

## 小松菜ビビンバ

〈4・5人分〉

|      |          |
|------|----------|
| 米    | 2合       |
| ごま油  | 適量       |
| にんにく | 少々       |
| しょうが | 少々       |
| 豆板醤  | 少々       |
| 豚ひき肉 | 100g     |
| さとう  | 大さじ1/2   |
| しょうゆ | 大さじ1     |
| もやし  | 100g     |
| 小松菜  | 150g     |
| にんじん | 20g      |
| 白ごま  | 適量       |
| みそ   | 大さじ2     |
| さとう  | 大さじ1と1/2 |
| みりん  | 小さじ1     |
| 水    | 大さじ3     |

- ①ごはんを炊く。
- ②ごま油を火にかけ、みじん切りにしたにんにく、しょうが、豆板醤を弱火で炒める。
- ③豚ひき肉を加えポロポロになるまで炒め、調味量を加えて水分がなくなるまで煮る。
- ④炊き上がったごはんに③を混ぜ合わせる。
- ⑤野菜はそれぞれ茹でて混ぜ合わせる。
- ⑥合わせみその材料を混ぜ合わせて火にかけて中濃ソースくらいの濃度まで煮詰める。  
(冷えると少しかたくなります。)
- ⑦肉そぼろごはんの上に野菜をのせ、みそダレをかける。
- ⑧よく混ぜあわせて食べます。



子供たちに人気の献立です。キムチなどを乗せるとより本格的な味になります。「肉そぼろ」をたくさん作って保存すればチャーハンなどにも使えます。

## ひじきふりかけ

〈材料 約15人分〉

|             |       |
|-------------|-------|
| 乾燥芽ひじき      | 10g   |
| 鶏ひき肉        | 50g   |
| 粉かつお        | 6g    |
| 白ごま         | 15g   |
| 酒           | 大さじ1  |
| さとう         | 大さじ1  |
| みりん         | 大さじ1  |
| しょうゆ        | 大さじ1  |
| だし汁 (かつおだし) | 100cc |

- ①ひじきは戻して、よく洗う。ごまは炒る。
- ②ひじきと鶏肉にだし汁と調味料を加えて、水分がなくなるまで煮る。
- ③粉かつおとごまを加え、混ぜる。



給食では「ふりかけ」も学校で作ります。ごはんにたっぷり混ぜておにぎりにしてもおいしいです。

## キムチチャーハン

〈4人分〉

|         |        |
|---------|--------|
| 米       | 2合     |
| しょうゆ    | 小さじ1   |
| しお      | 小さじ1/2 |
| ごま油     | 小さじ1   |
| 豚肉 (こま) | 100g   |
| 長ねぎ     | 1/2本   |
| ピーマン    | 1個     |
| キムチ     | 60g    |
| しょうゆ    | 小さじ1   |
| 白ごま     | 大さじ1   |

- ①しょうゆ・しおを加えてごはんを炊く。
- ②長ねぎはみじん切り、ピーマンは0.5cm角切り、キムチも細かく切る。
- ③ごま油で材料を炒める。
- ④炒めた具に炊き上がったごはんにごまを加えて混ぜ合わせる。



あまり辛くないのが特徴です。味をつけて炊いたご飯で作ります。

## チキンチキンごぼう

〈4人分〉

|       |        |
|-------|--------|
| 鶏もも肉  | 200g   |
| 酒     | 小さじ2   |
| ごぼう   | 120g   |
| かたくり粉 | 適量     |
| 揚げ油   | 適量     |
| しょうゆ  | 2/3カップ |
| みりん   | 大さじ1   |
| さとう   | 大さじ2   |
| 酒     | 大さじ3   |
| えだまめ  | 30g    |

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、酒で下味をつける。
- ②ごぼうは斜めにうすくスライスし、水にさらす。
- ③鶏肉、ごぼうにそれぞれかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ④えだまめは、ゆでておく。
- ⑤タレの調味料を合わせて火を通
- ⑥鶏肉・ごぼう・えだまめに⑤のタレをからめる。



「かみかみメニュー」として、給食に出しました。

## メダイのもみじ焼き

〈材料 4人分〉

|         |       |
|---------|-------|
| メダイ     | 4切    |
| しお      | 少々    |
| こしょう    | 少々    |
| マヨネーズ   | 大さじ3  |
| 人参（おろし） | 大さじ2  |
| 酒       | 小さじ1弱 |
| アルミカップ  | 4枚    |

