

東金子小学校

給食レシピ



※料理をするときの注意

- ・かならずおうちの人といっしょに作しましょう。
- ・料理の前にはきれいに手洗いをしましょう。



やす ちゅう しょくせいかつ

休み中の食生活のポイント

休みが長くなると生活のリズムや食生活がみだれてしまうことがあります。そんなことがつづくと、免疫力が下がって、病気にかかりやすくなってしまいます。できるだけ学校と同じように生活して、しっかり栄養をとり、元気に過ごしましょう。

食事をする時間を決めましょう

朝・昼・夕の3食はかならず食べましょう。
決まった時間に食べることで自然に生活リズムができます。



朝が大切！朝ごはん

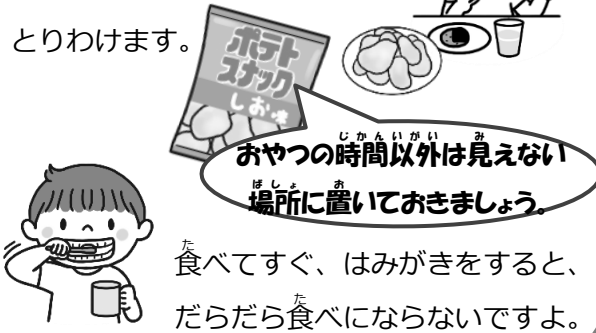
朝ごはんを食べることで、
体も頭も目覚めます。

食欲のないときは、
スープやヨーグルトでも。
食べておなかが動けば
便秘もなおります。



おやつは時間と量をきめて！

おやつは時間を決めて食べましょう。
また、食べすぎないように、
食べるぶんだけ、お皿にとりわけます。



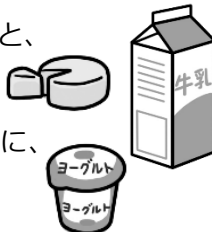
ねる前に食べるのはやめましょう



夜ふかしをすると、おなかですきます。
そこでおやつを食べると、朝ごはんが
食べられなくなってしまいます。

乳製品をとりましょう

給食では毎日牛乳を飲んでいますが
長い休みで牛乳をのまないで、
カルシウムが不足しやすくなります。
おやつや朝ごはんに、
牛乳やヨーグルトなどを
とりましょう。



おてつだいをしましょう

どんどんお手伝いをしましょう。
食べ物や料理について、発見が
たくさんありますよ。

なにより、自分で作ると、
特別おいしいですね！



つくってみよう！給食レシピ

4月に登場するはずだった給食のレシピです。おうちで作るようにアレンジしてあります。お昼ごはんの参考にしてください。(分量は中学年の5人分です。大人3人分くらい)

こんだて名

みそそぼろごはん こんにゃくの炒り煮 青菜と春雨のスープ

みそそぼろごはん(5人分)

材料

鶏ひき肉 … 130g
豚ひき肉 … 130g
玉ねぎ … 150g (荒めのみじん切り)
にんじん … 60g (荒めのみじん切り)
バター … 10g

赤みそ … 35g
トマトピューレ… 小さじ2
砂糖 … 大さじ1弱

作り方

- ① フライパンにバターを熱し、ひき肉、玉ねぎ、にんじんの順にいためる。
- ② 赤みそとトマトピューレを合わせておいたものを入れ、味がなじむまで弱火で煮込む

こんにゃくの炒り煮(5人分)

材料

こんにゃく… 300g (3cm×3cm×1cmくらいに切る)
油 … 小さじ1/2

しょうゆ… 大さじ1と1/2
酒 … 小さじ2
だし汁 … 40cc
七味唐辛子… 少々

作り方

- ① 油を熱し、こんにゃくを炒める。
- ② だし汁、調味料を加え、煮含める。
- ③ 七味唐辛子を加え、仕上げる。

青菜とはるさめのスープ(5人分)

材料

豚赤身千切り … 50g
にんじん … 50g (千切り)
チンゲンサイ … 100g (2センチに切る)
はるさめ … 25g (さっと洗い、3cmに切る)

<調味料>

塩 … 小さじ1弱 (4g)
こしょう … 少々
しょうゆ … 小さじ2 (10g)
鶏ガラスープ … 800g

作り方

- ① スープを煮立たせ、豚肉を入れて、よくほぐす
- ② にんじんを入れ、煮えたらチンゲンサイと春雨を入れる。
- ③ 調味する。

しょうがの
しほり汁を少し加えると、
よりおいしくなります



こんだて名

たけのこごはん いかのカリン揚げ あおさのみそ汁

たけのこごはん(5人分)

