

5月は、端午の節句行事食の行事食を取り入れ、子どもの健康や成長を願う風習を知らせます。  
また、旬の地場産食材(たけのこ、たまねぎ、じゃがいも)のおいしさを知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

| 日              | 曜    | 献立                 | 材 料              |                 |   |                                |                       |  | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |  |
|----------------|------|--------------------|------------------|-----------------|---|--------------------------------|-----------------------|--|------------|---------|------|--|
|                |      |                    | おもに体の組織をつくる      |                 | おもに体の調子を整える   |                                | おもにエネルギーになる           |  |            |         |      |  |
|                |      |                    | 1群               | 2群              | 3群  | 4群                             | 5群                    | 6群   | ひとくちメモ     |         |      |  |
| 1              | 水    | ご飯                 |                  |                 |   |                                | ★ご飯                   |  | 798        | 29.5    | 21.6 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | ホキのカレームニエル         | ホキ               |                 |   |                                | 小麦粉                   | 油  |            |         |      | 白いんげん豆に多く含まれる食物繊維は、水を吸い大きく膨らむため、満腹感を与えてくれます。また、整腸作用の効果もあります。 |
|                |      | 白いんげん豆のスープ煮        | ベーコン             |                 | にんじん  | ★たまねぎ<br>グリーンピース               | 白いんげん豆                | 油  |            |         |      |  |
| イタリアンドレッシングサラダ |      |                    |                  |                 | ☆キャベツ<br>とうもろこし                                     |                                | オリーブ油                 |  |            |         |      |  |
| 2              | 木    | あさりとツナのひじきご飯       | あさりの佃煮<br>まぐろ油漬け | ひじき             | ★小松菜<br>にんじん  |                                | ★ご飯 砂糖                | 油  | 745        | 27.7    | 15.4 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | あじのつみ入れ汁           | あじ 豆腐<br>みそ      |                 | にんじん  | しょうが 白ねぎ<br>★たまねぎ              | 小麦粉                   |  |            |         |      | あさりとツナのひじきご飯は、鉄を多く含むあさりとひじきが使用されているため、貧血の予防に効果があります。         |
|                |      | バナナ                |                  |                 |   |                                | バナナ                   |  |            |         |      |  |
| 7              | 火    | たけのこご飯             | 鶏肉 油揚げ           |                 | にんじん さやいんげん   | ★たけのこ 糸こんにゃく                   | ★ご飯 三温糖               |  | 829        | 34.1    | 16.4 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | 行事食<br>端午の節句       | かつお              |                 |   | しょうが                           | 三温糖                   |  |            |         |      | 新芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの葉を使った柏もちは、子孫繁栄の願いが込められています。               |
|                |      | かつおの角煮             | かつお              |                 |   | しょうが                           | 三温糖                   |  |            |         |      |  |
|                |      | じゃがいものみそ汁          | みそ               |                 | ほうれんそう  | ★たまねぎ                          | ★じゃがいも                |  |            |         |      |  |
| かしわもち          |      |                    |                  |                 |   | かしわもち                          |                       |  |            |         |      |  |
| 8              | 水    | ご飯                 |                  |                 |   |                                | ★ご飯                   |  | 808        | 29.6    | 23.4 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | 魚とだいたのみそがらめ        | ホキ 大豆<br>みそ      |                 | しょうが  | でん粉 小麦粉<br>三温糖                 | 油                     | みそがらめがより美味しくなるように、八幡西区の「田中華麺店」店主、田中さんに教えていただいた方法で魚を揚げています。 |            |         |      |  |
|                |      | 五目スープ              | かまぼこ             |                 | にんじん ★小松菜<br>☆キャベツ ★たまねぎ<br>wood ear mushroom(きくらげ) |                                |                       |  |            |         |      |  |
| パインアップル(缶)     |      |                    |                  |                 | パインアップル(缶)  |                                |                       |  |            |         |      |  |
| 9              | 木    | ソフトフランスパン          |                  |                 |   |                                | ソフトフランスパン             |  | 719        | 29.1    | 23.4 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | 【新】アプリコットジャム       |                  |                 |   |                                | アプリコットジャム             |  |            |         |      | フランス語でシャンピニオンはきのこ、ポターージュクレシーはにんじんのポターージュという意味です。             |
