

給食を作ってみよう

★ 1学期の人気給食 メニューレシピ

メニュー	写 真	材 料(1人分)	作り方
主食(ごはん、パン、麺)			
* たこ飯	 かみごたえのあるたこを使った、混ぜ込みごはんです。	米 70g 薄口しょうゆ 0.7g 食塩 0.1g 砂糖 0.7g ゆでたこ スライス) 25g にんじん 5g しょうゆ 2g 清酒 1.5g しょうが 0.2g 小松菜 10g	1 米は研ぎ、薄口しょうゆ、食塩、砂糖と一緒に炊く。 2 にんじんは千切り。下ゆでする。 3 たこはしょうゆと酒、にんじん、千切りしょうがと一緒に煮ておく。4 小松菜は根を落としてゆで、小さく切っておく。 5 炊き上がったごはんに、3の具と小松菜を混ぜ込んで仕上げる。 * 青菜は季節のものでOK。チンゲン菜でもおいしいです。
* ひじきごはん	 ひじき煮の甘さおいしい、食べやすい混ぜこみごはんです。	米 65g しょうゆ 1.5g 食塩 1.5g ひじき 0.7g にんじん 7g しらたき 7g 油揚げ 5g 炒め油 1.5g 酒 2g 砂糖 2g しょうゆ 2.5g	1 米は研ぎ、しょうゆ、食塩と一緒に炊く。 2 ひじきは戻し、さっと洗う。 3 にんじんは千切り。油揚げも細かい短冊に切る。 4 しらたきは、短く切ってから、ゆでこぼす。 5 なべに油を熱し、ひじき、にんじん、しらたきを次々に炒め、油揚げと調味料を加えて煮る。 6 汁気がなくなったら火からおろし、炊き上がったご飯と混ぜる。
* しめじごはん	 しめじのかおりが良い、食が進む混ぜこみごはんです。	精白米 65g 清酒 1g 濃口醤油 0.7g 食塩 0.5g 炒め油 1g にんじん 3g ほんしめじ 11g 砂糖 0.7g 清酒 0.7g 濃口醤油 1.8g 本だし 0.08g 油揚げ 3g	1 米は研ぎ、酒、しょうゆ、食塩と一緒に炊く。 2 しめじは小さくほぐしておく。 3 にんじんは千切り。油揚げも細かい短冊に切る。 4 なべに油を熱し、しめじ、にんじんを炒め、油揚げと調味料を加えて煮る。 5 汁気がなくなったら火からおろし、炊き上がったご飯と混ぜる。
主菜になるおかず			

