



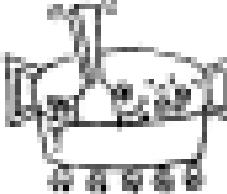
学校給食
のメニュー

大豆の醤煮	-----	1
豚肉のごまフライ	-----	2
春そうサラダ	-----	3
五目きんぴら	-----	4
マー婆一豆腐	-----	5
赤まかりの三軒野	-----	6
鮭すし	-----	7
焼き肉	-----	8
骨のこスパゲティ	-----	9
のつべい汁	-----	10
筑前煮	-----	11
鶏のカレーマヨネーズ炒飯	-----	12
大學學	-----	13
煮干しのり味	-----	14
牛肉のしそれ煮	-----	15

(分量はみんなで)

★ 大豆のてそ煮

牛 肉	100g
大 豆	40g
油あげ	ムラ
(味)みじき	8g
じゅめい	100g
にんじん	80g
こんぶ	60g
さば	40g
さわらさん	40g
黒そぼ	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
ソ	アマ
サラダ油	小さじ1

- ① ② 大豆は、一晩水に浸し、数分かくからまとめて煮る。
- ③ ④ は、油あげをし、大豆等に切る。
- ⑤ は、 にんじんなどにしておく。
- ⑥ は、湯通しきし、なべ肉に切つおく。
- ⑦ は、輪切りにし、トマトアゲをおく。
- ⑧ は、小豆の白身肉肉身に切つおく。
- ⑨ は、なべ肉に切つおく。
- ⑩ は、塩けでし、人間の味に切つおく。
- ⑪  サラダ油を熱れ、牛肉を炒め
油を下へれる。⑫ ⑬ ⑭ ⑮ を
加えさせせめる。⑯ ⑰ ⑲ 醤
味料を入れて煮る。しりべてて
味を加え、煮る。
- ⑯ 仕上げに⑯を加えます。

★ 腸肉のごまフライ

豚肉(薄切り)	2kg
塩	少々
こしょう	少々
ビーフ酒	大さじ1
小麦粉	適量
卵	適量
白ごはん	大さじ2 適量
パン粉	適量
揚油	

- ① 豚肉に塩・こしょう・ビーフ酒を
少々下味をつけておく。
- ② 白ごはんとパン粉を混ぜておく。
- ③ ①に小麦粉をまぶしておいたパン粉を
くぐらせ回しながら揚げる。
- ④ 油でからりと揚げる。

★海藻サラダ

うりめんじやこ	15g
キャベツ	120g
もやし	40g
けわかめ	1g
昆布昆わかめ	20g
白ごま	大さじ1
サラダ油	大さじ2
さとう	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
洋がらし	少々
塩・こしょう	少々

- ① キャベツは斜めにし、切っておく。
 ② もやしは洗っておく。
 ③ けわかめは水をもどし、さっとゆでる。
 ④ 昆布昆わかめは水につけて塩ぬきをし、
 ゆでておく。
 ⑤ 白ごまはひいて、少しオリーブオイルしておく。



- ⑥ ⑦の調味料でトマソングリーンペッパー、材料
 をあしらう。

★五目きんぴら

牛肉	40g
芋天	40g
じゃがいも	50g
にんじん	60g
ごぼう	40g
れんこん	40g
こんにゃく	50g
さやいんげん	30g
白ごま	大さじ
酒	大さじ
さとう	大さじ
しょうゆ	大さじ
みりん	大さじ
油	タネ
ごま油	大さじ
一味唐がらし	少々

- ① 牛肉は縦切りにし、芋天はねじてにぎる。
 ② じゃがいも、にんじん、ごぼう、こんにゃくは、さなぎり
 姿のままにすき。





- ③ こんやくはさっと切っておく。

- ④ れんこんはさなぎりで、縦切りにする。

- ⑤ さやいんげんは縦切って、なな絞りにする。
- ⑥ フライにごま油を熱し、牛肉を炒め、火の通りにくい
 調料から始め、調味料を入れ、炒める。
- ⑦ 最後に中でねりやいんげんを白ごまと和えて
 仕上げる。

★マーボー豆腐



牛ミンチ肉	40g
豚ひき肉	60g
えび	80g
とうふ	320g
にんじん	60g
たまねぎ	120g
たけのこ	40g
仔牛しいたけ	5g
ねぎ	20g
にんにく	少々
しょうが	少々
れみそ	大さじ2
黒ごま油	大さじ1
しょうゆ	小玉
酒	適量
さんぶん	適量
七味バインタン	少々
生姜	大さじ1
塩・こしょう	少々

