

2021年度

## 学校給食人気メニュー紹介

～第9弾～

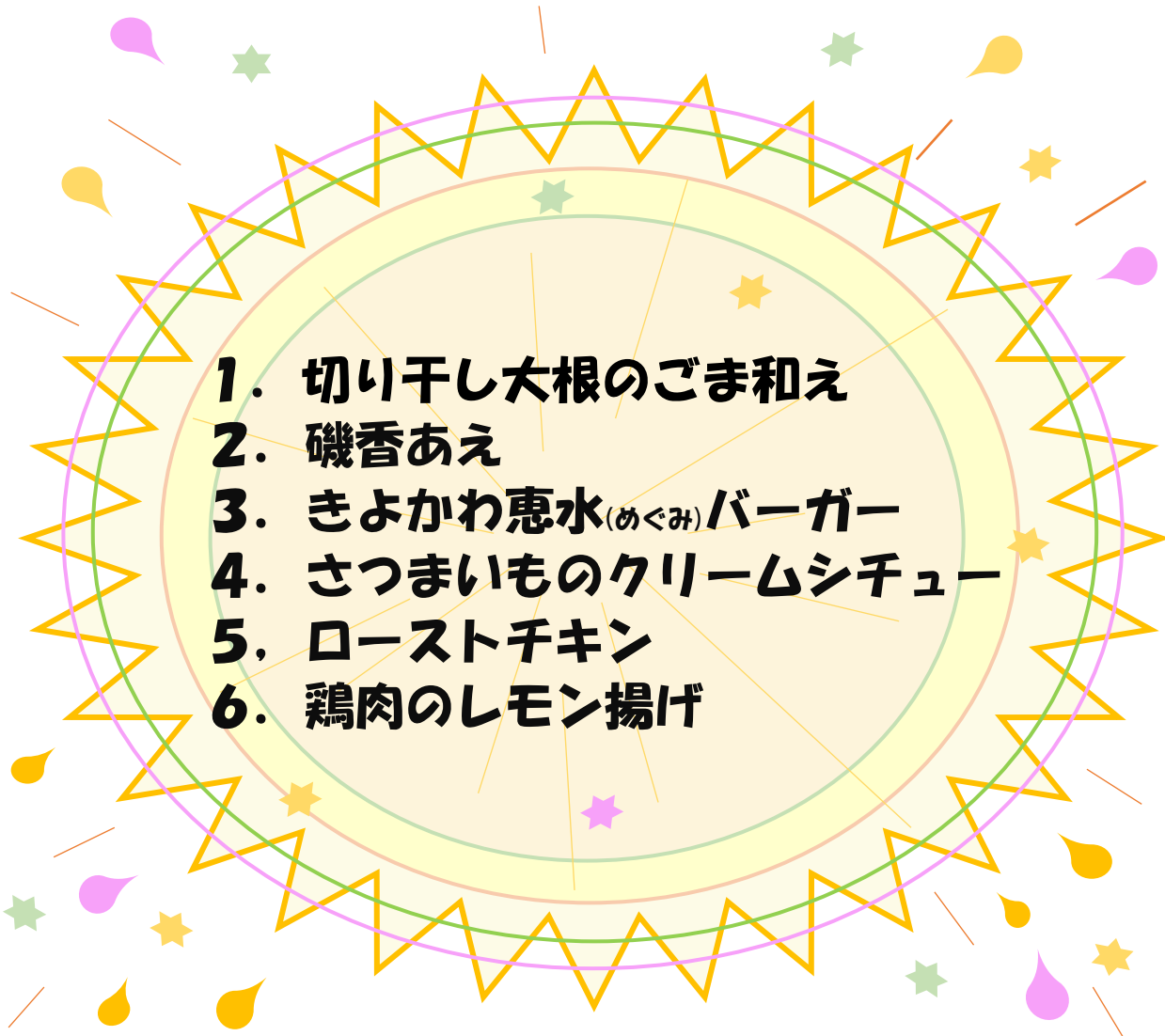
1年間「ヘルプデスクだより」でご紹介してきました

人気メニューが集合！です

今年度も コロナ禍により学校訪問は控えさせていただきましたが

各学校からおいしい人気メニューがいっぱい届きました。

毎日の給食づくりの参考にいかがですか ♡★♡

- 
1. 切り干し大根のごま和え
  2. 磯香あえ
  3. きよかわ恵水(めぐみ)バーガー
  4. さつまいものクリームシチュー
  5. ローストチキン
  6. 鶏肉のレモン揚げ

