

学校給食のおすすめレシピ

芝山町給食センター名物！ ほうれん草ののり和え

【4人分】

ほうれん草	120g
にんじん	20g
えのきたけ	40g
(しょうゆ、みりん)	
きざみのり	4g
しょうゆ	小さじ2
上白糖	小さじ1
サラダ油	小さじ2
穀物酢	小さじ2



【作り方】

- ① ほうれん草は2cm幅、にんじんは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ② えのきたけは長さ半分に切り、よくほぐしてからしょうゆとみりん大さじ1ずつをかけて炒り煮し、煮汁ごと冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
①②ときざみのり半量を加えてドレッシングで和えて、お皿に盛り付けたら、残りのきざみのりを上からかける。

ほうれん草ののり和えは、芝山の子ども達から絶大な人気を誇る、給食レシピなんだ。学校でも「作り方を教えて！」と、子ども達からもよく声をかけられるよ。

材料はとてもシンプルだけど、きのこが苦手な子、野菜が苦手な子でも、おかわりしてくれる人気献立なので、ぜひご家庭でも作ってみてね。



学校給食のおすすめレシピ

スタミナ納豆

【小学生 4人分】

ひきわり納豆	40g
鶏むねひき肉	30g
長ねぎ	みじん切りで少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
三温糖	小さじ1/2
にんにく(おろし)	少々
しょうが(おろし)	少々
一味唐辛子	少々
ごま油	炒め用
ほうれんそう	60g
オクラ	35g
にんじん	いのどりで
しょうゆ	小さじ1弱
かつおぶし	少々
白いりごま	適量



★給食でもリクエストにあがる子どもたちに人気の和え物です。ネバネバの納豆とオクラに鶏そぼろも入った、スタミナ満点の和え物です。



＜作り方＞

- ①鶏ひき肉は、カッコ内の調味料でそぼろを作る。
- ②ほうれん草はゆでて2cm幅、オクラはゆでて小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③①と②と、ひきわり納豆を混ぜて、しょうゆで味付け。體節とごまを混ぜます。

学校給食のおすすめレシピ

芝山名物 にんじんケーキ

献立の組み合わせ<例>

- ・タコライス
ごはん
タコミート
ゆで野菜
ゆで野菜
- ・千葉の恵み豚汁
- ・芝山にんじんケーキ
- ・牛乳



【材料】	※マドレーヌカップ 4個分
にんじん	1本 (約150g)
グラニュー糖	小さじ2
ホットケーキミックス	80g
牛乳	40cc
マドレーヌカップ	4枚
粉砂糖	好みで

【作り方】

- ① 人参は皮を剥いて、半量はゆでてミキサーにかける。(にんじんピューレを作る)
残り半量は、千切りにして鍋に入れ、グラニュー糖を振りかけ、焦げないように煮詰めてグラッセを作る。いずれも粗熱をとっておく。
- ② ホットケーキミックスを牛乳で溶いて、ケーキだねを作る。①のにんじんピューレとグラッセを入れて、切るように混ぜ合わせる。
- ③ ②をマドレーヌカップに入れ、空気を抜いて、200℃のオーブンで15分程度焼く。
- ④ 焼けたら、好みで粗熱をとった後粉砂糖をふりかける。

芝山町ではたくさんのにんじんが収穫されます。
にんじんの旬は春と冬の2回あるんだっこ♪
野菜が苦手な子も、バクバク食べられる魔法のケーキ
だっこ♪



芝山町学校給食 人気献立レシピ集



レストランで風和里風にアレンジして提供している「学校給食の人気献立」を給食オリジナルレシピでご家庭でも作ってみませんか♪

芝山町の野菜を使って、ぜひ作ってみてください！

また、芝山町ホームページではたくさんの中華献立レシピを公開していますのでそちらもご覧ください。

ホームページ
はこちらから

