

学校名	静岡高等学校	チーム名	ジャイアントベビー
-----	--------	------	-----------

メニュー名

印高（静岡高校の校訓）給食

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
ごはん	白米	150g	
和風鰯ソーセージ (サルシッチャ風)	○豚ひき肉 ◎鰯 ○太ねぎ 塩 こしょう 油 (ソース) ◎玉ねぎ しょうゆ みりん	30g 70g 10g 0.5g 0.5g 2g 10g 0.5g 0.5g	①豚ひき肉と鰯を細かくたたいたものに、太ねぎのみじん切りと塩コショウを加えてよく練る。 ②4cm程度に細長くまとめ、形を整える。 ③フライパンに油をしいて、中火で焼き色をつくまで焼く。取り出す。 ④③を焼いたフライパンに玉ねぎを入れ炒める。しょうゆとみりんを入れて沸騰したらソースとして③にかける。
具だくさんゴマ汁	◎豆腐 ◎にんじん ○さといも ○ごぼう ○みそ ねりごま ◎細ねぎ 水 こんぶ	1/4丁 10g 10g 5g 2g 3g 2g 120cc 3cm	①昆布でとっただし汁に、大きめに切ったにんじん、サトイモ、斜め切りゴボウを入れ、柔らかくなるまで煮る。 ②豆腐と練りごまを加え、最後にみそを溶かす。
青梗菜のおかか和	◎青梗菜 ○かつおぶし 塩 こしょう	30g 適量 0.5g 0.5g	①青梗菜を塩でゆでて、ざるで冷ます。 ②2cm程度にざく切りして、塩コショウ、かつおぶしで味をつける。
いちご	◎いちご	2つ	

1人分の材料費 およそ 180 円

※献立は主菜、副菜、ご飯、その他の順番で記載してください。

※地域の食材には◎を付けてください。県内の食材を利用する場合は○を付けてください。

※調理上の注意点や工夫などがあれば、献立名の下に記載してください。