

おいしい給食の再現レシピがいまここに！

半田市学校給食センター 人気レシピ集



花園小学校PTA厚生委員会栄養部
(半田市給食センター 監修)

はじめに・・・

いつも献立表に載っているあの料理、どんな料理なんだろう。

「給食の〇〇〇作って！」と子供が言うんだけど、それってどうやって作るの？

そんな気持ちから、給食センターさんのご協力を得て、このレシピを作成しました。

このレシピを参考に料理されると、ご家庭の食卓での会話が増えること間違いありません。
ぜひお試しください♪

平成28年度 花園小学校PTA 厚生委員会栄養部

給食センターのこだわり

①添加物の入っているものは使わない

子供達が食べている給食のなかには、既製品を購入することもあります。その場合も、添加物のないものを選んでいきます。

②基本的に炒め油は使わず、なるべく肉から出る油で調理する。

油脂類は摂りすぎの傾向があります。なるべく脂肪の摂取を減らすため、油は使わないようにしています。

③材料にはすべて火を通す。

食中毒予防のため、サラダでもすべて火を通していきます。

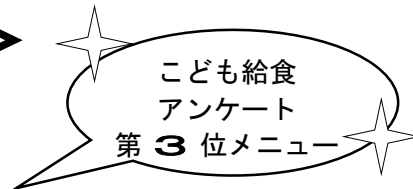
このレシピ集に記載されている お料理を作る際の注意

レシピは、**小学生の児童1人分の量**で記載されています。大量調理における分量ですので、ご家庭で作られる際にはご注意ください。

また、給食センターでは業務用の調味料を使っていたりします。ご家庭にある同じような調味料をご利用ください。

各レシピの下に記載されている『おススメ献立』は、過去の給食の献立より抜粋したものです。

< ごはんモノ >



◇わかめごはん

【材料 1人分】

米・・・・・・・・・・ 100g
乾燥わかめ・・・・・・ 3g
塩・・・・・・・・・・ 少々

【作り方】

①といた米に、乾燥わかめと塩少々入れて炊く。

【栄養士さんより】

給食では、わかめを炊き込みますが、炊いたご飯に『混ぜご飯用のわかめ』を混ぜてもおいしいです。

オススメ献立

わかめごはん
けんちんしのだの
くるみタレかけ
小松菜とツナのあえもの
里芋のみそ汁

オススメ献立

わかめごはん
さんまのかば焼き
かんとう煮
みかん

オススメ献立

わかめごはん
サケのきのこソース
みそおでん
みかん

◇肉ひじきごはん

【材料 1人分】

乾燥ひじき・・・・ 2.5g
豚ひき肉・・・・・・ 20g
おろしにんにく・・ 0.5g
グリーンピース・・・・ 5g
調味料 { 砂糖・・・・・・ 2g
しょうゆ・・・・・・ 4g
酒・・・・・・・・・・ 1g
米・・・・・・・・・・ 0.5合

【作り方】

- ①ひじきは水戻しする。
- ②鍋ににんにくとひき肉を入れて炒める。
- ③水戻ししたひじきを加える。
- ④調味料で味付けする。グリーンピースを加えて煮る。
- ⑤炊きあがったごはんと混ぜてできあがり。

オススメ献立

肉ひじきごはん
切り干し大根のごまあえ
かきたま汁

オススメ献立

肉ひじきごはん（発芽玄米）
ししゃものフライレモンソ
ース
たまねぎのみそ汁

オススメ献立

肉ひじきごはん
キャベツ入りミンチカツ
冬瓜汁

◇鮭と青菜ごはん

【材料 1人分】

鮭フレーク・・・ 10g
『菜飯のもと』・・・ 1.5g

【作り方】

- ①鮭フレークをほぐして、からいりする。
- ②①と『菜飯のもと』を混ぜ合わせる。
- ③温かいごはん混ぜる。

【栄養士さんより】

『菜飯のもと』の代わりに、青じそをみじん切りにして、混ぜやすいようからいりしたものを、鮭フレークと混ぜ合わせてもおいしいです。

オススメ献立

鮭と青菜ごはん
鶏肉とさつま芋の韓国風
八宝菜
アーモンド小魚

オススメ献立

鮭と青菜ごはん
キャベツ入りつくね
けんちん汁
ヨーグルト

< ワンプレート、どんぶりモノ >

◇カレー

こども給食
アンケート
第2位メニュー

【材料 1人分】

じゃが芋・・・ 40g
玉ねぎ・・・ 50g
にんじん・・・ 18g
豚もも肉・・・ 20g
塩・・・ 0.2g
こしょう・・・ 0.02g
水・・・ 70g～80g
カレールウ(甘口)・・・ 12g

