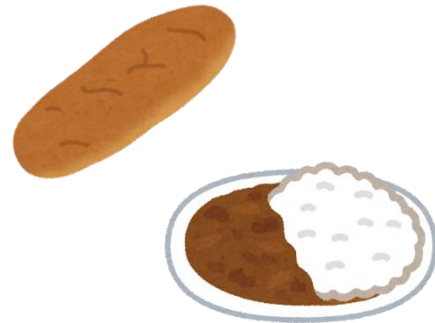


★残食が少なかった献立 (ふりかけやゼリーなどの1食物はのぞきます)

- 1位 あげパン
- 2位 ビビンバ
- 3位 チキンカレー
- 4位 タイピーエン
- 5位 ソースやきそば



★残食が多かった献立 (ふりかけやゼリーなどの1食物はのぞきます)

- 1位 ふくじんづけ
- 2位 かいそうめんのすのもの
- 3位 わかめのすのもの
- 4位 じゃがいものごもくに
- 5位 せんぎりやさいのスープ



5月はあげパンが一番人気でした！  
残食が多いのは、和え物などの野菜を使った料理です。  
夏休みもしっかり野菜を食べて頂けるように、給食のレシピを掲載します。  
ぜひ、ご家庭で作られてみてください。

サラダスパゲティ



<材料> 4人分

スパゲティ	160g	カットわかめ	5g
ツナ缶	小1缶	うす口しょうゆ	大さじ2
ハム	4枚	酢	大さじ2
レタス	中1/4個	白ワイン	小さじ1
きゅうり	中1本	オリーブ油	大さじ1と1/2
コーン缶	小1缶	塩・こしょう	少々
にんじん	中1/4個		
たまねぎ	20g		

カットわかめ	5g
うす口しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
白ワイン	小さじ1
オリーブ油	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々



<作り方> 4人分

- ① スパゲティを好みの固さにゆで、氷水でしめて水をきっておく。  
(氷水でしめるため、芯がなくなるぐらいが良い。)
- ② ハム、にんじん、たまねぎはせん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
きゅうりは輪切りにする。わかめは水で戻しておく。ツナ缶は油をきっておく。
- ③ にんじん、たまねぎはボイルする。
- ④ 調味料はあわせて、よく混ぜる。
- ⑤ スパゲティ・材料を合わせ、調味料をいれ、味をととのえて、できあがり。



# もやしナムル



## <材料> 4人分

しらす干し	大さじ2	もやし	1袋
ニラ	3本		
④	いりゴマ	大さじ2	
	うす口しょうゆ	大さじ2	
	酢	大さじ1	
	砂糖	大さじ1弱	
	ゴマ油	小さじ1	

## <作り方> 4人分

- ① しらす干しはから炒りし、冷ましておく。
- ② ニラは2cm幅に切りさっと茹で、水気をしぼる。
- ③ もやしは水からゆで、ゆで上がった水にさらし、水気をしぼってうす口しょうゆ小さじ2をふりかける。
- ④ ①～③を④の調味料で和える。



↑ニラは大きさをそろえて切る。



↑シャキシャキ感が残るように、茹ですぎに注意する。



↑食べる直前に混ぜ合わせる。

# かみかみサラダ



## <材料> 4人分

しらす干し	大さじ3	ドレッシング	サラダ油	大さじ1/2
チーズ	18g		酢	大さじ1
カシュナッツ	12g		うす口しょうゆ	小さじ1
キャベツ	大3枚		白ワイン	小さじ1
きゅうり	1/2本		塩・こしょう	少々
にんじん	1/4本		砂糖	少々



## <作り方> 4人分

- ① しらす干しは、サラダ油少々（分量外）でさっと炒めて冷ます。
- ② チーズは小さめの角切り、カシュナッツは粗くみじん切りにする。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
- ④ キャベツは5ミリ幅の短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ⑤ ④をゆで、水にさらし、水分を十分にきる。
- ⑥ ①・②・③・⑤をドレッシングで和える。

