

| 日  | 曜 | 献立名                         | おもな働きと食品                                    |                          |                                                  |                               |                   |                    | 1人1日<br>(kcal)<br>たんぱく<br>質<br>(g)<br>小学校<br>中学校 |  ♪献立のワンポイント♪                                      |                                                                                                         |     |
|----|---|-----------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    |   |                             | <div>赤</div> おもに血や肉となり<br>からだ<br>体をつくるもとになる | <div>緑</div> おもに体の調子を整える | <div>黄</div> おもにエネルギーとなり<br>からだ うご<br>体を動かすもとになる |                               |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   |                             |                                             |                          |                                                  | たんぱく質                         | 無機質               | ビタミン               |                                                  |                                                                                                                                      | 炭水化物                                                                                                    | 脂質  |
|    |   |                             |                                             |                          |                                                  | 1 群                           | 2 群               | 3 群                |                                                  |                                                                                                                                      | 4 群                                                                                                     | 5 群 |
|    |   | ★…新メニュー                     | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                              | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻          | 緑黄色野菜                                            | その他の野菜<br>きのこ・果物              | 穀類・いも類<br>さとう     | 油脂類<br>種実類         |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。 |                                             |                          |                                                  |                               |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| 1  | 火 | ご飯 牛乳                       |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | こめ                |                    | 713<br>25.6<br><br>884<br>30.2                   | アーモンドは、種を食べる“種実類”の仲間です。種なので、これから芽を出して成長するための栄養素がたっぷり詰まっています。また、アーモンドは食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。                                     |                                                                                                         |     |
|    |   | じゃが芋団子汁                     | あぶらあげ                                       |                          | にんじん                                             | はくさい<br>ほししいたけ ねぎ             | じゃがいもだんご          |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | いわしのしょうが煮                   | いわし                                         |                          |                                                  | しょうが                          |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | 野菜のアーモンドあえ                  |                                             |                          | にんじん<br>ほうれんそう                                   | キャベツ もやし                      | さとう               | アーモンド              |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | プチピーチゼリー                    |                                             |                          |                                                  |                               | プチゼリー             |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| 2  | 水 | ご飯 牛乳                       |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | こめ                |                    | 713<br>25.6<br><br>884<br>30.2                   | 『マーボー豆腐』は、中国の南にある四川省で生まれた料理です。今から160年くらい前、ピリッと辛い料理が好まれるこの地方にあった食堂で作られたのが、始まりと言われています。                                                |                                                                                                         |     |
|    |   | マーボー豆腐                      | ぶたにく まめみそ<br>とうふ                            |                          | にんじん                                             | しょうが にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ   | さとう でんぷん          |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | 春巻き                         | ぶたにく                                        |                          | にら にんじん                                          | キャベツ もやし エリンギ                 | はるまきのかわ<br>(こむぎこ) | あぶら                |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | はるさめとわかめの酢の物                |                                             | わかめ                      | にんじん                                             | キャベツ きゅうり                     | はるさめ さとう          |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| ③  | 木 | ご飯 牛乳                       |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | こめ                |                    | 682<br>31.7<br><br>844<br>37.8                   | 冬がんは、夏が旬の野菜です。夏にとれた実が冬まで保存できることから、冬の瓜と書いて「冬瓜」という名前になったそうです。愛知県は冬がんの生産量が全国2位で、豊橋市や東海市でたくさん作られています。                                    |                                                                                                         |     |