① とろいは重石を以て、水熱をヨリ、オレヒラフにし、1cm角にする。

※※

② にんじん、たけのこは、ちようゆに漬る。

③ たまねぎは小口切り、用いたけは、輪切り。



④ ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切り。

⑤ 中華鍋にてごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。牛ミンチ、豚ミンチを入れて炒め、適度に混ぜ入れる。

⑥ にんじん、豚玉ねぎ、たけのこ用いて、えんどう加える。

⑦ 薬味がやわらかくなったら、とうふと調味料を加える。

⑧ 本手といたでんぶんを加えとろみをつけ、最後にねぎを入れる。

★ まきわりの三杯酢

まきわり 8尾

塩

でんぶん 適量

酒

大 2

Ⓐ

さとう 小 1

しょうゆ 大 1/2

① まきわりは、うろこを取り、腹と
腸を切り落とし。
うす鹽を塗る。



② まきわりに、でんぶんをまぶして
酒で、ヤラリとあげら。

③ Ⓜのあれを煮たてで 揚げた
まきわりを浸す。



★さけすし

米 (合わせ酢)	2合
生さけ	80g
塩	少々
レモン汁	少々
みりん	少々
しょうゆ	少々
たくあん漬	30g
さやみじん	20g
白ごま	大!

- ① すしめしを作り、

- ② うなぎは、うす鹽をして焼く。
 皮や骨を取除き、アーティ状に
 身をほぐし、レモン汁をかけ、


- ③ ④ をタラリして、(上)中、みんなで
 調味してます。
- ④ たくあんは、よく水ぬきをり、
 繭むけたりにする。
- ⑤ さやみんけんは茹でておいてある、
- ⑥ 鮭ごまはいた。
- ⑦ すしめしに ③④⑤⑥を乗せる。

★焼き肉

豚肉 4人用

塩 少々 小さく

(ようがく) 適量

(にんにく) 適量

酒 大!

たまねぎ 少々

中ねぎ 大!

さとう 小?

みりん 大!

しょうゆ 大!

こま油 小!

一味唐辛子少々

五枚

- ① ようがくににくは
すりおみす。
- ② 豚肉に塩(よう)・酒(さけ)・にんにく
酒で下味をつける。
- ③  やく
- ④ たれの煮汁をミキサーにかけら。
- ⑤ ひと煮た立ちせしめ
- ⑥ 肉にたれをかける。



★きのこスパゲティ

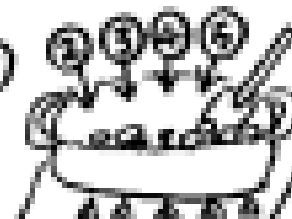
スパゲティ	320	g
(乾めん)		
牛 肉	100	g
ベーコン	20	g
にんじん	80	g
たまねぎ	120	g
しめじ	29	g
あわび貝	40	g
マッシュルーム	20	g
アーモンド(胡桃)	60	g
パセリ	4	g
バター	小 1	
チ 魚	80	g
生クリーム	大 2	
白ごぼう	小 1	
ホワイトソルウ	32	g
しょうゆ	中々	
塩・こしょう	少々	

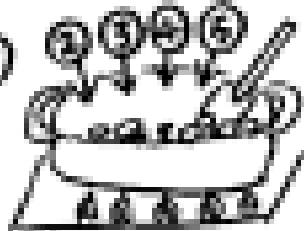
- ① スパゲティは、塩を含めた熱湯でゆでておく。
- ② 鍋にバターを熱し、牛丼を炒め、塩・こしょう・白ごぼうをふり、次にベーコンやえねぎを加えてよく炒める。
- ③ にれじん・きのこ類を加え、水を入れて煮る。
- ④ フリームコーン(玉)を加える。
- ⑤ ホワイトソルウを加え、塩・こしあわび・しょうゆ・牛乳で味をとどめる。
- ⑥ パセリを加え、大きさと合わせて生クリームを加える。
- ⑦ ゆでたスパゲティに、きのこソースをかけも。

材料	バター	魚	生クリーム
ホワイトソース	少々	あわび貝	温め冷
ベター 大!	少々	ごぼう	温めぬれ
小挽物 大!	少々	人参	温めぬく
塩・こしょう 少々	少々	なめらか	調味料

