

6月 給食だより



きりんぐみ・たかぐみウェルカムウィークのときに給食試食会を行いました。

試食会に参加して下さった保護者のみなさま、ありがとうございました。

ご要望がありましたので、今回の給食だよりは
給食メニューのレシピをご紹介します☆



おいどん揚げ

(1人分) (4人分)

・木綿豆腐	35 g	140 g
・いわしのすり身	35 g	140 g
・玉ねぎ	15 g	60 g
・にんじん	4 g	16 g
・スキムミルク	2 g	8 g
・みそ	1 g	4 g
・小麦粉	2 g	8 g
・卵	5 g	20 g
・生姜	1 g	4 g
・酒	2 g	8 g
・塩	0.3 g	1.2 g
・砂糖	1.5 g	6 g
・サラダ油	7 g	28 g

A

- ① 豆腐は軽く絞り、ほぐしておく
- ② いわしのすり身に調味料Aを入れる
- ③ 丸く形を整えて、油で揚げる



キャベツのハンバーグ

(1人分) (4人分)

・キャベツ	35 g	140 g
・合挽肉	40 g	160 g
・玉ねぎ	10 g	40 g
・パン粉	8 g	32 g
・卵	10 g	40 g
・牛乳	8 g	32 g
・塩	0.2 g	0.8 g
・ウスターソース	0.5 g	2 g
・トマトケチャップ	5 g	20 g
・サラダ油	2 g	8 g

A

- ① キャベツは粗い千切りにし、ボイルしておく
(食感を残したいなら千切り、みじん切りでも可)
- ② キャベツの水気を切り、材料Aを混ぜ合わせる
- ③ 小判型に形成して焼く。ケチャップはお好みで



中華きゅうり

(1人分) (4人分)

・きゅうり	45 g	180 g
・レモン果汁	1 g	4 g
・酢	0.5 g	2 g
・砂糖	1 g	4 g
・ごま油	0.2 g	0.8 g
・こいくちしょうゆ	1.5 g	6 g

A

- ① きゅうりを1cm幅くらいに切る
- ② 鍋にお湯を沸騰させて、きゅうりを
さっと茹でて、水で冷やす。
- ③ きゅうりを軽く絞り、調味料Aを混ぜ合わせる
(味を染みこませて冷やすとおいしいです)



レバーボール

(1人分) (4人分)

・鶏レバー	40 g	160 g
・にんじん	16 g	64 g
・玉ねぎ	20 g	80 g
・ピーマン	10 g	40 g
・ピーナッツ粉末	7 g	28 g
・みそ	5 g	20 g
・スキムミルク	2 g	8 g
・小麦粉	7 g	28 g
・卵	5 g	20 g
・サラダ油	7 g	28 g

A

- ① 鶏レバーは下処理をし、ボイルをして潰す
- ② 玉ねぎにんじんピーマンはみじん切りする
- ③ ①②材料Aを混ぜ合わせ、丸く形を整えて
油で揚げます