*タコス	 * 給食用のぎょうざの皮は、直径16cm位あります。市販品のぎょうざの皮の場合は、2,3枚分になります。	ぎょうざの皮 大1枚 (市販品なら、2～3枚分) にんにく 0.3g しょうが 0.3g 豚ひき肉 10g ゆで大豆 20g 白滝 3g 玉ねぎ 15g 人参 4g 長ねぎ 5g みそ 0.8g しょうゆ 1g ケチャップ 5g 砂糖 0.4g 酒 0.8g トウバンジャン 少々 油 少量 揚げ油	1 にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参はみじん切り。 2 ゆで大豆、白たきは、フードプロセッサーにかけて細かくするか、包丁で細かく切る。 3 フライパンに油をうすく引き、弱火でにんにくとしょうがを炒める。香りが立ったら、豚ひき肉、大豆、その他の野菜も入れて、野菜が柔らかくなるまで、ゆっくり炒める。 4 調味料を加えて水気がなくなるまで、火を通し、冷ましておく。 5 ぎょうざの皮に、4の種を包み、周りに水をつけて、半分に折っておさえる。 6 中温(180度前後)の油でうすく色がつくまで揚げる。
*和風ハンバーグ	 豆腐が入ることで、やわらかくて食べやすいです。エネルギーも下がり、豆類をとることもできます。	豚ひき肉 21g 鶏ひき肉 21g サラダ油 0.7g 玉ねぎ 30g にんじん 4g 木綿豆腐 18g 牛乳 2.8g 卵 9g パン粉 8g 食塩 0.25g こしょう 0.02g ナツメグ 0.01g 焼き油 1.5g 水 14g 砂糖 1g しょうゆ 2.5g 片栗粉 0.2g	1 玉ねぎと人参はみじん切りにし、油で炒めておく。 2 パン粉は、牛乳でふやかしておく。 3 ひき肉と木綿豆腐、1の野菜と2のパン粉を加えて混ぜ、しっかりこねる。 4 成型して焼き油を引いたフライパンで焼くか、焼き油を引いた天板にのせ、200度で12分焼く。 5 水、砂糖、しょうゆ、片栗粉を煮立ててとろみのあるタレを作り、上からかける。
*カレービーンズ		大豆 10g 豚こま肉 20g しょうが 0.5g にんにく 0.2g 炒め油 1g マッシュルーム缶 10g ジャガ芋 40g 玉ねぎ 30g にんじん 12g 食塩 1g こしょう 0.01g しょうゆ 1g 小麦粉 3g カレー粉 0.4g サラダ油 3g とりガラだし用 7g 水 45g パセリ 0.5g	1 大豆は戻してから、柔らかくなるまで下ゆでする。 (スチームコンベクションなら1時間蒸す) 2 ジャガ芋、玉ねぎは1.5～2cm角に切る。にんじんは1cm角。 しょうがとにんにくはごく細かいみじん切りかすりおろす。 3 小麦粉とサラダ油を炒め、薄いブラウン色になったらカレー粉を加えてカレールーを作る。 4 とりガラでだしを取る。(調理の途中で出た、くず野菜を入れるとよい) 5 パセリはみじん切りにし、水にさらしてから水気を絞る。 6 なべに炒め油を熱し、しょうがとにんにくを炒めてから、豚肉を加える。肉に火が通ったら、マッシュルーム、ジャガ芋、玉ねぎ、にんじん、ゆでた大豆を加えて煮る。 7 野菜が柔らかくなったら、3のカレールーを加え、食塩、こしょう、しょうゆも加えて味をととのえる。 8 パセリを散らして仕上げる。

