

2019年度

学校給食人気メニュー紹介

～第7弾～

1年間「ヘルプデスクだより」でご紹介してきました

人気メニューが集合！です。

どうぞ ご活用ください。

1. こまつなパンケーキ
2. 豚肉と切干し大根の煮物
3. 大学かぼちゃ
4. ジャガイモのミート焼き
5. 豆腐のふわふわ揚げ
6. 豚肉の梅酒煮
7. 鶏と野菜のクリーム煮
8. こまつなとじゃこのふりかけ
9. ベイクドチーズケーキ(湘南ゴールド風味)
10. あじフライ丼



分量は、一部を除きすべて1人分です

1. こまつなパンケーキ



★県産のこまつなを使った鉄分のとれる
緑色のパンケーキ 蒸してもOK!

A	小麦粉……………	25g
	ベーキングパウダー…	0.5g
	おからの粉……………	5g
	鶏卵……………	15g
	さとう……………	10g
B	豆乳……………	15g
	こまつな……………	8g
	バター……………	9g
	くるみ……………	5g

★アルミカップに入れて焼いてもOK!

- ①Aの材料を混ぜて、2回ふるう
- ②鶏卵は、泡立ててさとうを加え、さらに泡立てる
- ③Bのこまつなを柔らかくゆで、豆乳とミキサーにかけ、ピューレ状にする
- ④バターは、溶かしておく
- ⑤くるみは、細かく刻む
- ⑥材料を混ぜて天板に流し、オーブンで180℃20分くらい焼き、切り分ける

2. 豚肉と切干し大根の煮物



油……………	0.5g
豚こま肉……………	25g
にんじん……………	15g
こまつな……………	9g
切干し大根……………	6g
白ごま……………	2g
しょうゆ……………	4g
さとう……………	1.8g
みりん……………	1g
水……………	5cc

- ①切干し大根は、たっぷりの水に30分程度浸してもどし、水気をしぼり、3cmに切る
- ②こまつなをゆでて水冷し、2cmに切る
- ③にんじんは、せん切りにする
- ④鍋に油を入れ、豚肉・切干し大根・にんじんを炒め、水と調味料を入れて、煮含める
- ⑤白ごま・こまつなを入れる

★県産の
切干し大根や
こまつなが
いっぱい!

3. 大学かぼちゃ



★夏が旬の「県産のかぼちゃ」で作ってみてね

- | | | |
|---|-------|------|
| A | かぼちゃ | 60g |
| | 揚げ油 | 3.5g |
| B | きびざとう | 3.2g |
| | しょうゆ | 1.6g |
| | 酢 | 0.2g |
| | 水 | 3g |
| | 白ごま | 2.5g |

- ①かぼちゃは、いちょう切にする（2cmくらいの厚さ）
- ②かぼちゃを油でカリッと揚げる
- ③Bを火にかけ、タシを作る
- ④②のカボちゃを、③のタシであえ、白ごまをふる

4. ジャガイモのミート焼き



★ホワイトソースにしても
おいしい!

- | | | |
|---|----------|------|
| | ジャガイモ | 30g |
| | たまねぎ | 30g |
| | にんじん | 10g |
| | 大豆ミート | 5g |
| | 豚ひき肉 | 20g |
| | 炒め油 | 適量 |
| A | トマトケチャップ | 8g |
| | トマトピューレ | 7g |
| | ホールトマト | 6g |
| | 中濃ソース | 2g |
| | 塩とこしょう | 適量 |
| | シュレットチーズ | 約12g |
| | 楕円形紙カップ | 1枚 |

- ①ジャガイモは、厚めのいちょう切にして、蒸す
- ②たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする
大豆ミートは熱湯で戻す
- ③油を熱し、豚ひき肉と②を炒め、合わせたAの調味料を入れ、味をととのえる
- ④紙カップに、①のジャガイモ・③・シュレットチーズをのせて、焼く
(スチームコンベクションオーブンホット200℃5分)

5. 豆腐のふわふわ揚げ



★栄養満点！
子どもたちの
大～好きな
献立です

- ①しょうがとねぎはみじん切り、長いもはすりおろす
- ②材料を全て混ぜあわせ、スプーンですくって油に落として揚げる
- ③Aを混ぜ合わせて火にかけ、ソースを作り、別に配食する

しぼり豆腐	65g
鮭フレーク	11g
しょうが	0.3g
ねぎ	5g
乾燥パセリ	0.1g
脱脂粉乳	2g
鶏卵	12g
でんぷん	2g
長いも	5g
塩	0.2g
小麦粉	3.5g
植物油	5g
A トマトケチャップ	7g
ウスターソース	3g
赤ワイン	1.5g
練りからし	0.07g
レモン汁	0.35g
水	1.4g

