

おすすめ給食レシピ(4人分)

【9月】 

●6日 鶏肉のハニーマスタード焼き

(材料)

鶏もも肉(40g) 4枚
あらびきマスタード 小さじ1 1/2
濃口しょうゆ 小さじ2
はちみつ 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1

(作り方)

- ① 調味料をよく混ぜる。
- ② 鶏もも肉に①をよく混ぜ、少しの時間、つけておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②の鶏肉を焼きます。

●8日 皿うどん ☆多長崎の郷土料理です！

(材料)

○生チャーメン 130g 揚げ油 適量
○豚肉 100g いか 60g
はんぺん 20g 揚げかまぼこ 20g
キャベツ 180g もやし 100g
玉ねぎ 100g 人参 40g
塩 小さじ1/2 こしょう 適量 さとう 小さじ1
でん粉 小さじ1 ソース 大さじ2弱
鶏豚湯 小さじ2 サラダ油 適量

学校の「皿うどん」は出前でとった皿うどんの「二日目の皿うどんみたい」だといわれています。揚げた麺は混ぜるので「パリパリ麺」ではありません。もし、パリパリ麺を食べたかったら、揚げた麺に具材を混ぜるのではなく、上からでん粉でとろみをつけた具材をかけましょう。

(作り方)

- ① 生チャーメンを揚げて、油をよく切っておきます。
- ② サラダ油を熱し、豚肉、いかをよく炒め、その中に人参、玉ねぎを入れ更に炒めます。
- ③ ②の中にはんぺん、揚げかまぼこを入れ炒め、調味料で味をつけます。
- ④ ③の中にもやし、キャベツを順に加え、しんなりとなってきたら、①の揚げたチャーメンを加え、混ぜます。
- ⑤ 最後に水溶きでん粉を入れとろみをつけたらできあがりです。

●14日 マーボー豆腐

(材料)

豆腐360g 豚ミンチ80g 生姜3g にんにく2g
玉ねぎ160g 人参80g グリンピース16g
干し椎茸2g サラダ油 適宜 水80ml 赤味噌20g
濃口しょうゆ 大さじ1 さとう大さじ1弱 一味唐辛子適量
清酒 小さじ1 塩 適量 でん粉 小さじ1

(作り方)

- ① 材料を切ります。マーボー豆腐なので、みじん切りにします。
- ② サラダ油を熱し、豚肉にしょうが、にんにくを入れよく炒め、その中に人参、玉ねぎ、戻した椎茸を入れ更に炒めます。
- ③ ②の中に水、調味料を入れ味をつけ、そのまます。
- ④ ③の中に豆腐を入れ、よく混ぜ、味がなじんだらグリンピース、水溶きでん粉をいれとろみをつけたら出来上がりです。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は行事がたくさんありますので、全校の子供たちが活躍するチャンスです。子供たちの大きな成長が楽しみです。

【10月】



●2日 鶏そぼろごはんの具

(材料)

豚ミンチ120g 生姜4g 玉ねぎ80g
冷すじなし いんげん20g
濃口しょうゆ大さじ1 さとう 小さじ1と1/2
みりん 小さじ1/2 サラダ油 適宜 水 小さじ1
でん粉 小さじ1/4

☆多できあがったら、ごはん混ぜましょう。

●19日 いりやき ☆多対馬の郷土料理です！

(材料)

鶏もも肉120g 豆腐120g 板こんにゃく80g
白菜80g 人参60g 玉ねぎ60g 深ねぎ20g
そぎごぼう40g 干し椎茸2g サラダ油 適宜
水40ml くらい 出昆布1g 淡口しょうゆ大さじ2
さとう大さじ 清酒小さじ1

●27日 高野豆腐のごまがらめ

(材料)

凍り豆腐 32g でん粉適宜 米粉 適宜
揚げ油 適量
さとう 大さじ1 淡口しょうゆ 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1と1/2 水 大さじ3
黒ごま 小さじ1

※このたれでできるかも！

さつまいもを揚げて、混ぜ合わせるのもいいかもですね。

●31日 五目豆

(材料)

豚肉120g ボイル大豆100g 揚げかまぼこ40g
こんにゃく60g じゃがいも240g 人参80g
冷凍すじなし いんげん20g 野菜昆布(1cm角)
サラダ油適量 水160ml 出し昆布0.8g
濃口しょうゆ 大さじ1 淡口しょうゆ 大さじ1
さとう10g 食塩少々

※この煮物はバランスがとれたおすすめ煮物です。

大豆が入ったおいしい煮物です。

(作り方)

- ① いんげんは小さめに切り、しょうがはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにします。
- ② サラダ油を熱し、鶏ミンチ、しょうがを炒め、それに玉ねぎを入れ、更に炒めます。それにいんげんを加えます。
- ③ 調味料を入れ、味を調べ、最後に水溶きでん粉を入れ少しとろみをつけます。

(作り方)

- ① だし昆布でだし汁をとります。
- ② 熱したサラダ油で鶏肉、玉ねぎ、人参、そぎごぼうをよく炒めます。
- ③ 下茹でしたこんにゃく、戻した椎茸を加え、だし汁を入れ煮ます。
- ④ ③に調味料を入れ、白菜、深ねぎを入れよく煮えたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 調味料を合わせてたれを作っておきます。
- ② 黒ごまを炒っておきます。
- ③ 凍り豆腐を水で戻し、サイコロに切ります。(サイコロ状の凍り豆腐もあります)
- ④ ②に米粉、でん粉をつけ揚げる。
- ⑤ 揚げた凍り豆腐にたれを混ぜ合わせます。
- ⑥ 最後に炒った黒ごまを混ぜ合わせます。

