

作ってみよう！



# おうちでできる給食レシピ

給食で食べているメニューを、お家で作ってみませんか？

主食（ごはん）・主菜（魚・肉・豆のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）・デザートをそれぞれ4～6品を掲載しました。

「おうちじかん」を活用し、ぜひお家の人と作ってみましょう。

主 食
① ツナごはん
② キャロットピラフ
③ 鶏そぼろごはん
④ 豚キムチ丼
⑤ チキントマトカレー
⑥ にんじんふりかけ

主 菜
① 鮭のみそマヨネーズ焼き
② 豚肉のアップルソース焼き
③ 大豆のかみかみかき揚げ
④ アスパラガスのチーズ春巻き

副 菜
① りっちゃんサラダ
② ごまあえ
③ 炒り豆腐
④ みそかんぷら

汁 物
① かきたまみそ汁
② たぬき汁
③ 八杯汁
④ たまごのふわふわスープ

デ ザ ー ト	
① りんごとさつまいもの蒸しパン	③ サーターアングダー
② りんごのヨーグルトケーキ	④ フルーツポンチ