米	…	320g (2合)
油	…	小さじ1/2
ゆでたけのこ	…	200g (千切り)
にんじん	…	50g (千切り)
鶏もも小間	…	80g
油揚げ	…	35g (短冊切りにし、湯通しする)
さやえんどう	…	30g (湯通しして、3cmに切る)

<調味料>

塩	…	2.5g (小さじ1弱)
砂糖	…	5g (小さじ2弱)
酒	…	5g (小さじ1)
しょうゆ	…	25g (大さじ1と2/3)
みりん	…	5g (小さじ1)
水(だし汁)	…	100g (1/2カップ)

材料

- ① 米は洗って、浸水しておく。
- ② なべにだし汁を煮立たせ、鶏肉、人参、たけのこを煮る。油揚げも入れて煮る。
- ③ 具と煮汁に分けて、煮汁を使ってごはんを炊く。
- ④ 炊きあがったごはん具を乗せて、さやえんどうもいれて、ご飯に混ぜる。

いかのかいんあげ(5人分)

材料

いか短冊切り … 200g

【下味】	酒	…	3g
	しょうが汁	…	5g
	しょうゆ	…	10g
でんぷん	…	35g	
米粉	…	10g	

※ 米粉がなければ、小麦粉でもよいです。

作り方

下味をつけた いかに でんぷんと米粉を
あわせた粉を まぶしてからっとなるまで
油であげる。



米粉を入れると、
からっあかいます。

あおさのみそ汁(5人分)

材料

あおさ	…	4g
長ねぎ	…	40g (小口切り)
えのきだけ	…	40g (3cmくらいに切る)
にんじん	…	20g (千切り)
赤みそ	…	大さじ1と1/2
白みそ	…	大さじ1と1/2
だし汁	…	800cc

作り方

- ① だし汁を煮立たせ、にんじんを入れる。
- ② 煮えたらえのきだけを入れる。
- ③ みそで調味し、ねぎを入れ、あおさを
入れる。

こんだて名

鶏南蛮うどん ちくわのごまあげ きゅうりの中華風漬物

鶏南蛮うどん(5人分)

材料

うどん … 5袋
鶏もも皮なし小間… 100g
玉ねぎ … 150g
にんじん … 50g
油揚げ … 30g
長ねぎ … 小さじ 2/3
いため油

しょうゆ … 50g
酒 … 小さじ 1/2
みりん … 小さじ 1/2
塩 … 少々
七味唐辛子… 少々
でんぷん … 大さじ 1
水 … 大さじ 1
だし汁 … 800g

作り方

- ① 油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんの順に炒める。
- ② だしを入れ、あくを取り、調味して油あげを入れて煮る。
- ③ 長ねぎをいれ、でんぷんでとろみをつけ、うどんを入れる。七味唐辛子を入れて仕上げる。

ちくわのいそべあげ(6人分) ひとし2/4本

材料

ちくわ … 3本
小麦粉 … 60g
米粉 … 30g
青のり … 少々
水 … 120g
※天ぷら粉を使用してもよい

作り方

- ① ちくわは半分に切り、縦に半分に切る
- ② 衣の材料をあわせ、ちくわにつけて 180℃くらいの油で揚げる。

あげ油

きゅうりの中華風つけもの(6人分)

材料

きゅうり … 2本
塩 … 少々
砂糖 … 小さじ 1/3
酢 … 小さじ 1
しょうゆ … 小さじ 2
ごま油 … 少々

作り方

- ① きゅうりは1本を1/3に切り、縦半分に切る。
- ② さっと 湯通ししておく。
- ③ ②に塩少々をふり、しばらくおく。
- ④ 水をきり、調味料であえる。
しばらくつけこんで できあがり。

こんだて名

ごはん マーボ豆腐 じゃこの炒り煮 ナムル

マーボ豆腐(4人分)

材料

とうふ … 600g (2cm角切り、ゆがく)
豚ひき肉 … 100g
長ねぎ … 100g (葉味切り)
にんじん … 50g (千切り)
にら … 30g (2cmに切る)
ほししいたけ… 2g (もどして千切り))
しょうが … 1片 (みじん切り)
にんにく … 1片 (みじん切り)

