

# 主食

## 《もくじ》

春の香りごはん	・	連島ごぼう丼	・・・	1
夏野菜のカレー	・	中華大豆ごはん	・・・	2
ビビンバ	・	いもごはん	・・・	3
みそラーメン	・	ちゃんぽん麺	・・・	4
ミートソーススパゲッティ	・	ぶっかけうどん	・・・	5
ミートサンド	・	ポテトサンド	・・・	6

## ☆「おもにエネルギーとなる」食品を使った献立☆

**5 群** 炭水化物 … 穀類・いも類・砂糖

**6 群** 脂 質 … 油脂（油・バターなど）



春の香りごはん 《旬の春の食材をつかった香り豊かなごはんです》

■材料名 [4人分]	
米	3合
若鶏肉むねきざみ	80g
たけのこ(生)	60g
米ぬか(水煮使用の場合は不要)	
にんじん	50g
生ふき	40g
油あげ	30g
さやえんどう	40g
サラダ油	適量
かつおぶし(だし)	一握り
水	200cc
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	少々

■作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② たけのこは米ぬかでゆでる。(水煮を使用しても良い。) \*副菜P1のゆで方を参考にしてください。
- ③ かつおぶしでだしをとる。
- ④ 生ふきは板ずりし、さっとゆでる。
- ⑤ にんじんはいちょう切り、ふきは1cm幅に切る。
- ⑥ 油揚げは油抜きをして、細く切る。
- ⑦ さやえんどうはすじをとり、斜め切りをしてゆでる。
- ⑧ こんにゃくは1cm角にうすく切り、下ゆでをする。
- ⑨ 鍋を熱してサラダ油をひき、肉の色が変わるまでよく炒める。
- ⑩ にんじん、こんにゃくを炒め、③のだしを加える。次にたけのこ、ふき、油あげを加え材料が柔らかくなったら調味する。
- ⑪ ご飯に具を混ぜて⑦を飾る。



連島ごぼう井 《我が家のアイデア料理》

■材料名 [4人分]	
豚肉もも	140g
サラダ油	少々
にんにく	少々
ごぼう	180g
つきこんにゃく	80g
たまねぎ	120g
にんじん	40g
さやいんげん	40g
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2弱
水	60cc
いりごま	小さじ2
ごはん	適宜

■作り方

- ① にんにくはみじん切り、ごぼうはさがき、たまねぎとにんじんはせん切りにする。
- ② さやいんげんはさっとゆで、2cmに切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、にんにく・豚肉を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ごぼう・つきこんにゃく・たまねぎ・にんじんを加え、砂糖・みりん・酒を入れて炒める。
- ⑤ よく炒まったら水を入れて煮る。
- ⑥ さやいんげんを加えて、少し火が通ったら、しょうゆ、いりごまを加えて調味する。
- ⑦ ご飯の上に⑥をかけて、仕上げる。



**夏野菜のカレー** 《給食のカレーは人気の料理です！》

■材料名 [4人分]

牛肉	160g
にんにく	1片
しょうが	4g
にんじん	80g
かぼちゃ	120g
たまねぎ	240g
なす	80g
じゃがいも	80g
さやいんげん	30g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ウスターソース	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1 1/2
粉チーズ	小さじ2
カレールウ	50g
カレー粉	小さじ1/2
ごはん	適量

■作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、かぼちゃ・じゃがいもは角切りにする。
- ② なすはいちょう切りにして、水にさらしてあく抜きをする。
- ③ さやいんげんは2cmに切り、ゆでておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、みじん切りにしたにんにく・しょうがを香りがでるまで炒める。
- ⑤ ④に牛肉を入れ、塩・こしょう・カレー粉を入れよく炒める。
- ⑥ 次に、たまねぎを加えてよく炒め、煮えにくいものから順に野菜を炒める。
- ⑦ ⑥の具がつかれる程度の水を加えて煮込む。
- ⑧ 調味料を加え、ルウを入れて弱火で煮込む。
- ⑨ 最後に③のさやいんげんを加える。



**中華大豆ごはん** 《大豆を使った人気メニューです！》

■材料名 [4人分]

焼豚	100g
ごま油	少々
干しいたけ	5g
にんじん	40g
大豆水煮	60g
ホールコーン冷凍	60g
ねぎ	25g
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
食塩	少々
こしょう	少々
ごはん	適量

