

テーマ	給食に中華料理を入れました！	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャーハン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ユーリンチー</li> <li>・キャベツと豚肉の甘辛炒め</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>	<u>使った大阪産食材名と（地域・産地名）</u> にんじん（岸和田市） 青ねぎ（堺市） 犬鳴ポーク（泉佐野市） キャベツ（泉州）

(数量gは可食量)

献立名	材料名	分量(2人分)	切り方	作り方
チャーハン	ごはん 焼豚 人參(あやほまれ) コーン 青ねぎ 顆粒中華スープ こいくちしょうゆ サラダ油 ごま油	300g 40g 20g 20g 10g 8g 4g 10g 6g	3mm角 みじん切り 小口切り	①フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、焼き豚の順に炒める。 ②コーン、ごはんを加えさらに炒める。 ③中華スープの素、こいくちしょうゆで味をつけ青ねぎを入れる。 ④最後にごま油を回し入れる。
牛乳	牛乳	2本		
ユーリンチー	とりもも肉 塩 片栗粉 揚げ油 *白ねぎ *にんにく *土生姜 水 酢 こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油	120g 0.6g 10g 適量 20g 6g 6g 10g 10g 8g 12g 10g	そぎ切り みじん切り みじん切り みじん切り	①とりもも肉に塩をふりかけ、しばらくおいておく。 ②片栗粉をつけ、揚げ油で揚げる。 ③タレの調味料(A)を鍋に熱し、*の野菜を加えてひと煮立ちさせる。 ④揚げたとり肉に出来上がったタレをかける。
キャベツと豚肉の甘辛炒め	泉州キャベツ 人參(あやほまれ) 犬鳴ポーク サラダ油 にんにく 土生姜 テンメンジャン 豆板醤 顆粒中華スープ こいくちしょうゆ ごま油	60g 20g 40g 6g 4g 4g 8g 0.6g 8g 4g 6g	ざく切り 色紙切り 1cm幅 みじん切り みじん切り	①フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、土生姜を入れ、香りを出す。 ②すぐに豚肉、人參、キャベツの順に炒める。 ③Aの調味料で味をつける。
かきたま汁	ほうれん草 たまご 人參(あやほまれ) 大阪産青ネギ うすくちしょうゆ みりん 顆粒中華スープ 水	60g 40g 10g 4g 2g 2g 4g 300ml	ざく切り 溶く いちょう切り	①鍋に顆粒中華スープと水を入れ、だしを沸かし、人參を入れて、煮る。 ②火が通ったら、ほうれん草を加えひと煮立ちさせる。 ③うすくちしょうゆを入れる ④スープが沸いてから、溶き卵をまわし入れる。 ⑤再沸騰する前に、青ねぎを入れひと煮立ちさせる。

