

上郡町学校給食 レシピ集

<ゴーヤチャンプル>

材料	量(4人分)
キャベツ	120g
ゴーヤ	20g
ちくわ	20g
豆腐	40g
たまねぎ	80g
卵	1個
コンソメスープ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
さとう	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
油	適量



この日は沖縄料理でした！
ゴーヤもしっかり食べられました。



6月27日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・わかめスープ
- ・豚の角煮
- ・ゴーヤチャンプル
- ・シークワサーゼリー

<作り方>

- 1、ゴーヤは中のワタを取り3mm幅、たまねぎは薄切り、竹輪は5mm幅、キャベツは1口サイズに切ります。
- 2、1の具材を炒め、火が通ったら豆腐、卵をまわし入れて炒めます。
- 3、最後に調味料で味を調えて完成です。

<クリームスパゲッティ>

材料	量(4人分)
ベーコン	35g
スパゲッティ	50g
パセリ	少々
たまねぎ	120g
しめじ	40g
人参	30g
チンゲンサイ	40g
ホワイトルウ	50g
コンソメ	小さじ1/2
牛乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々



5月29日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・クリームスパゲッティ
- ・鶏肉のガーリック焼
- ・メロン

<作り方>

- たまねぎは薄くスライス、人参は短冊切り、しめじは小房に分け、チンゲンサイは1口サイズに切ります。
- スパゲッティをゆがきます。
- 具材を炒め、調味料を加えます。とろみがついたらスパゲッティを加えてパセリを散らして完成です。