

学校給食人気メニュー紹介～第5弾～

これまで「ヘルプデスクだよ!」でご紹介してきました人気のメニューです。どうぞご利用ください。

皆さんの学校の人気メニューも是非お知らせください。



1. ボルシチ



一口メモ

旬の野菜を使い、スープをキャベツの芯でとるなどして、余すことなく野菜を活用しています。

材 料(1人分)

豚肉	50g
じゃがいも	50g
にんじん	25g
たまねぎ	40g
キャベツ	30g
サラダ油	2g
〔小麦粉	4g
〔バター	4g
ホールトマト	30g
ケチャップ	10g
にんにく	0.9g
しお	0.8g
コンソメ	0.8g
トマトピューレ	3g
パセリ	1g
サワークリーム	2g

作り方

- ① ジャがいもは大きめの乱切り、にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎはスライス、キャベツは短冊切りにする。
- ② キャベツの芯でスープをとる。
- ③ 小麦粉とバターを炒めて、ルウを作る。
- ④ 豚肉と野菜とにんにくをサラダ油で炒めて、②のスープを加える。
- ⑤ ③のルウを加えとろみをつけ、ホールトマトとトマトピューレを加えて煮込む。
- ⑥ ⑤にしお、こしょう、コンソメで調味し、みじん切りにしたパセリを加え加熱する。
- ⑦ 仕上げにスープで溶いたサワークリームを加え、加熱する。

* 秋にはきのこを加えるなど、季節によって入れる具材を工夫できます。

2. まぐろと大豆のみそがらめ



一口メモ

鉄分と食物繊維がとれる
メニューです。
お弁当のおかずにもおき
ます。

材 料(1人分)

揚げ油……………1.5g

ゆで大豆……………30g

片栗粉……………4.5g

揚げ油……………1.5g

まぐろ(角切り)……30g

しょうが……………0.4g

しょうゆ……………1.3g

片栗粉……………5.4g

湯……………5g

赤みそ……………2.7g

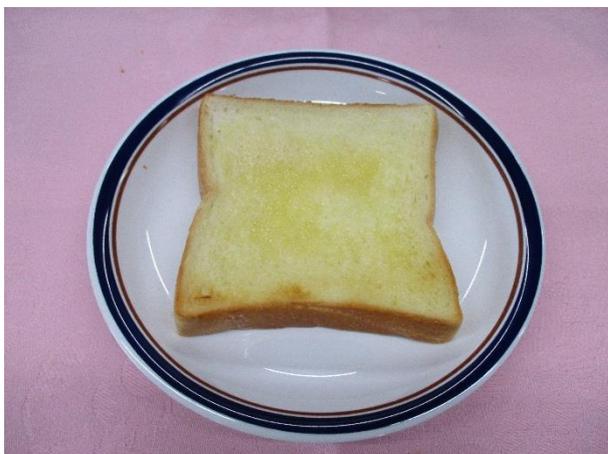
さとう……………1.8g

みりん……………0.9g

作り方

- ① 湯と調味料を合わせて煮立て、たれを作る。
- ② まぐろは、すりおろしたしょうがとしょうゆで下味をつけておく。
- ③ ゆでた大豆とまぐろに片栗粉をまぶし、揚げる。
- ④ ①のたれをからめる。

3. ハニーレモントースト



一口メモ
レモンの香りがさわやかなトーストです。
レモン汁を冷凍レモンピューレに替えることもできます。

材 料 (1人分)

食パン……………1枚
マーガリン……………6g
グラニュー糖……………1.5g
はちみつ……………4g
レモン(汁)……………1.5g

作り方

- ① レモンを絞る。
- ② マーガリンを湯煎し、グラニュー糖、はちみつ、レモン汁を混ぜる。
- ③ 食パンに②をぬる。
- ④ 180℃のオーブンで6分～8分焼く。

4. のい酢あえ



一口メモ
児童に人気の野菜料理
です。

材 料 (1人分)

ほうれんそう・・・30g

もやし・・・20g

ツナ缶・・・5g

しょうゆ・・・2g

酢・・・1g

さとう・・・0.5g

きざみのり・・・0.5g

作り方

- ① ほうれんそうは切ってゆで、冷却する。もやしはゆでて冷却する。
- ② ツナ缶は油をきって、ほぐしておく。
- ③ 調味料は合わせて加熱し、冷ましておく。
- ④ 野菜とツナを③で和える。
- ⑤ きざみのりを混ぜる。

*もやしをキャベツにかえることもできます。

5. 揚げじゃがいものそぼろ煮



一口メモ
児童に大人気のメニューです。
毎年リクエストされています。

材 料(1人分)