調味料

ウスターソース 3.5g
しょうゆ・・・ 0.8g
ケチャップ・・・ 2g
カレー粉・・・ 0.02g
三温糖・・・ 0.6g
グリーンピース・・・ 3g

【作り方】

- ①じゃが芋と玉ねぎ、にんじんは角切りにする。
- ②鍋に豚肉を入れ、豚肉の脂で、塩・こしょうで炒める。玉ねぎとにんじんを入れ、さらに炒める。じゃが芋を入れ、水を入れて煮る。
- ③じゃが芋が柔らかくなったら、ルウを入れ、残りの調味料を入れて煮込む。
- ④グリーンピースを入れて仕上げる。

【栄養士さんより】

三温糖を入れることで、コクがでます。

作ってみて
ひとこと

小6の息子が作ってくれました。
いつもよりコクがあり、優しい甘さで、
凝った味になった気がします。

オススメ献立①

むぎごはん
カレー
えだまめサラダ
ミニトマト

オススメ献立②

むぎごはん
カレー
鶏肉のハーブ焼き
ブロッコリーサラダ

オススメ献立③

むぎごはん
カレー
うずら卵のスコッチエッグ

◇ビビンバ

【材料 1人分】

☆ビビンバの具（肉）

豚ひき肉・・・・・・・・ 40g
にんにく・・・・・・・・ 0.2g
赤みそ・・・・・・・・ 3g
三温糖・・・・・・・・ 4g
酒・・・・・・・・ 1g

☆ビビンバの具（ナムル）

大豆もやし・・・・・・・・ 15g
小松菜・・・・・・・・ 15g
にんじん・・・・・・・・ 5g
しょうゆ・・・・・・・・ 3g
中華だし・・・・・・・・ 0.3g
コチジャン・・・・ 0.2g
三温糖・・・・・・・・ 1.5g
すりごま・・・・・・・・ 0.4g

【作り方】

☆ ビビンバ（肉）

- ①鍋に、ひき肉とにんにくを入れ、炒める。
- ②①に酒と三温糖を入れ、よく炒める。
- ③固めに溶いたみそを入れ、よく炒めて仕上げる。

☆ ビビンバ（ナムル）

- ①鍋にしょうゆ、中華だし、コチジャン、三温糖を入れてひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ②小松菜は1, 5cm、にんじんは千切り、大豆もやしはざく切りにし、すべてボイルする。
- ③①と②をあえ、すりごまを入れあえる。
- ④ビビンバ（肉）とビビンバ（ナムル）を混ぜ、ごはんの上に盛る。