\*分量は、一部を除きすべて1人分です\*

## 1. 切り干し大根のごま和え(6月号)



切り干し大根……………4g	白すりごま ……………1.5g
小松菜……………5g	A [ しょうゆ ……………2.8g
にんじん……………5g	三温糖……………2g
白いらごま……………1g	

- ①切り干し大根は、戻して柔らかくゆでて冷ます
- ②にんじんはせん切り、小松菜は2cmに切り、それぞれゆでて冷ます
- ③白いらごまと白すりごまは、香りを出すため炒っておく
- ④Aを混ぜ加熱をし、タシを作る
- ⑤①と②の野菜と③のごまを④のタシで和える

★食物繊維たっぷりの切り干し大根が★  
おいしくいただけるメニューです

## 2. 磯香あえ(7月号)



キャベツ……………50g  
きざみのり……………0.3g  
しょうゆ……………2g  
塩……………0.15g

- ①キャベツを短冊切りにし、下ゆでをする
- ②しょうゆと塩を煮立てて、①のキャベツを加えて混ぜる
- ③きざみのりを加え、しっとりなじんだら温度の確認をして仕上げる

★さっぱりとしていて藻類もとれ★  
副菜にピッタリ！です

めぐみ  
**3. きよかわ恵水バーガー(10月号)**



	恵水ポーク(トンテキ用)……	40g
A	赤みそ ……………	6g
	みりん……………	2.5g
	酒……………	1.8g
	さとう……………	2.5g
	にんにく……………	0.3g
	白いりごま……………	1.5g
	ポイルキャベツ ……	適量
バーガー用パン ……	1個	

★清川村ブランド★  
“恵水ポーク”  
は  
すご〜くおいしい!

- ①Aをよく混ぜ、みそだれを作る
- ②①のみそだれに、豚肉を漬け込む
- ③②を鉄板に並べ、焦げないように焼く
- ④キャベツは短冊に切り、ゆでてポイルキャベツにする
- ⑤焼きあがった③の豚肉と④のポイルキャベツを  
パンにはさむ  
きよかわ恵水バーガーの出来上がり

## 4. さつまいものクリームシチュー(11月号)



油	1g	A	小麦粉	5g
鶏もも角切り肉	40g		バター	4g
たまねぎ	45g		牛乳	80g
にんじん	30g		脱脂粉乳	3g
塩	0.7g		さつまいも	50g
こしょう	0.02g		フロッコリー	20g
コンソメ	2.5g		生クリーム	3g
			水	30g

- ①たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにする
- ②さつまいもは厚いちょう切り、フロッコリーは小房に分け、それぞれ蒸す
- ③油で鶏もも肉を炒め、①を加え炒める
- ④③に水とコンソメを加え煮る
- ⑤Aでルウを作り④に加え、牛乳と脱脂粉乳を加えて煮こむ
- ⑥調味をし、蒸したさつまいもとフロッコリー・生クリームを加えて仕上げる

★さつまいもの甘みがとてもおいしい★  
からだがあたたまるシチューです

## 5. ローストチキン(12月号)



写真は  
鶏手羽元肉で  
作りました!

鶏もも骨付き肉	1本	または
鶏手羽元肉	3本	または
鶏もも切り身肉	100g	
さとう	2g	
しょうゆ	6g	
A サラダ油	0.5g	
みりん	1.2g	
赤ワイン	1g	

- ①Aを混ぜタシを作る
- ②鶏肉に①のタシをまぶす
- ③②の鶏肉を天板に並べ、170℃30分くらい焼く
- ④様子を見て、焼き時間の追加や温度を上げ仕上げる

★クリスマス料理のひとつとして★  
子どもたちに喜ばれます  
骨付き肉だとゴ・ウ・カです

## 6. 鶏肉のレモン揚げ(1月号)



鶏もも切り身肉 ……60g		しょうゆ……………3g
塩……………0.2g		さとう……………2.5g
こしょう ……0.04g	A	水 ……1g
片栗粉……………7g		レモン汁……………2.5g
揚げ油……………適宜		レモンの皮……………適量

- ①鶏もも切り身肉は、食べやすい大きさに切り、塩とこしょうで下味をつける
- ②レモンを絞りレモン汁をとる  
皮はすりおろし、適量加える（香りが出てよい）
- ③Aのしょうゆ・さとう・水を混ぜて加熱をし、さとうが溶けたら、レモン汁とすりおろしたレモンの皮を加えてタシを作る
- ④①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる
- ⑤④に③のタシをからめる

★レモン汁とレモンの皮が入っているので★  
爽やか～でおいしい！

**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！**

**県学校給食会ヘルプデスク宛てに  
FAXなどでお知らせください**