■作り方

- ① 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
- ② 焼豚・にんじんは1.5cm角の色紙切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにし、ホールコーンはさっとゆでておく。
- ④ 焼豚をごま油で炒め、にんじん・干しいたけを加え、塩・こしょうを入れて炒める。
- ⑤ ホールコーン・大豆水煮を加え、オイスターソースとしょうゆを入れて調味する。
- ⑥ 最後にねぎを加える。
- ⑦ ごはんに⑥を混ぜ合わせて仕上げる。



**ピビンバ 《野菜・肉がたっぷり入って人気です》**

■材料名 [4人分]		
牛肉(細切り).....	120g	
ごま油.....	小さじ1	
A {	酒.....	大さじ1/2
	砂糖.....	小さじ1
	しょうゆ.....	小さじ1
	にんじん.....	60g
チンゲン菜.....	80g	
もやし.....	40g	
しょうが.....	4g	
にんにく.....	2g	
B {	赤みそ.....	大さじ1
	砂糖.....	小さじ1
	しょうゆ.....	小さじ1
	酢.....	小さじ1
	豆板醤.....	少々
	みりん.....	小さじ1
ごはん.....	適量	

**■作り方**

- ① 牛肉はごま油で炒め、Aの調味料で味をつける。
- ② にんじんは、細切りしてゆでておく。もやしもゆでて水にさらし、水気をきっておく。
- ③ チンゲン菜はゆでて水にさらし、1cm幅に切った後軽く水気をきっておく。
- ④ しょうが、にんにくはすりおろす。
- ⑤ Bの調味料と④をあわせて火を通し、かけ汁を作る。
- ⑥ どんぶりにごはんを盛り、①～③の材料を色どりよくのせて、⑤をかける。

- ※ 水煮のぜんまいなどを使ってもおいしいです。韓国の調味料、コチュジャンやサムジャンなど使って本格的に仕上げてても！
- ※ コチュジャンは唐辛子みそのことです。



- ※ サムジャンは野菜用辛みそのことです。焼き肉や生野菜のつけダレとして使われることの多い韓国調味料です。

**いもごはん 《いつものごはんにと手間。彩りもきれいです》**

■材料名 [4人分]	
米.....	3合
さつまいも.....	180g
ごま.....	小さじ2
菜めしの素.....	適量

**■作り方**

- ① 米は洗って、水に浸しておく。
- ② さつまいもはよく洗い、1cmの角切りにして、水でさらした後水気をきる。
- ③ ごまは軽く炒る。
- ④ ①に②のさつまいもを入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、③のごまと菜めしの素を加えて軽く混ぜて仕上げる。



みそラーメン 《具だくさんのラーメンです》

■材料名 [4人分]	
中華めん	4玉
焼き豚	60g
豚肉もも	80g
にんじん	60g
たまねぎ	120g
もやし	80g
キャベツ	120g
にんにく	1片
味つけしなちく	40g
ねぎ	40g
しょうゆ	大さじ1
中みそ	大さじ4
酒	小さじ1
鶏がらスープ	600cc

■作り方

- ① にんじん・キャベツはせん切り，たまねぎはうす切り，ねぎは小口切りにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ 鶏がらスープに②・豚肉・焼き豚を入れ火を通し，野菜を入れて煮る。
- ④ みそはしょうゆと酒で溶いておく。
- ⑤ ④・ねぎ・味つけしなちくを入れて仕上げる。
- ⑥ ゆでておいためん⑤を注ぐ。



ちゃんぽん麺 《長崎の郷土料理です》

■材料名 [4人分]	
中華麺	4玉
豚肉もも	80g
しょうが	5g
サラダ油	小さじ1と1/2
たまねぎ	130g
にんじん	65g
干ししいたけ	5g
もやし	85g
えび	60g
短冊いか	40g
かまぼこ	40g
チンゲン菜	150g
白ねぎ	70g
さやえんどう	45g
酒	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
塩・こしょう	少々
でんぷん(片栗粉)	大さじ1
鶏がらスープ	720cc