じゃがいも……………120g
揚げ油……………3.6g
豚ひき肉……………25g
さとう……………5g
しょうゆ……………5g
酒……………0.5g
かたくり粉……………1g
水

作り方

- ① じゃがいもをいちょう切りにする。
- ② じゃがいもを揚げる。
- ③ 調味料と少量の水を煮立て、豚ひき肉をほぐしながら煮る。
- ④ 水溶きかたくり粉を加え、揚げたじゃがいもを入れあえる。

6. ツナサラダ(レディーサラダ大根入り)



一口メモ

いつもの大根をレディーサラダ大根にかえると、かわいらしい色合いになりました。

材料 (1人分)

ツナ……………5g
大根(レディーサラダ大根)…7g
キャベツ……………35g
きゅうり……………10g
にんじん……………5g
菜種油……………2.5g
酢……………2g
しょうゆ……………0.5g
きび砂糖……………0.5g
しお……………0.5g
こしょう……………0.02g
にんにく……………0.05g

作り方

- ① レディーサラダ大根・キャベツ・にんじんは、せん切りにして、ゆでて水でさます。
- ② きゅうりはゆでて、水でさました後、輪切りにする。
- ③ ほぐしたツナと野菜を調味料であえる。

*レディーサラダ大根は、ゆでると外側がきれいなピンク色になります。(からいときは、少量のドレッシングで先にあえます。)



7. ビビンバ



一口メモ
切り干し大根が入っている
ので、食物繊維がたくさん
とれます。

材料（1人分）

米	60g	切り干し大根	2g
麦	2g	大根	40g
油	0.5g	にんじん	5g
にんにく	0.2g	こまつな	8g
しょうが	0.5g	にんにく	0.2g
ねぎ	10g	しょうゆ	1g
豚肩肉千切り	45g	しお	0.25g
しょうゆ	2.5g	ごま油	0.2g
赤みそ	2g	ごま	3g
② コチュジャン	1.5g		
さとう	1g		
みりん	1g		

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 肉に②の調味料で下味をつける。
- ③ にんにく・しょうが・ねぎは、みじん切りにする。大根・にんじんは千切り、こまつなは1.5cm幅に切る。
- ④ 釜に油を入れ、にんにく・しょうが・ねぎを炒める。②の肉を加え、さらに炒める。（別出し）
- ⑤ 切り干し大根は戻し、適当な長さに切って茹で、水気をよく切る。
- ⑥ 大根・にんじんは切る。
- ⑦ こまつなは茹でて、水冷する。
- ⑧ ごまは炒ってから、ミキサーにかける。
- ⑨ にんにくと調味料を加熱する。
- ⑩ 水気を切った野菜に⑧と⑨を加え和える。（別出し）

*《配食》 盛り付けるときに、ごはんをよそった上に、肉と野菜をのせる。

8. 手作り ジャガ丸



一口メモ

子どもたちからリクエストされる大人気メニューです。ジャがいもが熱いうちにチーズを混ぜるのがポイントです。

材 料 (1人分)

ジャがいも……………70g
プロセスチーズ(5mm角)…17.5g
塩……………0.23g
こしょう……………0.03g
かたくり粉……………2.3g
卵……………2.3g
かたくり粉……………3.5g
揚げ油……………5g

作り方

- ① ジャがいもは茹でてつぶす。
- ② ジャがいもにチーズを混ぜる。
- ③ ②に塩、こしょう、かたくり粉、卵を混ぜ、丸く形を整える。
- ④ 揚げる直前に、③のまわりに、かたくり粉をつける。
- ⑤ 油で揚げる。

* 材料は中学生の分量です。小学生は全体量を少なくして作りましょう。

9. チキンチキンごぼう



一口メモ

おいしいカミカミメニュー
です。
食物繊維がたくさんとれます。

材 料(1人分)

とんもも皮なし角切……30g
ごぼう……………30g
かたくり粉……………5g
じゃがいも……………30g
揚げ油……………9g
冷凍むき枝豆……………3g
さとう……………3g
しょうゆ……………4g
酒……………1.5g
みりん……………1g

作り方

- ① ごぼうは斜めスライス切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② とん肉に、かたくり粉をつけて揚げる。
- ③ ごぼうに、かたくり粉をつけて揚げる。
- ④ じゃがいもは素揚げにする。
- ⑤ 枝豆はゆでる。
- ⑥ 調味料を煮立てタシを作り、とん肉、ごぼう、じゃがいも、枝豆をあえる。