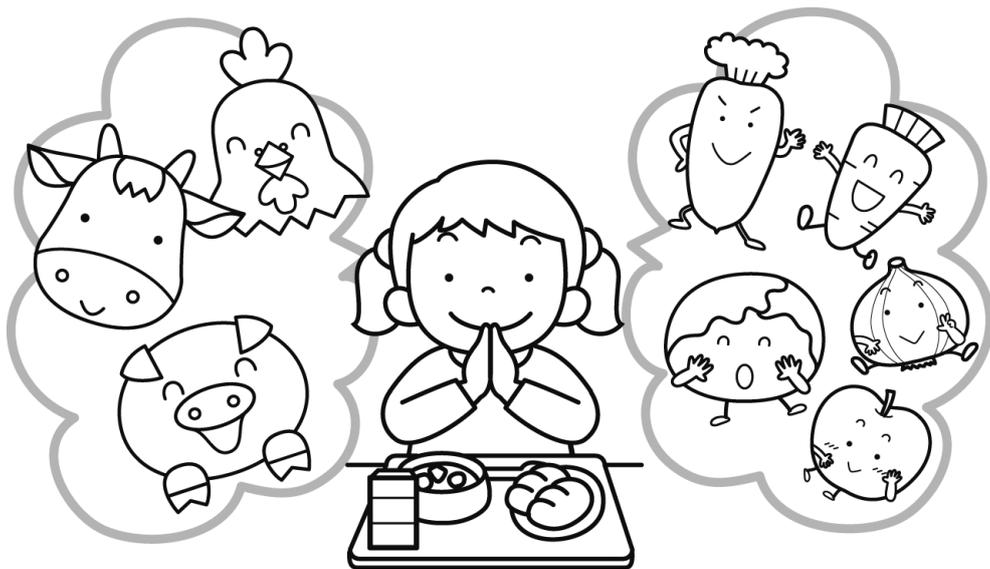


# ぱくぱくランチ 給食レシピ集

自分で作って食べてみたい！卒業してからも食べてみたい！

給食メニュー ベスト10



令和元年度 卒業生へ

真鶴町立まなづる小学校

## 給食メニュー ベスト10 目次

1位	とり肉のクラッカー揚げ	1
2位	ココア・きなこ揚げパン	2
3位	サイコロサラダ	3
4位	ハニーレモントースト	4
5位	海のカレー	5
6位	あじの干物のカリカリ揚げ	6

### 7位

揚げ餃子	6
チーズ春巻き	7
わかめご飯	7
ハヤシライス	8
ビビンバ	9
クッパ	10
ジューシー（沖縄風炊き込みご飯）	11
ミートソースパスタ	12
冷やし中華	13
けんちんうどん	14
春雨と豚肉の炒め物	15
おからドーナツ	16

給食室で作ってないけど人気！

白パン  
ココアムース

令和2年3月2日（月）最後の給食

海のカレー オレンジジュース サイコロサラダ ももゼリー

# とり肉のクラッカー揚げ

## 材料名

{4人分}

とりもも肉切り身	4切れ
塩	小さじ2
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2~3
卵	1個
ソーダクラッカー	80g
揚げ油（新しい油がよい）	

## 作り方

クラッカーは、細かくくだいておく。  
とり肉は、そぎ切りにして、塩・こしょうをする。  
小麦粉・溶き卵・クラッカーの順で、衣をつける。  
170℃くらいの油で、中までしっかり揚げる。

## こんな時に作ろう！

とりのから揚げとも、チキンカツとも少しちがった、おいしい揚げ物です。  
お弁当のおかずにもぴったりです。小さい肉でも、衣をつけると、とても大きくなるので、肉の大きさは、小さめにするのがコツです。  
油をたくさん使いますので、たっぷりの揚げ油で揚げると上手に仕上がります。

とりもも肉の揚げ物は、カロリーが高いです。色の濃い野菜（ブロッコリーや人参）などと合わせると、バランスがよくなります。  
良質のたんぱく質源であるとり肉ですが、揚げ物の時は、食べ過ぎに注意しましょう。