- ①メダイは塩・こしょうで下味をつける。
- ②マヨネーズにおろした人参を加えて混ぜすこし酒でのばす。
- ③アルミカップにメダイをのせ、上にマヨネーズソースをかける。
- ④170度くらいのオーブンで10分程度焼く。



子供たちにとっても人気がある料理です。マヨネーズをのせるので、メダイやタラなどの淡白な魚に合うと思います。

## さんまのかば焼き

〈4人分〉

|       |          |
|-------|----------|
| さんま   | 200g     |
| 酒     | 小さじ2     |
| しょうが  | 少々       |
| 小麦粉   | 適量       |
| かたくり粉 | 適量       |
| 揚げ油   | 適量       |
| 水     | 50g      |
| みりん   | 小さじ1     |
| さとう   | 大さじ1と1/2 |
| しょうゆ  | 大さじ1と1/3 |
| 片栗粉   | 小さじ1/3   |

- ①さんまは頭を切り落とし、身を3等分程度にする。
- ②内臓を取り出し、中をきれいに洗ってキッチンペーパーでふく。
- ③さんまを指で開き、中骨を頭側に向かってはがす。（給食では、開いたものを納品してもらっています。）
- ④小麦粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、揚げる。
- ⑤タレの調味料を合わせて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。さんまをタレにくぐらせて完成♪



給食では揚げて作りますが、フライパンで多めの油で焼いて、タレをからめてもおいしいです。

## ツナと小松菜のサラダ

〈5人分〉

|      |             |
|------|-------------|
| ツナ   | 50g         |
| こまつな | 50g (1茎)    |
| キャベツ | 100g (1/8個) |
| もやし  | 100g (1/2袋) |
| にんじん | 30g (1/3本)  |

|      |      |
|------|------|
| 酢    | 小さじ1 |
| 砂糖   | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

- ① ツナはフライパンでからいりする。  
(給食では、温度を上げるためにからいり加熱しますが、そのまま使っても可です。)
- ② こまつなは1.5cm幅・キャベツは短冊・にんじんはせん切りにする。
- ③ こまつな～にんじんは、ゆでて水冷する。
- ④ ドレッシングの酢～サラダ油はませ、火を通す。
- ⑤ 食べる直前に全てを混ぜ合わせて、完成♪



ツナが入っている人気のサラダです。給食室では、ドレッシングも手作りしています。

## ゆかり和え

〈給食の5人分〉

|      |        |
|------|--------|
| こまつな | 1茎     |
| にんじん | 1/4本   |
| キャベツ | 1/6個   |
| もやし  | 1/2袋   |
| 白ごま  | 小さじ1   |
| ゆかり粉 | 小さじ1/2 |
| 砂糖   | 小さじ2   |
| しょうゆ | 小さじ2   |
| だし汁  | 小さじ1   |

- ①こまつな～もやしはゆでて水にとり、しぼる。
- ②ごまは炒しておく。
- ③さとう～だし汁は、合わせて加熱しておく。
- ④①～③とゆかり粉を合わせ、混ぜて出来上がり。



さっぱりした味つけです。給食ではゆかりを、きざみのりやおかかなどに変えてアレンジしています。

## さきいかとじゃこのかみかみ和え

〈給食の5人分〉

|         |      |
|---------|------|
| ちりめんじゃこ | 20g  |
| さきいか    | 10g  |
| ごま      | 大さじ1 |
| にんじん    | 1/4本 |
| きゅうり    | 1/2本 |
| こまつな    | 2茎   |
| キャベツ    | 1/6個 |

|      |      |
|------|------|
| 酢    | 小さじ1 |
| さとう  | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 米油   | 小さじ1 |

- ①にんじんはせん切り、きゅうりは小口切り、小松菜は1.5cm幅、キャベツは短冊切りにする。
- ②①の野菜はゆでて、水冷する。  
(給食ではきゅうりも湯通ししています。)
- ③ちりめんじゃこ、さきいか、ごまはフライパンなどでからいりしておく。②の上にのせる。
- ④酢～米油を合わせて加熱しておく。
- ⑤食べる直前にドレッシングをかけ、完成♪



かめばかむほどうまみの出る『さきいか』やかみごたえのある『ちりめんじゃこ』を使用しました。

# ジャンバラヤ

〈5人分〉

|         |        |
|---------|--------|
| 米       | 2合     |
| しお      | 小さじ1/2 |
| パプリカ粉   | 少々     |
| オリーブ油   | 小さじ1   |
| 炒め油     | 小さじ1   |
| にんにく    | 少々     |
| とりにく    | 50g    |
| ウインナー   | 50g    |
| 玉ねぎ     | 1/3個   |
| にんじん    | 1/4本   |
| ピーマン    | 1/2個   |
| トマトピューレ | 50g    |
| しお      | 小さじ1/2 |
| カレー粉    | 少々     |