【栄養士さんより】

給食では、アレルギーの関係で卵を入れないことが多いですが、炒り卵や短冊卵などを入れてもおいしいです。

作ってみて
ひとこと

自分の味付けより甘口でした。とってもおいしかったです。
子供達も、学校の味に近い！と喜んで食べてくれました。

オススメ献立

むぎごはん
ビビンバ（肉）
ビビンバ（ナムル）
わかめスープ
ヨーグルト

オススメ献立

ごはん
ビビンバ（肉）
ビビンバ（ナムル）
中華風コーン卵スープ
キャンディチーズ

オススメ献立

むぎごはん
ビビンバ（肉）
ビビンバ（ナムル）
えびだんごスープ
ヨーグルト

< パン >

◇きなこ揚げパン

【材料 1人分】

小型ロールパン・・・ 1個
 きな粉・・・・・・・・ 3g
 砂糖・・・・・・・・ 3g
 塩・・・・・・・・ ひとつまみ
 油・・・・・・・・ 適量

【作り方】

- ①きな粉、砂糖、塩を混ぜる。
- ②180℃の油でパンを揚げ、①をまぶす。

オススメ献立①

きなこ揚げパン
 ポークビーンズ
 ハムと野菜のマリネ
 チーズ

オススメ献立②

きなこ揚げパン
 カレービーンズ
 ごぼうサラダ
 チーズ

< めん類、及びソフト麺系 >

◇やきそば

【材料 1人分】

やきそばめん・・・ 50g
 豚肉・・・・・・・・ 18g
 いか・・・・・・・・ 20g
 ちくわ・・・・・・・・ 10g
 キャベツ・・・・・・ 40g
 にんじん・・・・・・ 15g
 調味料 { 塩・・・・ 0.02g
 こしょう・ 0.04g
 ウスターソース 3.3g
 やきそばの素・・ 3g
 あおのり粉・・・・ 0.2g
 サラダ油・・・・・・ 1g

【作り方】

- ①キャベツとにんじんは千切り、ちくわは輪切りにする。
- ②フライパンに豚肉、いか、ちくわを入れて、炒め、にんじん、キャベツを順に入れ炒める。
- ③やきそばめんは、別に炒めておく。
- ④②に③を入れて炒め、調味料で味付けをする。
- ⑤最後にあおのり粉を振り入れる。

【栄養士さんより】

やきそばの中に、切り干し大根を入れてもおいしいです。水でもどしてから、野菜と炒めます。

作ってみて
 ひとこと

いつもの調理方法に、野菜の切り方を参考にさせてもらったのと、ウスターソースを足しただけだったのですが、家族から「おいしい」の一言をもらえました。

オススメ献立①

ロールパン
 やきそば
 豆腐だんご
 ブロッコリーサラダ
 チーズ

オススメ献立②

クロスロールパン
 やきそば
 豆腐のミートボール
 ごぼうサラダ

◇ミートソース

【材料 1人分】

豚ひき肉・・・・・・・・ 30 g
 にんじん・・・・・・・・ 20 g
 玉ねぎ・・・・・・・・ 45 g
 しめじ・・・・・・・・ 10 g
 塩・・・・・・・・ 0.2 g
 こしょう・・・・ 0.03 g
 ハヤシルウ・・・・・・・・ 6 g
 デミグラスソース・・ 5 g
 調味料 { 洋風だし・・ 0.8 g
 トマトベースソース 5 g
 トマトピューレ・ 3 g
 しょうゆ・・ 0.8 g
 ウスターソース 1.5 g
 三温糖・・・・ 0.5 g
 ケチャップ・・ 15 g
 ローリエ(粉) 0.01 g
 水・・・・・・・・ 適宜
 グリーンピース・・・・ 3 g

【作り方】

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にひき肉と塩・こしょうを入れ炒める。にんじんと玉ねぎ、しめじを入れさらに炒める。
- ③水をひたひたに入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。調味料やデミグラスソースとルウを入れ、煮込む。
- ④グリーンピースを入れ、煮込み仕上げる。

【栄養士さんより】

トマトベースソースとは、ソースのベース(基礎)となるもので、トマトを煮込んだものに、オリーブオイル、にんにく、塩で味付けしてあります。ご家庭では、トマト缶をお使いいただいて、塩などの調味料を少し増量してもらえばいいと思います。

オススメ献立①

ソフトめん
 ミートソース
 いかフライ
 だいこんサラダ

オススメ献立

ソフトめん
 ミートソース
 キャベツのレモン風味
 フルーツポンチ

オススメ献立

ソフトめん
 ミートソース
 ツナサラダ
 甘夏のゼリーよせ

◇レモンソース

【材料 1人分】

レモン果汁・・・・・・・・ 1 g
 薄口しょうゆ・・ 1.5 g
 三温糖・・・・・・・・ 2 g
 みりん・・・・・・・・ 0.5 g

【作り方】

- ①鍋に調味料を入れ、混ぜ合わせひと煮立ちさせる。

【栄養士さんより】

フライ等、揚げ物によく合います。

オススメ献立

チキンライス(むぎごはん)
 鮭のレモンソース
 オニオンスープ

オススメ献立

ごはん
 あじフライのレモンソース
 豚汁

オススメ献立

ごはん
 筑前煮
 いかフライのレモンソース

< 主菜系 >

◇麻婆豆腐

【材料 1人分】

木綿豆腐	100 g	
豚ひき肉	15 g	
にんじん	15 g	
玉ねぎ	40 g	
にら	6 g	
しょうが	0.8 g	
『麻婆豆腐の素』	4 g	
水	適宜	
三温糖	2.5 g	
調味料	赤みそ	3 g
	しょうゆ	4 g
	みりん	1 g
片栗粉	2 g	

