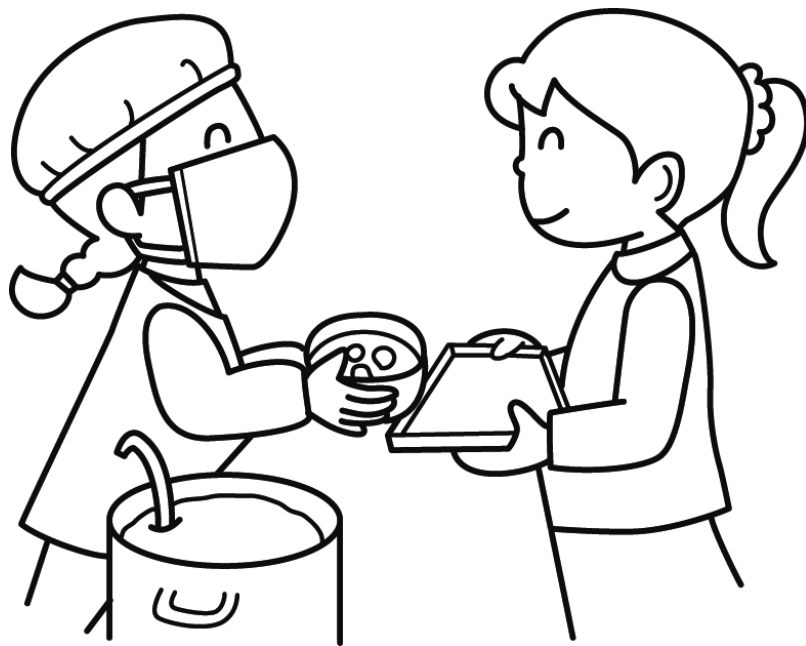


# ぱくぱくランチ 給食レシピ集

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2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
1位	ビビンバ	2
2位	ツナコーントースト	3
2位	凍り豆腐のこはく揚げ	4
2位	いかのさらさ揚げ	5
2位	サーターアンダギー	6
2位	ココア揚げパン	7
3位		
	こぎつねご飯	8
	わかめご飯	8
	海のカレー	9
	キムタクご飯	10
	長崎ちゃんぽん	11
	マカロニグラタン	12
	タンドリーチキン	13
	チーズ春巻き	14
	揚げ餃子	14
	サイコロサラダ	15
	けんちん汁	16
	鶏肉と野菜のトロみ汁	17
	おからドーナツ	18

令和3年3月22日（月）最後の給食 卒業バイキング給食  
わかめご飯おにぎり ゆかりご飯おにぎり  
ミニロールパン ミニごまパン  
いかのさらさ揚げ とりの照り焼き かぼちゃコロック  
星のフライドポテト ポテトのチーズ焼き  
ミックスサラダ マヨネーズ おふのすまし汁  
パイナップル 清見オレンジ キラキラゼリー  
いちご飲むヨーグルト

# 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。

# 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	みそだれ	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。

みそだれ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。

フライパンで、下味をつけた肉を中火でいためる。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。

# ツナコーントースト

## 材料名

{4人分}

食パン	4枚
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
コーン	30g
マヨネーズ	大さじ4
辛子	少々

## 作り方

玉ねぎは、みじん切りにして水でさらし、絞って水気を切る。

ツナ、玉ねぎ、コーンとマヨネーズを和える。お好みで辛子を加える。

パンに具をのせて、オーブントースターでこんがり焼き色がつくくらいまで焼く。

## こんな時に作ろう！

子どもが大好きなマヨネーズ味です。

手軽に作って食べられるので、朝食やおやつにおすすめです。

ツナとたっぷりの野菜で栄養満点です。

# 凍り豆腐のこはく揚げ

## 材料名

{4人分}

凍り豆腐（サイコロカット）	50g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
卵	2個
青のり	大さじ1
ごま	大さじ1
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量

## 作り方

凍り豆腐は水に浸して戻し、水気をよくしぼる。  
しょうゆ、砂糖、卵、青のり、ごまを混ぜる。  
凍り豆腐を卵液に浸して、味をしみこませる。  
片栗粉をまぶして、170度くらいの油で揚げる。

## こんな時に作ろう！

凍り豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥したもので、高野豆腐ともいいます。食物せんいが多く、お腹の調子を整えます。カルシウムも多いので、成長期にはぜひ取り入れたい食品です。水で戻してから、水気をよくしぼると、味がしみこみます。煮物に使うことが多いですが、揚げるとスナック菓子のように、人気のメニューです。おやつやおつまみにもピッタリです。

# いかのさらさ揚げ

## 材料名

{4人分}

いか 切り身	4枚
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
揚げ油	適宜

## 作り方

いかの切り身に、格子の切りこみを入れ、しょうゆと酒で下味をつける。

片栗粉とカレー粉を混ぜる。(衣)

