



1 麦ごはん

麦を混ぜることで、不足しがちな食物繊維を多くとることができます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	① 米をとぎ、麦を加え分量の水を入れる。 ② 炊飯する。
丸麦	7 g	56 g	
水	110 g	880 g	



2 いわしのつみれ揚げ

しょうがとしその葉でいわしの臭みを消します。また、チーズを加え、油で揚げることで、魚や大豆が苦手な子供も食べやすくなります。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
いわしすり身	50 g	400 g	① しょうがはすりおろし、しその葉はみじん切りにし、いわしのすり身・卵・調味料等とこねる。 ② チーズは7mm角に切る。 ③ ①に大豆の水煮、チーズも混ぜ合わせ、一口大に丸める。 ④ 170～180℃の油で揚げる。 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>すり身なら、 骨を気にせず 食べられるよ！</p> </div>
しょうが	2.5 g	20 g	
しその葉	1.5 g	12 g	
大豆の水煮	7 g	56 g	
プロセスチーズ	5 g	40 g	
卵	6 g	48 g	
三温糖	0.5 g	4 g (小さじ1強)	
濃口しょうゆ	1 g	8 g (大さじ1/2)	
料理酒	2 g	16 g (大さじ1)	
片栗粉	5 g	40 g (大さじ4)	
揚げ油	適量	適量	



3 旬の野菜のごまあえ

給食では、ごまあえは洗いごまを煎り、すってから使います。そうすることで、ごまの香りがたち、しょうゆなどの調味料の量を控えてもおいしく食べられます。

※季節の野菜を使っていろいろなごまあえを味わいましょう！

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
小松菜	20 g	160 g	① 小松菜は1.5cm幅、人参は千切り、もやしはよく洗っておく。 ② 野菜は茹でて冷まし、絞っておく。 ③ ごまはパチパチと音を立て香りがするまで煎り、すり鉢でする。 ④ 調味料と野菜を和え、③を加えて和える。
人参	3 g	24 g	
もやし	25 g	200 g	
洗いごま	2 g	16 g	
濃口しょうゆ	1.5 g	12 g (大さじ1弱)	
三温糖	0.2 g	1.6 g (小さじ1/2)	
ゆで塩	適量	適量	

4 のっぺい汁

いりこのだしが効いて、根菜類をたっぷり使ったおいしい汁物です。
朝倉市の給食で人気のメニューです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鶏肉もも身	15 g	120 g	① 分量の水にいりこを入れ、30分以上つけておく。 ② 弱火にかけ、沸騰したら1分ほど煮て、いりこを取り出す。 ※沸騰までの時間が長いとおいしいだしが取れます。 ③ 干し椎茸は水でよく洗ってから戻し、こんにゃくは下ゆでする。 ごぼうはさがき、じゃがいも・こんにゃく・椎茸は1cm角切り、ねぎは小口切りにする。 ④ 油揚げは湯通しをして油抜きをし、1cm角に切る。 ⑤ おわらふは、水で戻し水気を絞る。 ⑥ 別鍋に油を熱し、ごぼう・こんにゃくを軽く炒める。 ⑦ ⑥にだし汁と鶏肉を入れアクをとり、火が通ったら、しいたけ・じゃがいも・油揚げを入れ、じゃがいもに火が通ったら調味料を加え、⑤を入れ味を調える。 ⑧ 水溶き片栗粉を加え、煮てとろみをつけたら、仕上げにねぎを入れる。
じゃがいも	25 g	200 g	
ごぼう	10 g	80 g	
こんにゃく	15 g	120 g	
油揚げ	2 g	16 g	
干し椎茸	1 g	8 g	
おわらふ	1 g	8 g	
青ねぎ	3 g	24 g	
濃口しょうゆ	4 g	32 g (大さじ2弱)	
塩	0.5 g	4 g (小さじ2/3)	
片栗粉	1 g	8 g (大さじ1)	
水	1 g	8 g (大さじ1/2)	
いりこ(だし)	1.5 g	12 g	
水	120 g	960 g (5カップ)	
サラダ油	1 g	8 g (小さじ2)	