



我一小給食レシピ



献立名

ポークビーンズ

献立使用日 : 1 月 12 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
大豆の水煮	200g	
ぶた肉	180g	1.5cm角切り
じゃがいも	400g	中4個
玉ねぎ	350g	1と1/2個
にんじん	70g	4/5本
サラダ油	8g	小さじ2
塩	4g	小さじ2/3
こしょう	少々	少々
砂糖	3g	小さじ1
ウスターソース	12g	小さじ2
ケチャップ	60g	大さじ4

食品名	分量	目安量・備考
トマトピューレ	30g	大さじ2
水	300ml	1と1/2カップ
固形コンソメ	1個	
粉チーズ	12g	大さじ2
グリーンピース水煮	35g	

〈作り方〉

- ① 野菜はそれぞれ皮をむき、じゃがいもはひと口大、玉ねぎはくし型切り、にんじんは7mm幅のいちょう切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、ぶた肉を炒めます。表面に少し焦げ目がついたら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆の水煮を入れて炒めます。
- ③ 全体に油がなじんだら水とコンソメ、トマトピューレ、調味料を入れ、弱火～中火でじっくりと煮こみます。
- ④ じゃがいもに火が通ったら粉チーズとグリーンピースの水煮を入れて仕上げます。

豆を使った給食の中でも人気のあるこんだてです。肉や野菜を豆と同じ大きさのさいの目切りにすることで、小さいお子さんにも、より食べやすくなります。





我一小給食レシピ



献立名

えのきとハムのサラダ

献立使用日 : 6 月 16 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
えのきたけ	80g	小4/5袋程度
きゅうり	80g	小1本
キャベツ	200g	4枚程度
ハム	80g	6枚程度
しょうゆ	12g	小さじ2
酢	10g	小さじ2
サラダ油	8g	小さじ2
塩	1.2g	小さじ1/4

食品名	分量	目安量・備考

〈作り方〉

- ① えのきたけは石突きをとり、半分に切ってほぐしておきます。キャベツ、きゅうり、ハムはそれぞれ千切りにします。
- ② えのきたけ、きゅうり、キャベツは、それぞれ沸騰したお湯に入れ、サッとゆでて冷水で冷まし、水気を切っておきます。
- ③ 調味料を全て混ぜ合わせてドレッシングをつくります。
- ④ 野菜とハムをドレッシングで和えます。

ハムのうま味としっかりした味つけで、きのこの臭みはほとんど感じられません。きのこが苦手なお子さんでも比較的食べやすいこんだてだと思います。





我一小給食レシピ



献立名

カリカリポテトサラダ

献立使用日 : 3 月 1 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
じゃがいも	250g	中2～3個			
揚げ用油	適量				
キャベツ	120g	葉2枚			
もやし	80g				
きゅうり	80g	小1本			
にんじん	35g	中1/3本			
酢	13g	小さじ2と1/2			
サラダ油	10g	小さじ2と1/2			
はちみつ	7g	小さじ1			
塩	3g	小さじ1/2			
こしょう	少々				

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りにして、水洗いしておきます。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじんはそれぞれ千切りにしておきます。
- ③ 野菜は茹でて水冷し、よく水気を切っておきます。
- ④ 切ったじゃがいもの水気をよく切り、170度くらいの油で素揚げにして冷ましておきます。
- ⑤ 調味料を全て合わせて、ドレッシングをつくります。
- ⑥ じゃがいも以外の野菜をドレッシングで和えて皿に盛り付け、上から④のじゃがいもをのせて仕上げます。

カリカリとしたポテトの食感が楽しいサラダです。給食では衛生上、野菜はサラダでも全て加熱しますが、ご家庭ではお好みに合わせて生でも良いかと思います。

また、ドレッシングは、お好みのものを使用いただいても、おいしくいただけます。





我一小給食レシピ°



献立名

キャベツのレモンサラダ

献立使用日 : 7 月 5 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
キャベツ	240g	5枚程度			
きゅうり	80g	小1本			
にんじん	30g	中1/3本			
ハム	60g	5～6枚			
レモン汁	8g	小さじ1と1/2			
サラダ油	12g	大さじ1			
塩	3g	小さじ1/2			
砂糖	6g	小さじ2			