|                |      | 【新】オムレツのシャンピニオンソース | オムレツ             |                 | トマト(缶) バジル  | ★たまねぎ<br>☆しめじ エリンギ             | でん粉                   | オリーブ油  |            |         |      |  |
| 【新】ポターージュクレシー  |      | ☆牛乳 脱脂粉乳           | にんじん バジル         | ★たまねぎ           | ★じゃがいも  | マーガリン                          |                       |  |            |         |      |  |
| 10             | 金    | ご飯                 |                  |                 |   |                                | ★ご飯                   |  | 841        | 37.4    | 26.7 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | 切り干しだいこんと厚揚げのうま煮   | 豚肉 厚揚げ           |                 | にんじん さやいんげん   | 切り干しだいこん                       | 三温糖                   | 油  |            |         |      | 切り干しだいこんは、冬に採れただいこんを干して乾燥させた保存食の一つです。                        |
|                |      | 納豆<のり佃煮>           | 納豆               | のり佃煮            |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
| かきたま汁          | 卵    |                    | にんじん ★小松菜        | ★たまねぎ           | でん粉   |                                |                       |  |            |         |      |  |
| 13             | 月    | パン                 |                  |                 |   |                                | パン                    |  | 864        | 34.6    | 36.0 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | ミルククリーム            |                  |                 |   |                                |                       | ミルククリーム  |            |         |      | アーモンドサラダは、軟らかい春キャベツを食感よくゆで、アーモンドと一緒に手作りドレッシングで和えています。        |
|                |      | チリコンカン             | 豚ひき肉 大豆          |                 | トマト(缶)  | ★たまねぎ<br>とうもろこし                | ミックスビーンズ<br>レンズ豆  でん粉 | 油  |            |         |      |  |
| アーモンドサラダ       |      |                    |                  | ☆キャベツ<br>☆きゅうり  |   | アーモンド 油                        |                       |  |            |         |      |  |
| 14             | 火    | チキンオンザカレーライス(麦ご飯)  | 豚肉 鶏肉            |                 | にんじん  | ★たまねぎ りんご<br>グリーンピース           | ★麦ご飯<br>★じゃがいも 小麦粉    | 油 マーガリン  | 897        | 29.3    | 23.4 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | 【新】甘夏入りミックスフルーツ    |                  |                 |   | 甘夏かん(缶)<br>黄桃(缶)<br>パインアップル(缶) |                       |  |            |         |      | 甘夏は、正式名を「川野夏橙(かわのなつだいたい)」といい、さっぱりとした甘さとほのかな苦みが特徴です。          |
| 15             | 水    | 小さいパン(県産小麦粉)       |                  |                 |   |                                | ☆小さいパン                |  | 899        | 32.5    | 33.5 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | チョコ大豆クリーム          |                  |                 |   |                                |                       | チョコ大豆クリーム  |            |         |      | イタリアンスパゲッティは、具材とめんを炒め、ケチャップなどで味付けた「ナポリタン」とも呼ばれるパスタです。        |
|                |      | イタリアンスパゲッティ        | ウイナーソーセージ        | 粉末チーズ           | にんじん ピーマン   | ★たまねぎ                          | スパゲッティ                | 油  |            |         |      |  |
|                |      | 野菜ソテー              |                  |                 | ★小松菜  | ☆キャベツ とうもろこし                   |                       | 油  |            |         |      |  |
| 乳酸菌飲料          |      | 乳酸菌飲料              |                  |                 |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
| 16             | 木    | ご飯                 |                  |                 |   |                                | ★ご飯                   |  | 774        | 30.5    | 21.9 |  |
|                |      | 牛乳                 |                  | ☆牛乳             |   |                                |                       |  |            |         |      |  |
|                |      | 【新】きびなごいそべフライ      |                  | きびなごいそべフライ(子持ち) |   |                                |                       | 油  |            |         |      | きゅうりの即席漬けは、調味料に昆布を加えて旨味を出し、更にごまを加えて風味をよくしています。               |
|                |      | 【新】きゅうりの即席漬け       |                  | きざみ昆布           |   | ☆きゅうり                          | 砂糖                    | ごま   |            |         |      |  |
| むらこ汁           | 鶏肉 卵 |                    | にんじん ★ほうれんそう     | ★たまねぎ           | でん粉   |                                |                       |  |            |         |      |  |

