

# 目次

---

---

『おとなも子どもも食と育つ』 レシぴ集について・ 1	
コラム『旬を味わう』・ 2	
◆主食	
夏トマトの炊き込みご飯・ 6	
夏みょうが寿司・ 7	
夏夏野菜カレー・ 8	
秋いちじくカレー・ 9	
秋しいたけの香りめし・ 10	
秋きのこスパゲッティ・ 11	
冬冬野菜のカレー・ 12	
コラム『川西市の食育について』・ 13	
◆主菜	
春春キャベツと豚肉の重ね蒸し・ 16	
春レタスと鶏団子のスープ・ 17	
春新玉ねぎと鶏肉の甘辛煮・ 18	
夏マーボーなす・ 19	
秋里芋と鶏肉の味噌炒め・ 20	
冬チンゲン菜のミルク煮・ 21	
冬ブロッコリーのナゲット・ 22	
冬学校給食のソイシチュー・ 23	
冬大根と豚肉のべっこう煮・ 24	

冬華やかしゅうまい・ 25	
冬学校給食のすきやき・ 26	
冬ねぎチヂミ・ 27	
冬ほうれん草とカキの 豆乳グラタン・ 28	
冬ほうれん草の スペイン風オムレツ・ 29	
◆副菜	
春春菊のくるみ和え・ 32	
春春菊のナムル・ 33	
春カブとベーコンの炒め物・ 34	
春干しエビ香る小松菜チーズ炒め・ 35	
春小松菜のぬた風・ 36	
春スナップエンドウの クリームサラダ・ 37	
春新玉ねぎのみそクリームスープ・ 38	
春ダブルポテトスープ・ 38	
春たけのこのみそ炒め・ 39	
春トースターで玉ねぎカツ・ 40	
春じゃが芋のカレー金平・ 41	
春ニョッキのたらこソース・ 42	
夏にんじんしりしり・ 43	
夏薄焼きたまごのごま酢和え・ 44	
夏トマトの茶碗蒸し・ 45	

---

---

夏	キュウリと茗荷と	
	トマトの白酢和え	・ 46
夏	揚げかぼちゃのおろし和え	・ 47
夏	冬瓜スープ	・ 48
夏	切り干し大根の和え物	・ 49
夏	なすの丸煮	・ 49
秋	たこといちじく・ズッキーニの	
	バジルドレッシング	・ 50
秋	いちじくの天ぷら	・ 51
秋	いちじくサラダ	・ 52
秋	マロンスープ	・ 53
秋	キノコと豆腐の袋詰め	・ 54
秋	里芋のサラダ	・ 55
秋	里芋のクリームチーズコロケ	・ 56
秋	里芋だんごのあんかけ	・ 57
秋	里芋のすいとん汁	・ 58
秋	さつま芋とレーズンのサラダ	・ 59
冬	五色和え	・ 60
冬	鶏みそ入りふろふき大根	・ 61
冬	大根のもっちり焼き	・ 62
冬	レンコンのふわふわ揚げ	・ 63
冬	学校給食のけんちん汁	・ 64
冬	学校給食の春雨スープ	・ 65
冬	高野含め煮卵とじ	・ 66

冬	水菜と干し桜エビの	
	ワントンスープ	・ 67
冬	青菜と菊の柚子釜盛り	・ 68
冬	れんこんきんぴら	・ 68
	コラム『バランスの良い食事』	・ 69
	◆その他	
夏	桃のノンアルコール	・ 72
夏	トマトのノンアルコール	・ 72
夏	南瓜ホットケーキ	・ 73
秋	いきなり団子	・ 74
秋	焼き芋とリンゴの包み焼き	・ 75
冬	柚子のゼリー	・ 76
	コラム『食と防災』	・ 77