- ① 米は洗って、分量の水につけておく。
- ② 直前にしお~オリーブ油を混ぜ、炊飯する。
- ③ にんにくはみじん、鶏肉は1cm角、ウインナーは5mm幅、玉ねぎは1cm角、にんじん・ピーマンは1cm色紙に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、肉と野菜を炒める。
- ⑤ トマトピューレ~カレー粉で味つけをする。
- ⑥ 炊いたご飯に具を混ぜ合わせて、完成♪



「ジャンバラヤ」は、労働者や漁師が食べていた庶民的な料理の1つです。

# トルティージャ

〈5人分〉

|        |        |
|--------|--------|
| 炒め油    | 小さじ1   |
| 玉ねぎ    | 1/2個   |
| ベーコン   | 40g    |
| じゃがいも  | 2個     |
| ほうれんそう | 2茎     |
| しお     | 小さじ1/4 |
| こしょう   | 少々     |
| たまご    | 5個     |



フライパンの丸い形のまま焼く、じゃがいも入りのオムレツです。

- ① 玉ねぎはスライス、ベーコンは短冊、じゃがいもは厚いちょうに切る。
- ② じゃがいもはやわらかくなるまでゆでておく。
- ③ ほうれん草はゆでて、水にさらしてよくしぼり2センチ幅に切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎ・ベーコンを炒める。火が通ったら、じゃがいも・ほうれん草・調味料・わりほぐしたたまごを加え、まぜる。
- ⑤ フライパンにふたをして弱火で5分ほど焼く。
- ⑥ 焼きめがついたら、ひっくり返し、ふたをして弱火で3分ほど焼く。  
(ふたを使うとひっくり返しやすいです。)
- ⑦ 火が通ったことを確認して、完成♪

# キーマカレー

〈5人分〉

|           |          |
|-----------|----------|
| 炒め油       | 小さじ1     |
| にんにく・しょうが | 少々       |
| 豚ひき肉      | 100g     |
| 鶏ひき肉      | 100g     |
| 大豆(水煮)    | 50g      |
| 玉ねぎ       | 1と1/2個   |
| にんじん      | 1/2本     |
| ピーマン      | 1/2個     |
| 水         | 200cc    |
| 油         | 小さじ1     |
| バター       | 10g      |
| 小麦粉       | 大さじ1と1/2 |
| カレー粉      | 大さじ1/2   |
| トマトピューレ   | 大さじ2     |
| ウスターソース   | 大さじ1/2   |
| 塩         | 小さじ1/2   |

- ① 全ての材料をみじんに切る。
- ② カレールウは、フライパンに油とバターを入れ、弱火にしてバターを溶かす。
- ③ 小麦粉を加え、なめらかになるまでよく混ぜながら加熱し、ブラウンルウをつくる。
- ④ カレー粉を加え、さらっとするまで混ぜる。
- ⑤ 別のフライパンに油を熱し、玉ねぎを甘みが出るまで、弱火でよく炒める。
- ⑥ 他の材料も炒め、水と調味料を加えて煮る。
- ⑦ 材料が煮えたら、カレールウを加える。
- ⑧ よく煮込み、味をととのえ、完成♪



「キーマ」は「ひき肉」のことです。給食ではカレールウも手作りしています。

## 焼きとり丼

〈5人分〉

鶏もも肉 250g  
しょうゆ・酒 小さじ1  
しょうが 少々（おろし汁）  
ねぎ 中くらい1本

水 大さじ2  
酒 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1強  
さとう 大さじ1  
みりん 小さじ2  
片栗粉 少々（水で溶く）

刻みのり 適量

- ① 鶏肉は、しょうゆ・酒・しょうがのおろし汁で下味をつけておく。
- ② ねぎは、1.5センチ幅の輪切りにする。
- ③ 鶏肉・ねぎは、それぞれオーブンで焼く。（フライパンで焼いても可。）
- ④ タレは、鍋に水～みりんを合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ④に焼いた鶏肉とねぎを合わせる。
- ⑥ ごはんの上にもりつけ、刻みのりをのせて完成♪



