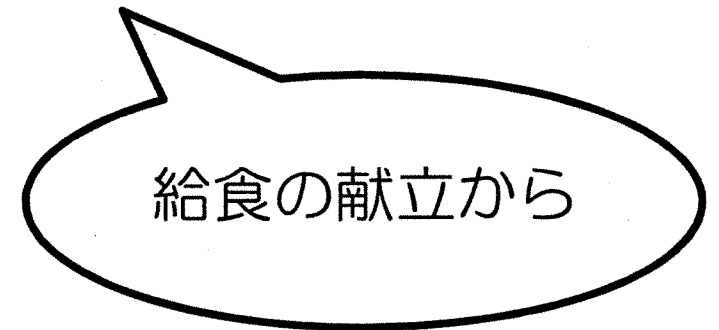
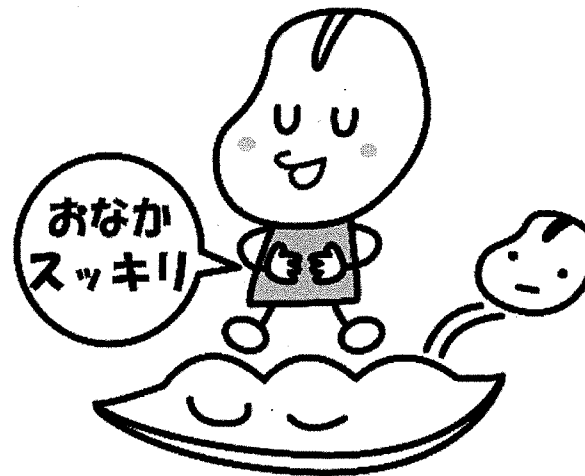


作ってみよう！

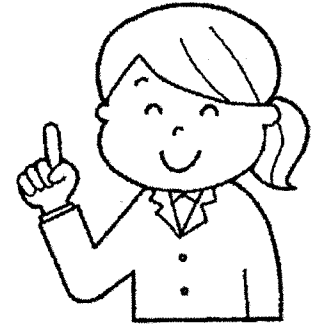


# たっぴいメニュー



2021年9月  
城陽市立学校給食センター

# もっととりたい 食物繊維



## 食物繊維の働き

- ・腸の動きを促進し、便通をよくする
- ・腸内環境をととのえて有害物質を排出する
- ・血糖値をゆるやかに上昇させる
- ・コレステロールの吸収が抑えられるため、コレステロール値が低下する



