

学校名	静岡市立清水桜が丘高等学校	チーム名	清桜girls
メニュー名 清水の野菜たっぷり給食			

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
たっぷり野菜のツナ チャンプルー	◎ツナ ○キャベツ ○玉ねぎ しめじ 人参 もやし ピーマン 卵 おふ(大) めんつゆ 豚肉 塩	12g 50g 25g 15g 10g 12g 1/4個 1/2個 1/2個 小さじ4 30g 適量	①おふを塩水につけ、柔らかくなったら絞り溶いた卵につける ②①を焼く ③肉を焼く ④野菜を焼く ⑤すべてフライパンの中に戻し入れ、ツナを入れてからめんつゆで味を整える。 ※焼くときはツナ缶の油を使用する。
白ねぎの味噌汁	みそ ◎白ねぎ わかめ にぼし 水	10g 20g 5g 3つ 200ml	①にぼしの頭と腹わたをとり、分量の水につけておく。 ②鍋に火をかけ、あくを取りながら4～5分加熱する ③白ネギ、わかめを入れ煮る ④味噌を入れ味を整える
しらす枝豆ご飯	米 酒 塩 ◎枝豆 ◎干しシラス 水	0.5合 小さじ2 小さじ1/4 20g 大さじ2 95cc	①米を洗い水、酒、塩を入れ炊飯する。 ②枝豆を3分茹でる。茹でたらさやから出して、塩を一つまみ加える。 ③ご飯が炊けたら②と干しシラスを入れ、混ぜる。
青島みかん	◎青島みかん	1つ	
			1人分の材料費 およそ 220 円

※献立は主菜、副菜、ご飯、その他の順番で記載してください。
 ※地域の食材には◎を付けてください。県内の食材を利用する場合は○を付けてください。
 ※調理上の注意点や工夫などがあれば、献立名の下に記載してください。
 ※コピーを使用するため、文字の濃さ、見やすさに注意すると共に、1ページに収めてください。