# ココア揚げパン・きなこ揚げパン

## 材料名

{4人分}

### ココア揚げパン

コッペパン	4個
揚げ油（新しい油）	
ココア	大さじ2/3
さとう	大さじ1と1/2

### きなこ揚げパン

コッペパン	4個
揚げ油（新しい油）	
きなこ	大さじ2/3
さとう	大さじ1と1/2
塩	少々

## 作り方

市販のコッペパンを高温190度くらいの油で、揚げる。

（ココア揚げパン）

ココアとさとうを混ぜておき、揚げたパンにからめる。

（きなこ揚げパン）

きなこさとうと塩を混ぜておき、揚げたパンにからめる。

## こんな時に作ろう！

揚げパンを作るには、もともと油分が少ないコッペパンを使うのがよいです。

ロールパンでは、油っぽくなります。カットしたパンでは、揚げたときに油を吸いすぎて、おいしくできません。

きなこや、グラニュー糖など、いろいろな味付けに変えることができます。油とさとうで、しっかりとカロリーがとれるので、運動選手ならおやつにぴったりです。

テレビゲームでは、カロリーを消費できないくらい、高カロリーです。

# サイコロサラダ

## 材料名

{4人分}

きゅうり	1本	<u>ドレッシング</u>	
にんじん	1/2本	さとう	大さじ1
じゃがいも	中2個	酢	大さじ2
揚げ油		こしょう	少々
コーン	100g	塩	小さじ1と1/2
ハム	30g	サラダ油	大さじ1

## 作り方

きゅうり、にんじん、じゃがいも、ハムは、1cm角切りにする。

ドレッシングの材料を全部まぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

じゃがいもは、素揚げする。

にんじんは、水からゆでる。

コーンときゅうりは、にんじんをなべから出す直前になべに入れ、1分したら全部をざるにあげ、冷水で冷やす。

水を切った野菜と揚げたじゃがいもとハムを、大きめのボールに入れ、ドレッシングで和える。

## こんな時に作ろう！

生野菜が苦手という人でも、これなら食べられるという人もいるかもしれません。

手作りのドレッシングは、いろいろな工夫ができて楽しいものです。

塩をしょうゆに変えたり、サラダ油をごま油に変えたりすると、違った味が楽しめます。

季節の野菜をいろいろ使って、いろいろなサイコロサラダを楽しみましょう。

冬には、さつまいもやれんこんを入れて、味付けをしょうゆ味に変えた、冬野菜サラダもおすすりめです。

# ハニーレモントースト

## 材料名

{4人分}

食パン	4枚
レモン	1/2個
マーガリン	大さじ1
グラニュー糖	大さじ1
はちみつ	大さじ1と1/2

## 作り方

レモンをしぼる。

マーガリンにレモン汁、グラニュー糖、はちみつを混ぜる。

混ぜたものを食パンにぬる。

オーブントースターでトーストする。

## こんな時に作ろう！

給食では、真鶴でとれたレモンを使って作りました。

12月から4月にかけてが、この辺りのレモンの旬です。手に入ったらぜひ作ってみましょう。さわやかなレモンの香りと酸味、はちみつのやさしい甘さは、ちょっとつかれた時のおやつにぴったりです。

# 手作りカレー（海のカレー）

## 材料名

{4人分}

さば切り身	2枚（3枚おろし）	にんにく	1かけ
するめいか	50g	たまねぎ	中2個
しょうが	1かけ	にんじん	中1本
片栗粉	20g	じゃがいも	中2個
カレー粉	少々	サラダ油	小さじ1
揚げ油		塩	小さじ1/2
手作りカレールー		中濃ソース	小さじ1
小麦粉	30g	ケチャップ	大さじ1
バター	30g	しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1	固形コンソメ	1個