作り方

- ① 油を熱し、しょうが、にんにくをいためる。
- ② ひき肉、豆板醤を加え、よくほぐしながら炒める。
- ③ にんじん、しいたけの順に炒め、戻し汁を加える。
- ④ 長ねぎ、にらを加え、調味する。
- ⑤ 豆腐を加え、でんぷんでとろみをつけ、ごま油で香り付けする。

【調味料】

豆板醤 … 小さじ 1/5
しょうゆ … 大さじ 1/2
赤みそ … 大さじ 2
砂糖 … 小さじ 1
酒 … 大さじ 1
コチジャン… 小さじ 1
塩 … 少々
ごま油 … 小さじ 1
しいたけもどし汁… 1/2カップ (100g)
油 … 小さじ 1/2
〔 でんぷん… 大さじ 1/2
水 … 大さじ 1

- ※ みそは酒で溶いておく
- ※ 豆腐がくずれないように注意する



じゃこのいりに(10人分)

材料

〔 ちりめんじゃこ … 60g
酒 … 5g (小さじ1)
白炒りごま … 8g (大さじ1弱)

作り方

- ① ちりめんじゃこは からいりし、酒をふってくさみをとる。
- ② 調味料をあわせて①に入れ、煮たさせる。
- ③ からっとするまで煮詰めて、ごまをふる。

酒 … 小さじ2 (10g)
砂糖 … 大さじ1 (12g)
しょうゆ … 大さじ1/2 (8g)
みりん … 大さじ1/2 (7g)

ナムル(5人分)

材料

もやし … 150g
小松菜 … 80g (2cmに切りゆでる)
にんじん… 30g (千切り)

作り方

- ① 調味料をあわせて、ひと煮立ちさせる。
- ② 野菜をかるくしぼり、②の調味料に漬け込む。

※ 野菜から水がでて、味がうすまるので、好みで調味料の量をふやしてもよい。

【調味料】

しょうゆ… 小さじ 2
砂糖 … 小さじ 1強 (3.5g)
塩 … 少々
酢 … 小さじ 1/2強 (3g)
ごま油 … 小さじ 1弱 (3g)

こんだて名

塩味ピラフ

野菜スープ

ヨーグルト

塩味ピラフ(5人分)

材料

米 … 3合 (といで浸漬しておく)
油 … 小さじ1/2
鶏もも小間 … 100g
ウインナー … 130g (小口切りにする)
マッシュルーム…50g
たまねぎ … 100g (みじん切り)
にんじん … 80g (荒みじんぎり)
パセリ … 5g (みじんぎり)

油 … 小さじ1 (適宜)
バター … 小さじ2
塩 … 小さじ1 (5g)
こしょう … 少々

作り方

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、人参、ウインナーの順によくいためる。
- ② 塩、こしょう、しょうゆで調味する。
- ③ ざるに②をあけ、煮汁と具に分ける。
- ④ 米に煮汁を入れ、塩と酒を加えて水を足してごはんを炊く。
- ⑤ ごはんが炊けたらバターとパセリと④の具を混ぜて蒸らす。

ミネストラスープ(5人分)

材料

ベーコン … 40g (千切り)
アルファベットマカロニ… 15g (かたゆで)
にんじん … 50g (うすいいちょう切り)
キャベツ … 100g (短冊切り)
たまねぎ … 100g (半分のスライス)
パセリ … 4g (みじん切り)
にんにく … 1片 (みじん切り)
セロリ … 1/2本 (うすいスライス)
ホールトマト… 50g (1cmの角切り)

【調味料】

バター … 小さじ1/2 (オリーブオイルでも)
白ワイン…小さじ1 (5g)
塩 … 小さじ1 (5g)
こしょう…少々
スープ … 700ml
ロリエ葉 … 2枚

※ トマトの汁は味をみて加減する。

※ マカロニの代わりにじゃがいもをいれるときは③で

作り方

- ① なべを熱し、バターを入れて、にんにく、セロリを炒める。
- ② ベーコン、にんじん、玉ねぎの順にいためて、ワインをふり入れる。
- ③ スープを加え、煮立ったらあくをとり、ホールトマトを加える。
- ④ あくをとって、キャベツを加えて調味する。
- ⑤ マカロニ、パセリを加えて仕上げる。