【作り方】

- ①豆腐は角切り、にんじんは千切り、玉ねぎはスライス、にらは1、5 cm、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に豚肉としょうがを入れ炒める。にんじんと玉ねぎを入れ、よく炒める。
- ③豆腐を入れ、ひたひたの水を入れ豆腐に火が通るまで煮る。
- ④三温糖と調味料を入れ、味付けをする。
- ⑤にらを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

作ってみて
ひとこと 『麻婆豆腐の素』の代わりに、豆板醤を使ってもおいしくできました。量は味を見ながら、調整しました。

オススメ献立①

ごはん
春巻
麻婆豆腐
ひじきの中華あえ

オススメ献立②

ごはん
しゅうまい
麻婆豆腐
パンパンジーサラダ

オススメ献立③

ごはん
餃子
麻婆豆腐
パンサンスー

◇鶏肉のハーブ焼き

【材料 1人分】

鶏もも肉	50 g	1切れ
バジル(粉)	0.04 g	
塩	0.2 g	
こしょう	0.03 g	

【作り方】

- ①鶏肉は、火が通りやすいように、厚みが均一になるように切れ込みをいれておく。
- ②①の鶏肉にバジル・塩・こしょうをまぶし、しばらく置く。
- ③フライパンに油を敷き、②を焼く。

【栄養士さんより】
鶏肉の代わりに魚でもおいしく作れます。給食では、鮭の切り身で作る事もあります。

オススメ献立①

ごはん
鮭のハーブ焼き
ハヤシライス
チンゲン菜のソテー

オススメ献立②

むぎごはん
カレー
鶏肉のハーブ焼き
コールスローサラダ

◇さばの銀紙焼き

【材料 1人分】

さばの切り身50g 1切れ

調味料 { みそ・・・ 12.5g
砂糖・・・ 大さじ1
みりん・・・ 小さじ2/3

アルミホイル・ 30cm くらい

【作り方】

- ①さばは深めの耐熱容器に入れて、ラップをし、10分蒸す。その後、5分ほどグリルで焼き、水気を飛ばす。
- ②調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。
- ③アルミホイルにさばを乗せ、タレをぬって包む。
- ④グリルで8分焼く。

作ってみて 子供いわく、給食では骨まで柔らかいらしいですが、蒸すかわりに、電子レンジ
ひとこと チンしてみましたが、充分おいしくできました。

オススメ献立①

ごはん
さばの銀紙焼き
豚肉と大根の煮物
白菜とキャベツの昆布あ

オススメ献立②

ごはん
さばの銀紙焼き
五目煮豆
さわにわん

オススメ献立③

むぎごはん
さばの銀紙焼き
大根の甘酢あえ
生揚げのうま煮

◇じゃがいもとチーズのホイル焼き

【材料 1人分50g】

じゃが芋・・・ 40g

ベーコン・・・ 5g

チーズ・・・ 3.5g

バター・・・ 3.5g

粉パセリ・・・ 少々

塩・・・ 0.02g

こしょう・・・ 0.01g

アルミホイル 30cm くらい

【作り方】

- ①じゃが芋はいちよう切りか輪切りにし、固ゆでにしておく。
- ②アルミホイルにバターをぬり、ベーコンをはさむようにじゃが芋を置く。
- ③塩とこしょうをふり、チーズとパセリを散らす。
- ④アルミホイルで包み、10分くらい蒸す。

