

中華どんぶり

381kcal / 脂質4.6g / 塩分1.2g

ごはん類・めん類



ワンポイント

たくさんの野菜を炒めてあんかけにし、ご飯にのせて食べます。

野菜をたくさん食べることができる献立の一つです。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 豚肉(こま切れ) 60g
- ・ しょうが 少々
- ・ サラダ油 大さじ1/2
- ・ いか 40g
- ・ たまねぎ 80g
- ・ にんじん 40g
- ・ はくさい 120g
- ・ たけのこ水煮 40g
- ・ 干しいたけ 2g
- ・ 白ねぎ 40g
- ・ 中華スープのもと 小さじ1/2

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酒 小さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1弱

〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 水 大さじ2
- ・ ごま油 小さじ1/2
- ・ 湯 1/2カップ
- ・ 塩 少々
- ・ 洋こしょう 少々

作り方

- ① しょうがはみじん切り、いかは短冊切りにする。
- ② たまねぎ、たけのこは短冊切り、はくさいは短冊切りにして茎と葉に分けておく。
- ③ にんじんは5mmのいちよう切り、干しいたけは戻してせん切りにする。
- ④ ねぎは1cm長さに切る。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんじん、いかを入れ、炒める。
- ⑦ たけのこ、しいたけを加えて炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑧ あく、油をとり、はくさいの茎、中華スープのもとを入れ、煮る。
- ⑨ はくさいの葉、ねぎを加えて〈A〉で調味し、煮る。
- ⑩ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑪ ごま油を加えて煮る。
- ⑫ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

かしわめし

370kcal / 脂質4.5g / 塩分0.9g

ごはん類・めん類



ワンポイント

鶏肉入りの炊き込みご飯を福岡ではかしわめしと言います。

給食では、炊き込まずに具材にしっかり味をつけて煮込んだものをご飯に混ぜて食べます。



材料(4人分)

- ・ 米 2カップ (340g)
- ・ 水 400ml
- ・ 鶏肉(こま切れ) 120g
- ・ にんじん 40g
- ・ ごぼう 40g
- ・ 糸こんにゃく 80g
- ・ さやいんげん 20g
- ・ 干しいたけ 1枚
- ・ もどし汁 100ml

〈A〉

- ・ 三温糖 小さじ2
- ・ 酒 小さじ1強
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ4

- ・ 塩 少々

作り方

- ① 米は洗しておく。
- ② にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ③ 糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。さやいんげんはゆでて、1cm長さに切る。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。(もどし汁は使用するのどとっておく)
- ⑤ 〈A〉の調味料、しいたけのもどし汁を合わせ、煮立たせ、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、干しいたけを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑦ 塩で味をととのえる。
- ⑧ 炊飯器に米、水、具材を入れ、炊く。

カレーライス

540kcal / 脂質13.8g / 塩分1.3g

ごはん類・めん類



ワンポイント

給食のカレーはルーから手作りしています。

じっくり時間をかける分だけおいしいカレーができます。カレー粉は好みに合わせて加減してください。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 牛肉 120g
- ・ にんにく 少々
- ・ カレー粉 少々
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ ジャがいも 280g
- ・ たまねぎ 160g
- ・ にんじん 80g
- ・ りんご 40g
- ・ グリンピース 20g