給食では、江戸東京野菜の1つである「千寿ねぎ」を使って作りました。

## たこあげポテト

〈10個分〉

たこ 100g  
じゃがいも 中3個  
（300g程度）  
かたくり粉 大さじ2  
だし汁 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
かたくり粉 適量  
おこのみソース 適量  
かつお節 適量  
あおのり 適量

- ① たこは5mmくらいの角切りにし、ゆでる。
- ② じゃがいもは蒸してつぶす。
- ③ たこからしょうゆまでの材料を混ぜ合わせる。（やわらかい場合はかたくり粉で調節）
- ④ まん丸に丸め、まわりにかたくり粉をまぶす。
- ⑤ きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ ソースをぬり、かつお節・青のりをかける。



「たこあげ」なので年に1回1月に出しています。見た目が「たこ焼き」そっくりなので子供たちはよろこんで食べてくれます。

## どさんこ汁

〈5人分〉

水 600cc  
かつお節 15g  
豚肉 30g  
にんじん 1/4本  
じゃがいも 1個  
玉ねぎ 1/4個  
ホールコーン 25g  
木綿豆腐 1/3丁  
しょうが 少々  
にんにく 少々

みそ 大さじ3  
バター 少々

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 豚肉は小間、にんじんはいちょう、じゃがいもは厚いちょう、玉ねぎは短冊、豆腐はさいの目しょうが・にんにくはみじん切りに切る。
- ③ だし汁で固い材料から煮る。
- ④ 最後にみそ・バターを加えて完成！



どさんこは「北海道生まれの人」という意味です。北海道でとれる玉ねぎやにんじん、じゃがいも、とうもろこしがいったみそ汁です。

## オレンジゼリー

〈10人分〉

|          |         |
|----------|---------|
| 粉寒天      | 4 g     |
| 水        | 350 c c |
| 上白糖      | 60 g    |
| オレンジジュース | 300 c c |
| みかん（缶詰）  | 150 g   |
| プリンカップ   | 10個     |

- ① 鍋に粉寒天と水を合わせ、火にかけて混ぜながら、寒天をよく溶かす。
- ② 上白糖・オレンジジュースを加え、よく混ぜる。
- ③ プリンカップにみかん缶を数個ずつ入れ、上から②を注ぎ入れる。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れる。
- ⑤ 冷やし固まったら、完成♪



給食では、ジュースやくだものをりんご・ぶどう・ももなどに変えて、いろいろなゼリーを作っています。

## りんご入りスイートポテト

〈5個分〉

|          |              |
|----------|--------------|
| りんご      | 1/2こ（いちょう切り） |
| さとう      | 小さじ2         |
| さつまいも    | 大きめ1本        |
| さとう      | 大きじ3         |
| 牛乳       | 50 g         |
| 生クリーム    | 大きじ1         |
| バター      | 10 g         |
| バニラエッセンス | 少々           |
| たまご      | 1こ（といておく）    |
| アルミカップ   | 5個           |

※オーブンは200℃に予熱しておく。

- ① 小さいなべに、りんごとさとうをいれ、火をつけ、やわらかくなるまでにする。さましておく。（給食では、紅玉というりんごを使いました。）
- ② さつまいもは、皮をむいて1センチくらいのあつさにきり、水にさらす。
- ③ なべに、水とサツマイモをいれ、火をつけて、やわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶす。
- ④ さつまいも、りんご、さとう～バニラエッセンスをまぜあわせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れて、上にたまごをぬって、オーブンでやく。（200℃で20分くらい）
- ⑥ 焼き色がついたら、完成♪

## 米粉と豆腐のチョコケーキ

〈10個分〉

|           |       |
|-----------|-------|
| 米粉        | 100 g |
| ベーキングパウダー | 9 g   |
| ピュアココア    | 30 g  |
| 絹ごし豆腐     | 100 g |
| 豆乳        | 50 g  |
| はちみつ      | 50 g  |
| さとう       | 50 g  |
| サラダ油      | 20 g  |
| マフィンカップ   | 10枚   |
| 粉糖        | 適量    |

- ① 米粉・ベーキングパウダー・ココアは合わせてふるっておく。
- ② さとうとサラダ油は白っぽくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 絹ごし豆腐・豆乳・はちみつをミキサーにかけ②に加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに入れ、落として空気を抜く。
- ⑥ オーブンで200度15分程度焼き、冷めたら粉糖をふる。



バレンタインデーに出したデザートです。たまごや乳製品、小麦粉を使っていませんが、おいしく仕上がります。