★の、ペイント

○○○○○○○○○○○一
五四三二六四三三一
げねじくんぐんがしゆ油
あくとにじほ二千よま塩
油ちきこじだれ煮しお

- ① 焚干してだしをとておく。
 - ② はしのこは輪切り はいとうは油揚きをし短冊に切る。
 - ③ はさかたせ ぬめりをとり 千両切りにする。
 - ④ は は邊境(はいざな)をし短冊に切る。
 - ⑤ はいとう切り / はさかたぎき / は小口切り
水ギアクをぬぐ
 - ⑥ ③④⑤⑥
 - ⑦ 
 - ⑧ ③④⑥をごま油で
炒め、①のだしけを弱火煮る。
 - ⑨ 調味料を入れ味をどとのた。力なくりあてて
あみをつけ根までちらす。



★筑前煮。

唐 ビ リ	140	ミ
半 天	80	ミ
じゃがいも	160	ミ
にんじん	80	ミ
さくらう	80	ミ
れんこん	40	ミ
こんにゃく	80	ミ
(け)しれだけ	4	キ
きやいんげん	40	キ
白ごま	大	な
しょウガ	少	タ
ごま油	少	タ
油	大	一
さとう	大	一
さしお	大	ニ
だい風	少	タ
だし汁	少	タ

- ① しょうがをみじん切りにする。
- ② きやいんげんは色よくゆでて5cmの長さの
切りにする。
- ③ 白ごまは煎って粗くつぶしておく。
- ④ ■■■は亂刃り水にさらしてアラをぬく。
- ⑤ ○○○は乱切り 緑は薄通しをし、1cm大に
切り その他もまたもしても少し細め切り、取
り離さず切りにする。
- ⑥ ごま油を熱めてしょうがと若さを炒め、野菜
だけを加え熱めて煮込む。
- ⑦ 調味料を味をととのえたらに弱火で煮
込む。
- ⑧ 出き上ったら 色よくゆでたきやいんげんを
煮りこまきちらす。

★ ますのカレーマヨネーズ焼き

ます	60g	みじん切り
塩	少々	
こしょう	+	
ぶどう油	大さじ1	
にんにく	10g	
パセリ	少々	
マヨネーズ	大さじ2	
カレー粉	少々	
アスパラガス	1本	

- ①  ますに、塩、こしょう、ぶどう油と
ホリがける。
- ②  にんにく切りにする。
(にんにく ハーブ)
- ③ マヨネーズ、にんにく、パセリ、カレー粉を
混ぜあわせる。
- ④ アスパラガスに③を入れて焼く。

● パリエーション

みそマヨネーズ焼き ----- みそたれ味にして、マヨネーズ大さじ1杯を味わうと、どほんのふく量でぱりぱり。

味噌、塩、こしょう、バター、にんにくを煮て煮してね

★大学いも

さつまいも	240g
揚げ油	
塩こま	少々
しょうゆ	少々
東京ヒラ	大玉
みりん	大1

①  さつまいもはあかすりにする。



② からりとすきみて揚げる。



③  ひやめ、みりん
黒ごとうで「これと作り、
揚げたさつまいも熱い鍋
入れ、からめる。」

* 大学いもの名前は等々野芋ではなく食べられたところ
から付けられた。

* さつまいもはビタミンCの宝庫、おまけにエネルギーも。
さればいいのはてんぱんのりのりおとうし等、アビタミンC
だけの事のを防ぐため。

★ 煮干しのり味

かえりらりめん	30g
青のり物	少々
しょうゆ	少々
だし、さとう	4+1
みりん	大!

- ① かえりらりめんは水から煮ります。
- ② しょうゆ、だし、さとう、みりんでこれを
作り、かえりらりめんを入れ、
青のり物を数枚(くわいく)加えます。

★ 小焼の三杯醤

かえりらりめん	40g
梅(うめ)油	
だし	少々
さとう	少々
しょうゆ	少々

- ① かえりらりめんは水で洗います。
- ②  梅(うめ)油、だし、しょうゆを
入れて、これの中に
洗ったばかりのめんをつけてこむ。

★ 牛肉のしぐれ煮

牛 肉	240
ごぼう	60
こんにゃく	40
しゅうねい	10
白ごま	大1
黒ごまとう	大1
しょうゆ	大2
酒	大1
塩	タケ
サラダ油	タケ