〈カレールーの材料〉

- ・ 小麦粉 大さじ2弱
- ・ カレー粉 大さじ1/2
- ・ バター 小さじ4
- ・ 水 適宜

〈A〉

- ・ トマトケチャップ 小さじ1/2強
- ・ 砂糖 少々
- ・ ソース 小さじ1

- ・ ピザ用チーズ 12g
- ・ コンソメスープのもと 大さじ1
- ・ ローレル 1枚

- 水 220ml
- 塩 少々

作り方

- ① カレールーを作る。
 - (1) 小麦粉はふるっておく。
 - (2) (1) の小麦粉を弱火で焦がさないように褐色になるまでから炒りする。(1時間くらいかかります)
 - (3) カレー粉を加え、さらに炒る。
 - (4) 鍋にバターを溶かし、(2) を加えて炒め、水を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ② ジャがいもは2cm角切りにし、水にさらす。にんにくはみじん切りにする。
- ③ たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cm角切りにする。
- ④ りんごは芯をとり、皮付きのまません切りにする。グリンピースはゆでる。
- ⑤ サラダ油を熱し、牛肉、にんにく、カレー粉を炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑦ ジャがいも、りんごを入れて炒め、水を入れ、煮る。
- ⑧ あく、油をとり、コンソメスープのもと、ローレルを入れ、煮る。
- ⑨ 野菜が柔らかくなったら、ピザ用チーズを入れ、〈A〉で調味し、煮る。
- ⑩ カレールーを入れ、煮こむ。
- ⑪ グリンピースを加えて煮る
- ⑫ 塩で味をととのえる。

393kcal / 脂質6.8g / 塩分0.6g

ごはん類・めん類



ワンポイント

炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜます。具は、しいたけのもどし汁などを使い、うま味のある味付けにします。すし飯に具をのせたり、混ぜて盛り付ける方法でもOK。卵は、錦糸卵（薄焼きにして細長く切る）にしてもよいです。



材料（4人分）

- ・ ご飯 880g
- ・ 鶏肉（こま切れ） 40g
- ・ 油揚げ 12g
- ・ にんじん 40g
- ・ 干しいたけ 2枚
- ・ もどし汁 50ml
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 100g
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 塩 少々

〈A〉

- ・ 砂糖 小さじ1強
- ・ 酒 小さじ1弱
- ・ しょうゆ（こいくち） 大さじ1/2
- ・ 塩 少々

〈合わせ酢〉

- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ 酢 大さじ1強
- ・ 塩 少々

作り方

- ① 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。
- ② 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。（もどし汁は使用するのどとっておく）
- ③ 〈A〉の調味料ともどし汁を合わせて煮立たせ、鶏肉、にんじん、干しいたけ、油揚げを入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、煮汁がほぼなくなるまで煮含め、冷ましておく。
- ⑤ 合わせ酢は砂糖がとける程度に加熱し、炊いたごはん混ぜる。
- ⑥ 卵を溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑦ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、いり卵を作る。
- ⑧ 器にご飯を盛り付け、具材といり卵をのせ、きざみのりをちらす。

… ちらしずし …

お祝い事などでよく食べる料理の一つです。桃の節句（3月3日：ひな祭り）には、ちらしずしとはまぐりの汁（うしお汁）を食べる風習があります。

三色ごはん(鶏そぼろ)

440kcal / 脂質10.3g / 塩分0.9g

ごはん類・めん類



ワンポイント

定番献立ですが、とても人気のあるメニューです。

きざみのりのかわりに、ゆでて斜め切りにしたさやいんげんなどをのせても彩りがよく、きれいです。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 鶏ひき肉 160g
- ・ しょうが 少々
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 2個
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 酒 大さじ1/2
- ・ 三温糖 小さじ2
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1
- ・ サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉は酒を入れ、炒る。
- ③ あく、油をとり、しょうが、三温糖、しょうゆの調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ④ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑤ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑥ ご飯の上に鶏そぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。

三色ごはん(ツナそぼろ)

ごはん類・めん類

437kcal / 脂質11.7g / 塩分0.6g



ワンポイント

まぐろ油漬けは、煮汁がほとんどなくなるくらいに炒りあげます。

焦げやすいので、火加減にも注意しましょう。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ まぐろ油漬け 100g
- ・ 白ごま 大さじ1
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 2個
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 塩 少々

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1/3
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1

- ・ サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① まぐろ油漬けは油をきり、よくほぐす。
- ② 白ごまは炒って、すりごまにする。
- ③ 〈A〉の調味料を合わせ、煮立たせ、まぐろ油漬けを入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ④ ごまを加えて炒る。
- ⑤ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑥ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑦ ご飯の上にツナそぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。

