とお好みでタバスコを加えたら完成です。

<いものこ汁>

材料	量 (4人分)
豚肉 (もも)	40g
里芋	3~4個
だいこん	80g
人参	20g
ごぼう	30g
こんにゃく	50g
しめじ	20g
青ネギ	12g
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
かつおダシ	適量



2月18日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・いものこ汁
- ・サバの味噌煮
- ・野菜炒め

<作り方>

- 1、里芋、人参、だいこんはいちょう切り。ごぼうはさがきにします。
- 2、豚肉を炒め、火が通ったらその他の具材も加えてさっと炒めます。
- 3、水と調味料を加えてひと煮立ちし、最後に青ネギを加えて完成です。

上郡町学校給食 レシピ集

～各地方献立編～

<はりはり漬け>

材料	量(4人分)
切干大根	20g
きゅうり	40g
人参	12g
糸かまぼこ	15g
寿司酢	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1



1月30日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・かに汁
- ・ハタハタのから揚げ
- ・はりはり漬け

<作り方>

- 1、切干大根は水で戻しておきます。きゅうりと人参は千切りにして、さっとゆがきます。
- 2、ほぐした糸かまぼこと1の具材を調味料と和えて完成です。



はりはり漬けは
兵庫県但馬市の
給食で食べられて
います。

<石狩鍋>

材料	量(4人分)
鮭	80g
豆腐	70g
油揚げ	20g
はくさい	120g
えのき	30g
人参	30g
白ねぎ	30g
昆布	適量
味噌	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1/2



1月23日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・石狩鍋
- ・めざし
- ・里芋のそぼろ煮
- ・ポンカン

<作り方>

- 1、昆布でだしを取ります。
- 2、鮭、豆腐は角切り。白菜は一口サイズのざく切り、人参はいちょう切りにします。
- 3、だしの中に具材を入れ煮立たせ、最後に白ねぎを加えて味噌で味を調えて完成です。