## 作り方

野菜は、好みの大きさに切る。いかは、短冊切りにする。さばは、一口大のサイコロに切り、しょうが汁を振っておく。

大きめの鍋でみじん切りにしたにんにくを油で炒め、さらに野菜を軽く炒め、かぶるくらいの水を入れ、中火で煮る。

別の鍋にバターを入れ弱火で溶かし、小麦粉を入れ茶色くなるまで炒める。

茶色になったらカレー粉と水を90cc入れ、へらでよく混ぜこねて、カレールーができる。

さばといかに片栗粉をまぶして、揚げる。

野菜が煮えたら、一度火を止めておく。ルーの鍋に煮汁を少し入れ、ルーを溶かす。

汁が足りないときは、ポットの湯を入れる。

とけたルーを野菜の鍋に入れ、中火で煮る。そのほかの調味料を入れ味をととのえる。

揚げたさばといかを入れて、さっと混ぜて、出来上がり。

まなづる小オリジナルの「海のカレー」です。給食の海のカレーでは、真鶴の海でとれた新鮮なさばを使っていました。ふるさとの味として、おうちでも作ってほしいです。

給食では、ほかにも、ミルクが隠し味のマイルドな「チキンカレー」、煮込んだ豚肉が口の中であとろける「ポークカレー」、かぼちゃやなすの入った「夏野菜カレー」、さつまいもやきのこが入った「秋のカレー」などがあります。みなさんのお気に入り、どのカレーですか。

# あじの干物の カリカリ揚げ

## 材料名

{1人分}

あじのひもの(小さめのもの) 1枚  
揚げ油

## 作り方

油は160度くらいの低めの温度にする。  
あじのひものは、そのまま、素揚げにする。  
かりかりっとするまで、揚げる。

## こんな時に作ろう！

小さめのあじのひものを使うと、かりっと揚がりやすいです。  
学校では、塩分ひかえめのひものを使っています。  
普通のひものを揚げると、塩味が少し濃く感じるかもしれません。  
骨や頭もよくかんで食べられるので、カルシウムもとれます。  
朝ごはんのおかずにも、おやつにも、できるメニューです。

# 揚げ餃子

揚げ餃子は、まなづる小学校の子どもたちの人気メニューです。  
ところが、このメニューは、冷凍の「おさかな餃子」を給食室のフライヤーで揚げたもので  
す。そのため、作り方は載せませんが、「おさかな餃子」は、三崎で水揚げされたカジキマグ  
ロで作った、学校給食用の食材です。魚でできていると気づかなかった人もいるのでは？  
給食の揚げ餃子は、耳がカリカリに揚がっているのが、人気の秘密です。

# チーズ春巻き

## 材料名

{4人分}

じゃがいも	320g	春巻きの皮	4枚
プロセスチーズ	60g	揚げ油	
挽き肉	40g		
塩	1g		
こしょう	少々		

## 作り方

じゃがいもとチーズをサイコロ型に切り、じゃがいもは蒸す。

挽き肉を、少量の油でいためる。そこへ、蒸し上がったじゃがいもとチーズを混ぜ合わせ、塩こしょうで味付けする。

具ができれば、春巻きの皮で包み揚げる。

## こんな時に作ろう！

チーズを使った料理は、カルシウムがたくさんとれます。けれども、油と一緒に使うこの料理は、食べ過ぎると脂肪のとりすぎになりやすい料理です。

1人1つでは少ないと思わずに、他の料理と組み合わせて食べるようにしましょう。

レタスやトマト、せんきゃべツ、ゆでたブロッコリーなどを、皿に盛りつけておき、その横にチーズ春巻きをのせると、いろどりもきれいで、栄養バランスもよくなります。

給食では、カロリーが少ない「めん」が主食の時に、組み合わせていました。

# わかめご飯

わかめごはんは、まなづる小学校の子どもたちの人気メニューです。

ところが、このメニューは、乾燥のわかめごはんのもとを、ご飯に混ぜ合わせているものです。

そのため、作り方は載せませんが、給食室で作っていたごはんには、「麦ご飯」で、米粒麦も入っています。米粒麦には、食物繊維が多く含まれています。ほんの少し、米に混ぜて炊きます。

# ハヤシライス

## 材料名

{4人分}

サラダ油	小さじ1	にんにく	1かけ
豚肉（小間切れ）	200g	たまねぎ	中2こ
オールスパイス	少々	にんじん	中1本
パプリカ（香辛料）	少々	じゃがいも	中2こ
赤ワイン	大さじ2	マッシュルーム缶詰	小1缶
<u>手作りブラウンルー</u>		塩	小さじ1/2
小麦粉	30g	こしょう	少々
バター	30g	ウスターソース	小さじ2
水	90cc	ケチャップ	大さじ4