〈作り方〉

- ① キャベツとにんじん、ハムは千切りにします。きゅうりは輪切りにします。
- ② キャベツ、にんじん、きゅうりは、湯通しする程度にサッとゆでて水冷し、よく水気をしぼっておきます。
- ③ ドレッシング用の調味料を合わせて、ドレッシングをつくります。
- ④ ②の野菜とハムをドレッシングで和えて仕上げます。

手作りドレッシングでつくるサラダです。通常使う酢の代わりにレモン汁を使うことで、さわやかでさっぱりとした味になります。給食では衛生上、野菜もハムもゆでてから使いますが、ご家庭ではゆでずに調理してもだいじょうぶです。





我一小給食レシピ



献立名

キャベツ入りハンバーグ

献立使用日 : 6 月 30 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
牛ひき肉	150g	
豚ひき肉	150g	
大豆水煮	50g	
キャベツ	80g	1～2枚
れんこん	65g	小さめ1/2個
玉ねぎ	110g	1/2個
にんじん	30g	1/3本
炒め用油	2g	小さじ1/2
塩	1.5g	小さじ1/3
こしょう	少々	
豆乳	30g	大さじ2

食品名	分量	目安量・備考
〈ソース〉		
中濃ソース	20g	大さじ1
ケチャップ	35g	大さじ2
赤ワイン	2.5g	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、にんじんは皮をむいてみじん切りにします。切ったら油を熱したフライパンで炒め、冷ましておきます。
- ② キャベツは千切りにした後、ゆでて水冷してみじん切りにして、水気をよく切っておきます。
- ③ 大豆水煮はみじん切り、れんこんは皮をむいてすりおろしておきます。
- ④ 牛ひき肉と豚ひき肉を合わせて、よく練り合わせます。粘りが出てきたら①と②、③、調味料、豆乳を入れて混ぜ合わせ、小判型に丸めます。
- ⑤ フライパンに油（分量外）を熱し、中火で中まで火が通るように、両面をしっかりと焼きます。
- ⑥ ソースの調味料を混ぜ合わせ、盛り付けたハンバーグの上にかけます。

給食では炒めたキャベツと一緒にパンにはさみ、ハンバーガーにして食べてもらいました。ごはんでも、もちろんおいしいです。





我一小給食レシピ



献立名

コーンポテト

献立使用日 : 6 月 13 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
じゃがいも	430g	中4個
玉ねぎ	70g	中1/3個
ホールコーン	70g	
炒め用油	8g	小さじ2
塩	2.2g	小さじ1/3
こしょう	少々	
パセリ	6g	6切程度

食品名	分量	目安量・備考

〈作り方〉

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切りにして、蒸しておきます。(ゆでたり、電子レンジ加熱を行ってもだいじょうぶです。)
- ② 玉ねぎは横半分に切った後、薄切りにします。パセリは茎を取り除き、みじん切りにしておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎとコーンを炒めます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたらじゃがいもとパセリを加えてさっと炒めます。
- ⑤ 塩・こしょうで味をつけて仕上げます。

シンプルながらも味わいがあり、子どもに人気の一品です。油の代わりにバターを使っても、コクが出て違ったおいしさが出てきます。





我一小給食レシピ



献立名

チンジャオロース

献立使用日 : 6 月 17 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
豚もも肉	280g	
しょうゆ A	8g	小さじ1と1/3
酒 A	8g	小さじ1と1/2
ピーマン	120g	3〜4個
もやし	80g	
にんじん	80g	小1本
長ねぎ	80g	中1本
たけのこ水煮	120g	
おろしにんにく	2g	小さじ1/2
おろししょうが	2g	小さじ1/2
炒め用油	6g	小さじ1と1/2

食品名	分量	目安量・備考
しょうゆ B	18g	大さじ1
酒 B	10g	小さじ2
オイスターソース	5g	小さじ1弱
砂糖	2.5g	小さじ4/5
塩	1.2g	小さじ1/5

