

《作り方》


- ① 大豆は前日から水に浸し、やわらかくなるまでゆでます。(シトルトなら②から調理)
- ② にんじん・しょうがはせん切りにします。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、にんじん、しょうがを炒めます。
- ④ 大豆、(A)の調味料を入れて3分ほど炒めます。
- ⑤ 水気を切ったツナを入れてさらに炒めます。

《材料》 2人分

- 水煮ツナ 40g
- 大豆 4g (シトルトなら10g)
- にんじん 4g
- しょうが 1g
- 油 1g
- 濃口しょうゆ 小さじ 1/2
- 酒 小さじ 1/2
- (A) ・さとう 小さじ 1
- ・しょうが 小さじ 1

ツナ大豆

ツナと地産大豆を合わせたごはんのお供です。甘辛く食べやすい味付けです。



大豆、しょうが、油、にんじん

《作り方》


- ① ごぼう・キャベツはせん切り、小松菜は1.5cm長さに切ります。
- ② ①をゆでて水で冷まし、よくしぼります。
- ③ ②をこま、マヨネーズ、塩で和えます。

《材料》 2人分

- ごぼう 80g
- キャベツ 1.5枚
- 小松菜 1/2茎
- すりこま 小さじ 1
- マヨネーズ 20g
- 塩 少々

ごぼうサラダ

マヨネーズを使用し、味付けが簡単です。



ごぼう、小松菜、キャベツ

給食のなかから朝ごはんにもおすすめのおかずを紹介します♪

主菜 ツナ大豆

副菜 ごぼうサラダ

汁もの 大根のみそ汁



朝食づくりのポイント

- ✳️ 短時間で簡単につくることができる
- ✳️ 栄養のバランスがとれている

栄養のバランスがとれた朝食とは…

- 主食・主菜・副菜・汁ものがそろっている
- 6つの基礎食品群からいろいろな食品を組み合わせている

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

《作り方》


- ① 分量の水にいりこを浸して弱火で加熱し、ふたをして2~3分したらいりこを取り出します。
- ② 厚揚げはお湯をかけて油抜きをし、さいの目切り、里芋・大根はいちよう切り、玉ねぎはうす切り、中ねぎは小口切りにします。わかめは水でちぎっておきます。
- ③ ①のだし汁に里芋・玉ねぎ・大根・厚揚げを入れて煮ます。
- ④ 里芋に火が通ったら、みそを溶き入れて、戻したわかめ、中ねぎを入れます。

《材料》 2人分

- 厚揚げ 1個
- 大根 1本
- 里芋 1/5個
- 玉ねぎ 60g
- 中ねぎ 2g
- みそ 5g
- いりこ 250cc
- 水 250cc

大根のみそ汁

適量のタマリシロはみそ汁に厚揚げや豆腐を入れると朝食でもとろやわいです。



厚揚げ、里芋、大根、玉ねぎ、みそ

うきはの食材を使った給食レシピ


朝ごはん(和食)編 No.2

早寝・早起き 朝ごはん!!

市のホームページにも載せています!

朝ごはんは、1日をスタートさせるエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい過ごしましょう!

うきは市学校給食会



簡単に朝ごはんを食べる工夫②

冷蔵庫に保存

- ✳️ 卵、納豆、豆腐 (1群) ⇒ そのままでもOK。アレンジもいろいろ。
- ✳️ ハム、ベーコン、ソーセージ、かまぼこ、ちくわ (1群)
- ✳️ 牛乳、ヨーグルト、チーズ (2群) ⇒ 時間がないときはそのままでもOK。
- ✳️ 洗ってすぐ食べられる野菜、果物 ⇒ トマト (3群)、シタマや果物 (4群)

あると便利な常備菜

肉そぼろ、卵そぼろ、ひじきの煮物、きんぴらごぼろ、鮭フレーク、煮豆、味付もずく、ちりめんじゃこ、にんじんしりしり、ツナ大豆

5群のごはんやパンと簡単なおかずを準備して、1群から6群の食品を組み合わせてみましょう!!

うきはの食材



うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。給食では、上のイラストの地場産物を使っています。