

# 学校給食人気メニュー紹介～第6弾～

これまで「ヘルプデスクだより」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 厚揚げのカレーマーボー



## 一口メモ

カレー風味で食べやすい一品です。

鉄分と食物繊維がとれるメニューです。

## 材 料(1人分)

|          |      |
|----------|------|
| 豚ひき肉     | 30g  |
| しょうが     | 0.1g |
| にんにく     | 0.1g |
| たまねぎ     | 30g  |
| にんじん     | 10g  |
| ごま油      | 1g   |
| ひよこ豆(ゆで) | 20g  |
| 水        | 40g  |
| トマトケチャップ | 5g   |
| みりん      | 2g   |
| みそ       | 4g   |
| しょうゆ     | 3g   |
| カレー粉     | 0.5g |
| かたくり粉    | 2g   |
| 水        | 2g   |
| 厚揚げ      | 40g  |

## 作り方

- ① 厚揚げは、食べやすいように、さいの目切りにする。
- ② ひよこ豆は、荒くみじん切りにする。
- ③ 野菜は、みじん切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、にんにく・しょうがを炒める。豚ひき肉を加えて、よく炒める。
- ⑤ ④にたまねぎ・にんじんを加えてさらに炒め、ひよこ豆・厚揚げを加え、分量の水を入れて煮る。
- ⑥ Aの調味料を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

\* ひよこ豆は他の豆に変えることもできます。

## 2 ジャガマーマーボー



一口メモ  
新じゃがいもを使っても、  
美味しくできます。

### 材 料(1人分)

|         |       |
|---------|-------|
| 豚ひき肉    | 25g   |
| じゃがいも   | 60g   |
| たまねぎ    | 30g   |
| にんじん    | 10g   |
| ピーマン    | 5g    |
| 赤ピーマン   | 3g    |
| しょうが    | 0.4g  |
| にんにく    | 0.2g  |
| 油       | 0.7g  |
| ケチャップ   | 1.5g  |
| しょうゆ    | 4g    |
| さとう     | 0.5g  |
| みそ      | 3.5g  |
| トウバンジャン | 0.35g |
| かたくり粉   | 1g    |
| 水       | 30g   |

### 作り方

- ① たまねぎ(1cm角)・にんじん(5mmいちょう)・ピーマン(1cm角)・赤ピーマン(1cm角)・しょうが(みじん)・にんにく(みじん)を切る。
- ② ピーマンをゆでる。
- ③ じゃがいも(1cm角)を切り、ゆでる。(蒸してもよい。)
- ④ 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャンを炒める。
- ⑤ 豚肉・にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを炒める。
- ⑥ 水と調味料を入れて煮立ったら、水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。
- ⑦ じゃがいも・ピーマンを入れ、火を止める。

\*じゃがいもをゆでる時は、くずさないように気を付ける

### 3 大根葉のふりかけ



#### 一口メモ

葉付き大根の葉は捨てずに、調理しましょう。手作りふりかけは、塩分控えめで、食品添加物も入っていません。

#### 材 料 (1人分)

ごま油……………0.3g  
大根葉……………20g  
(ゆでて10g)

#### ゆで塩

さとう……………0.2g  
しお……………0.2g  
しょうゆ……………0.4g  
白ごま……………1.5g  
けずり節……………1g

#### 作り方

- ① 大根葉を塩ゆでし、水気をしぼって細かく刻む。
- ② 白ごまを乾煎りする。
- ③ けずり節を乾煎りする。
- ④ ごま油で大根葉を炒める。
- ⑤ さとう・塩・しょうゆを入れる。
- ⑥ 白ごま・けずり節を振り入れる。

# 4 タコライス



## 一口メモ

野菜がたくさんとれるメニューです。千りパウダーやカレー粉などの香辛料が、食欲をそそります。

## 材 料 (1人分)

〔 精白米・・・102g  
米粒麦・・・8g

油・・・0.6g  
にんにく・・・0.3g  
豚ひき肉(もも)・・・45g  
酒・・・1.3g  
こしょう・・・0.01g  
千りパウダー・・・0.06g  
たまねぎ・・・33g  
セロリ・・・4g  
にんじん・・・13g  
ピーマン・・・7g  
トマト水煮(ダイスカット)・・・33g  
トマトケチャップ・・・13g  
ウスターソース・・・2g  
カレー粉・・・0.26g  
しお・・・0.4g  
さとう・・・0.26g  
大豆たんぱく(ひき肉状)・・・9g

キャベツ・・・40g

粉チーズ・・・3g

## 作り方

- ① 麦ごはんを炊く。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎは1cmのさいの目切り、セロリ・にんじん・ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れ加熱し、香りが出たら、豚ひき肉を炒め、酒・こしょう・千りパウダーを加え、さらに炒める。
- ④ たまねぎ・セロリ・にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ ピーマン・トマト水煮を入れ、よく炒め、残りの調味料を加え、煮込む。
- ⑥ 最後に大豆たんぱくを加え、加熱し、仕上げる。
- ⑦ キャベツをゆでる。
- ⑧ 麦ごはんに、キャベツと具をのせ、粉チーズをかける。

\* 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。

## 5 かつおのごまみそがらめ



### 一口メモ

かつおと凍り豆腐、ごまが入り、鉄分が豊富なメニューです。

しょうがが効いた、ごまみそあえはごはんがすすむメニューです。

### 材 料(1人分)

|               |      |
|---------------|------|
| かつお(角切り)..... | 45g  |
| 凍り豆腐.....     | 5g   |
| かたくり粉.....    | 8g   |
| 揚げ油.....      | 適宜   |
| しょうが.....     | 0.9g |
| しょうゆ.....     | 1.7g |
| さとう.....      | 1.5g |
| 甘みそ.....      | 6g   |
| 酒.....        | 1g   |
| 水.....        | 17g  |