* つくね焼き	 エノキダケを細かく切っていれと、エネルギーを抑えてボリュームアップし、しかも食物せんいもたくさんとれます。	鶏ひき肉 55g 炒め油 0.5g 玉ねぎ 26g えのきだけ 10g しょうが 0.5g たまご 11g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 濃口醤油 0.7g パン粉(生) 7g かたくり粉 0.4g サラダ油 1g (とろみあん) 砂糖 1.5g 濃口醤油 3g 清酒 1.5g かたくり粉 0.7g 水 15g	1 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。 2 えのきだけはできるだけ細かく小口切りにする。 3 ひき肉と野菜と調味料を加えて混ぜ、しっかりこねる。 4 成型して焼き油を引いたフライパンで焼くか、焼き油を引いた天板にのせ、200度で12分焼く。 5 水、砂糖、しょうゆ、片栗粉を煮立ててとろみのあるタレを作り、上からかける。 〈付け合わせ〉 ブロッコリーのソテー ガーリックポテト
* チンジャオロースー風	 タケノコの代わりにジャガ芋を素揚げしたものを入れました。 できたてはシャキシャキしていますが、少し時間がたつと、やわらかくなります。 お年寄りにも食べやすい、チンジャオロースー風おかずです。	炒め油 1.0g にんにく 0.2g しょうが 0.3g 豚モモ肉千切り 40.0g ○しょうゆ 1.5g ○清酒 1.0g ○かき油 0.4g 炒め油 1.5g じゃがいも 30.0g 揚げ油 にんじん 10.0g 玉ねぎ 10.0g 水 16.0g 清酒 1.0g しょうゆ 3.0g テイメンジャン 3.0g かき油 1.0g 炒め油 1.0g 青ピーマン 30.0g 黄ピーマン 3.0g 赤ピーマン 3.0g かたくり粉 2.0g 水 4.0g ごま油 0.5g	1 にんにく、しょうがはすりおろす。 2 豚肉は、しょうゆ、酒、かき油で下味をつける。 3 じゃがいもは、細切りにして水にさらす。 油で揚げておく。 4 にんじんは千切り。軽く茹でる。 5 玉ねぎは、半月スライス。 6 ピーマンも全部千切りで、ボイル。 7 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 8 玉ねぎ、にんじんの順で炒める。 9 調味料を合わせておき、味を絡めたのち、水どき片栗粉で、適度のとろみをつける。 10 じゃがいもとピーマンを入れてさっと合わせる。
副菜になるおかず			
* ポテトのケチャップあえ	 * 子どもたちに大人気の1品です。	じゃが芋 50g 揚げ油 玉ねぎ 10g マッシュルーム缶 4g 炒め油 1g トマトケチャップ 8g 砂糖 1.3g 食塩 0.05g 白こしょう 少々	1 じゃが芋は厚めのイチョウに切り、素揚げにする。 2 玉ねぎは、半月スライスに切る。マッシュルームはスライス。 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎとマッシュルームを炒める。 4 野菜がしんなりしたら、ケチャップ、砂糖を加えて煮立て、揚げたじゃが芋を絡める。食塩とこしょうで味を整える。 * 薄く切ったソーセージや、ベーコンを少量加えてもおいしいです。
* ガーリックポテト	* ちょっと変わったフライドポテト風おかずです。	じゃがいも 80g 揚げ油 食塩 0.2g こしょう 0.01g ガーリックパウダー 0.01g	1 じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。軽く蒸すか、ビニール袋に入れ、電子レンジで軽く加熱し、柔らかくする。 2 油を熱し、じゃがいもをさっと揚げる。塩、こしょう、ガーリックパウダーで調味する。

汁もの			

デザート類			
-------	--	--	--

*黒みつ寒天	 * 定番の和風スイーツです。きな粉をプラスして。	粉寒天 0.4g 水 50cc 黒砂糖 4g きな粉 3g 砂糖 1.2g	1 粉寒天、水、黒砂糖を煮立て、寒天を溶かします。 2 60ccのカップに注ぎ、冷やし固めます。 3 きな粉と砂糖を合わせたものを上からふりかけます。
*おかしなめだま焼き		粉寒天 0.32g 水 32g 砂糖 2.4g カルピス 8g あんず缶ハーフ 30g(1個) マドレーヌ用アルミカップ 1枚	1 粉寒天、水、砂糖、カルピスを煮立て、寒天を溶かします。 2 アルミカップに注ぎ、固まる前にあんず缶を中央に乗せ、冷やし固めます。
*ココアクッキー		バター 5g 砂糖 2.5g たまご 2.5g ホットケーキミックス粉 12g 純ココア 0.5g	1 ホットケーキミックス粉とココアを合わせてふるう。 砂糖は、粗い目のざるでふるう。 2 バターを練り上げ、砂糖、卵、1の粉を入れて混ぜる。 3 1人2枚分で分けて丸め、天板に押しつぶして平たくする。 4 180度で10分～15分ほど焼く。
*七夕ゼリー		白いゼリー 牛乳 30g 砂糖 3g 粉寒天 0.3g 水 10g 青いゼリー ブルーハワイシロップ 3g 水 32g 砂糖 2g 粉寒天 0.35g パイン缶 15g シロップ 砂糖 3g 水 15g	1 白いゼリーを作る。 なべに白いゼリーの材料を入れて、煮立てる。 平らな容器に流し、固まったら、星やハートの型でぬく。 2 青いゼリーを作る。 なべに青いゼリーの材料を入れて、煮立てる。 平らな容器に流し、固まったら正方形に切る。 3 シロップを作る。 砂糖と水を煮立て、パイン缶の汁を入れる。 4 全部を合わせ、よく冷やしてからいただく。