



給食レシピ集

吹田市立藤白台小学校 PTA 文化部

令和4年12月 5日

こんにちは、文化部です！文化部では例年給食試食会を実施していましたが、残念ながらコロナ禍以降実施できていません。そこで今年度は、給食人気メニュー・かみかみメニュー・おすすめ朝ごはんメニューの各レシピを紹介したいと思います。

※表記の分量は児童を基準としていますので少なめの分量となっています。



人気メニュー

子どもたちに人気の給食メニューの中から、二品をご紹介します。栄養ある食材を手軽においしく食べられるレシピですので、ぜひご参考にしてください。

とじ肉とうずら卵のしょうゆ煮&甘酢煮

【材 料】（4人分）

- ・うずら卵（水煮） 20こ
- ・鶏もも肉 200g
- ・水 1/4 カップ



<甘酢煮>

- ★酢 大さじ1・1/3
- ★濃口醤油 大さじ1・1/3
- ★砂糖 大さじ1・1/2

<しょうゆ煮>

- ★濃口醤油 大さじ1・1/2
- ★砂糖 大さじ1・1/2
- ★酒 小さじ1

【作 り 方】

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②水・★を鍋に入れ、鶏肉を煮る。
- ③うずら卵を加えて弱火で煮含め、味がしみ込んだら出来上がり。

注：焦げそうなら途中で水を足す。

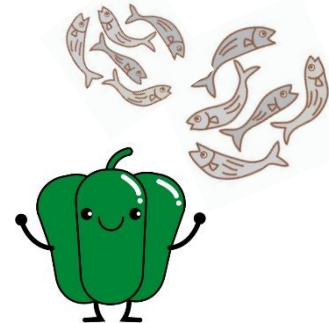
じゃこピーマン

【材 料】（4人分）

- ・しらす干し 30g
- ・ピーマン 2個（50g）
- ・炒め油 少々
- ★砂糖 小さじ2
- ★濃い醤油 小さじ1
- ・水 適量

【作 り 方】

- ①ピーマンはせん切りにして、炒める直前にさっとゆでて水気を切る
- ②油を熱しピーマンとしらす干しを炒め、★と水を加える。
- ③水分をとばして仕上げる



かみかみメニュー

よく噛んで食べることは、消化吸収が良くなるだけでなく、脳が活性化されたり、虫歯予防になったりと、体や口や歯にとっていいことがたくさんあります。今回は歯ごたえのある食材を使ったメニューを二つ紹介します。



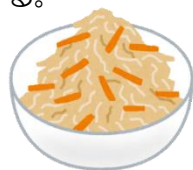
切り干し大根のサラダ

【材 料】4人分

- ・切り干し大根 50g
- ・にんじん 小 1/3 本 (30g)
- ★淡口しょうゆ 小さじ 1 杯半
- ★水 40cc
- ・ごまドレッシング 適量

【作 り 方】

- ① 切り干し大根は5分くらい水につけて洗い、5cmくらいに切る。にんじんは干切りにする。
- ② 鍋に★、にんじんを入れ、火を通す。切り干し大根も加え、炒り煮する。(こげそうなら、水を足す。)
- ③ ドレッシングをかけて食べる。



かみかみ豆

(右下に写真があります)



【材 料】10人分

- ・乾燥大豆 100g
- ★さとう 大さじ 2
- ★濃口しょうゆ 大さじ 1/2
- ・水 300cc

【作 り 方】

- ① 大豆は水で洗っておく。
- ② 水 300cc (豆がかぶる程度) と★を加え、煮る。
- ③ 沸騰したら中火で15分、その後、弱火で様子を見ながら約40分~50分煮る。(※煮汁がなくなったら途中で水を足す。)
- ④ 噛み応えのある状態に仕上げる。(煮汁がない状態)



9月26日

- ◆ かやくごはん
- ◆ 牛乳
- ◆ わかめ汁
- ◆ 鯖のさっぱり煮
- ◆ かみかみ豆

10月19日

- ◆ カレーライス
- ◆ 牛乳
- ◆ 野菜のドレッシング和え



献立例



朝ごはんメニュー



朝ごはんを3色バランスよくとれていますか？ <朝ごはんカレンダー>の感想には、「緑のメニューに困った」「3色そろわない」といった声が多いそうです。そこで給食ではないですが、緑の食材を使った簡単メニューをご紹介します。どちらも包丁いらずで、子どもも作れる手軽さです！朝に限らず親子で作ってもいいですね。



ほうれん草とチーズの洋風スープ

【材 料】1人分

- ・冷凍ほうれん草 少し
(カレースプーン1杯)
- ・ピザ用チーズ 少し
(ティースプーン1杯)
- ・コンソメスープの素
(ティースプーン1杯)

【作 り 方】

- ① マグカップに材料を全部入れ、熱湯を約200ml注いで混ぜる。
- ② チーズが溶けたら食べごろ。



「ひとりでもできる 子どもキッチン」より

お好み焼き

これで栄養

3色揃うよ♪



【材 料】1人分

- ・豚肉こまぎれ 30g
- ・キャベツ 中ぐらいの葉2枚
- ・小麦粉 カップ1/2
- ・卵 1こ
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・油 大さじ1/2
- ・とんかつソース 大さじ1
- ・青のり・かつおぶし 好きなだけ



【作 り 方】

- ① キャベツは洗って手で小さくちぎる。
- ② ボールに小麦粉・卵・めんつゆ・水を入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ①のキャベツを加え全体をよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を敷き③の生地を流し入れ、直径15センチ程度に形を整える。
- ⑤ 生地の上に豚肉を広げて並べ、ふたをして、コンロの上に置き、中火にかけて約4分焼く。
- ⑥ 生地をひっくりかえしたら、フライ返しで上からぎゅっと押さえて、さらに約3分焼く。
- ⑦ お皿に入れ、ソースをかけ、青のり、かつお節をふる。

「ひとりでもできる 子どもキッチン」より

いずれも栄養教諭の石原先生に教えていただいた、子どもたちに人気で、栄養満点の作りやすいメニューです。ぜひご家庭でご活用ください！アンケートのご協力もよろしくお願いいたします。

アンケートはこちらから→ <https://forms.gle/ieo6ukBVxz7JKjmy5>