鮭の三色ごはん

411kcal / 脂質9.5g / 塩分0.7g

ごはん類・めん類



ワンポイント

鶏そぼろの代わりに、鮭フレークを使います。

鮭には良質なタンパク質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が多く含まれています。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 鮭フレーク 80g
- ・ 白ごま 大さじ1
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 120g
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① 鮭フレークはよくほぐす。
- ② 白ごまは炒って、すりごまにする。
- ③ 鮭は酒を入れ、弱火で炒る。
- ④ ごまを加えて炒る。
- ⑤ 塩で味をととのえる。
- ⑥ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑦ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑧ ご飯の上に鮭そぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。

たけのこごはん

343kcal / 脂質3.8g / 塩分0.6g

ごはん類・めん類



ワンポイント

たけのこは3月から5月が旬の野菜です。

給食では5月に登場する春の献立です。



材料(4人分)

- ・ 米 2カップ(340g)
- ・ 水 400ml
- ・ 鶏肉(こま切れ) 40g
- ・ 油揚げ 20g
- ・ にんじん 40g
- ・ たけのこ水煮 120g
- ・ さやいんげん 20g

〈A〉

- ・ 三温糖 大さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ しょうゆ(うすくち) 大さじ1

作り方

- ① 米は洗しておく。
- ② 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。
- ③ たけのこは短冊切りにする。さやいんげんはゆでて1cm長さに切る。
- ④ 米、〈A〉の調味料と、水を合わせ、鶏肉、にんじん、たけのこ、油揚げを入れ、炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊き上がったご飯にさやいんげんを混ぜる。

えだ豆ごはん

336kcal / 脂質2.8g / 塩分0.2g

ごはん類・めん類



ワンポイント

えだ豆の緑色があざやかな炊き込みごはんです。

材料を煮てから、炊き上がったごはんに混ぜてもOK!



材料(4人分)

- ・ 米 2カップ (340g)
- ・ 水 400ml
- ・ しらす干し 12g
- ・ えだ豆(むき身) 100g
(さや付きの場合200g)
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ しょうゆ(うすくち) 小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗っておく。
- ② 炊飯器に材料を入れ、炊く。

ドライカレー

420kcal / 脂質8.8g / 塩分0.7g

ごはん類・めん類



ワンポイント

野菜はしんなりとしてたまねぎが少し色づくまでじっくり焦がさないように炒めると野菜の旨みがでてコクのある仕上がりになります。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 合びき肉 120g
- ・ たまねぎ 200g
- ・ にんじん 80g
- ・ にんにく 少々
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ グリンピース 20g

〈A〉

- ・ カレー粉 大さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ2/3
- ・ ソース 小さじ2/3

- ・ コンソメスープのもと 大さじ1/2

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ② グリンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、合びき肉、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、〈A〉で調味し炒める。
- ⑤ グリンピースを加えて煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。
- ⑦ ご飯を盛り付け、ドライカレーの具をのせる。

焼そば

ごはん類・めん類

191kcal / 脂質4.7g / 塩分1.8g



ワンポイント

給食では乾燥した『中華めん』を使用しています。家庭で作りやすいように、市販のゆでめんを使用した作り方アレンジしています。学校給食では、お椀や弁当箱に入る分量に調整しています(パンと一緒に組み合わせたりしています)。家庭で作るときは、2人分をおよそ1人前と考えてもよいでしょう。



材料(4人分)

- ・ 焼きそばめん(ゆで) 2袋(約400g)
- ・ 豚肉(こま切れ) 60g
- ・ いか 40g
- ・ 竹輪 60g
- ・ たまねぎ 80g
- ・ にんじん 40g
- ・ キャベツ 80g
- ・ もやし 80g
- ・ 白ねぎ 40g
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1強
- ・ ソース 大さじ2/3
- ・ 塩 少々
- ・ 洋こしょう 少々

