



人気の給食レシピ

令和7年12月26日
豊島区立池袋本町小学校
校長 工藤 哲士
栄養士 笠原 沙紀
猪瀬 成美

冬休みが始まりました！給食時間中に「レシピがほしいです！」と声をかけてくれたメニューのレシピを、おうちで作ってもらえるように作成しました。ぜひ、冬休みにおうちの人と一緒に作ってみてください。
(火を使うので必ずおうちの人と作りましょう。) ※分量は基本、3・4年生の量で4人分です

調理をするときは、身支度をきちんと

整えて、手洗いをしっかりして

始めましょう！



チキンピラフ

材料

- ・ごめ 2合 洗米しておく
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆塩 ひとつまみ
- ☆バター 小さじ1
(or マーガリン)
- ・油 小さじ1
- ・たまねぎ 1/8個 みじんぎり
- ・にんじん 1/8本 みじんぎり
- ・ピーマン 1/2個 みじんぎり
- ・マッシュルーム 1個 薄くスライス
- ・鶏モモ肉 1/4枚 1cm角
- ◎塩 ひとつまみ
- ◎白こしょう 少々
- ◎しょうゆ 小さじ1



作り方

- ① 炊飯器に洗った米、☆の調味料を入れ、2合の分量まで水を入れて混ぜ合わせて炊く。
- ② フライパンに油を熱し、肉、野菜をよく炒めて◎の調味料を入れる。
- ③ 炊けた①に②をいれ、よく混ぜ合わせて完成。

親子丼

材料

- ・ごはん 丼 4杯分
- ・鶏もも肉 小1枚 一口大
- ・油揚げ 2枚 短冊切り
- ・たまねぎ 中1個 スライス
- ・にんじん 1/4本 いちょう切り
- ・糸みつば 適量 2~3cm幅
- ・卵 150g (Mサイズ約3つ)

だし汁

- ・こいくちしょうゆ 大さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・食塩 少々
- ・でん粉 小さじ2
- ・溶き水 適量



作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② だしでと肉、たまねぎ、にんじん、油揚げ、調味料をいれて煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④ 煮えたら溶いた卵を入れてよく煮る。
(かき玉汁のようなイメージで)
- ⑤ みつばを入れる。
- ⑥ ごはんにかけて完成。

池本小の親子丼のポイントは、水溶き片栗粉で、煮汁にとろみをつけてから卵をいれることです！



ポテトカルボナーラ風

材料

・バター	小さじ1
(またはマーガリン)	
・ベーコン	2枚(千切り)
・にんにく	チューブ1cm
・じゃがいも	中2個(皮をむいて乱切り)
・たまねぎ	中1/4個(薄くスライス)
・塩	ひとつまみ
・黒こしょう(あらびき)	少々
・牛乳	1/2カップ
・生クリーム	大さじ1
・ピザチーズ	10g



作り方

- ① じゃがいもは、レンジ加熱か、お湯でゆでて、やわらかくしておく。
- ② フライパンにバター(マーガリン)を入れて火をつけ、にんにく、ベーコンを炒める。
- ③ たまねぎを入れて炒める。
- ④ 牛乳を入れ、加熱する。
- ⑤ ①のじゃがいもを入れる。
- ⑥ 生クリーム、チーズ、塩、黒こしょうで味を調える。

黒こしょうは、【あらびき】を使うと
カルボナーラ感がアップします！
ゆでた枝豆やコーンを入れても、
彩がよくなり、おいしいです！

がんづき(黒砂糖蒸しケーキ)

材料

・薄力粉	60g
・黒砂糖	45g
・ベーキングパウダー	4g
・水	80g
・黒ごま	4つまみ
・マドレーヌ型	4枚



焼き鮭のおろしがけ

材料

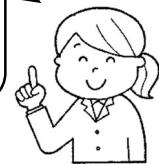
・生鮭切り身	4切れ
・塩	1つまみ
・大根	1/6本(おろす)
・しょうゆ	小さじ2
・だし汁	大さじ2

作り方

- ① 鮭は塩をふりかけ、少しあおいてから焼く。
- ② おろした大根の水気を少し切り、鍋に、だし汁、しょうゆを入れ加熱する。(大根に水分量が多いと、味が薄くなります。このみでしょうゆを足してください。)
- ③ 焼けた鮭に②をかけて完成。



焼き鮭だけでなく、ほかの焼き魚や、肉にかけてもおいしいです。



作り方

- ① 水を温め、黒砂糖を溶かしておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ③ ①の黒砂糖液に②の粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 型に流しいれて、黒ごまをのせる。
- ⑤ 蒸す。(10分くらい)
竹串を刺して、生地がつかなければ完成！

【がんづき】は、宮城県や岩手県の郷土菓子です。黒砂糖の甘さがおいしいです。

