



横綱大の里関 応援献立



令和7年7月

能生中学校・海洋高校出身の大の里関が第75代横綱へ昇進し、大相撲七月場所の取組が7月13日（日）から始まります。横綱大の里関の活躍を願い、海洋高校のちゃんこ鍋をアレンジした給食を提供します。

海洋ちゃんこ汁

大人1人分 エネルギー76kcal 塩分0.6g

材料	大人4人分	作り方
鶏もも肉	100g	① 鶏もも肉は一口サイズに切り、白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、にらは1cm幅に切り、人参は短冊切りにする。しめじは石づきをとりほぐしておく。 ② 油揚げは短冊切りにする。 ③ 鍋にAを入れ、①、②を加えて煮る。
白菜	150g	
長ねぎ	20g	
にら	20g	
人参	20g	
しめじ	50g	
油揚げ	20g	
中華風スープの素	小さじ2弱	
A- 酒	大さじ1/2	
みりん	小さじ2弱	
塩	0.5g	
水	3カップ	

まこちゃんうどんサラダ

大人1人分 エネルギー54kcal 塩分0.7g

材料	大人4人分	作り方
まこちゃんうどん（乾麺）	35g	① まこちゃんうどんを表示通りに茹でて、食べやすい長さに切る。 ② キャベツは太めの千切り、きゅうりと人参は千切りする。キャベツと人参は下茹でしておく。 ③ 野菜の水気を絞り、まこちゃんうどんとAを和える。ツナを添えて盛り付ける。
キャベツ	150g	
きゅうり	50g	
人参	20g	
醤油	小さじ2強	
A- 酢	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2強	
炒りごま	大さじ1弱	
ツナ水煮	50g	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

