



分量は小学校中学年の量で計算しています。中学生は約 1.2 倍の量です。

ソースかつ丼

【材料】(4人分)

ごはん どんぶり4杯分、ヒレカツ 8個、揚げ油 適量
(ゆで野菜)

キャベツ 200g、ピーマン 18g

(特製ソース)

ウスターソース・しょうゆ・中ざら糖 それぞれ大さじ1と2/1
水 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツとピーマンはせん切りにして、ゆでて冷やす。
※給食では、衛生管理のために全ての食材を加熱しています。家庭では、生野菜のままでも、冷やさずに温かい状態でも良いです。
- ② 特製ソースの材料を混ぜて加熱し、一煮立ちさせる。
※調味料や水の量は好みに合わせて調整してください。多めに作っておくと、後がけソースとしても使えます。
- ③ ヒレカツを油で揚げて、②の特製ソースをからめる。
※メンチカツなど、他のカツに変えても美味しく食べられます。
- ④ どんぶりにごはんを盛り、その上に①のゆで野菜と③のヒレカツをのせる。味が薄い場合は、残った特製ソースをかけて調整する。

きなこ揚げパン

【材料】(4人分)

コッペパン 4個、揚げ油 適量

(味付け用調味料)

きなこ 大さじ2、砂糖 大さじ2、塩 少々

※グラニュー糖、ミルクココア粉末、抹茶+砂糖など、違う味でも楽しめます。

【作り方】

- ① 味付け用調味料を混ぜ合わせる。
※多めに準備しておく、まぶしやすいです。
- ② 油を熱し、コッペパンを表面がカリッとするまで揚げて、油を切る。
- ③ ①の調味料を②のパン全体にまぶす。
※給食では完成後にポリ袋に入れるので、しっとりとした揚げパンになります。家庭ではそのままカリッとした食感を楽しんでも良いですね。

元気サラダ

【材料】(4人分)

人参 20g、キャベツ 50g、きゅうり 32g、
ブロッコリー 50g、コーン缶 32g、サラダ昆布 乾燥3g、
かつお節 3g、しょうゆ 小さじ1強、砂糖 小さじ1と1/2、
酢 大さじ1、サラダ油 小さじ1と1/2

【作り方】

- ① 人参はせん切り、キャベツは太めのせん切り、きゅうりは輪切りにし、ブロッコリーは個房に分ける。
- ② サラダ昆布を水で戻す。(普通の昆布を戻してせん切りにしても良いです。)
- ③ 野菜、コーン、サラダ昆布をゆでて冷やす。
- ④ ③の野菜とかつお節、調味料を混ぜて、器に盛り付ける。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

今まで、西目学校給食センターの給食を、健康を考えながら美味しく楽しく食べていただき、ありがとうございました。未来の自分をつくる毎日の食事を、これからも大切にしていってください。

西目学校給食センター一同

