

第10弾

学校給食人気メニュー紹介

2022(令和4)年度

1年間「ヘルプデスクだより」でご紹介してきました
県産食材たっぷりの人気メニューが集合！です。
今年度も 学校訪問させていただいた学校などから
おいしい人気メニューがいっぱい届きました。
毎日の給食づくりの参考にいかがでしょうか ♡☆☆

- 
1. ジャージャー麺
 2. 大豆のかりかりあげ
 3. 豚肉と大根の煮物
 4. 麻婆なす
 5. あげじゃがいものごまだれ
 6. サンマー麺
 7. かぶと高野豆腐のそぼろ煮
- 

分量は、一部を除きすべて1人分です

1. ジャージャー麺 (5月号)



給食には
刻んだ
水煮大豆を
加えます

<4人分>

蒸し麺……………4玉
ごま油……………少々
油……………少々
にんにく……………1かけ
しょうが……………1かけ
トウバンジャン……………0.6g
豚ひき肉……………160g
にんじん……………120g
ねぎ……………80g

たけのこ水煮……………90g
乾しいたけ……………4枚
赤みそ……………大さじ2と1/2
白みそ……………大さじ1と1/2
A さとう……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2
水……………少々
水……………45g

- ① にんにく・しょうが・ねぎ→みじん切り
にんじん・たけのこ水煮→太めのせん切り
乾しいたけ→戻してうす切り
Aで合わせ調味料を作る
- ② 油でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒めて香りを出し、豚ひき肉を加え炒める
- ③ にんじん・たけのこ水煮・乾しいたけを加え、さらに炒める
- ④ 水を加え、野菜に火を通す
- ⑤ Aで調味をし、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥ 蒸した麺にごま油をまぶし、仕上げた具をかける

2. 大豆のかりかりあげ (6月号)



津久井在大豆で
作ってみては
いかがでしょう

乾燥大豆……………8g
片栗粉……………1g
揚げ油……………適宜

- ①乾燥大豆は、洗淨し水に漬けて戻す
- ②①の水をきる
- ③②に片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げる

- ★食べると… すごくおいしい!
- ★塩やかー塩やまっ茶塩などをふってみると…
またまた すごくおいしい!
- ★甘ダレにからめて食べてみると…
超・チョー おいしい!

3. 豚肉と大根の煮物 (7月号)



しょうがの
風味が
食欲を
そそります

豚肩ロース肉……60g
(角切り3×3×2cm)

しょうが …… 0.5

さとう …… 2.6g

A [しょうゆ …… 5g

酢 …… 1.2g

酒 …… 1.2g

水 …… 適量

大根 …… 47.1g

[片栗粉 …… 0.5g

水 …… 1g

[むき枝豆(冷凍) …… 8g

塩 …… 適量

- ① 豚肉は下ゆでをし、むき枝豆は塩ゆでにする
しょうが→せん切り、大根→1.5cm幅のいちょう切り
- ② 適量の水とAの調味料としょうがを煮立たせ、豚肉を入れ、ヒタヒタになるくらいに水を加えて火にかける
- ③ ②が沸騰したらアクと脂をしっかりとる
- ④ 豚肉に味が染みてきたら大根を加え、さらに脂を取りながら煮込む
- ⑤ 大根が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、枝豆を加えて仕上げる

4. 麻婆なす (10月号)



アクセントの
赤パプリカが
キレイ!

ごま油……………1.8g	ねぎ……………10g
〔豚ひき肉……………40g	中華味……………1g
酒……………2g	赤みそ……………9g
にんにく……………0.5g	しょうゆ……………3g
しょうが……………1g	みりん……………3g
〔油……………1g	A 酒……………2g
なす……………80g	三温糖……………2.5g
にんじん……………15g	オイスターソース……………3g
たまねぎ……………30g	トウバンジャン……………0.3g
乾しいたけ……………2g	〔片栗粉……………2.5g
ピーマン……………10g	水……………少々
赤パプリカ……………10g	水……………33g

- ①たまねぎ→スライス、ねぎ→斜め切り、にんじん→短冊
なす→厚いちょう、乾しいたけ→戻してスライス、
ピーマンと赤パプリカ→ひと口大に切る
- ②なすは油で炒めておく
- ③豚ひき肉に酒をもみこみ、ごま油で炒め、にんにくと
しょうがを加え炒める
- ④③に固い野菜から入れて炒め、水と中華味を加えて煮込む
- ⑤④に②のなすを加え、Aで調味する
- ⑥トウバンジャンを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

5. あげじゃがいものごまだれ (11月号)



種実類の
“ごま”が
いっぱい
とれます！

A	じゃがいも	80g
	揚げ油	適量
	さとう	3g
	しょうゆ	2g
	水	4g
	白すりごま	1g
	白いりごま	1g

- ①じゃがいもは、乱切りまたはくし切りにし、水にさらしてでんぷんをとる
- ②①のじゃがいもの水を切り、油でカリッと揚げる
- ③Aを混ぜて加熱し、タシを作る
- ④②に③のたれをからめ、白いりごまをふり仕上げる

6. サンマー麺 (12月号)



油	0.7g	片栗粉	2g
しょうが	0.5g	水	少々
にんにく	0.1g	中華麺(冷凍)	30g
豚肉	20g	ねぎ	10g
にんじん	10g	小松菜	9g
もやし	35g	ごま油	0.3g
しょうゆ	5g	豚ガラスープ	135g
A 塩	0.55g		
こしょう	0.02g		

- ①しょうがとにんにく→みじん切り、にんじん→せん切り
ねぎ→小口切り、小松菜→2cmに切りゆでる
- ②油でしょうがとにんにくを炒めて香りを出し、豚肉を炒め、にんじんともやしを加えて炒める
- ③豚ガラスープを入れ、煮る
- ④Aの調味料を加えて調味をする
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、中華麺(冷凍)をいれる
- ⑥沸騰したら、ねぎと小松菜とごま油を加えて仕上げる

“サンマー麺”は、横浜発祥といわれています

7. かぶと高野豆腐のそぼろ煮 (2月号)



油 ……………適量
豚ひき肉 ……………30g
大豆ミート……………5g
たまねぎ ……………15g
にんじん ……………10g
かぶ(葉つき) ………25g
〔高野豆腐(ダイス) ……10g
片栗粉 ……………0.8g

揚げ油……………適量
だし汁……………6gくらい
A 上白糖 ……………2g
しょうゆ ……………4g
酒 ……………2g
みりん ……………1g
〔片栗粉 ……………0.5g
水 ……………1g

- ①大豆ミートと高野豆腐は、水で戻しておく
- ②たまねぎとにんじん→みじん切り
かぶ→大きめのサイの目、かぶの葉→1cmに切りゆでる
- ③高野豆腐を絞り、規定量の片栗粉をまぶし、揚げる
- ④油で豚ひき肉・大豆ミート・たまねぎ・にんじんを炒め、だし汁とかぶを加えて煮る
- ⑤Aで調味をする
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑦③と⑥をあわせ、ゆでたかぶの葉を加えて仕上げる

揚げた高野豆腐がサクサクとしておいしい

皆様の学校の人気メニューも

ぜひお知らせください

お待ちしております！

**県学校給食会ヘルプデスク宛てに
FAXなどでお知らせください**