6. 豚肉の梅酒煮(4人分)



豚こま肉	200g
ねぎ	1/3本
うずらの卵	8個
しめじ	1パック
しょうゆ	大さじ1と1/3
梅酒	大さじ1
さとう	小さじ1
水	大さじ2
〔でんぷん	少々
水	少々

- ①ねぎは斜め切り、しめじは石づきをとりほぐす
- ②鍋に、豚肉・しょうゆ・梅酒・さとう水を入れ、火にかけて煮る
- ③うずらの卵・ねぎ・しめじを加えて煮含める
- ④水分が多い場合は、水溶きでんぷんを加えて、とろみをつける

★神奈川県では梅作りが盛ん
梅干し、ジャム、ジュース
梅酒などに
変身しま〜す！

7. 鶏と野菜のクリーム煮



★県産のキャベツが
いっぱい食べられます！

- ①鶏肉はAで下味をつける
- ②Bでホワイトルウを作る
- ③たまねぎとじゃがいもは1.5cmの角切り、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする
- ④鍋に油を熱し、たまねぎ、鶏肉、にんじんじゃがいもの順に炒め、水を入れ煮る
- ⑤④が沸いてきたらアクを取り、鶏豚湯、マッシュルーム・キャベツ・調味料を加えさらに煮る
- ⑥⑤に②と粉チーズ・生クリーム・パセリを入れて仕上げる

サラダ油	0.6g	キャベツ	21g		
鶏こま肉	30g	塩	0.9g		
A	赤ワイン	1g	こしょう	0.03g	
	塩	0.15g	B	サラダ油	1.4g
	こしょう	0.03g		バター	2.1g
たまねぎ	22g	小麦粉	4.3g		
にんじん	10g	牛乳	38g		
じゃがいも	47g	粉チーズ	0.6g		
水	50g	生クリーム	3g		
鶏豚湯	1.43g	パセリ	0.35g		
マッシュルーム	6g				

8. こまつなとじゃこのふりかけ(作りやすい分量)



★しっとりソフトな
ふりかけは
みんな「大～好き！」

ごま油……………小さじ2
ちりめんじゃこ……大さじ4
こまつな …………… 1/2袋
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
白ごま……………大さじ1

- ①こまつなは1cmに切る
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れてちりめんじゃこを炒る
- ③こまつなとしょうゆとみりんを加えて炒める
- ④最後に白ごまを加え仕上げる

9. バイクドチーズケーキ(湘南ゴールド風味)



クリームチーズ…………… 20g
鶏卵…………… 10g
さとう…………… 7g
生クリーム …………… 10g
プレーンヨーグルト… 10g
小麦粉…………… 5g
湘南ゴールドピューレ……5g
ハードビスケット…… 1枚
アルミカップ10号……1個

- ①小麦粉はふるい、クリームチーズは柔らかくしておく
- ②アルミカップにハードビスケットを敷く
- ③クリームチーズ・鶏卵・さとう・生クリーム・プレーンヨーグルトをミキサーでよく混ぜる
- ④小麦粉と湘南ゴールドピューレを加えなめらかになるまで、混ぜる
- ⑤②のアルミカップに④を流し、オーブンで焼く(約180℃20分)

★すごく すご～く
お・い・し・い!

幸せを呼ぶ
新感覚オレンジ



10.あじフライ丼



- ①あじは、酒とおろし生姜で下味をする
- ②小麦粉と鶏卵と水でバター液を作る
- ③①のあじに②のバター液をつけ、パン粉をまぶして揚げる
- ④キャベツは、せん切りにしてゆでる
- ⑤しょうゆ・みりん・ざらめ・かつおのだし汁でタシを作る
- ⑥ごはんの上に、④のゆでキャベツと③のあじフライをのせ、タシをかけ、あじフライ丼にします

★タシがおいしい!
タシ丼もいいなあ～

あじ3枚おろし2枚… 50g
酒 …………… 2g
おろし生姜…………… 1g
小麦粉 …………… 3g
鶏卵 …………… 3g
水…………… 適量
パン粉 …………… 7g
揚げ油 …………… 3g

しょうゆ…………… 8g
タシ みりん…………… 4g
中双糖(ざらめ)…………… 4g
かつおのだし汁…………… 6g
キャベツ…………… 40g
ごはん…………… 適量

皆様の学校の人気メニューも

ぜひお知らせください。

お待ちしております！



～「ヘルプデスクだより」のFAX送信用紙などでお知らせください～