



独自献立のレシピ公開！

お待たせしました！熊の前給食グランプリ献立のレシピを公開します。ぜひご家庭でもご活用ください。（調理方法は、給食での提供方法となっています。適宜変更してご活用ください。）

手羽先風天むすは、手羽先の味付けをイメージしたからあげを天むすのようにして食べる献立です。

からあげとして食べても、もちろんおいしい！給食では、諸事情によりのり6枚に対して、手羽先風天むすが2個しか提供できませんでした。ご家庭では好きなだけ巻いて食べてください。

こまつなのおひたしは、鉄分・カルシウムがたっぷりとれます。キャベツを使っていますが、もやしやはくさいに変えてもおいしですよ！

手羽先風天むす		作り方
材料（4人分）		
鶏肉(たつた揚げ用)	200g	① しょうが・にんにくはすりおろす。 ② 鶏肉は①・塩・こしょう・酒をあわせた中にしばらくつける。 ③ ②にでん粉をまぶし、油で揚げる。 (160～170℃を保つ) ④ 水・黒こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立てる。 ⑤ ③に④をからめ、1人2個とする。 ⑥ 児童がのりにごはんを⑤を巻く。 ※ たれに使う黒こしょうは、お好みの量に調整してください。
しょうが	1g	
にんにく	1g	
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	小さじ1	
でん粉	20g	
揚げ油	適量	
黒こしょう	0.1g	
砂糖	小さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 1/2	
酒	大さじ 1/2	
みりん	大さじ 1/2	
(水)	小さじ 1	
のり	24枚	

こまつなのおひたし		作り方
材料（4人分）		
しらす干し	10g	① にんじん・キャベツは細切り、こまつなは2cmくらいに切りゆで、流水等で十分さまし塩をふり水切りする。 ② しらす干しはゆで酒をふり十分さます。 ③ 砂糖・しょうゆをまぜあわせ①・②をあえる。
酒	少々	
にんじん	40g	
キャベツ	60g	
冷こまつな	120g	
塩	少々	
砂糖	小さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 1/2	

赤みそけんちん汁は、だしを2種類使っているのが最大のポイントです。むろあじ節はスーパーでなかなか売っていないのですが、ぜひ手に入れて作ってみたいと思います。

材料(4人分)		作り方
とうふ	60g	① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。
こんにゃく	20g	② にんじん・だいこんはいちょう切りにする。
にんじん	40g	③ ごぼうはさがきにし水にさらす。
だいこん	40g	④ 水耕ねぎは流水でよく洗い1cmくらいに切る。
ごぼう	40g	⑤ とうふはさいの目に切る。
ねぎ(水耕ねぎ)	4g	⑥ むろけずり・煮干しは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
サラダ油	小さじ1/4	⑦ みそは微温湯で溶く。
みそ	36g	⑧ 油を熱し、ごぼう・にんじん・だいこんの順にいため、だし汁を加え煮る。
むろあじ節	3~4g	⑨ こんにゃくを入れ、沸騰したらあくを取る。
煮干し	2~3g	⑩ やわらかくなりはじめたらとうふ・みそを入れ煮る。
(水)	90~100	⑪ 最後に水耕ねぎを加え沸騰したら火を止める。



完成形はこちら♪
熊の前の6年生が考えたすてきな給食をぜひうちでも味わってみてくださいね！

給食ごぼれ話

— 独自献立実施までの裏話 —

無事に提供することができた熊の前給食グランプリ献立。提供し終わるまで、発注ミスはないか？味は本当にこれでよかったのか？合わせだしおいしくなかったらどうしよう…。と結構ドキドキしていました。

今回の独自献立ですが、実施までに書類のミスも含めて、友田は何度か青ざめています。カルシウムも鉄も豊富な小松菜。使うといいよと子どもたちに勧めた「友田の押し食品」のひとつです。しかし、実はここに落とし穴が隠されていたのです！

実施規模が大きい名古屋市の給食では、実施する上で様々な規制があります。小松菜にもその規制があり、なんと1月は小松菜が使えない時期だったのです…。完全に頭から抜けていました。

小松菜が使えないことに気が付いたのは、全校にも家庭にも献立発表が終了した後…。「小松菜のおひたし」に小松菜がないのはあり得ない…もう真つ青です。物資を調達している団体に頼み込み、何とか小松菜を用意していただけたことになりましたが、それが決まるまでは、子どもたちにどう謝ろう、お詫びの手紙を出さなくては…と生きた心地がしませんでした。本当に『小松菜のおひたし』として提供できてよかったです…。

来年度も熊の前給食グランプリの取組を実施する予定です。来年は小松菜を推しすぎて、「使えない！」と青ざめないように気を付けたいと思います！