

わかめごはん

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

《材料》	4人分	1人分
米	260g	65g
米粒麦	20g	5g
わかめごはんの素	8g	2g



《作り方》

- ① 米をとき、米粒麦と水を入れて炊く
- ② ①にわかめごはんの素を入れて混ぜる

給食で人気のメニュー♪
麦とわかめで食物繊維たっぷりです

《必要な道具》

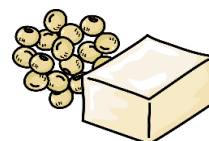
ボウル (大)、しゃもじ … 等

きなこ団子

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

《材料》	4人分	1人分
白玉粉	80g	20g
砂糖	8g	2g
絹ごし豆腐	100g	25g
きなこ	12g	3g
砂糖	12g	3g
黒蜜	28g	7g

タンパク質もたっぷり♪



《作り方》

- ① 大きい鍋で湯を沸かしておく
- ② ボウルに白玉粉、砂糖、絹ごし豆腐を入れて手でこねる
- ③ まとまったら18等分 (1人3個) にして丸める
- ④ 鍋に入れ、団子が浮いてきてから2分程度ゆでる
- ⑤ 水を入れたボウルに入れ粗熱をとる⇒冷蔵庫へ
- ⑥ お皿にもりつけ、きなこ黒蜜をかける

みみたぶくらいのやわらかさになります
まとまらなければ少し水をいれて下さい

団子に豆腐と砂糖を使う
ことで、やわらかく冷めても
もちりした食感が続きます

《必要な道具》

ボウル (中)、バット、鍋 (大)、ビニール手袋
穴あきじゃくし、平皿 … 等

ビワマスのねぎだれがらめ

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

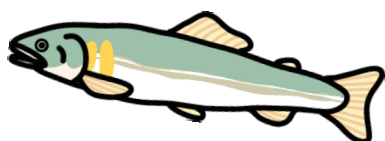
《材料》 <small>ざいりょう</small>	4人分 <small>にんぶん</small>	1人分 <small>ひとりぶん</small>
ビワマス	4切れ <small>き</small>	1切れ <small>き</small>
しお 塩	下味 —	しよ しょう 少々
こしょう		
でんぷん	40g	10g
あぶら 油	おお 大さじ1/2	1.5g
しょうが (すりおろし)	こ 小さじ1/2	0.6g
にんにく (すりおろし)	こ 小さじ1/4	0.3g
あぶら 油	おお 大さじ1/2	1.5g
しろ 白ねぎ	10cm程度 <small>ていど</small>	5g
さとう 砂糖	A —	おお 大さじ1+1/3
す 酢		
こいくちしょうゆ		
みず 水	おお 大さじ1+1/3	5g

《作り方》 つく かた

- ① オーブンを230℃に設定し予熱しておく
せってい よねつ
- ② ビワマスに下味の塩こしょうをふり、でんぷんをつける
したあじ しお
- ③ 天板にアルミホイルをしき、油をぬる
てんぱん あぶら
- ④ 天板にビワマスをのせ、オーブンで15分焼く
てんぱん ぶんや
- ⑤ 〈ねぎだれをつくる〉白ねぎを小口切りにする
しろ こぐち き
- ⑥ フライパンに油をひき、しょうがとにんにくを炒める (弱火)
あぶら いた ひ いた ちようみりよう い やわび
- ⑦ 白ねぎを入れて炒め、火がとおったら調味料を入れる
しろ い いた ひ ちようみりよう い
- ⑧ ⑦に焼けたビワマスを入れて、たれをからめる
や おお

《必要な道具》 ひつよう どうぐ

まな板、包丁、バット (中)、
フライパン、木しゃもじ、菜箸 … 等



びわ湖でとれたビワマスを使います。
ビワマス以外の魚でもおいしく食べられます。

きゅうりの中華風あえもの

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

《材料》	4人分	1人分
きゅうり	小さめ1本	20g
もやし	1/4袋	10g
もどしひじき	40g	10g
鶏ささみ水煮	60g	15g
酢	小さじ1弱	1.2g
すりごま	大さじ1	2g
砂糖	小さじ2	1.5g
こいくちしょうゆ	小さじ1弱	1.2g
ごま油	小さじ1弱	0.7g

《作り方》

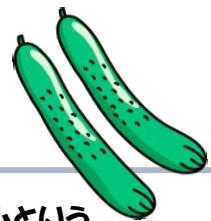
- きゅうりは細切りにする
- 片手鍋で湯を沸かしておく
- きゅうりともやしをゆでて、ざるにあげ、流水で冷ます
- 水気をしぼり、もどしひじき・鶏ささみと一緒にボウルに入れる⇒冷蔵庫へ
- 調味料をすべて合わせる⇒冷蔵庫へ
- 食べる直前に④と⑤混ぜ合わせる

乾燥ひじきを使うときは加熱が必要です
※ひじきはもどすと8~10倍になります

《必要な道具》

まな板、包丁、片手鍋、穴あきじゃくし
ビニール手袋、ざる、ボウル（中）、菜箸 … 等

とじささみやごま油でしっかりとおかずになるあえものですが、調味料に酢が入ることで、さっぱりと食べられます♪
食欲がないときにもおすすめです。



夏が旬のきゅうりは、カリウムという成分が多く含まれます。
カリウムには、むくみをとったり体を冷やす効果があると言われているので、暑い時期に食べていただきたい野菜です

とうがんと厚あげの中華スープ

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

ざいりょう 《材料》	にんぷん 4人分	ひとりぶん 1人分
あつ 厚あげ	80g	20g
とうがん	140g	35g
にんじん	20g	5g
チンゲンサイ	40g	10g
ちゅうか 中華スープの素	6g	1.5g
しお 塩	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
こしょう	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
こいくちしょうゆ	8g	2g
すい 水	600ml	150g

《作り方》

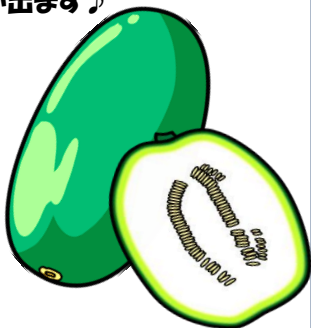
- ① とうがんはわたと皮をとり、2cm角に切る
- ② にんじんは薄いいちょう切り、チンゲンサイは2cm幅に切る
- ③ 鍋に分量の水を入れて沸かす
- ④ にんじん⇒とうがん⇒厚あげ⇒チンゲンサイの順に入れる
- ⑤ 調味料①を入れひと煮立ちさせる

《必要な道具》

まな板、包丁、
鍋（中）、菜箸、おたま … 等

8月30日の給食に

同じものが出ます♪



とうがんは名前だけ見ると冬が旬の野菜と思われませんが、夏が旬の野菜です。夏に収穫したものが冬まで保存しておけることからこの名前が付いたようです。あまりメジャーな野菜ではないですが、夏の給食ではよく使われます。ぜひうちでも作ってみてください♪ スープ以外では、そばろ煮やあんかけ煮にして食べられることが多いです。