

中学生の食生活～学校給食レシピ編～



令和2年5月

柏原・氷上学校給食センター

規則正しい食生活を心がけていますか？バランスのよい食事は、体と心の栄養になるといわれています。しっかりと栄養がとれるように学校給食のおすすめレシピを紹介します。ぜひ、お家の人と一緒に作ってみましょう。

キムチごはん (4人分)

～給食でも人気のごはんメニュー～

米	2 合
豚もも肉（スライス）	80g
土しょうが	1 片
ごま油	適量
白菜キムチ	60g
にんじん	中 1/4 本
うすくちしょうゆ	大さじ 1
A さとう	小さじ 1
塩	少々

<作り方>

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- ② 豚肉は2cm幅に切る。
- ③ 土しょうがはみじん切り、にんじんは細切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、土しょうがと豚肉を炒める。
- ⑤ ④に、にんじんを入れてさらに炒め、調味料Aを加える。
- ⑥ ⑤に白菜キムチを入れて炒める。
- ⑦ 炊き上がったごはん⑥を混ぜ合わせる。

※キムチの汁は、味を見て調整してください。
※仕上げに白ごまを適量加えても、香り良く仕上がります。

「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」の意味です。小さく角切りにした野菜を、マヨネーズなどで和えたサラダのことです。



キムチごはん



マセドアンサラダ (4人分)

～野菜をさいのめ切りにするのがポイント～

じゃがいも	大 1 個
りんご	1/4 個
きゅうり	1/3 本
ホールコーン	30 g
マヨネーズ	大さじ 1 半
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは2cm角に切り、ゆでてざるにあげ冷ます。
- ② りんごは8等分にして5ミリ幅のいちょう切りにした後、塩水につける。
- ③ きゅうりはたて4つわりにして5ミリ幅に切り、ふり塩をする。
- ④ ホールコーン（冷凍コーンを使用する場合はさっとゆでる）は、水分をきる。
- ⑤ りんご、きゅうりの水分をきる。
- ⑥ 材料を十分に冷まして、マヨネーズ・塩・こしょうであえる。

★【応用編】：暑い時期にはこちらもおすすめ！
マヨネーズの代わりに『砂糖：小さじ1半、酢：大さじ1、油：小さじ1』にかえるとさっぱりした味つけの甘酢ポテトサラダになります。



※ コーンの代わりにハムやチーズを入れてもよい。