# おすすめ給食レシピ（４人分）

## 【４月】

●１０日　スーパイコ

（材料）

豚角切り（２ｃｍ角）１００ｇ
生姜３ｇ　すりおろす
濃口しょうゆ小さじ１弱　でん粉大さじ１
米粉　大さじ１弱　揚げ油　適量

玉ねぎ１２０g　人参４０ｇ　筍３６ｇ
きくらげ０．６ｇ（干しシイタケでもよい）
サラダ油　適量　水２０ｍｌ　でん粉小さじ１弱
淡口しょうゆ大さじ１　さとう大さじ１
酢大さじ１弱　清酒小さじ２

（作り方）

① 豚肉は下味をつけ、でん粉、米粉をつけて揚げる。
② サラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、筍、きくらげ等を炒め、調味料で味を調える。
③ ②に①の揚げた豚肉を加え混ぜ合わせる。

●１１日　煮なます

（材料）

ゆで干し大根３６ｇ　人参４０ｇ
うすあげ１４ｇ　きくらげ（しいたけでもよい）０．８ｇ
サラダ油　適量　さとう　大さじ１弱
酢　大さじ１弱　淡口しょうゆ　大さじ１弱
水　大さじ１弱

ゆで干し大根を切干大根にかえることもできます。切り方を小さくしたら、簡単混ぜお寿司になりますね。

（作り方）

① ゆで干し大根を戻し切っておく。
② サラダ油を熱し、具材を入れ炒める。
③ ①のゆで干し大根を加え、調味料、水を加え炒め煮する。

●１９日　浦上そぼろ

（材料）

豚肉４０ｇ　揚げかまぼこ４０ｇ
つきこんにゃく４０ｇ　そぎごぼう３６ｇ
もやし８０ｇ　人参４０ｇ
サラダ油　適量　濃口しょうゆ　小さじ１と1/2
さとう 小さじ１弱　みりん　小さじ1/2

（作り方）

① もやし、そぎごぼう、つきこんにゃくを下茹でする。
② サラダ油を熱し、豚肉、にんじん、そぎごぼうを炒める。
③ ②に①を加え、更に炒める。
④ 調味料を入れ、味を調えます。

１年生は１８日から給食開始でした。初めての給食、初めての料理、食材との出会いがあり、戸惑いもあったようです。６年生が給食時間も１年生の手伝いをしてくれたので、助かりました。頼もしい６年生です。