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



| 日            | 曜   | 献立               | 材 料         |              |                   |                                     |             |            | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |  |
|--------------|-----|------------------|-------------|--------------|-------------------|-------------------------------------|-------------|------------|------------|---------|------|--|
|              |     |                  | おもに体の組織をつくる |              | おもに体の調子を整える       |                                     | おもにエネルギーになる |            |            |         |      |  |
|              |     |                  | 1群          | 2群           | 3群                | 4群                                  | 5群          | 6群         |            |         |      | ひとくちメモ   |
| 17           | 金   | ご飯               |             |              |                   |                                     | ★ご飯         |            | 832        | 34.0    | 27.4 |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | さばのさっぱり煮         | さば          |              |                   | しょうが                                | 三温糖         |            |            |         |      | さばのさっぱり煮は、最後に酢を加えることでさっぱりと仕上げ、暑い時期でも食べやすいようにしています。                         |
|              |     | じゃがいものきんぴら       |             |              | にんじん              |                                     | ★じゃがいも 三温糖  | ごま油 ごま油    |            |         |      |  |
|              |     | たまねぎのみそ汁         | 厚揚げ みそ      | ★わかめ         |                   | ★たまねぎ 白ねぎ                           |             |            |            |         |      |  |
| 20           | 月   | 胚芽パン             |             |              |                   |                                     | 胚芽パン        |            | 855        | 31.4    | 34.3 |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | 黒豆きなこクリーム        |             |              |                   |                                     |             | 黒豆きなこクリーム  |            |         |      | レンズ豆は、世界最古の栽培植物の一つと言われ、古くから食べられていた豆で、他の豆類よりも短時間でさっと煮るだけで食べられます。            |
|              |     | ツナのカレーポテト        | まぐろ油漬け      |              |                   | ★たまねぎ グリンピース                        | ★じゃがいも 砂糖   | 油          |            |         |      |  |
|              |     | ミネストローネ          | ベーコン        |              | にんじん トマト(缶)       | ★たまねぎ ☆キャベツ                         | マカロニ レンズ豆   | 油          |            |         |      |  |
| 21           | 火   | 【新】なでしこハヤシライス    | 豚ひき肉        |              | にんじん ★トマト トマトピューレ | ★たまねぎ                               | ★ご飯 はちみつ    | 油          | 738        | 21.8    | 17.2 |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      | 栄養士を目指す九州女子大学の学生が、北九州市のために考えた、トマトたっぷりのハヤシライスです。                            |
|              |     | 【新】キャベツのコールスロー   |             |              | にんじん              | ☆キャベツ どうもろこし                        | 砂糖          | ノンエッグマヨネーズ |            |         |      |  |
|              |     | 粉ふきいも            |             |              |                   |                                     | ★じゃがいも      |            |            |         |      |  |
| 22           | 水   | 減量ご飯             |             |              |                   |                                     | ★減量ご飯       |            | 702        | 26.6    | 20.1 |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | お茶ふりかけ           |             |              |                   | お茶ふりかけ                              |             |            |            |         |      | 凍り豆腐は、豆腐の水分を取り除き乾燥させているため、煮汁やだしを吸っておいしく仕上がります。                             |
|              |     | 藍島産わかめ入りかやくうどん   | 鶏肉 かまぼこ     | ★わかめ         | ★みずな              | ★たまねぎ                               | うどん         |            |            |         |      |  |
|              |     | ししゃもの天ぷら         |             |              | ししゃもの天ぷら(手持ち)     |                                     |             |            |            |         |      |  |
| 23           | 木   | 小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め  | ベーコン 凍り豆腐   |              | ★小松菜              |                                     |             | 油          | 917        | 33.9    | 30.9 |  |
|              |     | かつおの二色ご飯(麦ご飯)    | かつお油漬け 卵    |              |                   |                                     | ★麦ご飯 砂糖     | すりごま油      |            |         |      |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | 【新】打ち豆汁          | 打ち豆 みそ      |              | にんじん              | ごぼう 白ねぎ                             | さといも        |            |            |         |      | 大豆を潰して作る「打ち豆」は、福井県に伝わる食材で、みそ汁や煮物など、いろいろな料理に使われます。                          |
| 【新】甘夏ゼリー     | 油揚げ |                  | ★みずな        | ☆キャベツ        |                   | 甘夏ゼリー                               |             |            |            |         |      |  |
