

令和4年度「ふじっぴー給食」 テーマ食品を使った料理と組合せ例

【鰹】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
鰹とじゃがいものごまみそあえ	鰹角切澱粉付き じゃがいも 油 砂糖 淡色辛みそ 水 白炒りごま	30 30 5 5 4 3 2	いちよう	1 じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 2 鰹角切澱粉付きとじゃがいもを揚げる。 3 調味料を煮る。 4 揚げた鰹とじゃがいもを調味料で和え、ごまをふる。
ヤンニョム鰹	鰹角切澱粉付き じゃがいも 油 にら にんにく トウバンジャン テンメンジャン 砂糖 みりん トマトケチャップ しょうゆ	30 20 4 5 0.1 0.3 2.5 1.5 1.5 7 1	いちよう 1.5cm おろす	1 じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 2 鰹角切澱粉付きとじゃがいもを揚げる。 3 にらを茹で、冷却する。 4 調味料を煮る。 5 揚げた鰹とじゃがいもを調味料で和え、にらを加えて混ぜる。
鰹そぼろご飯の具	鰹なまり節フレーク しょうが 砂糖 しょうゆ 清酒 炒り玉子(冷凍) 枝豆(冷凍)	25 0.5 2 2.3 1 30 2	おろす	1 鰹なまり節をほぐしながら、調味料を加えて煮る。 2 炒り玉子を蒸し、ほぐしておく。 3 1に枝豆を加えてさらに煮る。 4 3に蒸した玉子を加えて混ぜる。
鰹の角煮	鰹角切 しょうゆ 砂糖 清酒 みりん しょうが 水	54 4.1 4.1 1.4 1.8 0.9 9	おろす	1 鰹を下茹でする。 2 調味量、水を煮立たせ、鰹を入れて煮る。

小学校3・4年生の分量です。

令和4年度「ふじっぴー給食」 テーマ食品を使った料理と組合せ例

【レタス】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
レタスの磯香あえ	レタス ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ 焼きのり	30 10 10 5 3 0.3	短冊 2cm せん	1 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 2 焼きのりを炒って、冷ます。 3 野菜としょうゆ、焼きのりを和える。
レタスとコーンの中華スープ	ベーコン たまねぎ 干しいたけ レタス にんじん クリームコーン缶詰 鶏卵 中華スープの素 チキンブイヨン 食塩 しょうゆ 清酒 澱粉 水	10 10 0.5 20 5 20 15 0.85 4 0.2 1.5 0.8 0.6 100	1cm短冊 薄切り 薄切り 1cm短冊 せん切り	1 干しいたけは水で戻してから切る。 2 ベーコンを軽く炒めてから、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。 3 水を加えて煮る。 4 しいたけ、クリームコーン缶詰を加えて煮る。 5 調味料で味を調べ、水で溶いた澱粉を加える。 6 攪拌した鶏卵を加え、最後にレタスを加える。
レタスのかきたま汁	たまねぎ 干しいたけ レタス 豆腐 鶏卵 しょうゆ 食塩 澱粉 さば厚削り(だし用) 水	20 0.5 15 30 20 1 0.5 0.5 2 90	薄切り 薄切り 1cm短冊 さいの目	1 干しいたけは水で戻してから切る。 2 さば厚削りでだしをとる。 3 だし汁でたまねぎ、干しいたけを煮る。 4 豆腐を加える。 5 しょうゆ、食塩で味を調べ、水で溶いた澱粉を加える。 6 攪拌した鶏卵を加え、最後にレタスを加える。

小学校3・4年生の分量です。

【組合せ例】

「鰹とじゃがいものごまみそあえ」と
「レタスのかきたま汁」



「ヤンニョム鰹」と
「レタスとコーンの中華スープ」



「鰹そぼろご飯の具」と
「レタスの磯香あえ」

