



にいがた パックン

2010

学校給食で伝えよう
季節の料理と行事食



もくじ

冊子の構成

発刊にあたって	1
もくじ	2~3

季節の料理と行事食

赤飯、お花見ごはん	4
お花見ちらし、春山ずし	5
千草焼き、春色サラダ	6
ミモザサラダ風、菜の花あえ	7
ししゃものグリーン揚げ、抹茶蒸しパン	8
ししゃものこいのぼり揚げ、かつおのアーモンドあえ	9
ぜんまい煮、田植えのごつお（煮しめ）	10
山菜ごはん、五月汁	11
洋風カツ丼、骨太チャーハン	12
かみかみ天ぷら、かじきと大豆のピーナッツがらめ	13
さつま揚げ、カラフルナッツソテー	14
ひじきと青大豆のあえ物、切り干し大根スープ	15
キラキラピラフ、七夕汁（そうめん）	16
七夕汁（春雨）、七夕ポンチ	17
うなたま丼、マーボーなす丼	18
なすのミートグラタン、モロヘイヤのスープ	19
鮭のちゃんちゃん焼き、あじのトマトソース煮	20
とろーり春巻、じゃがいものおやき	21
のり酢あえ、ラタトウイユ	22
ミネストローネ、手作りふりかけ	23
つくね蒸し、きんぴらエッグ	24
さといもの炒め煮、団子汁	25
根菜の呉汁、キャロットサラダ	26
キャロットポタージュ、にんじんジュース入りフルーツ白玉	27
かぼちゃのチーズ焼き、パンプキントリュフ	28
秋の吹き寄せおこわ、秋野菜カレー	29
さんまの磯風味揚げ、さといもコロッケ	30
かきあえなます、菊のくるみあえ	31
豚肉とさといものごまみそ煮、鮭とチーズの包み揚げ	32

「鮭の日」の給食献立	33
「冬至」の給食献立	34
さわらのゆずみそ焼き、大学かぼちゃ	35
ゆきんこカレーライス、鶏肉の黒蜜煮	36
パリパリポテトサラダ、米粉のココアカップケーキ	37
松風焼き、七草粥	38
「昭和 20 ~ 30 年代」の給食献立	39
「昭和 40 年代」の給食献立	40
「昭和 50 年代」の給食献立	41
大豆ごはん、セルフ太巻きずし	42
いわしの蒲焼き、ふくふく豆	43
豆乳プリン、チョコプリン	44
グラッシュ、スキー汁	45
吹雪汁、ゆきんこあえ（洋風白あえ）	46
ちらしずし、はまぐりの潮汁	47
うぐいすもち、ぼたもち風あんこ白玉	48
紅ちらし、「伝えていきたい日本の行事食」	49

給食前の食育指導案、指導資料（小学校中学年対象）

七夕について知ろう	50 ~ 51
お月見について知ろう	52 ~ 53
冬至に食べる食品を知ろう	54 ~ 55
節分について知ろう	56 ~ 57
参考資料	58
平成 22 年度学校給食調理コンクール	59 ~ 67
編集後記	68

