

おうちで作ろう

みんなの学校給食レシピ



献立

納豆の日（7月10日） メニュー

- そまの麦ごはん
- 牛乳
- さつま汁
- スタミナ納豆
- みかんジュース

今日の レシピ

スタミナ納豆

納豆が苦手な子どもたちも、特有の臭いや粘り気が少ないため
食べやすく人気の献立です。

材料（5人分）

玉ねぎ	100g
にんじん	50g
蒸し大豆	40g
にら	15g
サラダ油	適量
豚ひき肉	130g
ひきわり納豆	130g

[A]	
酒	5g
おろし生姜	2g
おろしにんにく	2g
コチジャン	少々
[B]	
赤みそ	15g
黒砂糖	5g
濃口しょうゆ	10g
みりん	10g

つくり方

- ① 玉ねぎ・にんじん・蒸し大豆は荒みじん切り、にらは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を引き、豚ひき肉を炒め【A】を加え下味をつける。
- ③ ②に玉ねぎ・にんじんの順に入れてよく炒め、次に蒸し大豆をいれてさっと炒める。
- ④ 【B】で味付けをする。納豆とにらを混ぜ入れ、さっと炒めたらできあがり。

曾於市立末吉小学校調理場

【食数】約590食



ひとくちメモ

末吉小学校の給食室で調理を行っています。栄養バランスはもちろんですが、和・洋・中の献立や郷土料理・行事食などをとり入れ多くの食体験ができるように工夫しています。校区内の曾於高校や地元農家から新鮮な旬の食材を納めていただき6名の調理員で食材本来の味を生かした味付けで調理することを心がけています。

紹介した献立は、毎年7月10日の「納豆の日」に実施しているものです。納豆が苦手な児童も「おいしい!」「納豆が好きになった!」と大好評です。暑さが厳しくなり食欲も減退する時期ですが、朝ごはんにもおすすめの一品です。ぜひお試しください。