オススメ献立①

ソフトめん
ミートソース
じゃがいものチーズむし
コーンクリーミーサラダ

◇けんちんしのだの肉みそかけ

【材料 1人分】

☆ けんちんしのだ

油揚げ・・・ 1 / 2枚

A	にんじん・・・	2. 5g
	ひじき・・・	1. 8g
	木綿豆腐・・・	23g
	たらすり身・・・	6g
	サラダ油・・・	4g
	片栗粉・・・	2g
	砂糖・・・	1. 2g
	和風だし・・・	0. 4g

☆ 肉みそ

鶏レバー・・・ 0. 5g

豚ひき肉・・・ 8g

しょうが・・・ 0. 3g

赤みそ・・・ 4g

B	三温糖・・・	3. 9g
	みりん・・・	1. 3g
	酒・・・	1g
	和風だし・・・	0. 3g

片栗粉・・・ 0. 2g

【作り方】

☆ けんちんしのだ

①にんじんはみじん切り、ひじきももどしてみじん切りにする。豆腐は水切りして、つぶしておく。

②油揚げは熱湯をかけて、油抜きしておく。

③ボールにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。

④油揚げに③を詰めて、つまようじで閉じる。

⑤蒸し器で蒸す。

☆ 肉みそ

①レバーは牛乳に浸してくさみを取り、その後ボイルしてみじん切りか、すりつぶしておく。

②みそとBの調味料をあらかじめよく混ぜ合わせておく。

③鍋に豚ひき肉とレバーを入れ、おろしたしょうがと一緒に炒める。

④②を入れ煮る。

⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

⑥蒸したけんちんしのだに肉みそをかける。

【栄養士さんより】

レバーは栄養があるので入れていますが、入れない方が子供は喜ぶかもしれません。
たらのすり身の代わりに、はんぺんをすりつぶして使ってもおいしいです。

オススメ献立

たこめし
けんちんしのだの肉みそかけ
のっぺい汁

オススメ献立

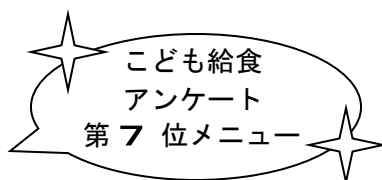
フキ入りちらし寿司
けんちんしのだの肉みそかけ
すまし汁

オススメ献立

ごはん
けんちんしのだのあんかけ
(肉みそではなく、あんかけパージュン)
キャベツのみそ炒め
さわにわん

< 揚げモノ >

◇鶏肉のから揚げ



【材料 1人分】

	鶏もも肉	50 g
A	しょうが	1 g
	酒	1 g
	しょうゆ	2 g
B	片栗粉	1 g
	小麦粉	2.5 g

揚げ油

【作り方】

- ①鶏肉をAの調味料に15分以上漬けておく。
- ②Bの粉を合わせる。
- ③①に②の粉を入れ、鶏肉とよく混ぜあわせる。
- ④揚げる。

オススメ献立①

ごはん
から揚げ
もずくと卵とエビの中華スープ
オレンジ

オススメ献立②

中華めん
五目中華スープ
から揚げ
ひじきの中華あえ

◇春巻

【材料 10本分】

※これは1人の分量ではありません！

豚肉	150 g	
キャベツ	120 g	
にんじん	50 g	
エリンギ	10 g	
にら	20 g	
もやし	120 g	
しょうが	少々	
調味料	しょうゆ	13 g
	油	10 g
	酒	10 g
	砂糖	10 g
	塩	少々
こしょう	少々	
春巻きの皮	10枚	

揚げ油

片栗粉

【作り方】

- ①豚肉は細切りにする。
- ②キャベツ、にんじん、エリンギは千切りに、ニラは3cmくらいに切る。もやしは適当に包丁を入れる。
- ③しょうがは、みじん切りにする。
- ④フライパンに油、③を入れ、香りがでたら豚肉を加えて炒める。火の通りにくいものから順に炒め、最後にニラと調味料を入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④の具を冷ます。
- ⑥春巻きの皮で冷ました具を包み、のり付け（水で溶いた小麦粉）する。
- ⑦揚げる。