| 24           | 金   | ご飯               |             |              |                   |                                     | ★ご飯         |            | 865        | 23.8    | 24.6 |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | 【新】肉団子のカラフル甘酢あん  | 鶏肉団子        |              | ピーマン にんじん         | ★たまねぎ                               | 砂糖 でん粉      | 油          |            |         |      | 肉団子のカラフル甘酢あんは、八幡西区の「田中華麺飯店」店主、田中さんが学校給食のために考案してくれたメニューです。                  |
|              |     | えびシューマイ          | えびシューマイ     |              | にんじん いら           | ★たまねぎ ☆キャベツ wood ear mushroom(きくらげ) | はるさめ        |            |            |         |      |  |
|              |     | はるさめスープ          |             |              |                   |                                     |             | 瀬戸内レモンゼリー  |            |         |      |  |
| 27           | 月   | パン               |             |              |                   |                                     | パン          |            | 819        | 30.3    | 30.6 |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | いちごジャム           |             |              |                   |                                     | いちごジャム      |            |            |         |      | じゃがいもに含まれているビタミンCは、熱に強く加熱しても壊れにくいのが特徴です。                                   |
|              |     | あらびきウインナー        | あらびきウインナー   |              |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | じゃがいものクリーム煮      | ベーコン        | ☆牛乳 脱脂粉乳     |                   | ★たまねぎ グリンピース                        | ★じゃがいも      | 油          |            |         |      |  |
| 28           | 火   | 野菜のアーモンド炒め       | しらす干し       | ★小松菜         | ☆キャベツ             |                                     | アーモンド油      |            | 777        | 26.6    | 19.0 |  |
|              |     | ご飯               |             |              |                   |                                     | ★ご飯         |            |            |         |      |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | 五目厚焼卵            | 五目厚焼卵       |              |                   |                                     |             |            |            |         |      | 系こんにやくは、こんにやくいもから、こんにやくのもとになる成分を取り出して作ります。細い穴に通し糸状にしてゆでることで細長い麺のような形になります。 |
| 豚肉とじゃがいもの含め煮 | 豚肉  |                  | にんじん さやいんげん | ★たまねぎ 系こんにやく | ★じゃがいも 三温糖        | 油                                   |             |            |            |         |      |  |
| 29           | 水   | キャベツとにんじんのごま酢和え  |             |              | にんじん              | ☆キャベツ                               | 砂糖          | ごま         | 910        | 34.6    | 26.6 |  |
|              |     | ご飯               |             |              |                   |                                     | ★ご飯         |            |            |         |      |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | えごまふりかけ          |             |              |                   | えごまふりかけ                             |             |            |            |         |      | 市内産のたまねぎをたっぷり使い、たけのこの食感がアクセントの北キューソースで、ハンバーグを味わいましょう。                      |
|              |     | 【新】ハンバーグの北キューソース | ハンバーグ       |              |                   | ★たまねぎ ★たけのこ                         |             | マーガリン      |            |         |      |  |
| 30           | 木   | 野菜スープ            | ベーコン        |              | にんじん              | ★たまねぎ ☆キャベツ                         | ★じゃがいも      |            | 818        | 33.5    | 22.9 |  |
|              |     | ヨーグルト            |             | ヨーグルト        |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | ご飯               |             |              |                   |                                     | ★ご飯         |            |            |         |      |  |
|              |     | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
| 31           | 金   | ギアチャンドウフ厚揚げの炒め物  | 鶏ひき肉 厚揚げ    |              | にんじん ★小松菜         | ★たまねぎ ★たけのこ                         | 砂糖 でん粉      | 油          | 883        | 35.8    | 32.3 |  |
|              |     | 【新】にらともやしのナムル    |             |              | にら                | ☆もやし                                | 砂糖          | ごま ごま油     |            |         |      |  |
|              |     | バリバリいりこ          |             | バリバリいりこ      |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | ご飯               |             |              |                   |                                     | ★ご飯         |            |            |         |      |  |
| 31           | 金   | 牛乳               |             | ☆牛乳          |                   |                                     |             |            | 883        | 35.8    | 32.3 |  |
|              |     | ひじきふりかけ          |             | ひじきふりかけ      |                   |                                     |             |            |            |         |      |  |
|              |     | 【新】甘辛レバーポテト      | 鶏レバー        |              |                   |                                     | ★じゃがいも 砂糖   | 油          |            |         |      | カリカリのレバーとホクホクのじゃがいもの食感を楽しみながら新献立の甘辛レバーポテトを味わって食べましょう。                      |
|              |     | 鶏玉わかめの豆苗スープ      | 鶏肉 卵        | ★わかめ         | ☆豆苗               | ★たまねぎ                               | でん粉         | ごま油        |            |         |      |  |

