

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<菜の花和え>

材料	量(4人分)
菜の花	60g
もやし	100g
人参	30g
コーン	20g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	少々



3月18日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ナメコの味噌汁
- ・サイコロステーキ
- ・菜の花和え
- ・桃のケーキ

<作り方>

- 1、人参は千切りにし、菜の花は食べやすい大きさに切ります。
- 2、具材ををさっとゆがいて冷まします。
- 3、調味料と和えて完成です。

この日は卒園・卒業
のお祝い献立で、豪
華な給食でした。



<白和え>

材料	量(4人分)
ほうれんそう	40g
こんにゃく	30g
人参	20g
木綿豆腐	120g
白ごま	小さじ1
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々



5月19日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ばち汁
- ・カレイのから揚げ
- ・白和え

<作り方>

- 1、豆腐は重石をして水を切ります。こんにゃく、人参は千切りにします。
- 2、具材をゆがき、冷ましてから豆腐をつぶしながら混ぜ、調味料を加えて完成です。