

三次の学校給食（ふるさとランチ）メニューを作ってみませんか。

6月19日の「みよしふるさとランチの日」のテーマ食材は牛乳です。

※材料の分量について：学校給食は小学生の分量です。大人の分量に換算するには、1.2倍が目安です。掲載しているレシピは給食1食分のメニューの中の1品なので、他のメニューとのバランスによっては少量の場合もあります。あくまで参考としてください。

あいしょうじろ

相性汁（名前の通り、牛乳とみその相性が良いコクのあるお汁です）

参考献立（三和調理場）●もち麦ごはん●アジのピリ辛焼き●塩昆布和え●相性汁●牛乳

材料（4人分）

カットベーコン	20g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
じゃがいも	120g
糸こんにゃく	60g
米みそ	大さじ2
煮干し	12g
水	500ml
牛乳	40ml

■作り方

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは食べやすいサイズのサイコロに切っておく。
- ③ 糸こんにゃく（最近はゆでなくてもよいものも出回っている）も食べやすいサイズに切る。
- ④ 鍋にカットベーコンを入れて②、③を炒める。
- ⑤ ④にだし汁を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、みそと牛乳を入れる。できるだけ煮立たてさせないようにする。



ほうれん草のミルクグラタン (米粉を使うとダマにいないにくいです。)

参考献立 (甲奴調理場) ●もち麦ご飯●ほうれん草のミルクグラタン●アスパラサラダ
●キャベたまスープ●牛乳

材料 (4人分)

鶏肉	120g
じゃがいも	60g
にんじん	20g
たまねぎ	60g
ほうれん草	40g
塩	少々
こしょう	少々
マカロニ	30g
米粉	24g
牛乳	400ml
コンソメ	4g
ミックスチーズ	40g
パン粉	少々

■作り方

- ① じゃがいも、にんじんは短冊、たまねぎは薄切りにする。
- ② マカロニをゆでる。ほうれん草もゆでておく。
- ③ フライパンを熱し、鶏肉を炒め、①を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 米粉を入れて混ぜ、牛乳を入れてよくかき混ぜながら加熱する。ふつふつ沸き、とろみが出てきたら、コンソメを入れる。
- ⑤ ②と④を軽く混ぜて耐熱皿に入れ、ミックスチーズをのせてパン粉を振り、オーブンやトースターで焦げ目がつくまで焼く。



ミルクちゃんぽんスープ(野菜たっぷりで食べ応えのあるスープです。)

参考献立(三次学校給食センター) ●ゆかりごはん●ミルクちゃんぽんスープ●ツナサラダ●牛乳

材料(4人分)

スパゲティ	50g
豚もも肉	80g
油	少々
キャベツ	80g
にんじん	20g
たまねぎ	60g
もやし	80g
ねぎ	20g
きくらげスライス	少々
中華だし	8g
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	80ml
水	400ml

■作り方

- ① スパゲティを半分に折り、ゆでておく。
- ② キャベツとにんじんは短冊、たまねぎは薄切り、もやしは食べやすい大きさに切る。
- ③ きくらげスライス是水で戻す。
- ④ 鍋に油を熱し、豚もも肉を炒め、②、③を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調え、水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に①と中華だしと牛乳を加えて、最後に小口切りにしたねぎを加えて仕上げる。