下味をつけたいかに、衣をつけ、170度くらいの油で揚げる。

## こんな時に作ろう！

カレーの風味がきいた、人気のメニューです。セレクト給食で選ぶ人も多かったです。

いかをつけこむのは、半日前くらいだとよく味がしみます。

前日の夜につけておくと、次の朝、お弁当のおかずにもぴったりです。

# サーターアンダギー

## 材料名

{30個分}

卵	3個
砂糖（あれば黒砂糖）	170g
小麦粉	340～360g
ベーキングパウダー	大さじ1
サラダ油	大さじ1
揚げ油	適量

## 作り方

小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるっておく。  
ボールに卵を割り入れてとき、砂糖を入れてよく混ぜ、サラダ油を入れる。  
ふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れて、さっくりと混ぜる。  
30分ほど冷蔵庫に寝かせておく。（できれば一晩ねかせるとよい。）  
手に油をつけ、ピンポン玉くらいの丸い形を作る。  
170～180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。  
ゆっくり揚げて、お花のように割れ目ができたら大成功！！

## こんな時に作ろう！

サーターアンダギーは、沖縄県の揚げ菓子的一种で、首里の方言で、サーターは砂糖、アンダギーはアンダ（油）+アギ（揚げ）+語尾をのばすことで「油で揚げたもの」という意味なのだそうです。その名の通り砂糖を使用した生地を用いる球状の揚げドーナツです。縁起の良い菓子とされ、結婚式などの祝い事でも振る舞われるそうです。

沖縄出身の先生にレシピを教えてくださいました。

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。



# ココア揚げパン

## 材料名

{4人分}

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

## 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。  
ココアとさとうを混ぜておき、揚げたパンにからめる。

## こんな時に作ろう！

まなづる小学校の大人気メニューです。

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、シナモンシュガー、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、消費できないくらい高カロリーなので、食べすぎ注意です。

# こぎつねご飯

## 材料名

{4人分}

米	2合	だし汁	1カップ
鶏肉（こま切れ）	60g	しょうゆ	大さじ1と1/2
にんじん	1/4本	日本酒	小さじ1
しめじ	1/4株	さとう	大さじ1
油揚げ	1枚	さやいんげん	2本
		白ごま	小さじ1/2

## 作り方

米は研ぎ、浸水し、炊飯する。

にんじんはせん切り、しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。

いんげんは斜めうす切りにし、ゆでて、水で冷まし、ざるに上げて水気を切る。

鍋にだし汁を入れ、火にかけ、とり肉、にんじん、しめじ、油揚げを順に入れて煮る。

しょうゆ、酒、さとうで味を調え、軽く煮詰める。

炊きあがったご飯に具と煮汁をよく混ぜ、盛り付ける。さやいんげんと白ごまを上を散らす。

## こんな時に作ろう！

小さく切った油揚げが入った混ぜご飯なので、こぎつねご飯といえます。

お弁当箱に入った給食の時にも出ました。なので、お弁当にもおすすめです。

# 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、実はこのメニューは、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。

# 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
<u>手作りカレールー</u>		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、お湯を入れる。

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。

## こんな時に作ろう！

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。

# キムタクご飯

## 材料名

{4人分}

米	3合	しょうゆ	小さじ1
		塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	こしょう	少々
豚肉（こま切れ）	60g	白ごま	小さじ1
日本酒	小さじ1		
白菜キムチ	50g		
たくあん（つぼ漬け）	50g		

## 作り方

米は、白飯を炊く。

豚肉は、日本酒をもみこんでおく。

キムチは、一口大に切る。たくあんは、せん切りにする。

フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。キムチ、たくあんを入れて炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

炊き上がったごはんに炒めた具と白ごまを混ぜて、盛り付ける。

## こんな時に作ろう！

キムチとたくあんが入った混ぜご飯です。家庭では、キムチの辛さによって、キムチや調味料の量を調節してください。

低学年には、少し辛いのかなと思っていましたが、「辛くても大丈夫！」「辛くておいしい。」と言って、意外と人気のメニューです。

木村拓哉さんもこのご飯は好きなのではないでしょうか…？

# 長崎ちゃんぽん

## 材料名

{4人分}

中華めん（生ラーメン）	4玉	中華だし	小さじ1
にんにく	1かけ	酒	小さじ2
しょうが	1かけ	塩	小さじ1/2
豚肉	80g	こしょう	少々
にんじん	30g	牛乳	20cc
キャベツ	80g	ごま油	少々
もやし	90g	サラダ油	小さじ1
はねぎ	40g	水	600cc
むきえび	50g		
さつま揚げ	30g		
チンゲンサイ	50g		

## 作り方

キャベツ、にんじん、さつま揚げは、短冊切り、チンゲンサイは、3センチくらいに切る。  
にんにく、しょうがは、すりおろす。むきえびは、少量の酒（分量外）をもみこんでおく。  
生めんは、ちゃんぽんのスープが出来上がる時間を考えてゆでる。