〈作り方〉

- ① 豚肉は千切りにします。(モモ肉以外の部位でも可) 切った後、しょうゆAと酒Aで下味をつけておきます。
- ② ピーマン、にんじん、長ねぎ、たけのこ水煮はそれぞれ千切りにします。
- ③ ピーマンは沸騰したお湯にサッとくぐらせる程度にゆでておきます。にんじんはかためにゆでておきます。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけ、おろしにんにくとおろししょうがを炒めます。香りが出てきたら肉を入れて中火で炒めます。
- ⑤ 肉に火が通ってきたらたけのこもやし、長ねぎを入れて炒めます。
- ⑥ 野菜に火が通ってきたらピーマンを加え、しょうゆB、酒B、砂糖、オイスターソース、塩で味付けして仕上げます。

肉もたっぷり、他の野菜もたっぷりのうえ、ピーマンを一度ゆでていたので、ピーマンの青臭さがだいぶ減っていると思います。しっかりした味つけなので、ごはんのおかずにはピッタリです。





我一小給食レシピ



献立名

ニラとたまごの炒め物

献立使用日 : 7 月 6 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
豚小間肉	180g	
ニラ	100g	約1束
もやし	180g	1袋弱
にんじん	70g	中4/5本
長ねぎ	100g	中1本
干しいたけ	5g	3枚程度
炒め用油 A	8g	小さじ2
塩 A	4g	小さじ2/3
こしょう	少々	
しょうゆ	6g	小さじ1
酒	7g	小さじ1と1/2

食品名	分量	目安量・備考
ウスターソース	8g	小さじ1と1/2
たまご	200g	4個
塩 B	少々	
炒め用油 B	6g	小さじ1と1/2

〈作り方〉

- ① ニラは2cm程度の長さに切ります。にんじんはいちょう切りにして、下ゆでをしておきます（電子レンジでも可）。長ねぎはななめ小口切り、干しいたけは薄切りにしておきます。
- ② たまごは、塩Bと油Bで炒りたまごにしておきます。
- ③ フライパンに油Aを熱し、肉を炒めます。
- ④ 肉が白くなってきたら干しいたけ、もやし、長ねぎ、にんじんを入れて炒めます。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたらニラと調味料を入れます。
- ⑥ 最後に炒りたまごを合わせて仕上げます。

ニラの緑とたまごの黄色が鮮やかで、見た目もきれいな一品です。ニラは、にんにくと同じ「アリシン」という成分を含むので、滋養強壮効果があります。





我一小給食レシピ



献立名

ひよこ豆と豚肉の洋風煮

献立使用日 : 8 月 26 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
乾燥ひよこ豆	100g		塩	2g	小さじ1/3
豚肉(カレー用)	250g		こしょう	少々	
じゃがいも	320g	中3個	白ワイン	15g	大さじ1
玉ねぎ	240g	中1と1/4個	しょうゆ	12g	小さじ2
にんじん	120g	中1と1/3本	生クリーム	20g	大さじ1と1/3
おろしにんにく	2.5g	小さじ1/2	粉チーズ	10g	大さじ1と1/2
炒め用油	8g	小さじ2			
水	500g	2と1/2カップ			
固形コンソメ	10g	2個			

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて、8mm幅のいちよう切りにします。にんじんは皮をむいて、5mm幅のいちよう切りにします。玉ねぎはくし形切りにします。
 - ② ひよこ豆は一晩水に漬けておいて、たっぷりの水でやわらかくなるまでゆでます。ゆでた後はザルにあけて、水気を切っておきます。
 - ③ ナベに油とおろしにんにくを入れて火にかけます。香りが出てきたら、肉と野菜を入れて炒めます。
 - ④ 水とコンソメを入れて、肉と野菜に火が通るまで中火で煮ます。
 - ⑤ 材料が煮えたら火を弱火にして、豆を入れます。
 - ⑥ 塩としょうゆ、白ワインで味付けします。
- ※ コンソメはメーカーによって塩分量が異なる場合があるので、塩で調整してください。
- ⑦ 最後に粉チーズと生クリームを入れて火を止めます。

乾燥ひよこ豆が手に入らない場合は、同量の乾燥大豆でもつくれます。水煮や冷凍などを使う場合は、ひよこ豆、大豆ともに、2倍の量を使ってつくってください。