|    |   | 冬がんの煮物                      | ぶたにく なまあげ                                   |                          | さいいんげん                                           | しょうが とうがん                     | さとう でんぷん          | あぶら                |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | ひじきの煮付け                     | はんぺん                                        | ひじき                      | にんじん                                             | こんにやく ほししいたけ                  | さとう               | あぶら                |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | チーズ納豆                       | なっとう                                        | チーズ                      | パセリ                                              |                               | さとう               |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| 4  | 金 | 白玉うどん 牛乳                    |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | しらたまうどん           |                    | 664<br>26.9<br><br>800<br>31.3                   | 油揚げの入ったうどんを『きつねうどん』と言います。昔から、きつねは商売繁盛につながり縁起が良いとされていました。そのきつねの好物が油揚げと言われていたことから『きつね』と呼ばれるようになったなど、名前の由来にはいろいろな説があります。                |                                                                                                         |     |
|    |   | きつねカレーうどん(米粉)               | ぶたにく あぶらあげ                                  |                          | にんじん                                             | たまねぎ ねぎ                       |                   | こめこの<br>カレールウ      |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | ちくわの赤じそ揚げ<br>(小2個・中3個)      | ちくわ                                         |                          | あかじそ                                             |                               | でんぷん こむぎこ         | あぶら                |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | ほうれん草のいそ香あえ                 |                                             | のり                       | ほうれんそう                                           | もやし はくさい<br>レモンかじゅう           |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| ⑦  | 月 | ご飯 牛乳                       |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | こめ                |                    | 609<br>23.7<br><br>782<br>29.4                   | 【七夕行事食 ◎スマイル 給食】<br>七夕には、昔から“そうめん”を食べる風習があります。そうめんの始まりは、中国から伝わった『素餅(さくべい)』という料理だと言われ、昔の中国には「7月7日にさくべいを食べると1年健康に過ごせる」という言い伝えがあったそうです。 |                                                                                                         |     |
|    |   | 七タ汁                         | とりにく かまぼこ<br>とうふ                            |                          | にんじん                                             | ほししいたけ はくさい ねぎ                | はるさめ              |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | お星さまハンバーグの<br>和風おろしかけ       | ぶたにく<br>とりにく                                |                          | トマト                                              | たまねぎ しょうが<br>にんにく だいこん        | さとう でんぷん          |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | 和風サラダ                       |                                             |                          | にんじん こまつな                                        | キャベツ                          |                   | ごまクリーミー<br>ドレッシング  |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    | 8 | 火                           | 麦ご飯 牛乳                                      |                          | ぎゅうにゅう                                           |                               |                   | おおむぎ こめ            |                                                  | 652<br>22.6<br><br>812<br>26.5                                                                                                       | 今日のご飯は『麦ご飯』で、1割の大麦が入っています。大麦は、おなかの調子を良くしたり、生活習慣病を防いだりする食物繊維が多い食品です。白いご飯に比べて、麦ご飯には2倍以上の食物繊維が含まれています。     |     |
|    |   |                             | 具だくさんみそ汁                                    | あぶらあげ とうふ<br>こめみそ まめみそ   |                                                  | ごぼう こんにやく たまねぎ<br>しめじ はくさい ねぎ |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   |                             | 枝豆コロッケ                                      |                          |                                                  | えだまめ たまねぎ                     | パンこ じゃがいも         | あぶら                |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   |                             | 中濃ソース                                       |                          |                                                  |                               |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    | 9 | 水                           | 黒ロールパン 牛乳                                   |                          | ぎゅうにゅう                                           |                               |                   | くろロールパン            |                                                  | 662<br>28.1<br><br>809<br>33.3                                                                                                       | 今日の『ミネストローネ』には、10種類以上の具材が入っています。ベーコン、白いんげん豆、にんじん、トマト、パセリ、セロリ、ねぎ、玉ねぎ、はくさい、じゃが芋とマカロニも入った具だくさんなスープになっています。 |     |