にんにく、しょうがをサラダ油で炒め、香りを出す。

豚肉、にんじんを入れ、さっと炒める。

水を入れ、煮立ってきたら、むきえび、キャベツ、もやし、さつま揚げ、チンゲンサイを入れ、あくをとる。

肉、野菜に火が通ったら、弱火にして味付けする。

味がちょうどよくなったら、強火にしてひと煮立ちさせて、できあがり。

## こんな時に作ろう！

野菜炒めの材料でできる、ラーメンです。スープには、少し牛乳が入りますが、これがスープにこくを出します。本場のちゃんぽんは、豚骨スープでつくりますが、給食は、牛乳ベースです。好みで量を調節するとよいでしょう。

# マカロニグラタン

## 材料名

{4人分}

油	小さじ1	(ルー)	
たまねぎ	1/2個	小麦粉	大さじ2
にんじん	1/3本	バター	大さじ2
とりもも肉	100g		
水			
マッシュルーム水煮	30g	シュレッドチーズ	大さじ4
ブロッコリー	1/2株	パン粉	少々
マカロニ	80g		
固形コンソメ	1個		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
牛乳	100cc		

## 作り方

ルーは、フライパンで溶かしたバターに小麦粉をふり入れ、弱火でよくいためる。

にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。鶏肉は小間切りにする。

鍋に油を入れ、鶏肉を表面の色が変わるまで炒め、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。にんじんを加えてさらに炒める。マッシュルームの水煮も汁を切って加える。

水をかぶるくらい入れ、煮たってきたら、あくをとる。コンソメを入れて、煮る。

ルーを入れて溶かし、とろみがついたら、牛乳を入れる。塩こしょうで味を調える。

マカロニをかためにゆで、出来上がったホワイトソースに加える。ブロッコリーも入れる。

耐熱皿にもりつけて、シュレッドチーズとパン粉をかける。

余熱をしたオーブンまたはオーブントースターで、チーズがとけて、焼き色がつくまで焼く。

## こんな時に作ろう！

マカロニグラタンは、寒い冬に食べたい定番メニューです。給食ではホワイトルーを手作りですが、市販のものを利用すると、もっと簡単に作れます。

給食では、耐熱カップに入れて作りました。小さめの耐熱カップで作れば、お弁当にも入りますね。

# タンドリーチキン

## 材料名

{4人分}

とりもも肉	4切れ
にんにく	1 かけ
しょうが	1 かけ
カレー粉	2 g
パプリカパウダー	1 g
トマトケチャップ	大さじ 1
プレーンヨーグルト（無糖）	大さじ 2
食塩	少々

## 作り方

とりもも肉は、観音開きにする。

すりおろしたにんにくとしょうが、カレー粉、パプリカ、ケチャップ、ヨーグルト、塩を混ぜたものにとり肉を漬け込む。

180度のオーブンで20分位焼く。

## こんな時に作ろう！

タンドリーチキンは、とり肉を漬け込んで焼くだけですが、野菜をそえたお皿に盛りつけると、パーティーなどおもてなしの料理としても活躍します。

もちろんお弁当のおかずにもぴったりです。

レタスといっしょにパンにはさんで、サンドイッチやチキンバーガーにしてもいいですね。

# 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、せんキャベツ、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。

# 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ますのでは？

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。



# 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めです。

# けんちん汁

## 材料名

{4人分}

ごま油	大さじ1	だし汁	4カップ
こんにゃく	40g	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	1/3本	みりん	大さじ1
にんじん	1/3本	日本酒	大さじ1
だいこん	3cmくらい	食塩	小さじ1/2
さといも	大2個		
木綿豆腐	1/2丁		
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、小松菜はゆでて、2cmくらいの長さに切る。豆腐はさいの目切りにする。

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、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、豆腐、長ねぎ、小松菜を加える。

## こんな時に作ろう！

汁物は、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。

給食のけんちん汁は、野菜がたくさん入っていて、栄養満点で体も温まります。

# 鶏肉と野菜のとろみ汁

## 材料名

{4人分}

ごま油	大さじ1	だし汁	4カップ
鶏もも肉	50g	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	1/3本	みりん	大さじ1
にんじん	1/3本	食塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	片栗粉	小さじ1
なす	1個		
しめじ	1/2株		
さやいんげん	4本		

## 作り方

ごぼうはななめ切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、なすは乱切り、しめじは小房に分ける。さやいんげんは1.5cmくらいの長さに切る。

なべを熱し、ごま油を入れ、鶏肉、ごぼう、にんじん、玉ねぎを炒める。

だし汁を加え、しめじ、なす、さやいんげんを入れて煮る。

野菜が煮えたら調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## こんな時に作ろう！

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が、とろみ汁は、鶏肉や野菜からもだしが出て、うまみがあふれる汁物です。

夏野菜のなすやさやいんげんが入っています。家庭にある他の野菜にしてもおいしく作れます。とろみがついているので、寒い冬にもおすすめです。

# 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。