

/

学校名	静岡県立静岡城北高等学校	氏名	中村さん
-----	--------------	----	------

メニュー名	野菜たっぷり給食
-------	----------

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
豚野菜炒め	○豚肉 ピーマン パプリカ もやし ねぎ 塩 こしょう しょうゆ	100g 1/4個 1/4個 1/4袋 適量 適量 適量 適量	1 ピーマン、パプリカを千切りする。 2 炒める 3 2と一緒に豚肉を炒める。 4 3と一緒にもやしを炒める。 5 塩、こしょうで味付けする。
じゃことピーマン炒め	○ちりめんじゃこ ピーマン しょうゆ みりん	10g 1/4個 適量 適量	1 しょうゆとみりんを混ぜる。 2 ピーマンを炒める。 3 2と一緒にじゃこを炒める。 4 3に1を混ぜて炒める。
コーンと卵スープ	玉ねぎ とうもろこし 卵 塩 こしょう ねぎ 鶏がらスープ	1/8個 1/4本 1/2個 適量 適量 適量 適量	1 玉ねぎを千切りにする。 2 とうもろこしの身を包丁でそぐ。 3 卵をとく。 4 1を炒める。 5 2と4と一緒に炒める。 6 5に水を入れる。 7 6に鶏がらスープを入れる。 8 7に塩、こしょうを入れる。 9 8に水溶き片栗粉を入れる。 10 9に溶き玉を入れて鍋のふたをする。
抹茶プリン	砂糖 ○牛乳 ゼラチン ○粉末抹茶	50g 300cc 5g 大さじ2杯	1 牛乳と砂糖と粉末抹茶を鍋に入れて火にかける。 2 1をかきまぜながらゼラチンを入れる。 3 型に2を流し込んで冷蔵庫で冷やして固める。
白飯	白米		
			1人分の材料費 およそ 178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。

※書ききれない場合はコピーして使用してください。