

♥おすすめ！こどもたちが大好きな給食メニューから

季節のごはん

春
spring

春のそぼろごはん



材料（6人分）

・精白米	2合	・鶏ミンチ	150g
・人参	2/3本(100g)	・土生姜(しぼり汁)少々	
・絹さや	6枚	・だし汁	120ml
・だし汁	適量	・さとう	小さじ2
		・しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 人参は薄い輪切りにして花型に抜き、残りは細かくきざむ。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を加え、②の細かくきざんだ人参をのせて炊飯する。
- ④ 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ⑤ 鍋に鶏ミンチ・④・だし汁・さとう・しょうゆを入れ、火にかけて鶏そぼろをつくる。
- ⑥ ②の花型のにんじんはだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 絹さやは斜め半分に切り、だし汁で煮る。
- ⑧ 炊き上がった③を盛り付けたら、⑤・⑥・⑦で飾り付けする。

★Oneポイント★

鶏そぼろのごはんは、人参と絹さやでお花をイメージして飾り付けています。

夏
summer

七夕ごはん



材料（6人分）

・精白米	2合	・だし汁	30ml
・とうもろこし	1/3本 (正味50g)	・さとう	小さじ1/2
・人参	1/3本(60g)	・しょうゆ	小さじ1/2
・塩(1)	小さじ1/2		
・小松菜	1/2束(90g)		
・ちりめんじゃこ	10g		
・植物油	適量		
・塩(2)	少々		



作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 人参は薄い輪切りにして星型に抜き、抜いた残りは細かくきざんでおく。とうもろこしは実を削いでおく。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- ④ ③に②の細かくきざんだ人参・とうもろこし・塩(1)を加え、炊飯する。
- ⑤ ②の星型の人参をだし汁・さとう・しょうゆでやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 小松菜は細かくきざみ、ちりめんじゃこは塩抜きする。
- ⑦ フライパンに植物油を入れ、⑥を炒め、塩(2)で味をととのえる。
- ⑧ 炊き上がった④を盛り付け、⑤・⑦で飾り付けする。

★Oneポイント★

天の川に見立てて盛り付けます。盛り付けや人参の型抜きを親子でチャレンジすると楽しいですね。

秋
autumn

にんじゃごはん



材料（6人分）

・精白米	2合	・だし汁	適量
・人参	1/3本(60g)	・淡口しょうゆ	大さじ1
・ちりめんじゃこ	40g	・料理酒	小さじ2
		・白ごま	小さじ2

作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 人参はみじん切りにする。
ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きする。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、淡口しょうゆ・料理酒を加える。
- ④ だし汁を2合の目盛りまで加えて混ぜ、②をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった④を盛り付け、白ごまをふりかける。

★Oneポイント★

にんじんとちりめんじゃこで「にんじゃごはん」です。
人参の旬は、【春から夏】【秋から冬】と年2回あります。



冬
winter

大根ごはん



材料（6人分）

・精白米	2合	・だし汁	適量
・大根	90g	・淡口しょうゆ	大さじ1
・人参	1/3本(40g)		
・うすあげ	1.5枚(30g)		



作り方

- ① 精白米は洗しておく。
- ② 大根・人参は食べやすい大きさに切る。
うすあげは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水気を切った①を炊飯器に入れ、淡口しょうゆを加える。
- ④ だし汁を2合の目盛りまで加えて混ぜ、②をのせて炊飯する。

★Oneポイント★

大根葉を入れると、青みが入り彩りが豊かになります。
大根葉と一緒に炊き込んでよいですが、別にゆでて、炊き上がったご飯に散らすと彩りがきれいです。
冬大根は甘みがあるので、ほんのり甘みのあるごはんになります。