|        | エネルギー | たんぱく質     | 脂質        | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | ビタミンA  | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|--------|-------|-----------|-----------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 単位     | kcal  | g         | g         | mg    | mg     | mg  | μg RAE | mg     | mg     | mg    | g     | g     |
| 月平均    | 823   | 30.8      | 25.1      | 430   | 118    | 3.8 | 363    | 0.69   | 0.68   | 37    | 9.0   | 2.7   |
| 給食の基準量 | 830   | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 | 450   | 120    | 4.5 | 300    | 0.50   | 0.60   | 35    | 7.0以上 | 2.5未満 |



## “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キューミツ星献立」と「大学コラボ献立」を紹介します。

### シェフの北キューミツ星献立

今月は、八幡西区の「田中華麺飯店」店主 田中賢一さんが考案した「肉団子のカラフル甘酢あん」が登場します。

子ども達に人気のある肉団子と、ピーマンやにんじん、たまねぎなどの野菜に手作りの甘酢あんをからめた彩りのよい一品です。

苦手な子どもが多いピーマンは、油で揚げることで苦味をやわらげ、食べやすくなるように工夫されています。また、照りを出すために、調理の最後に油を加える中華料理の技法の「化粧油」を取り入れ、本格的に仕上げられています。



#### 【作り方】

- ① ピーマンとたまねぎは2cm角切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。
- ② 肉団子は、揚げ油でからっと揚げる。
- ③ ピーマンは、揚げ油でさっと揚げる。
- ④ Aの調味料、水を合わせて煮立たせ、水溶きでん粉でとろみをつけて取り上げる。
- ⑤ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑥ ②③④を加えて混ぜる。
- ⑦ サラダ油（化粧油）を加えて混ぜ、完成

### 肉団子のカラフル甘酢あん

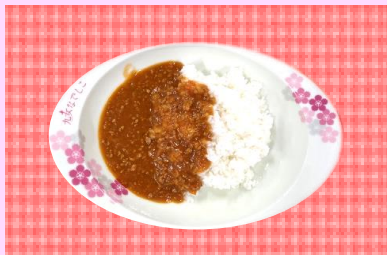
【材料】 4人分

|           |            |          |
|-----------|------------|----------|
| A         | 肉団子        | 120g     |
|           | ピーマン       | 20g      |
|           | 揚げ油        | 適量       |
|           | たまねぎ       | 60g      |
|           | にんじん       | 40g      |
|           | サラダ油       | 小さじ1     |
|           | トマトケチャップ   | 大さじ1と1/2 |
|           | 砂糖         | 大さじ3     |
|           | しょうゆ（こいくち） | 小さじ1/2   |
|           | ソース        | 小さじ1     |
|           | 酢          | 大さじ1と2/3 |
|           | でん粉        | 小さじ1弱    |
|           | 水          | 小さじ1弱    |
|           | 水          | 大さじ2強    |
| サラダ油（化粧油） | 小さじ1/2     |          |



### 大学コラボ献立

八幡西区にある九州女子大学 家政学部 栄養学科の学生と教育委員会がコラボレーションし、地元の野菜（たまねぎ、じゃがいも、トマト）をたっぷり使用した「ハヤシライス」を考案していただきました。昨年秋より、何度も試作を重ね、食物アレルギーに配慮し、市内産の野菜のおいしさを引き出した献立です。



#### 【作り方】

- ① たまねぎはせん切り、にんじんはみじん切り、じゃがいもは1cmいちょう切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックパウダーを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎを入れ、よく炒める。
- ④ にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ 湯、じゃがいもを入れ、煮る。

### なでしこハヤシライス

【材料】 4人分

|         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| A       | 豚ひき肉      | 60g      |
|         | ガーリックパウダー | 少々       |
|         | サラダ油      | 小さじ1     |
|         | たまねぎ      | 200g     |
|         | にんじん      | 40g      |
|         | トマト       | 200g     |
|         | じゃがいも     | 40g      |
|         | トマトピューレ   | 110g     |
|         | 鶏がらスープのもと | 小さじ1強    |
|         | トマトケチャップ  | 大さじ2弱    |
|         | デミグラスソース  | 大さじ2と2/3 |
|         | 砂糖        | 小さじ1弱    |
|         | はちみつ      | 小さじ1     |
|         | B         | ローレル     |
| オレガノ    |           | 少々       |
| オールスパイス |           | 少々       |
| 湯       |           | 160g     |
| 塩       | 少々        |          |

- ⑤ あく、油をとり、トマト、トマトピューレ、鶏がらスープのもとを入れ、煮こむ。
- ⑥ Aの調味料を入れて、煮る。
- ⑦ Bを加えて煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。

※じゃがいもはとろみづけのために使用しています。煮崩れるまでよく煮にこんでください。

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。