

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

令和4年度 第17号①

【給食だより・食育だより】

熊の前小学校

忙しい冬休み。でもはらぺこな子どもが待ってる冬休み。

冬休みがやってきます。やることが山積みなのに、食事の時間は待ったなし。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	120 g	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。 ② にらは2 cm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。 ③ もやしは水洗いし、切る。 ④ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。 ⑤ とりだんご・うずら卵はゆでる。 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。 ⑦ だし汁の中ににんじん・とりだんごを入れ、煮る。 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。 ⑨ うずら卵を入れ、煮る。 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。
うずら卵水煮	8 個	
にんじん	40 g	
もやし	40 g	
にら	20 g	
ねぎ	40 g	
しょうが	少々	
しめじ	20 g	
塩	少々	
しょうゆ	大さじ 1	
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	4 g	
水	360~400mL	

コーンチャウダー ミックスベジタブルと市販のルウを使えば簡単。

材料（4人分）		作り方
ベーコン	40 g	① ジャガイモはたんざく切り、たまねぎはあらみじん切りにする。 ② パセリは流水で洗い、みじん切りにし水にさらす。（乾燥パセリで十分！） ③ ホールコーンは汁をきる。 ④ ベーコンは1 cmくらいに切る。 ⑤ バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でこげつかないようによくいためる。火を止め、水（1/4量）を入れホワイトルウをつくる（市販ルウ使用なら⑤は省略できます） ⑥ 脱脂粉乳はぬるま湯でとく。（牛乳を使うなら省略） ⑦ ベーコンをいため、あぶらが出たら、たまねぎ・ジャガイモの順に塩・こしょうをしながらいため、水を加え煮る。 ⑧ 沸騰したらあくをとり、コンソメスープの素・ホールコーン・ルウを入れ煮込む。 ⑨ 脱脂粉乳を入れ煮る。 ⑩ 最後に生クリーム・パセリを加え、火を止める
じゃがいも	80 g	
たまねぎ	120 g	
ホールコーン（缶）	100 g	
パセリ	適量	
バター（ルウ用）	4 g	
サラダ油（ルウ用）	8 g	
小麦粉（ルウ用）	16 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメスープの素	小さじ 1	
脱脂粉乳（牛乳でOK）	大さじ 1	
生クリーム	大さじ 1/2	
水（牛乳を使ったら減らす）	360~400mL	

とりめし 混ぜごはんも、色々な材料が入られるのでおすすめ。おにぎりにしてもおいしい！

材料（4人分）		作り方
鶏肉（こま）	100 g	① 糸こんにゃくは2 cmくらいに切りゆでる。 ② にんじんは細切りにする。 ③ ごぼうはさがきにし水にさらし、ゆでる。 ④ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ⑤ 油揚げは細切りにしゆで、油ぬきする。 ⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・しいたけ・糸こんにゃくの順にいため水を加え煮る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら油揚げ・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ煮る。 ⑧ ごはんに⑦をまぜる。
油揚げ	20 g	
糸こんにゃく	40 g	
にんじん	60 g	
ごぼう	80 g	
干しいたけ	2 g	
サラダ油	小さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	
水	40~60mL	

すき焼きどん どんぶりものは、洗いものが少なくて済むのがよいですよ♪

材料（4人分）		作り方
牛肉	120 g	① 糸こんにゃくは4 cmくらいに切りゆでる。 ② にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ③ エリンギは斜めうす切りにする。 ④ 油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・エリンギの順にいため、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮る。 ⑤ やわらかくなりはじめたら高野どうふ・ねぎを入れ煮る。 ⑥ ごはんに⑤をかける。
高野どうふ（細切り）	20 g	
糸こんにゃく	80 g	
にんじん	60 g	
たまねぎ	160 g	
ねぎ	60 g	
エリンギ	20 g	
サラダ油	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ4	
みりん	大さじ1/2	
水	20~40mL	

たらのおかか揚げ 作るのは大変…なのですが、ごはんがすすむ味。おいしいのです。

材料（4人分）		作り方
たら	240 g	① たらは酒をふり、でん粉をまぶし、油で揚げる。（160~170℃を保つ） ② 水・砂糖・しょうゆを煮立てる。 ③ けずりぶしはからいりをする。 ④ ①に②をからめ、けずりぶしをまぶし1人3個とする。
酒	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
水	大さじ1	
けずりぶし	5 g	

ませこみわかめ ふりかけを手作りしている場合じゃないかもしれませんが…

材料（4人分）		作り方
しらす干し	8 g	① 水耕ねぎは流水でよく洗い小口切りにする。 ② しらす干しはさっとゆでる。 ③ わかめはさっと水洗いする。 ④ うすくちしょうゆ・酒・みりんを煮立てた中にしらす干し・わかめ・水耕ねぎを入れ煮る。 ⑤ けずりぶしを入れひと煮立ちさせる。
水耕ねぎ	4 g	
カットわかめ	5 g	
うすくちしょうゆ	小さじ2/3	
酒	小さじ1	
みりん	大さじ1/2	
けずりぶし	3 g	