

おすすめ給食レシピ(4人分)

【1月】



●11日 具雑煮☆島原の郷土料理です

(材料)

鶏もも肉60g 小巻(蒲鉾)32g
小餅(大きな餅を小さめに切って使用可) 白菜100g
人参40g そぎごぼう40g 干し椎茸4枚
水500ml 出し用鰹節10g 出し昆布2g
淡口しょうゆ大さじ1 清酒小さじ1
食塩小さじ1/2

※錦糸卵を入れると色どりが華やかでおいしいですよ。

卵焼きを薄く切ってもいいかもしれませんね。

●15日 松風焼き

(材料)

○鶏ミンチ160g 玉ねぎ40g ねぎ12g
しょうが少々 パン粉24g 米みそ 大さじ1と1/2
さとう小さじ1 清酒小さじ1 濃口しょうゆ小さじ1/2 弱
サラダ油適量 白ごま小さじ1

松風焼きはお正月料理にもなりますね。食べやすく、とても美味しいです。今日はフライパンでの作り方とオーブンでの作り方を紹介しています。学校のスチームコンベクション献立で人気がある料理です。

(作り方)

- ① 材料を切ります。
- ② 出し昆布、鰹節で出し汁をとります。
- ③ 温かくなった出し汁に鶏肉を入れます。
- ④ ③に人参、そぎごぼうを入れて煮ます。
- ⑤ ④に椎茸、小巻をいれ、最後に餅、白菜を加えます。

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切り、ねぎは輪切り、しょうがはすりおろします。
- ② 白ごまは炒っておきます。
- ③ 鶏ミンチに①とパン粉、調味料を入れてよく混ぜます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の種を敷き、その上からごまをかけ、蒸し焼きにします。オーブンの場合は天板に種を敷き、ごまを振りかけて焼きます。
- ⑤ ④が焼きあがったら、鍋の上、天板の上で四角に切ったらできあがりです。

●18日 八宝菜

(材料)

豚肉100g うずらの卵100g 白菜260g
玉ねぎ140g 人参80g たけのこ40g
すじなしインゲン(冷凍きぬさや小松菜でもよい)20g
しょうが少々 きくらげ2g サラダ油適量
中華だし 小さじ2 淡口しょうゆ 小さじ4
本みりん 小さじ1 さとう 小さじ1 食塩少々
でん粉 小さじ2

※いかやえびを入れると魚介の旨味加わりおいしいですね。

冬野菜の白菜をたくさん使いましょう。ごはんにかけて中華丼っぽくもなりますね。

(作り方)

- ① 材料を切ります。しょうがをすりおろします。
- ② サラダ油を熱し、豚肉にしょうがを入れよく炒め、その中に人参、玉ねぎ、たけのこ、水で戻して切ったきくらげを入れて更に炒めます。
- ③ ②の中に調味料を入れて味をつけ、その中に白菜を入れます。
- ④ ③の味を調べ、すじなしインゲンを加え、水溶きでん粉でとろみをつけます。

3学期が始まりました。全ての学年で集大成の学期です。全校の子供たちが次の進学、進級に向かって頑張る姿がとても頼もしいです。

【2月】



●1日 紅大根の酢の物（節分献立）

（材料）

紅大根 80g 大根 120g もみ塩少々
淡口しょうゆ 小さじ1/2 酢 小さじ2杯弱
さとう 小さじ2杯弱 食塩少々 白ごま 小さじ1

☆多紅大根は長崎の伝統野菜のひとつです。

●7日 カレーうどん

（材料）

豚肉40g（鶏もも肉でも代用可） うどん260g（4玉）
ちくわ30g 玉ねぎ80g 小松菜40g
深ねぎ20g
出し用煮干し14g 出し昆布0.8g
水600mlくらい（適宜）
カレールウ（固形ではないルウが溶けやすい）36g
淡口しょうゆ大さじ1弱
食塩一つまみ

☆多このカレールウが入った出し汁で、カレー鍋ができますね。カレーはいろんな料理に代用できます。

●21日 ちゃんぽん☆多長崎の郷土料理です

（材料）

ちゃんぽん麺140g 豚肉40g
いか40g 揚げかまぼこ20g はんぺん20g
キャベツ100g もやし60g 玉ねぎ40g
人参40g サラダ油適量 鶏豚湯 大さじ1
白湯 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1
淡口しょうゆ 大さじ1 食塩少々 こしょう適量

●29日 ちらし寿司の具☆多ひな祭りの行事食

（材料）

うすあげ12g たけのこ40g ごぼう40g
人参20g ゆで干し大根4g 干し椎茸2～3枚
淡口しょうゆ大さじ1強 さとう大さじ1強
酢大さじ1強 酒小さじ1 出し昆布0.2g
かつお節8g サラダ油 適量

