

おうちで作ろう

# みんなの学校給食レシピ



## 材料（4人分）

- 食パン ..... 4枚
- シュレッドチーズ ..... 40g
- 【ツナコーン具材】**
- 玉ねぎ ..... 80g
- サラダ油 ..... 少量
- まぐろツナ ..... 60g
- コーン ..... 20g
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- マヨネーズ ..... 大さじ3と小さじ1

## 献立

- ツナコーントースト
- 牛乳
- ABC スープ
- フルーツ杏仁



今日の  
レシピ

ツナコーン  
トースト

## \*つくり方\*

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② フライパンにサラダ油をひき玉ねぎを中火で炒める。しんなりしてきたらツナとコーンを入れて炒める。塩・こしょうを入れて味を整える。
- ③ 弱火にして、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 4等分に分けた③を食パンに乗せ、シュレッドチーズをかける。
- ⑤ チーズがとろけて、焼き色がつくまでトースターで焼いたら完成。

## 大隅学校給食センター

ひとくちメモ

大隅学校給食センターには手作りメニューがたくさんあります。今回のツナコーントーストは卒業生のリクエスト給食でした。他にもピザトーストや揚げパン、フレンチトーストなどがあります。ツナコーンの具材はブロッコリーなどの野菜とあえたり、サンドイッチの具材にしたり様々なものに活用できます。ぜひご家庭で作ってみてください！



大隅学校給食センターでは小学6年生・中学3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。リクエストの多かった料理の中から献立に取り入れています。

### 小学校

順位	主食	おかず	デザート
1	鶏飯	たこたこボール 肉じゃが	洋ナシタルト
2	キムタクごはん	ハンバーグの きのこソースかけ	いちご
3	揚げパン	サイコロステーキ	フルーツ杏仁
4	わかめごはん	ABC スープ	フルーツポンチ
5	シュガートースト	からあげ キムチ鍋	ムース

### 中学校

順位	主食	おかず	デザート
1	キムタクごはん	たこたこボール	洋ナシタルト
2	鶏飯	肉じゃが	フルーツポンチ
3	揚げパン	からあげ	ムース
4	ピザトースト	ポテトサラダ	いちご
5	フレンチトースト	ハンバーグのきのこソースかけ 鶏の照り焼き	フルーツ杏仁

## 小学6年生・中学3年生の思い出

ココア揚げパンを食べて歯がまっ茶色になってみんなで笑ったこと。

あまった給食をかけて、みんなでジャンケン！

魚がさらいだったけど、給食の魚を食べていたら好きになったこと。

家に帰ってから弟・妹とする給食の話がとても楽しい。

年間行事に合わせた給食を食べることができ、とてもおいしかった。