|    |   |                             | ミネストローネ                                     | ベーコン<br>しろいんげんまめ         |                                                  | にんじん トマト<br>パセリ               | じゃがいも<br>マカロニ     | オリーブオイル            |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   |                             | チーズオムレツ                                     | たまご                      | チーズ                                              |                               |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   |                             | キャベツとほうれん草のサラダ                              | まぐろあぶらづけ                 |                                                  | ほうれんそう                        | キャベツ とうもろこし       | コーンクリーミー<br>ドレッシング |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| 10 | 木 | ご飯 牛乳                       |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | こめ                |                    | 691<br>32<br><br>859<br>37.9                     | 『肉じゃが』によく使う肉には地域によって違いがあり、愛知県より東では豚肉、岐阜県や三重県より西ではよく牛肉が使われるそうです。肉じゃがは給食人気メニューの一つです。                                                   |                                                                                                         |     |
|    |   | 肉じゃが                        | ぶたにく                                        |                          | にんじん                                             | こんにやく たまねぎ                    | さとう じゃがいも         |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | さばの銀紙焼き                     | さば こめみそ                                     |                          |                                                  |                               | さとう               |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | 小松菜のおひたし                    | あぶらあげ<br>ささみあぶらづけ                           |                          | こまつな                                             | もやし キャベツ                      | さとう               |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| 11 | 金 | ご飯 牛乳                       |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | こめ                |                    | 668<br>27.5<br><br>806<br>32                     | ゴーヤに含まれているビタミンCは熱に強いので、いためてもビタミンCを多くとることができます。暑い時期はビタミンやミネラルが不足しやすいので、ゴーヤは夏にとりたい栄養素がしっかりとれる、おすすめの夏野菜です。                              |                                                                                                         |     |
|    |   | イナムドゥチ                      | ぶたにく こめみそ                                   | こんぶ                      | にんじん                                             | だいこん こんにやく<br>ほししいたけ たまねぎ     |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | あじフリッター(小・中2個)              | あじ                                          | あおさ<br>おきあみ              |                                                  | こむぎこ                          | あぶら               |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | ゴーヤと豆腐のいため物                 | はんぺん とうふ<br>まぐろあぶらづけ<br>かつおけずりぶし            |                          | にら                                               | ゴーヤ もやし                       |                   | あぶら                |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
| 14 | 月 | ご飯 牛乳                       |                                             | ぎゅうにゅう                   |                                                  |                               | こめ                |                    | 611<br>26.9<br><br>760<br>32.4                   | ヨーグルトは牛や羊などの乳を発酵させた物で、今から7千年くらい前には、世界のいろいろな地域で食べられていたと言われています。日本では、今から70年くらい前から多く作られるようになり、今ではおなかの調子を整える食べ物として親しまれています。              |                                                                                                         |     |
|    |   | キムタクごはんの具                   | ぶたにく                                        |                          | にんじん ピーマン                                        | はくさいキムチ しょうが<br>たくあん          |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | わかめスープ                      | とうふ                                         | わかめ                      | チンゲンサイ                                           | はくさい                          |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | 野菜のごま酢あえ                    | とりにく                                        |                          |                                                  | キャベツ もやし きゅうり                 | さとう               | ごま                 |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |
|    |   | フローズンヨーグルト                  |                                             | ヨーグルト                    |                                                  |                               |                   |                    |                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                         |     |