☆多できあがったらごはんに混ぜましょう！

2月はあっという間に過ぎていきました。給食の残量も少なく、子供たちの成長を食から感じました。6年生は小学校生活のラストスパート。下級生にいい伝統を残そうと努力する姿を強く感じる月でした。頑張れ！諏訪っ子！

（作り方）

- ① 白ごまを炒り、冷ましておきます。
- ② 紅大根、大根は大きめのせん切りにします。
- ③ ①をもみ塩でしんなりさせます。
- ④ 調味料を合わせておきます。
- ⑤ もみ塩でしんなりした大根に③のあわせ酢で和えます。
- ⑥ 和えた⑤に白ごまを振り入れ、混ぜ合わせます。ピンク色の和え物ができあがります。

（作り方）

- ① 煮干し、出し昆布で出し汁をとります。
- ② 温くなった出し汁に豚肉を入れて煮ます。
- ③ ②に玉ねぎを入れます。玉ねぎがよく煮えたら、ちくわを入れます。
- ④ ③に調味料を入れます。カレールウをよく溶かします。
- ⑤ ④深ねぎ、小松菜、うどんを入れます。

（作り方）

- ① 熱したサラダ油に豚肉を入れて炒めます。
- ② ①に玉ねぎ、人参、いかを加え炒めます。
- ③ ②に水を入れ、温めます。
- ④ ③に調味料を入れて味を調えます。
- ⑤ もやし、キャベツを入れます。
- ⑥ ちゃんぽん麺を入れて混ぜます。

（作り方）

- ① 出し昆布、鰹節で出し汁をとります。
- ② ゆで干し大根、干し椎茸を水で戻します。
- ③ 具材は細かく切ります。
- ④ 熱したサラダ油に細かく切った人参、ごぼうを入れて炒めます。よく炒めたら、出し汁を入れて煮ます。
- ⑤ ④に細かく切ったゆで干し大根、干し椎茸を入れて更に煮ます。
- ⑥ 調味料を入れ、味を調え、しばらく煮たら出来上がりです。

【3月】



●7日 きゅうりともやしの甘酢和え

(材料)

きゅうり120g もやし100g

酢 大さじ1 さとう 大さじ1弱

淡口しょうゆ 小さじ1 食塩 適量

※この合わせ酢の分量を覚えておくと、いろんな種類の甘酢和えができます。ごま油を入れると中華風になりますね。

●8日 ポークビーンズ

(材料)

豚ミンチ60g ボイル大豆80g

じゃがいも200g 玉ねぎ160g 人参60g

グリンピース20g

サラダ油 適量 チキンブイヨン 1個 水 適量

トマトケチャップ大さじ4 トマトピューレ大さじ2

ソース 小さじ1/2 淡口しょうゆ 小さじ1

さとう小さじ1 食塩 適量 コショウ適量

※大豆の洋風な食べ方です。

●15日 ごぼうサラダ

(材料)

そぎごぼう80g きゅうり80g ホールコーン20g

淡口しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1と1/2

さとう 小さじ1 サラダ油小さじ1と1/2

※ごぼうサラダは人気のサラダの一つです。

(作り方)

- ① 材料を切ります。
- ② 調味料で合わせ酢を作り冷やしておきます。
- ③ きゅうりは輪切りにします。
- ④ 洗ったもやしときゅうりをさっとお湯の中にくぐらせ、冷水で冷やし、しっかり水切をします。
- ⑤ 水切りした野菜と②の合わせ酢を混ぜ合わせます。

(作り方)

- ① 玉ねぎはスライスに、じゃがいもは一口大、人参はいちょう切りにします。
- ② 熱したサラダ油に豚ミンチを入れ、よく炒めます。それに玉ねぎを入れてよく炒めます。
- ③ ②に人参、じゃがいもを入れ更にいため、水を入れます。
- ④ じゃがいもが煮えそうになったら調味料を入れよく煮ます。
- ⑤ 最後にグリンピースを入れたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 調味料を合わせ、手作りドレッシングを作ります。
- ② そぎごぼう、輪切りしたきゅうりをさっと沸騰した湯に入れ、すぐ取り出し冷水に入れ、水切りをよくします。(電子レンジでも可、そのち冷水で冷やし水切り)
- ③ ②、ホールコーンを①で混ぜ合わせます。

3月18日、21日に1年生、2年生の給食試食会をしました。充実した時間でした。



🌸1年間、ありがとうございました！🌸

給食では、マナーをきちんと守り、給食も残さず食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。