

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

令和3年度 第17号

熊の前小学校

冬休みも色々あるけど、給食食べてがんばりましょう号

冬休みがやってきます。やることが山積みなのに、食事の時間は待たなし。忙しい年末年始も給食レシピが役に立ったらうれしいです。

○ 体が温まって、具たくさん！困ったときは、やっぱり汁物！

ちゃんこ汁 鍋用に買った材料を使い回せます。鍋に飽きたと言われたらこちらを！

材料（4人分）	作り方
とりだんご 120g	① にんじんは細切り、ねぎは小口切りまたはななめ切りにする。
うずら卵水煮 8個	② にらは2cmくらいに切り、しょうがはみじん切りにするかすりおろす。
にんじん 40g	③ もやしは水洗いし、切る。
もやし 40g	④ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
にら 20g	⑤ とりだんご・うずら卵はゆでる。
ねぎ 40g	⑥ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
しょうが 少々	⑦ だし汁の中ににんじん・とりだんごを入れ、煮る。
しめじ 20g	⑧ 沸騰したらあくを取り、塩・酒・みりん・しょうゆ・しめじ・もやし・ねぎ・しょうが・にらを入れ、煮る。
塩 少々	⑨ うずら卵を入れ、煮る。
しょうゆ 大さじ1	⑩ 煮立ったら水溶きした片栗粉を加えひと煮立ちさせる。
酒 小さじ1	
みりん 小さじ1/2	
片栗粉 小さじ1	
むろけずり 4g	
水 360~400mL	

白玉ぞう煮 名古屋のぞう煮はすまし仕立て。給食仕様なので具たくさんにしています

材料（4人分）	作り方
鶏肉 100g	① にんじん・だいこんはいちょう切りにする。
油揚げ 20g	② ごぼうはさがきにし水にさらす。
白玉もち 16個	③ ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水で冷まし、水切りする。
にんじん 40g	④ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきをする。
だいこん 80g	⑤ むろけずりは定量の水につけ、あくをとりながら15分くらい煮立て取り出す。
ごぼう 20g	⑥ だし汁の中に鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
ほうれんそう 40g	⑦ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたら塩・みりん・しょうゆ・油揚げ・白玉もちを入れ煮る。
塩 少々	⑧ 煮立ったらほうれんそうを加え、沸騰したら火を止める。
しょうゆ 小さじ4	
みりん 小さじ2/3	
むろけずり 4g	
水 400~500mL	

○ 給食レシピで新年を迎えませんか？—お正月料理集めました—

いりどり 冷めても味が変わらず、ごはんもすすむ献立です。

材料（4人分）	作り方
鶏肉 100g	① こんにやくはひと口大に切りゆでる。 ② にんじんはいちょう切りにする。 ③ れんこんはいちょう切りにする。 ④ さやいんげんは2cmくらいに切りゆで、流水で冷まし水切りする。 ⑤ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。 ⑥ 鶏肉はおろしたしょうが・砂糖・しょうゆをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりといため取り出す。 ⑦ ちくわは小口切りにする。 ⑧ 生揚げはひと口大に切り、ゆで、油ぬきする。 ⑨ 油を熱し、にんじん・しいたけ・れんこん・こんにやくの順に塩をしながらいため、水を加え、煮る。 ⑩ やわらかくなりはじめたら生揚げ・ちくわ・砂糖・しょうゆを入れ煮る。 ⑪ 最後にさやいんげん・⑥を加え、煮る。
しょうが 少々	
砂糖 小さじ1	
しょうゆ 小さじ1強	
サラダ油 小さじ1/2	
焼きちくわ 40g	
生揚げ 60g	
こんにやく 80g	
にんじん 60g	
れんこん 60g	
さやいんげん 20g	
干しいたけ 2g	
サラダ油 小さじ1	
塩 少々	
砂糖 小さじ4	
しょうゆ 大さじ1弱	
水 50~60mL	

たつくり 給食では揚げて作ります。乾煎りして作っていただいてもOKです。

材料（4人分）	作り方
たつくり 20g	① たつくりは油で揚げる。 （140~150℃を保つ） ② 砂糖・みりん・しょうゆを煮立てる。 ③ ①に②をからめる。
揚げ油 適量	
砂糖 小さじ1	
みりん 小さじ1/3	
しょうゆ 小さじ2/3	

煮あえ 煮なますとも言います。盆や正月に食べられてきた愛知県の郷土料理です。

材料（4人分）	作り方
油揚げ 1/2枚	① にんじん・だいこんはたんざく切り、れんこんはうすめの半月切りにする。 ② しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。 ③ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ④ こんぶが砂が落ちるまでよく水洗いし、2cmくらいに切る。 ⑤ 油を熱し、にんじん・しいたけ・だいこん・れんこん・油揚げ・こんぶの順に塩をしながらいためる。 ⑥ 砂糖・うすくちしょうゆ・酢を入れさらにいため、しっかり火をとおす。
にんじん 20g	
だいこん 60g	
れんこん 20g	
干しいたけ 1g	
細切りこんぶ 0.4g	
サラダ油 小さじ1/2	
塩 少々	
砂糖 小さじ2	
うすくちしょうゆ 小さじ2/3	
酢 大さじ1弱	

たつくりや煮あえは、ここ数年給食で提供できていないので、給食では食べたことがない子も多いです。しいたけにこんぶ…苦手な子も多いかもしれませんが、昔ながらの食文化に触れるよい機会です。ぜひご家庭でもお試してください♪