

コーンサラダ			
材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
キャベツ	3~4枚	千切り	①キャベツ、きゅうり、コーンは茹でて冷ます。 ②キャベツ・きゅうりに塩をふる。 ③調味料とたまねぎをあわせて加熱し、冷ます。 ④野菜とドレッシングをあわせる。  <b>★おすすめポイント★</b> 手作りのたまねぎドレッシングのサラダは人気です！ 給食では野菜を一度加熱しますが、ご家庭では塩をふって置いておき、しぼるだけでもOKです。
食塩(下味)	少々		
きゅうり	1/2本	輪切り	
食塩(下味)	少々		
ホールコーン	80g		
きび糖	小1/2		
食塩	少々		
白こしょう	少々		
たまねぎ	15~20g	みじん	
穀物酢	小1		
植物油	小2		

ひじきのマリネ			
材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
干しひじき	大3	水戻し	①ひじきを●の調味料で下煮し、冷ましておく。 ②野菜はゆでて冷ます。 ③大根ときゅうりに塩をふり、軽くしぼる。 ④▲の材料を加熱しドレッシングを作り、冷ます。 ⑤ひじきと野菜、ドレッシング、ごまを合わせる。  <b>★おすすめポイント★</b> 給食の大人気献立です！ ひじきを下煮する手間はありますが、子ども達は大喜び間違いなしです(^ <sup>^</sup> ) ひじきの煮物が苦手な子でも、サラダなら美味しく食べられるかもしれませんよ。
●しょうゆ	小1		
●和風だしの素	少々		
●みりん	小1		
●清酒	小1		
●きび糖	小1/2		
だいこん(根)	60g	千切り	
きゅうり	1/2本	斜め1/2	
食塩(下味)	少々		
にんじん	20g	千切り	
ゆでえだまめ	20g		
▲植物油	小1		
▲穀物酢	小1		
▲食塩	少々		
▲砂糖	小1弱		
いりごま(白)	小1		

手作り福神漬け			
材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
きゅうり	1本	輪切り	①調味料としょうがを煮て冷ます。 ②野菜をそれぞれ茹でて冷ます。 ③①、②、ごまを合わせて冷蔵庫で30分以上寝かせる。  <b>★おすすめポイント★</b> ご飯がすすむ漬物！日持ちもするので、常備菜として作っておくと、忙しい朝の野菜のおかずとしても重宝します。もちろん、定番のカレーと一緒に食べるのも♪
だいこん(根)	100g	いちよう	
れんこん	30g	いちよう・酢水に	
穀物酢	適量	酢水を作る	
しょうが	1/2片	千切り	
しょうゆ	大1弱		
砂糖	大1強		
穀物酢	小1		
みりん	小1/2		
いりごま(白)	小2		

しめじ和え			
材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
しめじ	30g	小房に分ける	①野菜は茹でて冷ます。 ②油揚げは茹でて冷まし、しょうゆを少量ふっておく。 ③野菜と油揚げ・しょうゆを合わせる。  <b>★おすすめポイント★</b> 1学期に残食がゼロだった唯一の和風の和え物です。油揚げの旨味が和え物を引き立てています。
ほうれんそう	100g	2~3cm	
りょくとうもやし	100g		
油揚げ	1枚	油抜き・短冊	
しょうゆ	小1弱		

春雨サラダ			
材料(4~5人分)	数量・g	切り方・処理法	作り方
緑豆はるさめ(乾)	20~25g	3cm	①調味料を煮立てて冷ます。 ②はるさめ、きゅうり、もやしを茹でて冷ます。 ③はるさめは少量のドレッシングにつけておく。 ④きゅうりは塩をふり、軽くしぼる。 ⑤すべてを合わせる。  <b>★おすすめポイント★</b> 1学期に2度提供し、両日残食がゼロだった人気献立です。さっぱりしていて美味しいです。ごまやピーナッツを入れると風味が増して美味しくなります。
ハム	2~3枚	短冊	
きゅうり	1本	千切り	
食塩(下味)	少々		
りょくとうもやし	100g		
しょうゆ	小2弱		
植物油(ごま油)	小1		
穀物酢	小1		
きび糖	小1		
食塩	少々		