他の学年は進級して給食の分量が多くなりましたが、よく食べていました。

# 【５月】

●１日　納豆煮

（材料）

豚ミンチ８０ｇ　ひきわり納豆６０ｇ

小ねぎ１２ｇ　しょうが　半かけ（おろす）

淡口しょうゆ大さじ１　濃口しょうゆ 小さじ 1/2

さとう 小さじ１ 清酒　小さじ１　水　小さじ１

サラダ油 適量

（作り方）

① 小ねぎを小口切りし、しょうがはすりおろす。

② サラダ油を熱し、豚ミンチ、しょうがを炒める。それに納豆を入れ、更に炒める。

③ 調味料を入れ、味を調え、最後に小口切した小ねぎを混ぜ合わせる。

●９日　もやしとピーマンのナムル

（材料）

ピーマン２０ｇ　もやし１６０ｇ　ゆで塩小さじ 1/2

淡口しょうゆ　小さじ１　酢　大さじ１弱

さとう小さじ１強　ごま油　小さじ１

※これはいいかも！

この「たれ」を作り、ゆでた野菜をたれに絡ませ、

すぐに冷蔵庫で冷やすこともできます。

（作り方）

① 調味料を合わせ、たれを作っておく。

② 切ったピーマン、もやしをさっとゆで（電子レンジでもよい）、冷水で冷やす。

③ ②の野菜を固く手でしぼり、水切りする。

④ 水切りした③を①の調味料で和える。

●１６日　ごまドレッシングサラダ

（材料）

キャベツ１６０ｇ　きゅうり８０ｇもみ塩１．２ｇ

人参３２ｇ　白ごま　小さじ１強

酢　小さじ１強　淡口しょうゆ　小さじ１強

サラダ油　小さじ１強　さとう　小さじ１

ごま油　小さじ 1/2 こしょう 適宜

※これはいいかも！

この「たれ」を作り、ゆでた野菜をたれに絡ませ、

すぐに冷蔵庫で冷やすこともできます。

この場合、ごまは食べる前に混ぜ合わせましょう。

（作り方）

① ドレッシングを合わせて作っておく。

② キャベツ、にんじんをさっとゆで（電子レンジでもよい）、冷水で冷やす。

③ ②の野菜を固く手で絞り、水切りする。

④ 水切りした③を①の調味料で和える。

⑤ 最後にすって炒った白ごまを混ぜ合わせる。

●２３日　上対馬とんちゃん

豚肉１２０ｇ　にんにく　２ｇ　キャベツ３０ｇ

玉ねぎ２０ｇ　人参１５ｇ　白ごま４ｇ　サラダ油 適量

赤みそ大さじ１強　さとう小さじ２

酢小さじ１と 1/2　濃口しょうゆ　小さじ１強

ごま油　小さじ１　一味唐辛子　適宜

（作り方）

① おろしにんにく、炒ったごま、調味料を合わせる。

② 熱したサラダ油に豚肉を入れいため、①のたれを 1/4 いれる。

③ ②に人参、玉ねぎ、キャベツを順に加え炒め、最後に残ったたれをいれる。

５月は運動会がありました。赤組、白組それぞれが一丸となり、諏訪小学校全体が一つとなった月でした。

## 【６月】

●８日　厚揚げとじゃがいものみそ煮

（材料）

豚肉５０ｇ　厚揚げ１４０ｇ　揚げかまぼこ４０ｇ
じゃがいも２５０ｇ　玉ねぎ１２０ｇ　人参６０ｇ
冷凍すじなしいんげん２０ｇ（青物の野菜）
水１６０ｍｌ　だし昆布１．２ｇ　サラダ油適量
濃口しょうゆ　小さじ１淡口しょうゆ　小さじ１
米みそ　大さじ１と1/2　さとう 小さじ２弱

※これはいいかも！

青物の野菜は、夏場は、枝豆やゆでた青梗菜などあうかもしれませんね。なすをいれてもおいしいでしょう。

（作り方）

① だし昆布を水につけ、だし汁をとる。
② 厚揚げは油抜きする。
③ 熱したサラダ油に豚肉、にんじん、玉ねぎを順に入れ炒める。
④ ②にじゃがいもを入れ、軽くいため、①のだし汁を（昆布も）いれる。
⑤ じゃがいもがある程度煮えたら、揚げかまぼこ、油抜きした厚揚げをいれる。
⑥ ④に調味料を入れ、味を調え、最後にいんげんを加える。

●１５日　根菜のごま汁

（材料）

うすあげ８ｇ　じゃがいも１２０ｇ
大根１２０ｇ　そぎごぼう６０ｇ　人参４０ｇ
水４００ｍｌ　だし昆布０．８ｇ
出し用かつお節６ｇ（煮干しでもいいです）
麦みそ(ご自宅にあるみそで)大さじ３
白ごま大さじ１

（作り方）

① だし昆布、かつお節（煮干しなど）でだし汁をとる。
② うすあげは油抜きする。
③ だし汁を熱し、人参、大根、そぎごぼう、じゃがいもを入れ煮る。
④ ②が煮えたらうすあげを入れ、みそを入れる。
⑤ 最後にすって炒ったごまを加える。