## 作り方

にんじんは、いちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは、厚めのいちょう切りにする。大きめの鍋でみじん切りにしたにんにくを油で炒め、香りが出たら、豚肉を入れて、表面の色が変わるまで炒める。たまねぎを加え、オールスパイス、ナツメグを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。にんじんを加え、軽く炒め、赤ワイン、水を入れ、中火で煮る。さらに、じゃがいもを加えて煮る。あくが出てきたら、取る。ケチャップ、ウスターソースを加え、さらに煮る。別の鍋にバターを入れ弱火で溶かし、小麦粉を入れ茶色くなるまで炒める。茶色になったら水を90cc入れ、へらでよく混ぜこねて、ブラウンルーができる。ルーの鍋に煮汁を少し入れ、ルーを溶かす。野菜が煮えたら、一度火を止め、溶いたルーを入れ、中火で煮込む。塩、こしょうで味を調える。

## こんな時に作ろう！

ハヤシライスは、辛くないので、低学年や辛いものが苦手な子でも食べやすく人気です。給食のカレーやシチューのルーは、手作りです。おうちでも作ってみてください。給食では、豚肉で作りましたが、牛肉で作ると、洋食屋さんのメニューのようになれるかもしれませんね。

# ビビンバ

## 材料名

{4人分}

米	2合	もやし	200g
ぶた肉	150g	ほうれんそう	100g
ねぎ	20g	にんじん	50g
にんにく	1片	ごま油	小さじ1
トウバンジャン	少々	しょうゆ	大さじ1/2
ごま	大さじ1	みそ	みそ 30g
さとう	大さじ1/2		しょうゆ 大さじ2/3
しょうゆ	大さじ2		さとう 大さじ2弱
ごま油	小さじ1/2		トウバンジャン 少々(好みで)

## 作り方

ぶた肉に、みじん切りにしたねぎ、おろしにんにく、トウバンジャン、さとう、しょうゆ、ごま油を混ぜて、下味をつける。

もやしとほうれんそう、せん切りにしたにんじんは、別々にゆでてしぼり、ほうれん草は3cmに切る。ごま油としょうゆで味付けする。

みその材料を小さいなべに入れ、弱火で練る。

ごまは、炒って、すり鉢でする。

下味をつけた肉を、フライパンで中火で、いためる。火が通ったら、ごまをふりかける。どんぶりにごはんを入れて、肉、もやし、ほうれんそう、にんじんをきれいに盛りつけ、中央にみそをのせる。

## こんな時に作ろう！

かんたん給食ビビンバです。のせる具を工夫しましょう。

塩分が少し気になるメニューですが、辛味のあるトウバンジャンをきかせて、夏の暑い時期を乗り切るのに、最適です。食欲も出て、ボリュームもあり、ゆで野菜をたくさんとることができます。

のせる具には、わかめ、ぜんまいなどものせると、栄養バランスアップです。

# 卵のクッパ

## (韓国風スープかけごはん)

### 材料名

{4人分}

ごま油	小さじ1	ねぎ	1/2本
豚ひき肉	80g	にら	1/4束
しょうゆ	小さじ1	卵	2個
水	カップ6		
にんじん	1/4本	食塩	小さじ1/2
干し椎茸	2枚	中華スープの素	小さじ1
ゆでたけのこ	1/4本	こしょう	少々
にんにく	少々		
		ご飯	茶碗4杯分

### 作り方

にんじんはせん切り、ねぎはななめ切り、干し椎茸は戻して軸をとり、せん切りにする。

戻し汁はとっておく。ゆでたけのこは短冊切り、にらは3cmの長さに切る。

にんにくはすりおろす。

なべにごま油をひき、豚ひき肉を入れ、ほぐしながらこがさないように炒める。火が通ったらしょうゆを入れて香りを出し、水と椎茸の戻し汁を入れ、煮立ったらあくをとる。

にんじん、たけのこ、しいたけを入れて、弱火で5分くらい煮る。

にんにく、中華スープの素、塩を加えて、味を調える。

ねぎ、にらを加え、少し煮て火を強め、溶き卵を流し入れる。卵に火が通りすぎないうちに火を止める。

器にご飯を盛り付け、スープをかける。好みてこしょうを少々ふる。

### こんな時に作ろう！

クッパは、韓国料理で、「スープかけごはん」です。

野菜たっぷりのかきたまスープをご飯にかけて食べます。

温かいスープをかけていただくので、寒い冬や食欲のあまりない朝にもおすすめです。

# ジューシー

## (沖縄風炊き込みご飯)

### 材料名

{4人分}

米	3合	しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1	塩	小さじ1
豚肉(こま切れ)	50g		
にんじん	30g	さやいんげん	5本
切り昆布	5g		
かまぼこ	30g		
干し椎茸	5g		