(作り方)

- ① 出し昆布でだし汁をとっておきます。
- ② こんにゃくを下茹でし、切っておきます。
- ③ 材料を切ります。(じゃがいもは一口大に)
- ④ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒め、人参、こんにゃく、じゃがいもを更に炒めます。
- ⑤ ④にだし汁を入れ煮、野菜昆布を入れます。
- ⑥ じゃがいもが煮えてきたら⑤に調味料、ボイル大豆を入れ味をしみこませます。
- ⑦ 最後にいんげんを入れたら出来上がりです。

10月は長崎くんちが開催されました。諏訪小からもたくさんの子供たちが参加しました。学校で踊り町が演技を披露するなど、活気がある月でした。また、学校では6年生が小体会に出場しました。各自がそれぞれの力を発揮しましたね。伝統行事やスポーツからいろんなことを学んだ月でした。

【11月】



●8日 米粉と豆乳のシチュー

(材料)

鶏もも肉60g ジャガイモ260g 玉ねぎ80g
人参40g パセリ適量(乾燥パセリでもよい)
サラダ油適量 水160mlくらい(適量)
チキンブイヨン1個 有機豆乳(無調整)160ml
米粉16g 水32ml(この水の分量で溶く)
淡口しょうゆ小さじ1 食塩少々 こしょう少々
※この日は3年生の「給食試食会」がありました。

ヘルシーなシチューです。

(作り方)

- ① 材料を切ります。
- ② 米粉を水で溶いておきます。
- ③ 熱したサラダ油に鶏もも肉を入れ炒めます。
- ④ ①に玉ねぎ、人参を入れよく炒め、ジャガイモを入れ、水を入れます。水は赤文字で示した分量。
- ⑤ ジャガイモが煮えてきたら、豆乳を入れます。
- ⑥ 水で溶いた米粉を再度よく混ぜ、⑤に入れます。
- ⑦ ⑥に調味料を入れ味を調えます。
- ⑧ ⑦にみじん切りしたパセリを加えたら出来上がりです。

●20日 高菜の炒め物

(材料)

豚ミンチ40g きざみ高菜漬け80g
玉ねぎ80g
濃口しょうゆ小さじ1 清酒小さじ1
サラダ油 適量 ごま油小さじ1

※子供たちの大好評献立の一つ。

ごはんが進みます。作り置きにいい一品です。

(作り方)

- ① 玉ねぎをみじん切りに。
- ② 高菜を軽く水で洗います。
- ③ 熱したサラダ油に豚ミンチを入れ、よく炒めます。
- ④ ③に玉ねぎを入れよく炒めます。
- ⑤ ④に高菜を入れ炒めます。
- ⑥ 最後にごま油を加え、よく混ぜます。

●28日 大根のべっこう煮

(材料)

豚肉100g 厚揚げ120g こんにゃく60g
大根400g 人参60g 冷凍すじなしインゲン20g
サラダ油 適量 出し昆布1.2g
濃口しょうゆ大さじ2 さとう大さじ1と小さじ1/2
みりん小さじ1 清酒小さじ1 食塩 少々

※大根が安くなった。でも全部使いきれない・・・

そんな時、この献立があったら便利です。揚げかまぼこを入れてもおいしいかもしれません。自分流の「大根のべっこう煮」を作れますね。

(作り方)

- ① 出し昆布でだし汁をとっておきます。
- ② 厚揚げを油抜き、こんにゃくを下ゆでします。
- ③ 大根を下茹でします。
- ④ 熱したサラダ油に豚肉を入れよく炒めます。
- ⑤ ④に人参、こんにゃくを順に加えてよく炒めます。
- ⑥ ⑤にだし汁(昆布もいっしょに)入れ、温くなったら大根を入れ煮ます。
- ⑦ 大根が煮えそうになったら調味料を入れ味を調えます。(出し昆布を取り出します)
- ⑧ ⑦に厚揚げを入れ、味をしみこませます。
- ⑨ 最後にインゲンをいれたら出来上がりです。

11月は、2日に「諏訪っ子くんちフェスティバル」がありました。とても盛り上がりました。学校が一体となり、素晴らしい行事になりました。他にも、4年生は小音会で素敵な演奏を披露しました。3年生は消防署や警察の仕事について学びました。また、保護者の皆様におかれましては、3年生、4年生の給食試食会へのご参加、ありがとうございました。リモートで行った試食会ですが盛会でした。



(肉みそ材料)

(他材料)

サラダ油 適量 出し昆布 1.2g 水 160ml

(材料)

みりん小さじ1弱 ごま油小さじ1

(材料)

さとう 小さじ1と1/2 食塩 少々

キャベツ、大根はシャッキリとなるようにしましょう

⑧ 最後にすじないんげんを入れたら出来上がりです。

⑤ ④の野菜が煮えたら、調味料を入れ味を調えます。

⑥ 水冷し水気を切った、ほうれん草、大根、キャベツを合わせ、①のドレッシングを混ぜ合わせます。

さて、もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはお節料理など行事食を学べる時期です。この機会にぜひ、日本文化を学んでもらいたいです。そして冬休みも「早寝、早起き、朝ご飯」のリズムを守り、健康的な生活を心がけましょう。「一年の計は元旦にあり」といいます。来年いい年を迎えることができるよう、冬休みが充実したものになることを祈っています。そして、3学期に諏訪小の子供たちが元気に登校してくるのを楽しみに待っています。