

給食だより

令和7年度 3学期号
尾張旭市学校給食センター

給食の人気メニューを作ってみよう！



カレーライスやビビンバなど…。給食の人気メニューを、家でも食べてみたいと思いませんか？今回の給食だよりでは、人気メニューのレシピを簡単に紹介します。クックパッドにくわしくのっていますので、そちらも参考にしてくださいね。

不動の人気！ビビンバ

●材料(4人分)●

- 牛肉(細切り)・・・120g
- おろししょうが(チューブ)・・・2g
- おろしにんにく(チューブ)・・・1g
- 鶏卵・・・2個
- にんじん(せん切り)・・・60g
- 切干大根(水でもどし3cmに切る)・・・10g
- しょうゆ・・・大さじ1
- コチュジャン・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・少々



●作り方●

- ①いり卵を作っておく
- ②フライパンに牛肉を入れて炒め、こしょう・酒・しょうが・にんにく・コチュジャンを入れる。切干大根を入れてよく炒める。
- ③にんじんを加えて、砂糖・しょうゆを加え、①のいり卵を入れて出来上がり。

暑い白でもパクパク！ツナの甘辛煮

ハリハリづけ・手巻きのみ

●材料(4人分)●

- <ツナの甘辛煮>
- まぐろ油漬け・・・160g
- にんじん(せん切り)・・・20g
- ホールコーン・・・20g
- おろししょうが(チューブ)・・・2g
- しょうゆ・・・小さじ1強
- みりん・・・小さじ1弱
- さとう・・・小さじ1
- <ハリハリづけ>
- きゅうり(せん切り)・・・80g(2/3本)
- たくあんづけ(せん切り)・・・40g



●作り方●

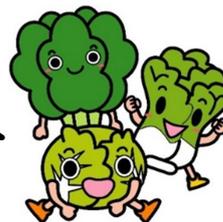
- ①フライパンにまぐろ油漬けを入れて、炒める。ホールコーンを加えてさらに炒め、調味料を加える。
- ②きゅうりはゆでて冷ます。たくあんづけと混ぜる。
- ③手巻きのみで、ごはん、ツナの甘辛煮、ハリハリづけを巻いて、召し上がれ！



クックパッドには、人気メニューのほか、歴代の応募献立の入選作品も掲載しています。ぜひ、ご家庭でも給食の味を楽しんでくださいね。

https://cookpad.com/jp/users/40284508?ref=recipe&via=author_preview

やさいりょうり だいにんき
野菜料理も大人気だよ！



キャベツのしおこんぶあえ

●材料(4人分)●

キャベツ・・・140g
しおこんぶ・・・4g
ごま油・・・小さじ1弱

●作り方●

- ①キャベツはゆでて冷まして、水気をきる。
- ②しおこんぶ、ごま油と混ぜる。



もやしの赤しそあえ

●材料(4人分)●

もやし・・・120g
赤しそ粉・・・小さじ1/3

●作り方●

- ①もやしはゆでて冷まし、水気をきる。
- ②赤しそ粉で和える。
※もやしは氷水で冷やすとシャキシャキとした食感に仕上がります。



キムチあえ

●材料(4人分)●

もやし・・・100g
小松菜・・・45g
キムチ・・・27g
しょうゆ・・・小さじ2/3
砂糖・・・小さじ1/3
ごま油・・・少々

●作り方●

- ①もやし、小松菜はゆでて氷水で冷まし、水気をきる。
- ②キムチは汁をきる。
- ③すべての材料を混ぜ合わせる。
※混ぜてから冷蔵庫で冷やすのもおすすめです。
※キムチが辛すぎるときは、ごま油の量を増やしてみよう。

ビビンバやトッポギスープを組み合わせると給食を再現してみよう！



きゅうりのごましょうゆ

●材料(4人分)●

きゅうり・・・1本
いりごま・・・大きじ1/2
しょうゆ・・・大きじ1/2
砂糖・・・大きじ1/2
酢・・・小さじ1/3
ごま油・・・小さじ1/2

●作り方●

- ①きゅうりは、5mmの小口切りにして、ゆでて冷ましておく。
- ②調味料を混ぜて、きゅうりを入れ、いりごまをふる。
※きゅうりの切り方や薄さを変えると、食感が変わります。



クックパッドには、カレーライスやマーボー豆腐、やきそば、ツナじゃが、トッポギスープなど、いろいろなメニューのレシピが掲載されています。ぜひ、アクセスして、どんどん作ってくださいね。また、月1献立を目安にレシピを追加予定です。お楽しみにー！

保護者の皆様へ

学校給食センターでは、市民の方々を対象とした給食試食会を年に3回(7・11・2月)実施しております。給食を作っている様子も見学できますので、ぜひご参加ください。詳しくは、市ホームページや広報おわりあさひに掲載されます。ご確認ください。

