食育だより

令和8年度（2026年度）

和歌山市立宮小学校
NO.6　　―おうちのひとといっしょにみてね―

えほん給食 レシピ RECIPE

9月の絵本給食についてお知らせします。 その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



書名

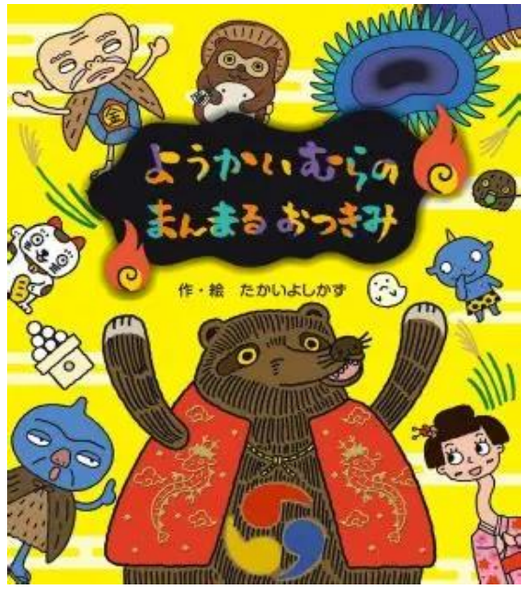
おばけのひやめしや

作者名

作・絵 / ささきみお

出版社名

株式会社ひさかたチャイルド



書名

ようかいむらの まんまる おつきみ

作者名

作・絵 / たかいよしかず

出版社名

株式会社 国土社

ヒヤーリかつどん《9/8の献立より》



【材料 子ども2人分】

卵（L サイズ）	1個
たまねぎ（くし切り）	120g
にんじん（短冊切り）	10g
あぶらふ（ざく切り）	4g
えのきたけ（半分に切る）	10g
白ねぎ（斜め切り）	10g
いんげん（斜め切り）	10g
だし汁	160cc
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
トンカツ（冷凍）40g	2個
揚げ油	適量
ごはん	お茶碗2杯分

【作り方】

①だし汁を作る。（お家の作り方で）
給食はだしパックでだしをとっています。
②だし汁にたまねぎ、にんじんを入れて煮る。
③味付けをし、えのきたけ、いんげん、白ねぎ、あぶらふを入れて煮る。
④最後にとき卵をまわし入れる。
⑤冷凍のトンカツは、油で揚げる。
⑥器にごはんをよそい、卵とじとトンカツを盛る。



お月見献立 お月見団子《9/25の献立より》



【材料 作りやすい分量】
（団子 約30個出来ます。）

白玉粉	150g	きなこ	40g
きぬごし豆腐	150g（1パック）	さとう	40g
		塩	ひとつまみ

※たんぱく質がとれるヘルシーなお団子です。もちもちとした食感でおいしいですよ！

【作り方】

①白玉粉と豆腐をまぜ、ひとまとまりになるまでよくこねる。
②好みの大きさの団子を作る。
手のひらで軽く転がし、丸く形を作る。
③ふっとうしたお湯に団子を入れ、なべ底にくっつかないようにさいばしで転がす。
④団子が浮いて1～2分たったら、冷水にうつして冷ます。
⑤きなこ、さとう、塩を合わせて、団子にまぶす。



*給食は大量調理のため、冷凍の白玉団子を使用しました。このレシピは、クッキングクラブのレシピです。