| 日 曜 | ★…新メニュー | 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。 | おもな働きと食品       |                                |                                                |                   |                                   |            | I類 <sup>ア</sup> (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>小学校<br>中学校 |  献立のワンポイント♪ |                                                                                                                                    |                                        |     |
|-----|---------|-----------------------------|----------------|--------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|
|     |         |                             | 赤              | おもに血や肉となり<br>からだ<br>体をつくるもとになる |                                                | 緑                 | おもに体の調子を整える<br>からだ<br>ちょうし<br>ととの |            |                                                   |                                                                                                | 黄                                                                                                                                  | おもにエネルギーとなり<br>からだ<br>うご<br>体を動かすもとになる |     |
|     |         |                             |                | たんぱく質                          | 無機質                                            |                   | ビタミン                              |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    | 炭水化物                                   | 脂質  |
|     |         |                             |                | 1 群                            | 2 群                                            |                   | 3 群                               | 4 群        |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    | 5 群                                    | 6 群 |
|     |         |                             | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻                | 緑黄色野菜                                          | その他の野菜<br>きのこ・果物  | 穀類・いも類<br>さとう                     | 油脂類<br>種実類 |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
| 15  | 火       | ご飯 牛乳                       | ぎゅうにゅう         |                                |                                                |                   | こめ                                |            |                                                   | 633<br>26.3<br>795<br>31.7                                                                     | 今月の「日本全国食めぐり」は宮崎県です。『チキン南蛮』は、鶏肉の唐揚げに甘酢のたれとタルタルソースをかけた、郷土料理です。また新料理の『ざぶ汁』は、根菜類などのいろいろな食材をざぶざぶ煮るといことから、名前が付けられました。                   |                                        |     |
|     |         | ★ざぶ汁                        | かまぼこ なまあげ      | にんじん                           | ごぼう ほししいたけ<br>だいこん ねぎ                          |                   |                                   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | チキン南蛮                       | とりにく           |                                |                                                | でんぶん さとう          | あぶら                               |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | タルタルソース                     |                |                                |                                                |                   | タルタルソース                           |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | 野菜のおかかあえ                    | かつおけずりぶし       | チンゲンサイ                         | もやし キャベツ                                       | さとう               |                                   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
| 16  | 水       | 中華めん 牛乳                     | ぎゅうにゅう         |                                |                                                |                   | ちゅうかめん                            |            |                                                   | 650<br>29.6<br>773<br>34.8                                                                     | 『ちゃんぽん』は長崎県の名物料理で、今から約125年前に長崎県の中華料理店で生まれたとされています。栄養たっぷりのめん料理が鍋一つで作ることができるから家庭にも広がり、今では全国で食べることができます。今日のちゃんぽんの具には、10種類の食材が使われています。 |                                        |     |
|     |         | ちゃんぽんめんのスープ                 | ぶたにく<br>なるとまき  | にんじん                           | しょうが にんにく たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ<br>キャベツ もやし        |                   |                                   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | 焼きぎょうざ (小2個・中3個)            | ぶたにく           | にら                             | キャベツ しょうが                                      | ぎょうざのかわ<br>(こむぎこ) | ごまあぶら                             |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | チンゲンサイとささみのあえもの             | ささみあぶらづけ       | チンゲンサイ                         | キャベツ きゅうり                                      |                   | パンパンジー<br>ドレッシング                  |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | ベビーフィッシュ                    |                | こさかな<br>(いわし)                  |                                                | さとう               |                                   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
| 17  | 木       | ご飯 牛乳                       | ぎゅうにゅう         |                                |                                                |                   | こめ                                |            |                                                   | 662<br>18.1<br>824<br>21.2                                                                     | 『彩りサラダ』は、カラフルなサラダです。にんじんのオレンジ色にきゅうりの緑色、とうもろこしの黄色にわかめの深緑色など、鮮やかな見た目で暑い時期でも食欲が増します。                                                  |                                        |     |
|     |         | 白玉団子汁                       | あぶらあげ          | にんじん こまつな                      | だいこん ほししいたけ<br>はくさい                            | しらたまだんご           |                                   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | 和風コロッケ                      |                | にんじん                           | れんこん                                           | こむぎこ パンこ<br>じゃがいも | あぶら                               |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | 彩りサラダ                       | ハム<br>かつおけずりぶし | わかめ                            | にんじん                                           | キャベツ きゅうり とうもろこし  | さとう                               | あぶら        |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
| 18  | 金       | 玄米ご飯 牛乳                     | ぎゅうにゅう         |                                |                                                |                   | げんまい こめ                           |            |                                                   | 637<br>20.3<br>795<br>23.6                                                                     | 今日のカレーには、トマト、かぼちゃ、なすの3つの夏野菜が入っています。トマトやなすのほか、きゅうりやゴーヤ、オクラなどの夏野菜は水分を多く含み、熱中症の予防におすすです。                                              |                                        |     |
|     |         | 夏野菜カレー (米粉・柿ピューレ)           | ぶたにく           | にんじん トマト<br>かぼちゃ               | にんにく しょうが たまねぎ<br>なす かき<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし |                   | こめこの<br>カレールウ<br>フレンチ<br>ドレッシング   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | クルトンサラダ                     |                | あかパプリカ                         |                                                | クルトン              |                                   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |
|     |         | 冷凍みかん                       |                |                                | みかん                                            |                   |                                   |            |                                                   |                                                                                                |                                                                                                                                    |                                        |     |