■作り方

- ① 干ししいたけは水でもどしてせん切りにする。
- ② たまねぎは薄切り，にんじんはせん切り，白ねぎは小口切り，チンゲン菜は1cm幅に切る。
- ③ さやえんどうはすじをとり，ゆでて斜め切りにする。
- ④ もやしは洗っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し，すりおろしたしょうがと豚肉を入れて炒める。
- ⑥ たまねぎ・にんじん・干ししいたけを入れて炒める。
- ⑦ えび・いか・かまぼこを入れて炒め，塩・こしょうを加える。
- ⑧ 鶏がらスープを加え，ひと煮立ちしたら調味料で味をつける。
- ⑨ チンゲン菜・白ねぎ・さやえんどうを加えてひと煮立ちしたら，水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。
- ⑩ 器にゆでためんを入れ，⑨を注ぐ。

## ミートソーススパゲッティ 《大人気の給食レシピです》

■材料名 [4人分]	
スパゲッティ(乾).....	400g
牛肉ミンチ.....	120g
豚肉ミンチ.....	40g
にんにく.....	1片
サラダ油.....	少々
たまねぎ.....	320g
にんじん.....	80g
マッシュルーム.....	40g
グリーンピース.....	30g
ホールトマト缶.....	1/2 缶
トマトケチャップ.....	60g
粉チーズ.....	小さじ1と1/2
ローリエ.....	少々
しょうゆ.....	小さじ1
ウスターソース.....	小さじ1と1/2
塩.....	少々
こしょう.....	少々

### ■作り方

- ① にんにく・たまねぎ・にんじんは、みじん切り、マッシュルームはうす切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ 肉を加え、色が変わりパラパラになるまで十分に炒め、たまねぎ・にんじんを入れさらに炒める。  
(たまねぎをしっかり炒めることで甘味を増しおいしくなる)
- ④ マッシュルームを入れさらに炒める。
- ⑤ 水を入れて、中火で煮る。  
(水の量は、野菜がかぶる位が適当です。)
- ⑥ グリーンピースを入れ、調味料と粉チーズを加えてコトコトと煮込み、塩ゆでしたスパゲティにかける。



## ぶっかけうどん 《暑い夏にはもってこい!》

■材料名 [4人分]	
ゆでうどん.....	4玉
しょうゆ.....	1/4カップ
みりん.....	1/4カップ
かつおぶし(だし)・1つかみ	
こんぶ(だし).....	適宜
水.....	1と3/4カップ
ねぎ.....	20g
しょうが.....	1かけ
たまねぎ.....	20g
もみのり(刻み).....	少々

### ■作り方

- ① かつおとこんぶでだしを取る。
- ② たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ ①のだし汁にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、しょうが・たまねぎを入れて火を通してねぎを散らし、冷ましておく。
- ⑤ ゆでうどんを湯通しして冷水で洗い、冷ます。
- ⑥ ⑤に④をかけ、もみのりを飾る。



※好みで具を盛りつけましょう。

給食では、野菜のかき揚げをつけています。

**ミートサンド 《パンにはさんで栄養満点》**

■材料名 [4人分]	
牛肉ミンチ	100 g
豚肉ミンチ	60 g
たまねぎ	170 g
青ピーマン	50 g
バター	6 g
ハヤシルウ	35 g
ケチャップ	35 g
粉チーズ	12 g
キャベツ	140 g
パン	4本

**■作り方**

- ① たまねぎ，青ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ，牛肉ミンチ・豚ミンチを入れ色が変わるまで炒める。
- ③ たまねぎ，青ピーマンを加えしんなりするまでよく炒める。
- ④ ハヤシルウ，ケチャップで味をつける。
- ⑤ 最後に粉チーズを入れてソースを仕上げる。
- ⑥ キャベツは5mm幅のせん切りにしてゆで，水で冷ました後固く絞る。
- ⑦ パンに切れ目を入れ，キャベツと⑤をはさむ。



**ポテトサンド 《ボリュームのあるサンドイッチです》**

■材料名 [4人分]	
じゃがいも	200 g
にんじん	20 g
ロースハムせん切り	40 g
きゅうりピクルス	40 g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
パン	4本

**■作り方**

- ① じゃがいもは一口大のいちょう切りにし，水にさらして水気をきった後，やわらかくなるまでゆでる。ざるにあげて湯を切り，荒くつぶす。
- ② にんじんはせん切りにし，ゆでておく。
- ③ ハムもさっとゆでておく。
- ④ ピクルスは荒くきざんでおく。
- ⑤ ①②③④とマヨネーズであえ，塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ パンに切れ目を入れ，⑤をはさむ。

- ※ 食パンにはさむのもおすすめです。
- ※ レタスなどの野菜と一緒にはさんでもおいしいです。