オススメ献立①

ごはん
春巻
麻婆豆腐
ひじきの中華あえ

◇キャベツ入りミンチカツ

【材料 1人分】

キャベツ	19 g	
玉ねぎ	6 g	
牛ひき肉	10 g	
豚ひき肉	8 g	
調味料	塩	少々
	こしょう	少々
	しょうゆ	少々
	砂糖	少々
小麦粉	適宜	
卵	適宜	
パン粉	適宜	
揚げ油		

【作り方】

- ①キャベツ、玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②①、ひき肉、調味料を加えてよく練り混ぜる。
- ③種を丸めて平たくして、小麦粉→溶き卵→パン粉で衣をつける。
- ④揚げる。

オススメ献立①

肉ひじきごはん
キャベツ入りミンチカツ
冬瓜汁

< 汁、スープもの >

◇もずく中華スープ

【材料 1人分】

豚肉	30 g	
にんじん	10 g	
たけのこ(水煮)	10 g	
しょうが	0.8 g	
もずく	8 g	
チンゲン菜	10 g	
調味料	中華風だし	0.8 g
	鶏豚湯	15 g
	薄口しょうゆ	2.5 g
	塩	少々
	こしょう	少々
片栗粉	1 g	
水		

【作り方】

- ①豚肉、キャベツ、たけのこは細切り、チンゲン菜は1、5cm幅に切る。
- ②しょうがは、すりおろす。
- ③豚肉、②を加えて炒める。肉に火が通ったら、にんじん、たけのこを加える。
- ④③に水、だし、調味料、もずく、チンゲン菜を加え、味をととのえる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を整える

【栄養士さんより】

- ・具を変えるだけで、いろんなバリエーションが楽しめます。
- ・鶏豚湯、中華風だしのかわりに、ご家庭の中華スープを使ってもおいしくいただけます。

オススメ献立①

ごはん
から揚げ
もずくと卵とエビの中華スープ
オレンジ

オススメ献立②

中華めん
五目中華スープ
にくまん
もやしのあえもの

◇ポークビーンズ

【材料 1人分】

水煮大豆	15 g	
豚肉	20 g	
にんじん	10 g	
じゃがいも	35 g	
玉ねぎ	35 g	
マッシュルーム	4 g	
グリーンピース	3 g	
調味料	砂糖	0.8 g
	ケチャップ	10 g
	トマトピューレ	5 g
	ソース	1.2 g
	塩	0.1 g
	こしょう	少々
	しょうゆ	1.4 g
	赤ワイン	1 g
ローリエ(粉末)	0.01 g	
水	70ml~80ml	

【作り方】

- ①豚肉は1.5～2cmに切る。
- ②にんじん、じゃがいもは、さいの目に、玉ねぎはさいころに、マッシュルームはスライスしておく。
- ③豚肉をからいりし、玉ねぎを加え、さらに炒める。にんじん、ジャガイモ、マッシュルーム、水に大豆を加え、水を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、調味料を加え、味を整える。
- ④グリーンピースを入れて煮込む。

オススメ献立①

黒パンロール
サーモンフライ
ポークビーンズ
コールスローサラダ

オススメ献立②

きなこ揚げパン
ポークビーンズ
ハムと野菜のマリネ
型ぬきチーズ

オススメ献立③

クロスロールパン
クリスピーチキン
ポークビーンズ
かぼちゃサラダ
デザート

◇けんちん汁

【材料 1人分】

豚肉	10g
大根	15g
にんじん	10g
里芋	15g
ごぼう	8g
豆腐	25g
あら削り	3.5g
調味料	薄口しょうゆ 3.5g
	しょうゆ 1.5g
	塩 少々
	酒 1g
	みりん 0.6g
片栗粉	0.6g
水	適宜
ねぎ	7g

【作り方】

- ①豚肉は2cm幅に切る。
- ②大根、にんじんは薄いいちょう切り、里芋は薄いい輪切り、ごぼうはさがきにする。
- ③豆腐はさいの目切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤あら削りでだしをとる。
- ⑥⑤に①②を入れる。火が通ったら、調味料を加え、③を加えて、水溶き片栗粉を入れて味を整える。
- ⑦ねぎをちらす。