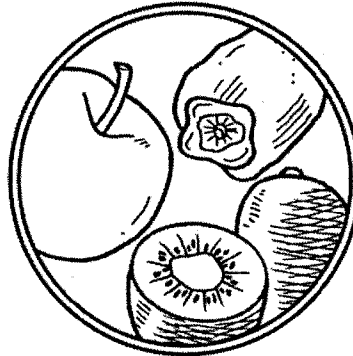
体の調子をととのえ生活習慣病や肥満を予防します！

食物繊維は体の中でさまざまな有用な働きをしています。不足しがちな食品なので、副菜などでたくさんとるようにしましょう。

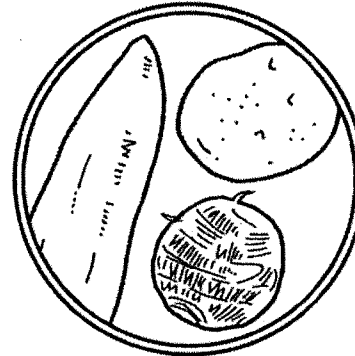
### 野菜



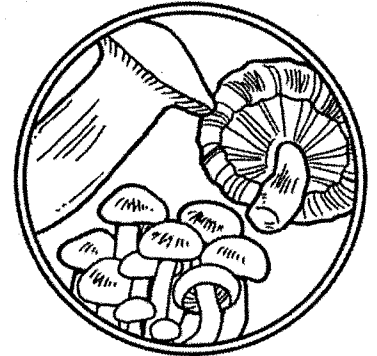
### 果物



### いも

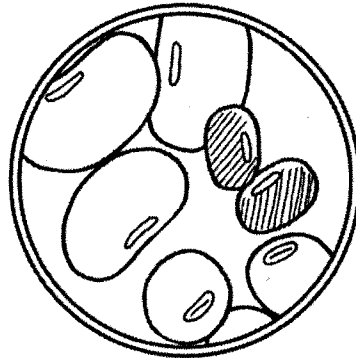


### きのこ

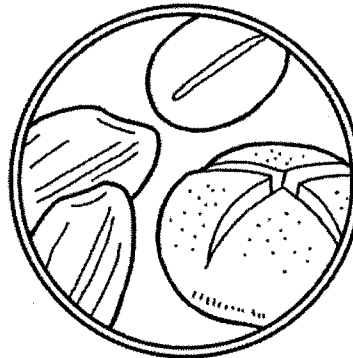


## いろいろな食品を食べましょう！

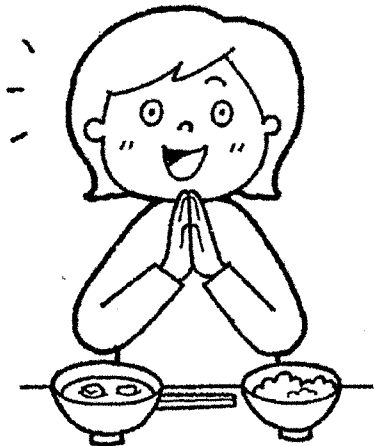
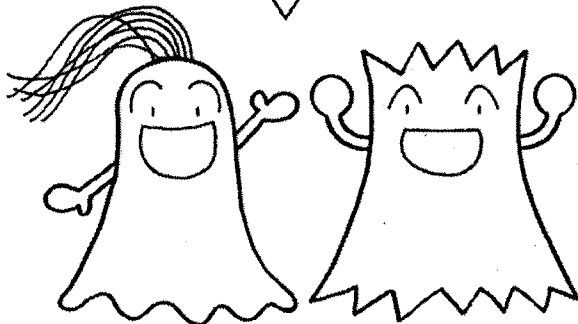
### 豆



### 穀類



### 海藻



# きのこを使ったメニュー

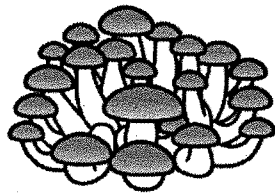
## キャベツとしめじのおひたし

### 材料（4人分）

キャベツ	60g（ざく切り）
緑豆もやし	120g
しめじ	20g（石づきをとる）
花かつお	4g
★濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
★三温糖	小さじ1

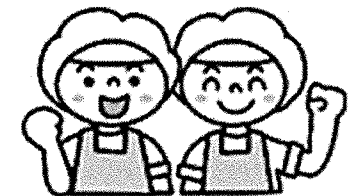
### 作り方

- ① 野菜は全て茹でる。
- ② ★の調味料は合わせておく。
- ③ 野菜と調味料を混ぜる。
- ④ 花かつおを振りかける。



このレシピ集に載せている調味料の量は、給食で使用している量です。大量調理では少量の調味料で味がつきます。ご家庭では、少し調味料や具を加えてください。

学校給食では「ブイヨン」は天然の鶏ガラだしを冷凍したものを使用します。ご家庭で粉末のブイヨンを使われる場合は、この分量より少なめの量で、味をみながら作ってください。



きのこには食物繊維以外にも、カルシウムの吸収を助ける働きをする栄養素「ビタミンD」も含まれています。成長期の子どもには必要な栄養素です。

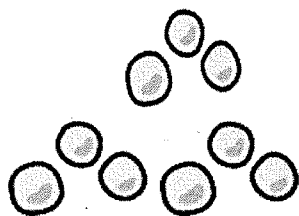
# 豆・豆製品を使ったメニュー

## キーマカレー 材料（4人分）

豚肉ミンチ	140g
（乾）レンズ豆	60g
たまねぎ	160g（スライス）
にんじん	40g（千切り）
トマト水煮	40g
★ウスターソース	大さじ1・1/2
★トマトケチャップ	小さじ2
★塩	少々
★カレー粉	小さじ1
冷凍パイオン	8g

