

給食おすすめレシピ



2026

◆豆乳タンタンめん

【作り方】

- ① めんはゆでておく。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ チンゲンサイは 1.5cm 幅に切り、ゆでて水気をきる。トマトは湯むきし、さいの目に切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、ひき肉と②を加えて炒め、A で調味する。
- ⑤ 別の鍋に B を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、豆乳、すりごまを加え、最後にごま油を加える。
- ⑥ ①を1人分ずつ器に盛り、⑤を注ぎ、③、④を盛りつける。

今年度の
新メニューです

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
中華めん(乾)	120g	チンゲンサイ	120g	
鶏ひき肉	100g	トマト	120g	
しょうが	4g	B	水	240 ml
ごま油	小さじ4		鶏がらスープの素	4.8g
A	しょうゆ	小さじ 2/3	みそ	小さじ2
	赤みそ	8g	豆乳(無調整)	240 ml
	酒	小さじ 2	すりごま	8g

◆イタリアンスパゲッティ

【作り方】

- ① スパゲッティはゆでて、油をまぶしておく。
- ② ベーコン、A はせん切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒める。野菜を加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ④ 野菜がしんなりしたら①を加え、ケチャップ、ウスターソースで調味する。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをふる。

材料	分量	材料	分量	
スパゲッティ	130g	バター	小さじ2	
サラダ油	小さじ2	塩	小さじ1/5	
ベーコン	40g	こしょう	少々	
A	にんじん	40g	ケチャップ	大さじ5
	玉ねぎ	120g	ウスターソース	小さじ1と1/3
	セロリ	12g		
	ピーマン	40g	粉チーズ	大さじ1と1/3

◆大豆入りキーマカレー

【作り方】

- ① 米は洗って、普通の水加減で炊く。
- ② 玉ねぎと人参は粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛ひき肉をよく炒め、②を加えてさらによく炒める。
- ④ 牛ひき肉がぼろぼろになったら、ゆで大豆と水を加え、蓋をする。
- ⑤ ④に火が通ったら、ケチャップ、刻んだカレールウを加え、具となじむように混ぜる。
- ⑥ ⑤に粉チーズを加え混ぜ、火を止める。
- ⑦ 炊きあがったごはんを器に盛り、⑥をかける。

材料	分量	材料	分量
米	200g	ケチャップ	大さじ1と3/5
牛ひき肉	120g	カレールウ	32g
ゆで大豆	120g	粉チーズ	大さじ1と1/3
玉ねぎ	80g	サラダ油	大さじ1と1/3
人参	40g	水	120ml

子どもたちに人気の給食メニューです。
是非、ご家庭でも作ってみてください。