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

| 摂取栄養量と摂取基準 |          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>* | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビ タ ミ ン |       |       |      | 食物繊維総量<br>g | 食塩相当量<br>g |
|------------|----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|---------|-------|-------|------|-------------|------------|
|            |          |               |            |         |             |              |         |          | A μg    | B1 mg | B2 mg | C mg |             |            |
| 小学校        | 今月の平均栄養価 | 656           | 25.8       | 28.2%   | 375         | 101          | 2.8     | 2.9      | 222     | 0.60  | 0.52  | 35   | 5.0         | 2.2        |
|            | 摂取基準値    | 650           | 26.8       | 20～30%  | 350         | 50           | 3.0     | 2.0      | 200     | 0.40  | 0.40  | 25   | 4.5         | 2.0        |
| 中学校        | 今月の平均栄養価 | 811           | 30.5       | 26.1%   | 409         | 119          | 3.7     | 3.5      | 250     | 0.77  | 0.57  | 41   | 6.0         | 2.7        |
|            | 摂取基準値    | 830           | 34.2       | 20～30%  | 450         | 120          | 4.5     | 3.0      | 300     | 0.50  | 0.60  | 35   | 7.0         | 2.5        |

\* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】  
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。  
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見ることができます。

今月の地場産物  
＜愛知県産＞

＜みよし市産＞



米・米粉  
柿(ピューレ)



玄米・豚肉・大豆・豆腐・生揚げ・油揚げ・豆みそ・米みそ  
牛乳・れん根・にら・チンゲンサイ・小松菜・セロリ・ほうれん草  
玉ねぎ・もやし・なす・みかん・とうがん・ゴーヤ

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。  
※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

# 暑い夏を元気に過ごそう！

## 夏の食生活のポイント

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」など体調を崩しやすくなります。食生活を整え暑さを乗り切りましょう。

### 1 朝食をしっかり食べましょう

朝ごはんは一日の大切なエネルギー源です。早起きをして、しっかり食べましょう。

### 2 主食・主菜・副菜をそろえましょう

乳製品や果物も加えられるとよりバランスが良くなります。

### 3 水分不足に気をつけましょう

暑い時期の水分不足は、熱中症につながります。汗をかいたときの水分補給のほかに、朝食などで食事から水分をとることも大切です。

### 4 夏野菜を食べましょう

夏野菜には、ほてった体を冷やす働きがあるとされています。また、旬の野菜は、栄養素もたくさん含んでいます。

### 5 ビタミンB群や鉄分で疲労回復！

ビタミンB群や鉄分には、疲労を回復させたり、疲れにくくしたりする働きがあるので、夏バテ予防に効果があります。

### 6 冷たい物はひかえめにしましょう

冷たい食べ物や飲み物は、とり過ぎると胃腸を冷やし、必要な栄養素がとれない原因になります。

## 作ってみませんか？給食レシピ

### 肉じゃが

【材料】 4人分(中学校量)

- じゃがいも(メークイン)・・・4個
- 豚肉・・・120g
- たまねぎ・・・1個
- 系こんにゃく・・・120g
- にんじん・・・1/2本
- さとう・・・13g
- しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・小さじ1

【作り方】

①じゃがいもは、大きめの乱切りにする。たまねぎは、1/2にしてくし切りにする。にんじんは、4mmぐらいのいちょう切りにする。系こんにゃくは、水洗いして適当な長さに切る。豚肉は、2cmぐらいに切る。

②鍋にしょうゆとさとう、みりんを入れて一煮立ちさせ、豚肉を入れる。

③豚肉に火が通ったら、にんじん、系こんにゃく、じゃがいも、たまねぎを入れる。たまねぎがしんなりしてきたら、途中で一度かき混ぜる。(まだ、じゃがいもが固いようだったら、少し水を入れる。)

④食材に味がしみたら、できあがり。



ー7月10日(木)の給食に出ますー