### 作り方

- ① しょうがをすり、汁にする。
- ② 凍り豆腐を戻し、しぼる。
- ③ ごまを炒って、切りごまにする。
- ④ 凍り豆腐・かつおにかたくり粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- ⑤ しょうゆ・さとう・甘みそ・酒・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- ⑥ ごまを入れる。

## 6 秋の酢鶏



### 一口メモ

季節にあわせて、食材を  
変えてみましょう。

豚肉に変えて、秋の酢豚  
もできます。

### 材料 (1人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 鶏肉角切り    | 40g   |
| しお       | 0.06g |
| こしょう     | 0.02g |
| 酒        | 1g    |
| かたくり粉    | 7g    |
| じゃがいも    | 20g   |
| さつまいも    | 20g   |
| 揚げ油      | 4g    |
| にんじん     | 5g    |
| たまねぎ     | 7g    |
| キャベツ     | 10g   |
| しょうが     | 0.5g  |
| にんにく     | 0.5g  |
| 炒め油      | 1g    |
| さとう      | 3g    |
| トマトケチャップ | 3g    |
| 酢        | 4g    |
| しょうゆ     | 1g    |

### 作り方

- ① じゃがいも・さつまいもは1cmのいちょう切り、にんじんは3mmのいちょう切り、玉ねぎは1cmの角切り、キャベツは3cmの角切りにする。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉に下味をつける。かたくり粉をまぶし、油で揚げる。じゃがいも・さつまいもを、油で揚げる。
- ③ 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを炒め、にんじん・たまねぎ・キャベツを順に入れて炒める。
- ④ さとう・トマトケチャップ・酢・しょうゆを入れて、②をいれてあえる。

# 7 大根カレーライス



一口メモ  
大根を使った、冬にぴったりのカレーです。

## 材 料(1人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 米        | 77g   |
| 麦        | 8g    |
| 油        | 0.5g  |
| にんにく     | 0.3g  |
| しょうが     | 0.5g  |
| 豚もも肉     | 20g   |
| たまねぎ     | 40g   |
| にんじん     | 10g   |
| 大根       | 65g   |
| エリンギ     | 15g   |
| しお       | 0.9g  |
| チーズ      | 5g    |
| 油        | 2g    |
| バター      | 3g    |
| 小麦粉      | 6g    |
| カレー粉     | 0.75g |
| しょうゆ     | 2g    |
| ウスターソース  | 3g    |
| トマトケチャップ | 3g    |
| ガラスープ    | 45cc  |

## 作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎは角切り、にんじん・大根はいちょう切り、エリンギは輪切りにする。
- ③ 油・バターを熱し小麦粉を色づくまでよく炒め、カレー粉を振り入れて、カレールウを作る。
- ④ 肉と野菜を順に炒め、ガラスープを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、カレールウ・調味料・チーズを加えて煮込む。



# 8 カレー



## 一口メモ

白いんげん豆を入れることで、味がまろやかになり、豆の摂取量も増えます。

## 材 料 (1人分)

|            |      |
|------------|------|
| 鶏肉         | 35g  |
| にんじん       | 20g  |
| たまねぎ       | 40g  |
| じゃがいも      | 40g  |
| にんにく       | 0.6g |
| しょうが       | 0.5g |
| カットトマト     | 10g  |
| 炒めたまねぎ     | 5g   |
| 白いんげん豆ピューレ | 8g   |
| ウスターソース    | 1.5g |
| カレーパウダー    | 16g  |
| トマトケチャップ   | 2g   |
| カレー粉       | 0.3g |
| 油          | 適宜   |

## 作り方

- ① にんじん・じゃがいもはさいの目切り、たまねぎはざく切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。にんにく・しょうがも加えて炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて炒める。
- ④ じゃがいもを加え、具材が浸るくらいの水を入れ、炒めたまねぎ・カットトマトも加えて煮る。
- ⑤ アクが出たらとる。野菜が煮えたら、カレーパウダー・トマトケチャップ・白いんげん豆ピューレ・ウスターソース・カレー粉を加えて味を調整して出来上がり。

\* カレー粉の量は、味をみて調整してください。

## 9 豆乳入りコーンシチュー



### 一口メモ

乳製品や小麦粉を使用していないので、アレルギーのある人も食べることができます。

### 材 料(1人分)

鶏もも角切り……………40g  
ホールコーン缶……………20g  
クリームコーン缶……………40g  
じゃがいも……………45g  
たまねぎ……………35g  
にんじん……………10g  
にんにく……………0.2g  
グリーンピース(冷凍)………3g  
豆乳……………15g  
スープの素……………2g  
炒め油……………1g  
水……………30g  
ベイリーフ……………0.02g  
しお……………0.8g  
こしょう(白)……………0.02g

### 作り方

- ① じゃがいも・にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎはくし型切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② グリーンピースはさっとゆでておく。ホールコーン缶は汁を切っておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく・鶏肉・たまねぎ・にんじんを順に入れ炒める。水・スープの素・ベイリーフを入れ煮込む。
- ④ じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ コーン・グリーンピース・豆乳を入れる。しお・こしょうで味をととのえる。

\*濃度がつきにくいので、米粉やコーンスターチ、かたくり粉などで濃度を調整してもよい。