作り方

- ① いかは短冊切り、竹輪は半月の小口切りにする。
- ② たまねぎ、にんじんは短冊切りまたはせん切りにする。キャベツは短冊切りにする。
- ③ もやしはあら切りにし、白ねぎは小口切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、いかを炒め、あく、油をとる。
- ⑥ 竹輪、キャベツ、もやしを入れ、炒める。
- ⑦ しょうゆ、ソースで調味し、ほぐしためんを入れ、炒める。
- ⑧ ねぎを加えて炒める。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

ミートソーススパゲッティ

ごはん類・めん類

250kcal / 脂質8.4g / 塩分0.7g



ワンポイント

チーズは、最後に上からかけても、ソースに入れて煮こんでもOK！
給食では、麺とソースをからめて出すこともあります。学校給食では、お椀や弁当箱に入れる分量に調整しています。



材料(4人分)

- ・スパゲッティ 320g
- ・ゆで塩 少々
- ・サラダ油 小さじ5

〈ミートソースの材料〉

- ・合びき肉 200g
- ・たまねぎ 400g
- ・にんじん 160g
- ・グリーンピース 20g
- ・にんにく 少々
- ・サラダ油 小さじ1

- ・トマトピューレ 200g
- ・砂糖 小さじ1強
- ・ソース 小さじ1+2/3
- ・コンソメスープのもと 大さじ1/2

- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々
- ・粉末チーズ 小さじ4

作り方

① ミートソースの作り方。

- (1) たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。グリーンピースはゆでる。
- (2) サラダ油を熱し、合びき肉、にんにくを炒め、あく、油をとる。
- (3) たまねぎ、にんじんを入れ、よく炒め、コンソメスープのもとを入れる。
- (4) トマトピューレ、砂糖、ソースで調味し、煮込む。
- (5) グリーンピースを入れ、煮る。
- (6) 塩、洋こしょうで味をととのえる。

② スパゲッティは塩ゆでし、サラダ油をまぶす。

- ③ スパゲッティを盛り付け、ミートソースをかけ、その上から粉末チーズをかける。

カレーソーススパゲッティ

ごはん類・めん類

239kcal / 脂質8.7g / 塩分0.6g



ワンポイント

香辛料は、香りや辛味付けをし、食欲を高めたり、胃腸の働きを整える効果や疲労回復の効果もあります。香辛料を使った献立は暑さの続く夏の時季にピッタリです。



材料(4人分)

- ・スパゲッティ 320g
- ・ゆで塩 少々
- ・サラダ油 小さじ5

〈カレーソースの材料〉

- ・合びき肉 250g
- ・サラダ油 小さじ2+1/2
- ・たまねぎ 300g
- ・にんじん 150g
- ・にんにく 少々
- ・グリーンピース 50g
- ・小麦粉 大さじ2強
- ・カレー粉 小さじ2強
- ・トマトケチャップ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・ソース 小さじ2弱
- ・コンソメスープのもと 小さじ3弱
- ・ローレル 少々
- ・湯 150ml
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

① カレーソースの作り方。

- (1) たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。グリーンピースはゆでる。
- (2) 小麦粉を褐色になるまでからいりし、カレー粉を入れ、さらにかいりする。
- (3) サラダ油を熱し、合びき肉、にんにくを炒める。
- (4) たまねぎ、にんじんを入れ、よく炒め、湯を入れ、煮る。
- (5) あく、油をとり、トマトケチャップ、砂糖、ソース、コンソメスープのもとで調味し、煮込む。
- (6) (2) をふり入れ、ローレル、グリーンピースを入れ、煮る。

- ② スパゲッティは塩ゆでし、サラダ油をまぶす。
- ③ スパゲッティを加えて煮る。
- ④ 塩、洋こしょうで味をととのえる。