## 作り方

- ① レンズ豆はゆでておく。
- ② 豚肉ミンチを炒め、さらに野菜も入れ炒める。
- ③ トマト水煮・パイオンを加え、★の調味料で調味する。

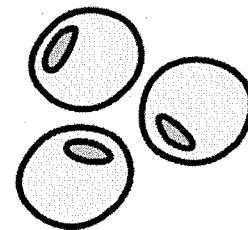


## ポークビーンズ 材料（4人分）

大豆（水煮 or 蒸し）	120g
豚肉スライス	80g
にんじん	80g（角切り中）
じゃがいも	120g（角切り大）
たまねぎ	200g（角切り中）
三温糖	小さじ1強
濃口しょうゆ	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2
赤ワイン	小さじ1/2
塩こしょう	少々
オールスパイス	少々
冷凍パイオン	16g
水	140cc

## 作り方

- ① 水で大豆、豚肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、を煮込む。
- ② 調味料を全て加えて煮込む。

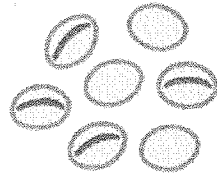


# 穀物を使ったメニュー

## 麦と野菜のスープ

### 材料（4人分）

もち麦	20g
ベーコン	40g
たまねぎ	120g（角切り中）
キャベツ	100g（1cmざく切り）
にんじん	40g（角切り中）
アスパラガス	30g（1cm輪切り）
★塩こしょう	少々
★淡口しょうゆ	大さじ1
冷凍ブイヨン	16g
水	440cc



### 作り方

- ① 水とブイヨンの中にベーコンと野菜を加えて煮る。
- ② ★の調味料で調味する。
- ③ もち麦を入れて、やわらかくなるまで煮る。

もち麦や押し麦は精白されていますが、食物繊維がたくさん含まれています。ご飯やスープなどに入れると食べやすく手軽に食物繊維がアップできます。

# 根菜を使ったメニュー

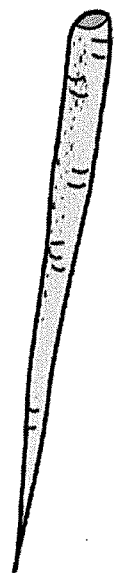
## ごぼうの甘辛揚げ

### 材料（4人分）

ごぼう	220g（ななめ切り）
片栗粉	大さじ2強
揚げ油	適量
★濃口しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
★酒	小さじ1・1/2
★三温糖	大さじ1
★白いりごま	小さじ1

### 作り方

- ① ごぼうに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② ★の調味料を加熱してタレを作る。
- ③ ①にタレをからめる。



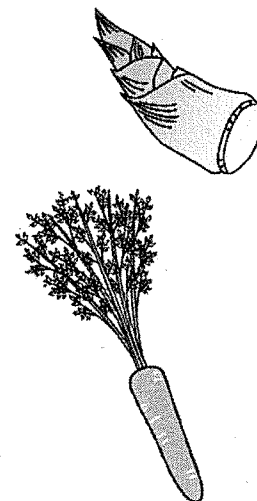
ごぼうは噛みごたえがあるので、歯や口の健康にも役立ちます！

## 筑前煮 材料（4人分）

鶏肉	120g（一口大）
さつま揚げ（丸）	120g（丸が無ければ短冊切り）
にんじん	80g（厚めのいちよう切り）
たけのこ水煮	80g（厚めのいちよう切り）
ごぼう	100g（小口切り）
こんにゃく	100g（一口大）
三度豆	30g（2cm）
三温糖	小さじ2
みりん	小さじ2/3
濃口しょうゆ	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ2
だし汁	200cc（削り節）

