



1 麦ごはん

麦を混ぜることで、不足しがちな食物繊維をとることができます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	① 米と麦をとぎ、ザルに上げておく。 ② 水加減をして炊く。
麦	5 g	40 g	
水	105 cc	840 cc	



2 魚のみぞれ煮

定番の煮魚の他に、魚を揚げてタレやソースをからめた魚料理が毎月登場します。魚のみぞれ煮は大根がおいしい季節になると登場するメニューです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さば切り身	40 g	320 g (8切れ)	① 小麦粉とでん粉を合わせておく。 ② 大根をおろし軽く水気を切り、調味料を合わせて一緒に煮る。 ③ さば切り身に、①の粉をつけて揚げる。 ④ 揚げた魚に、②をかける。
小麦粉	2 g	16 g (大さじ2弱)	
でん粉	2 g	16 g (大さじ2弱)	
揚げ油			
大根	25 g	200 g	揚げた魚を、かばやき、ごまソース、みそ味などいろいろな味つけにすることで、魚の苦手な子どもたちもおいしく食べられます。
濃口しょうゆ	4 g	32 g (大さじ2弱)	
砂糖	1 g	8 g (大さじ1弱)	
酒	0.7 g	5.6 g (小さじ1)	
みりん	1.5 g	12 g (小さじ2)	



3 ほうれん草の香りและ

ほうれん草がおいしくなる秋から冬にかけての学校給食定番メニューです。キャベツやもやしなどと組み合わせることもあります。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ほうれん草	40 g	320 g	① ほうれん草は2cm幅に切り、ゆでて水で冷やし、水気を絞り、しょうゆをふっておく。
濃口しょうゆ	少々	少々	
焼きのり	1 g	8 g	② 焼きのりは、手でもみ小さくする。(または、ハサミで切る。) ③ ①をしょうゆで和え、のりを混ぜ合わせる。 ※ 焼きのりの代わりに、「味のり」を使う時は、しょうゆを減らして味を調整してください。
濃口しょうゆ	1 g	8 g (大さじ1/2)	

冬の野菜の王様！

病気から
体を守る



血液をつくる

ほうれん草には、病気から体を守るビタミンや、血液を作るための栄養がたっぷり含まれています。

4 団子汁

筑後地方の郷土料理です。野菜もたっぷりとれて、栄養バランスのよい汁物です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
小麦粉	15 g	120 g	① 分量の水にiriこをいれ、30分以上つけておく。 ② 火にかき、沸騰したら中火で5分ほど煮て、iriこを取り出す。 ③ 小麦粉に水を少しづつ加えながら、耳たぶ位の柔らかさになるまでこね、ねかせておく。 ④ 油揚げは油抜きをして、1cm幅の短冊に切る。 ⑤ 里芋とにんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。 ⑥ サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったらごぼう、にんじん、里芋を炒め、だし汁を加え煮る。 ⑦ 油揚げ、白菜の芯の部分を加え煮る。 ⑧ こねた生地を薄く伸ばし、汁にちぎり入れる。 ⑨ 白菜の葉の部分を入れ、実が煮えたら味噌を加える。 ⑩ 味をととのえて、最後にねぎを散らす。
水	10 g	80 g	
豚肉	10 g	80 g	
油揚げ	2 g	16 g	
里芋	25 g	200 g	
にんじん	10 g	80 g	
ごぼう	8 g	64 g	
白菜	15 g	120 g	
ねぎ	5 g	40 g	
味噌	12 g	96 g	
iriこ	3 g	24 g	
水	150	1200 cc (6カップ)	
サラダ油	0.5 g	4 g (小さじ1)	



5 八女茶ふりかけ(参考)

八女茶を使ったふりかけ。
八女市では毎年5月の新茶の時期に登場します。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
粉茶	2 g	16 g	① フライパンでしらす干しをから煎りし、ごま、塩を加え煎る。 ② 最後に粉茶を入れ、軽く煎りお茶の香りがしてきたら火を止める。 ※ お茶は炒り過ぎると苦みが出るので、香りがしたら出来上がり。
白ごま	1.2 g	9.6 g (大さじ1)	
しらす干し	1 g	8 g	
塩	0.1 g	0.8 g	