

みそラーメン🍜

材料	分量(4人分)	下処理
豚小間肉	60g	
なると	40g	ななめ半月切り
にんじん	40g	千切り
キャベツ	80g	短冊切り
ねぎ	32g	小口切り
りよくとうもやし	80g	
にんにく	3. 2g	みじん切り
しょうが	3. 2g	みじん切り
赤みそ	60g	
濃口醤油	8g	
なたね油	6g	
チキンスープ チンタン	40g	
スープストック	1. 2g	
ごま油	2g	

【作り方】

- 1.なたね油を熱し、にんにく・しょうがを炒め香りが出たら
豚肉・にんじんを加え、水を入れアクを取る
- 2.チンタンを入れ、もやし・キャベツを入れ調味料を入れる
なるとを入れる
- 3.最後にねぎを入れる



学校給食で大人気の味噌ラーメン🍜
給食では、スープもいちから調理しています。
本格的な味噌ラーメンをぜひご家庭でも★

ジャンボしゅうまい🍜

材料	分量(4人分)	下処理
しゅうまいの皮	4枚	
豚ひき肉	160g	
玉ねぎ	60g	みじん切り
しょうが	1. 6g	すりおろし
醤油	10g	
砂糖	2. 8g	
ごま油	2. 8g	
塩	0. 28g	
澱粉	4. 4g	
紙カップ(アルミ)	4枚	

【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにして、しょうがはすりおろす
2. すべての材料と調味料を混ぜて、こねる
3. 1人分の分量に分け、ひとまとめにする
4. 紙カップにしゅうまいの皮を敷き、その上に具材を入れて15～20分蒸す



旨味たっぷりのジャンボしゅうまい🍜
学校給食でも子どもたちに大人気のメニューです★

小松菜のナムル

材料	分量(4人分)	下処理
小松菜	60g	2~3cmのザク切り
りよくとうもやし	160g	
いりごま(白)	2.8g	
濃口醤油	16g	
酢	8g	
ごま油	2g	
ラー油	0.4g	

【作り方】

1. お湯を沸かし、もやし→小松菜の順に加熱し、水冷する
2. 調味料は加熱をして冷却する
3. いりごまを炒って香りを出す
4. 仕上げにいりごま(白)をトッピングする



旬の小松菜を使用したサラダです 
学校給食では、サラダもすべて加熱をしてから水冷して提供しています。
ドレッシングも加熱しています。

焼きりんご🍏

材料	分量(4人分)	下処理
りんご	1個	1/8カット
グラニュー糖	8g	
バター	4g	

【作り方】

1. 皮付きのまま、りんごを1/8にカットする。
2. バターを溶かす。
3. 溶かしたバターにりんごを混ぜ、皮を上にして天板に並べる。
4. 上からグラニュー糖を振りかけ、オーブンで160℃、20分くらい焼く。



「焼きりんご」は他市のメニューになります。
皮をうさぎの形にしても可愛いかもしれませんね🐰
また、シナモンを入れることでアップルパイのような味わいに☺