

# 《給食献立の紹介》

自校調理小学校



## 『ジャージャン豆腐』



### 《献立名》

ごはん・牛乳・ジャージャン豆腐  
春雨スープ

### 《ワンポイント》

「家庭でよく食べられる豆腐料理」という意味の中国の家庭料理です。みそは、赤みそを使うと色がよくなります。豆板醤は、お好みで量を調節してください。

### 《材料 4人分》

厚揚げ（一口大・茹でる）	2枚	酒	小さじ1
豚もも肉（こま切れ）	60g	砂糖	大さじ1
にんじん（いちょう切り）	中1/3本	しょうゆ	大さじ1/2
たけのこ（短冊切り）	40g	みそ（赤）	大さじ1
ながねぎ（斜め薄切り）	1/2本	豆板醤	少々
しょうが（みじん切り）	少々	水	80g
にんにく（みじん切り）	少々	片栗粉	小さじ1
干しいたけ（戻してスライス）	1枚	（水）	小さじ2
油	小さじ1	ごま油	小さじ1

川口市マスコット「きゅほらん」

### 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・豚肉を炒める。
- ② にんじん・たけのこ・ながねぎ・しいたけを入れてさらに炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、※の調味料を水で溶いて加える。
- ④ 小さじ2の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 茹でておいた厚揚げを入れ、炒める。
- ⑥ ごま油を加えて仕上げる。

## 『ひじきピラフ』



### 《献立名》

ひじきピラフ・牛乳・チキンナゲット  
ヌードルスープ

### 《ワンポイント》

ひじきはミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。食べ慣れない子どもたちにも食べやすいようにピラフにしました。バターで風味をつけても、おいしくできます。

### 《材料 4人分》

米（研いでおく）	2合
水	規定量
鶏もも肉（こま切れ）	60g
乾燥芽ひじき（戻す）	4g
たまねぎ（粗みじん）	中1/4個
にんじん（粗みじん）	中1/3本
ホールコーン	40g
油	小さじ1
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
コンソメ（粉）	5g

### 《作り方》

- ① 油で、鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・ひじき・ホールコーンの順に炒め、調味料を加えてさらに炒める。
- ② 炊飯器に、米を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。①の具材を加えて、炊飯を開始する。
- ③ 炊きあがったら、全体をよく混ぜる。

※どちらの献立も、家庭でつくりやすいように変更しております。