オススメ献立①

ごはん
サバのごまみそかけ
いかにんじん
けんちん汁

オススメ献立②

鮭と青菜ごはん
キャベツ入りつくね
けんちん汁
ヨーグルト

オススメ献立③

ごはん
コロケ
ほうれん草とささみのサラダ

< サラダ系 >

◇だいコーンサラダ

【材料 1人分】

大根	30g
ホールコーン（冷凍）	10g
まぐろのオイル漬け	10g
調味料	りんご酢 1g
	三温糖 0.5g
	薄口しょうゆ 0.5g

【作り方】

- ①大根は細い拍子切り。
- ②①とホールコーンはボイルして冷却する。
- ③調味料を煮立てて冷ます。
- ④②とまぐろのオイル漬けを③であえる。

オススメ献立①

わかめごはん
鶏肉のから揚げ
だいコーンサラダ
肉だんごと春雨スープ

オススメ献立②

むぎごはん
ハヤシライス
コロケ
だいコーンサラダ

オススメ献立③

ごはん
ハンバーグきのこソース
だいコーンサラダ
ごじる

◇かみかみサラダ

【材料 1人分】

ソフトさきいか・・・ 6g
 ごぼう・・・・・・・・ 15g
 切り干し大根・・・・ 2g
 きゅうり・・・・・・・・ 8g
 ホールコーン・・・・ 5g
 すりごま・・・・・・・・ 0.6g
 塩・・・・・・・・ 0.1g
 マヨネーズ又はドレッシング

【作り方】

- ①ごぼうはさがきにして、ボイルする。
- ②切り干し大根は、水でもどしてボイルしておく。
- ③きゅうりは薄い輪切りにしてボイルする。
- ④ホールコーンもボイルする。
- ⑤①～④を冷却する。
- ⑥さきいかと⑤の材料にすりごまと塩をふる。
- ⑦好みのドレッシングであえる。

作ってみて ひとこと

さきいかが残っていたので作ってみました。
 サラダというシンプルな料理なのに、材料が多くてけっこう時間がかかりました。
 次回は具を減らして作ってみようと思いました。手間をかけてたくさんの食材を食べさせてくださる給食のありがたみがまた増しました。
 また、このネーミングだけあって、あごのいい運動になりました(笑)。

オススメ献立①

ごはん
 照り焼きハンバーグ
 かみかみサラダ
 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁

【栄養士さんより】

かみかみサラダは、さきいかが入っていて、おいしくて人気です。ただ、さきいかに乳が含まれているため、アレルギーの関係で、使いにくい面もあります。

◇バンサンスー(春雨サラダ)

【材料 1人分】

春雨・・・・・・・・ 1.5g
 もやし・・・・・・・・ 18g
 短冊たまご・・・・ 6g
 きゅうり・・・・・・・・ 10g
 調味料 { しょうゆ・・・ 1.6g
 三温糖・・・・ 2g
 米酢・・・・ 2g
 いりごま・・・ 0.8g

【作り方】

- ①春雨はボイルして冷却する。
- ②薄い輪切りにしたきゅうりともやしはボイルして冷却する。
- ③短冊たまごはボイルして冷却する。
- ④調味料を合わせて煮立たせ、冷ます。
- ⑤①～③を合わせて④であえる。

オススメ献立①

ごはん
 八宝菜
 ぎょうざ
 バンサンスー

オススメ献立②

ごはん
 麻婆豆腐
 ぎょうざ
 バンサンスー

◇ひじきの中華あえ

【材料 1人分】

芽ひじき	1. 2 g	
春雨	3 g	
小松菜	1 2 g	
チキンハム	5 g	
にんじん	5 g	
調味料	しょうゆ	3 g
	三温糖	1. 5 g
	米酢	2 g
	サラダ油	1 g
	塩	0. 05 g

【作り方】

- ①ひじきは水でもどしてボイル、冷却する。
- ②春雨はボイルして、冷却する。
- ③小松菜は2～3 cm幅に切る。にんじんは細い拍子切りにし、ボイルして冷却する。
- ④チキンハムはボイルして、冷却する。
- ⑤調味料を煮立たせて冷ます。
- ⑥①～④を⑤の調味料であえる。