### 作り方

米は、研ぎ、浸水しておく。

にんじん、かまぼこは、荒みじんにする。干し椎茸は、水でもどしてみじん切りにする。

切り昆布は水でもどし、長いものは切っておく。いんげんは、ゆでて小口切りにする。

鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、昆布、かまぼこ、干し椎茸を順に入れて、炒め、椎茸の戻し汁と昆布の戻し汁で煮る。しょうゆ、塩で味を調える。具と煮汁に分けて、冷ます。

水をきった米を炊飯器の釜に入れ、煮汁を入れる。水を加えて、3合の目盛りに合わせる。

上に具をのせて、炊飯する。

炊きあがったら、具とご飯をよく混ぜ、いんげんを混ぜる。

### こんな時に作ろう！

沖縄の炊き込みご飯です。多くの家庭で祝い事や法事に欠かせない一品として親しまれているそうです。

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、食べ物からエネルギーを取り出すのを助けるはたらきがあります。なので、ビタミンB1がたくさん体にあると、元気が出ます。沖縄は暑い地域なので、豚肉をよく食べます。食欲の落ちる夏に食べて、スタミナをつけてください。

# ミートソースパスタ

## 材料名

{4人分}

スパゲッティ	400g	たまねぎ	1/2個
ゆで塩	適宜	にんじん	1/3本
		トマトケチャップ	大さじ4
サラダ油	小さじ1	ホールトマト缶詰	1缶
にんにく	1かけ	ウスターソース	大さじ1
豚ひき肉	120g	デミグラスソース	50g
ナツメグ	少々	塩	小さじ1/3
オールスパイス	少々	こしょう	少々
赤ワイン	小さじ2	バター	小さじ2
		小麦粉	小さじ2

## 作り方

にんにく、たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。

フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてじっくり炒め、ルーを作る。

なべに油を入れ、にんにくを入れ、火にかける。香りが出てきたら、豚ひき肉、ナツメグ、オールスパイス、赤ワインを入れ、炒める。肉が炒まったら、玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。ホールトマトを汁ごと入れ、ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソースを加え、煮込む。塩、こしょうで味を調え、ルーを加えて、さらに煮込む。

スパゲッティをゆで、器に盛り付け、ミートソースをかける。好みに、粉チーズをかける。

## こんな時に作ろう！

給食のミートソースは、ルーも手作りで、玉ねぎ、にんじん、トマトなどの野菜のうまみもたっぷり、人気のメニューです。

手作りのミートソースをおうちでもぜひ作ってみてください。

ミートソースは、蒸したポテトの入ったミートグラタンにも給食では使っていました。こちらもぜひ作ってみてください。

# 冷やし中華

## 材料名

{4人分}

ハム	2枚	しょうゆ	大さじ2	} たれ
かに風味かまぼこ	4本	酢	大さじ2	
きゅうり	1本	ごま油	大さじ1	
にんじん	1/3本	さとう	大さじ1	
もやし	1/2袋	塩	小さじ1/2	
ホールコーン缶詰	40g	白ごま	小さじ1	
		水	120cc	
		中華麺	4玉	

## 作り方

ハム、にんじん、きゅうりは、せん切りにする。もやしはよく洗う。  
かに風味かまぼこは、細く割く。コーンの缶詰はよく水をきっておく。  
たれの材料を小鍋に入れてよく混ぜ、煮立ててから、冷やしておく。  
にんじん、きゅうり、もやしはゆでて、流水で冷まし、水気をしぼる。  
中華麺をゆでて、水でさらして、水をきり、器に盛り付ける。  
ゆでた野菜、コーン、ハム、かに風味かまぼこを彩りよくのせて、たれをかける。