●２０日　涼絆なす（りゃんばんなす）

（材料）

なす１６０ｇ　人参４０ｇ　緑豆春雨１２ｇ
淡口しょうゆ　小さじ２
酢　小さじ２と1/2　さとう小さじ１
ごま油　小さじ１弱　白ごま　適宜

※これはできるかも！

この「たれ」を作り、ゆでた野菜をたれに絡ませ、すぐに冷蔵庫で冷やすこともできます。ごまは食べる前にかけましょう。夏場においしい一品です。

（作り方）

① 春雨をゆで、冷水で冷やし水を切る。
② たれを混ぜ合わせておく。
③ なす、人参をさっとゆで(電子レンジでよい)冷やす。
④ ①の春雨③の野菜を混ぜ合わせ、②で和える。
⑤ 最後にすって炒ったごまを和える。

６月は、「食育月間」でした。今月は各クラスに出向き、給食をいっしょに食べました。気温、湿度が高くなってきたのか、食欲が減退しているように思いました。しかし、最後まで頑張って食べていました。また、６月は教育週間がありました。それぞれの学年の子供たちの頑張っている姿が印象的な月でした。

# 【７月】

●４日　塩こうじ肉じゃが

（材料）

豚肉１３０ｇ　じゃがいも３２０ｇ

玉ねぎ１２０ｇ　人参８０ｇ

つきこんにゃく６０ｇ

冷凍グリンピース２０ｇ

液体塩こうじ　大さじ２弱　さとう小さじ１

サラダ油　適量　出し昆布1.2g　水　１５０ｍｌ

（作り方）

① 出し昆布でだし汁をとっておく。

② サラダ油を熱し、切った具材を炒める。

③ ②にだし汁を入れ、煮る。

④ じゃがいもが煮えたら、調味料を入れる。

⑤ 最後にグリンピースを入れたら出来上がりです。

●１０日　きゅうりと春雨の酢の物

（材料）

きゅうり１６０ｇ　人参20ｇ　もみ塩０．８ｇ

緑豆春雨２０ｇ　淡口しょうゆ小さじ２と1/2

さとう　小さじ２弱　ごま油　小さじ１

白ごま　適宜

※これはできるかも！

野菜を細く切り、ハムを細く切ったものを加えると、バンサンスウになりますよ。このたれはいろんなものにアレンジできます。

（作り方）

① 切ったきゅうり塩もみする。人参はさっとゆで（電子レンジでもよい）冷やす。

② たれを合わせて作っておく。

③ 春雨をゆで戻し、冷水で冷やし、水を切る。

④ ボールに春雨を移し、たれをいれ混ぜる。

⑤ ④のボールに①のきゅうり、人参をしぼり、水気をとり入れる。

●１４日　鶏肉とレバーの甘酢がらめ

（材料）

鶏肉（２ｃｍ角）１４０ｇ

（下味　しょうが３ｇ　濃口しょうゆ３ｇ）

でん粉２０ｇ

冷凍鶏レバー（粉付き・味付き）４０ｇ

揚げ油８０ｇ

冷凍すじなしいんげん２０ｇ　濃口しょうゆ　小さじ２

さとう小さじ１弱　水　大さじ１と1/2

（作り方）

① 鶏肉に下味をつけ、でん粉をつけ揚げ油であげます。冷凍レバーも揚げます。

② 甘酢の調味料を合わせ、温めて、いんげんを入れます。

③ ②のたれの中に揚げた鶏肉とレバーを入れ、混ぜ合わせます。

７月に入り、気温、湿度がさらに高くなりました。１年生は４月より食べている児童が多くなったように思います。欠席者が多いクラスもありましたが、全体的に子供たちは頑張って食べていました。底力を感じました。５、６年生の給食委員会も定着し、給食の仕事を自発的にてきぱきとこなしてくれます。どの給食委員さんも自分の仕事に責任をもって取り組んでいます。高学年の成長を委員会活動から見ることができました。

２学期はたくさんの行事があります。夏休みは早寝、早起き、朝ご飯のリズムを守り、９月には諏訪小の子供たちが元気な顔で登校してくるのを楽しみに待っています。