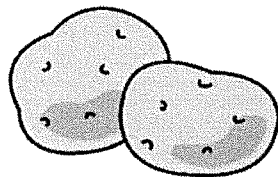
### 作り方

- ① 鶏肉を炒め、にんじん・たけのこ・ごぼう・こんにゃくとだし汁を入れて煮込む。
- ② 調味し、さつま揚げを入れる。
- ③ 火が通ったら、三度豆を入れる。



# いもを使ったメニュー

元気肉じゃが	材料 (4人分)
豚肉スライス	120g (一口大)
じゃがいも	200g (角切り大)
たまねぎ	200g (角切り大)
にんじん	60g (角切り中)
つきこんにゃく	80g (2~3cm)
にら	35g (2cm)
おろしにんにく	小さじ1
三温糖	大さじ1・1/2
濃口しょうゆ	大さじ1・1/2
コチュジャン	小さじ1
白いりごま	大さじ1強
水	100cc



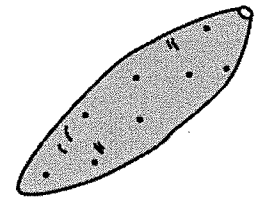
## 作り方

- ① 豚肉とおろしにんにくを炒める。
- ② じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水を入れ煮込む。
- ③ 火が通ってきたら調味し、にら、ごまを入れる。

元気肉じゃがは給食で人気のメニューです！

## スイートポテトサラダ 材料 (4人分)

さつまいも	120g (角切り中)
たまねぎ	20g (角切り小)
にんじん	20g (角切り小)
ハム	40g (短冊切り)
★塩こしょう	少々
★酢	小さじ1
★ノンエッグマヨネーズ	24g



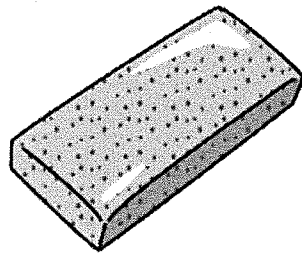
## 作り方

- ① さつまいもとにんじんは茹でておく。
- ② ハムとたまねぎを炒め、冷ましておく。
- ③ ①と②を合わせて、★の調味料であえる。

# こんにゃく・海藻を使ったメニュー

## たぬき汁 材料（4人分）

油揚げ	20g（短冊切り）
豆腐	80g（角切り）
こんにゃく	60g（色紙切り）
えのきたけ	40g（石づきをとりざく切り）
たまねぎ	70g（スライス）
にんじん	50g（いちょう切り）
しょうが	3g（すりおろす）
青ねぎ	20g（小口切り）
濃口しょうゆ	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ2
だし汁	440cc（昆布・削り節）



## 作り方

- ① だし汁にたまねぎ、にんじん、えのきたけを入れ煮る。
- ② 油揚げ、豆腐を入れ調味する。
- ③ しょうがと青ねぎを入れる。

## もずくと卵のスープ 材料（4人分）

もずく	28g
鶏肉	40g（小さめに切る）
ベーコン	40g（短冊切り）
卵	1個（溶いておく）
たまねぎ	80g（スライス）
にんじん	40g（いちょう切り）
青ねぎ	20g（小口切り）
冷凍ブイヨン	16g
淡口しょうゆ	大さじ1/2強
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2強
水	400cc

## 作り方

- ① 鶏肉、ベーコンを炒め、水とブイヨンを入れる。
- ② たまねぎ、にんじんを入れ火が通ったら、★の調味料で調味しもずくを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 溶き卵を入れ、火が通ったら青ねぎを入れる。



# 計量スプーン・計量カップによる計量表

(単位 g)

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	ケチャップ	5	15	230
塩	6	18	240	牛乳	6	17	210
しょうゆ	6	18	230	みそ	6	18	230
さとう	3	9	130	小麦粉	3	9	110
油	4	12	180	パン粉	1	3	40
みりん	6	18	230	かたくり粉	3	9	130
ウスターソース	6	18	240	カレー粉	2	7	85
マヨネーズ	4	12	190	ごま	3	9	120