## こんな時に作ろう！

夏の定番メニューの冷やし中華です。  
給食の冷やし中華のたれは、市販のたれより酸味が少なく、食べやすいと好評でした。  
たれを作るときに加熱するので、お酢の酸味がとんで、まろやかになるのだと思います。  
具は、薄焼き卵をせん切りにしたものをのせたり、いろいろ工夫してみましよう。

# けんちんうどん

## 材料名

{4人分}

ごま油	大さじ1	だし汁	600cc
とり肉	80g	しょうゆ	大さじ2と1/2
こんにゃく	40g	みりん	大さじ1
ごぼう	1/3本	日本酒	大さじ1
にんじん	1/3本	食塩	小さじ1/3
だいこん	3cmくらい		
さといも	大2個	うどん	4玉
長ねぎ	1/3本		
小松菜	1/2把		

## 作り方

にんじん、だいこん、さといもはいちょう切り、ごぼうはななめ切り、長ねぎは小口切り、とり肉は一口大のそぎ切りにする。小松菜はゆでて、2cmくらいの長さに切る。こんにゃくは、短冊切りにして、さっとゆでてあく抜きをする。なべを熱し、ごま油を入れ、とり肉、こんにゃく、ごぼうを炒める。だし汁を加え、にんじん、だいこん、さといもを入れて煮る。野菜が煮えたら調味料で味を調え、長ねぎ、小松菜を加える。うどんをゆで、丼にうどん、つゆを入れて、盛り付ける。

## こんな時に作ろう！

うどんは、給食で人気メニューのひとつです。  
給食のだし汁は、かつお節とさば節の厚削りでとっています。  
給食のけんちんうどんは、鶏肉や野菜がたくさん入っていて、栄養満点で体も温まります。

# 春雨と豚肉の炒め物

## 材料名

{4人分}

にんにく	1かけ	A {	中華スープの素	小さじ1
しょうが	1かけ		酒	小さじ1
豚肉	120g		しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/2本		オイスターソース	小さじ2
たまねぎ	1/2個		水	200cc
キャベツ	1/4玉			
たけのこ水煮	60g	ごま油		大さじ1
春雨	50g			

## 作り方

キャベツ、にんじん、たけのこは、短冊切り、たまねぎは薄切りにする。

にんにく、しょうがは、みじん切りにする。

春雨は長いものは、キッチンばさみで半分に切っておく。

Aの調味料と水を合わせておく。

にんにく、しょうがをごま油で炒め、香りを出す。

豚肉、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。たけのこ、キャベツを入れ、さらに炒める。

肉、野菜に火が通ったら、春雨を入れ、Aを入れて、春雨に汁を吸わせるように炒める。

春雨が透き通り、水分がなくなったらできあがり。

## こんな時に作ろう！

野菜がたくさんとれて、ご飯がすすむおかずです。

春巻きの具にしても、おいしいです。

給食では、韓国風の春雨の炒め物チャプチェや、中華風のビーフンの炒め物やタイ風のビーフンの炒め物パッタイなどもありました。どれも簡単でおいしく作れるので、チャレンジしてみてください。

# おからドーナツ

## 材料名

{4人分}

おから	100g
ホットケーキミックス	100g
たまご	1個
牛乳	50g
ベーキングパウダー	1g
サラダ油	10g
揚げ油	
粉糖	20g

## 作り方

おからから、サラダ油までをボールに入れ、よく混ぜ合わせる。

30分ほど冷蔵庫に保管しておく。

ピンポンボールくらいの丸い形を作り、170度くらいの油でじっくり揚げる。

中までしっかり火を通すことが大切なので、強火にしない。

揚げあがったドーナツに、粉糖を振る。

## こんな時に作ろう！

おからは、食物せんいが多く、お腹の調子を整えます。

煮物に使うことが多いですが、だれでも一口食べてみたくなるのが、おからドーナツです。

給食では、めん類のときに、デザートのような感覚で、献立に入れていました。

あまさを調節して、そうめん、うどん、そばなど低カロリーのものと一緒に組み合わせると、ちょうどよいかもしれません。