【栄養士さんより】

チキンハムのかわりに、ささみをボイルして使ってもおいしいです。

オススメ献立①

ごはん
春巻き
麻婆豆腐
ひじきの中華あえ

◇大豆のアーモンドがらめ

【材料 1人分】

アーモンドロースト・	5 g	
いり大豆・	12 g	
調味料	しょうゆ・	1.25 g
	砂糖・	1 g
	みりん・	0.4 g

【作り方】

- ①調味料を煮立てる。
- ②アーモンドと
いり大豆を①であえる。

オススメ献立①

ごはん
ぎょうざ
八宝菜
大豆のアーモンドがらめ

< デザート >

◇フルーツのヨーグルトあえ

【材料 1人分】

みかん缶	・ ・ ・ ・ ・	1 5 g
黄桃缶	・ ・ ・ ・ ・	2 0 g
パイナップル缶	・ ・ ・ ・ ・	2 0 g
調味料	{ ヨーグルト	・ ・ 2 0 g
	{ 上白糖	・ ・ ・ ・ ・ 2 g

【作り方】

- ①ヨーグルトと砂糖を
合わせる。
- ②缶詰の汁をきる。
- ③フルーツを食べやすい
大きさに切る。
- ④①と②をあえる。

オススメ献立①

米入りパン
ポークシチュー
根菜サラダ
フルーツのヨーグルトあえ

教えて栄養士さん！
お願い栄養士さん！

平成 28 年 7 月に実施した保護者向け給食アンケートの「栄養士さんに対する質問」に回答していただきました。抜粋して掲載します。

Q：子供が魚が好きなので、肉もいいけれど魚多めにしてほしいです。

A：魚は意識して使用しています。ツナなどの食材は、和風の和え物などにしたり、サラダなどにしたりしています。

Q：子どもが苦手な食材を使ったレシピがあると嬉しいです。

A：『献立表』の裏面に、『給食だより』が載っていますが、来年度より、ここに給食のレシピを載せることを検討しています。

Q：子供が、『給食なら残さず食べられる』と言っています。子供の好き嫌いをなくす調理の仕方があれば教えて下さい。

A：「家では残すが、給食では食べられる」という話はよく耳にします。これは調理法というよりも、みんなで食べるという雰囲気が影響しているように思います。

Q：地元でとれたものを食材として使うときには、子どもたちにわかりやすく説明をしてもらえると、もっといろいろなことに興味をもてると思います。

A：給食の時間に、「献立メッセージ」の名称で、各学校に放送資料を送っています。内容は、当日の給食についての説明や、栄養面・地産地消など一言指導です。

夏休み前に、2年生から6年生に教えてもらった好きな給食のアンケートの結果です。

全部で 659 名分のアンケート結果をもらいました！

- | | | |
|-----|------|--|
| 1位 | 227票 | きなこ揚げパン
どの学年でも、ぶっちぎりトップ、堂々の第1位！ |
| 2位 | 99票 | カレー
お父さんお母さんも大好きでした。昔からの人気給食♪ |
| 3位 | 64票 | わかめご飯
わかめの一番おいしい食べ方？3年女子に人気みたい！ |
| 4位 | 42票 | フルーツポンチ
大好きデザート♪特に女子に人気でした✧ |
| 5位 | 34票 | ビビンバ
外国のお料理でも、すっかりおなじみの給食ですね♪ |
| 6位 | 28票 | 冷凍ミカン
冷凍するだけで、おいしさ倍増✧2年生と6年生に人気 |
| 7位 | 21票 | からあげ
やっぱりみんな好きですね！低学年に人気でした✧ |
| 8位 | 19票 | セレクト給食
自分で選べるワクワク感が人気の理由でしょうか。 |
| 9位 | 15票 | ソフト麺
「ソフト麺」と書いてくれた子だけの票です。「ラーメン」や、「うどん」など、他の名前で書いてくれた子もいたかもしれません。「ソフト麺」では9位でしたが、みんな合わせたら、上位にランクインしていました！ |
| 10位 | 13票 | ハンバーグ
出ましたハンバーグ♪こちらも低学年に人気でした✧
<small>ていがくねん</small> |

お子さんの好きな給食はランクインしていましたか？
ぜひ、ランクイン給食のレシピをお試ください♪