

## 第11弾

# 学校給食人気メニュー紹介

2023(令和5)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おすすめ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  
おいしい楽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. 夏野菜カレー
2. ケジェヌ(コートジボワール発祥の料理)
3. ひじきふりかけ
4. ドライカレー
5. いそあえ
6. さつまいもとにんじんのごまあえ
7. 県産ポークの柿風味焼き
8. ヤーコンのかき揚げ

\*分量は、一部を除きすべて1人分です\*

# 1. 夏野菜カレー (5月号)



夏野菜が  
いっぱい!

米サラダ油 ……1g	トマトケチャップ …… 3g	なす ……20g
にんにく ……0.2g	ウスターソース ……2g	米白絞油 ……2.5g
たまねぎ ……30g	水煮大豆(きざみ) ……5g	スキムミルク ……4g
豚ももこま肉 ……30g	じゃがいも ……20g	カレールウ ……12g
にんじん ……20g	かぼちゃ ……30g	塩 ……0.2g
トマト ……10g		水 ……60g

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎはくし切り、にんじんは  
いちょう切り、かぼちゃは角切りにする
- ② じゃがいもは厚めのいちょう切りにし水にさらし、トマトは  
湯むきをして角切りにする
- ③ なすは半月切りにし、素揚げをする
- ④ 油を熱してにんにくを炒め、香りが出たらたまねぎを加えて  
炒め、色が変わったら、豚肉とにんじんを加えさらに炒める
- ⑤ 水を加え、トマト・トマトケチャップ・ウスターソース・水煮大豆  
を加える
- ⑥ 沸騰したら、じゃがいもとかぼちゃを加えて煮る
- ⑦ 火が通ったら、③のなすと水溶きスキムミルクとカレールウ  
を加え、塩で味を調える

## 2. ケジェヌ (6月号)



西アフリカ  
コートジボワールの料理

油	0.3g	トマトまたは	
にんにく	0.5g	トマト缶	40g
鶏むねこま肉	30g	さやいんげん	10g
たまねぎ	40g	野菜フイヨン	1g
にんじん	10g	砂糖	1.5g
セロリ	3g	トマトケチャップ	5g
なす	20g	塩	0.3g
かぼちゃ	20g	こしょう	0.01g

### ①野菜を切る

にんにくはみじん切り、玉ねぎ・にんじん・なす・かぼちゃは角切り、セロリはスライス、トマトはザク切り、さやいんげんは斜めに切る

### ②油を熱し、にんにくを弱火で炒め香りを出し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・セロリを炒め、なすを炒める

### ③かぼちゃ・トマト・さやいんげん、野菜フイヨン・砂糖・トマトケチャップを加え、塩とこしょうで味を調え、野菜から出た水分で味がなじむまで煮る

### 3. ひじきふりかけ (7月号)



A	さとう……………0.3g	ひじき……………1g
	しょうゆ……………0.5g	白いいごま……………2g
	酒……………0.3g	ゆかり ……………0.5g
	みりん……………0.3g	

- ①ひじきは戻し、白いいごまは炒って香りを出す
- ②鍋でAを混ぜ、戻したひじきを入れ、水分がなくなるまで焦がさないようによく炒る
- ③②の粗熱をとり、炒った白いいごまとゆかりを加えてよく混ぜて仕上げる

しっとり  
ふりかけで  
ごはんをペロリ♥

ひじきは  
芽ひじきが Best!

## 4. ドライカレー (10月号)



ごはん  
と  
ドライカレーは  
すご〜く  
合う!

バター……………3g	カレー粉……………1.6g
にんにく……………1g	トマトジュース ……15g
しょうが……………1g	ウスターソース……………1.8g
たまねぎ ……20g	コンソメ……………3g
にんじん ……20g	しょうゆ……………3g
セロリ ……10g	冷凍炒めたまねぎ ……30g
生しいたけ ……7g	砂糖……………0.6g
さやいんげん ……10g	塩……………0.2g
なす ……20g	白こしょう ……0.03g
豚ひき肉 ……25g	りんごジャム……………3g
牛ひき肉 ……20g	はちみつ……………3g

- ①野菜類はみじん切りにする
- ②鍋にバター・にんにく・しょうがを入れて弱火で炒めて香りをだし、野菜を硬い順に加えて炒める
- ③豚ひき肉と牛ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、カレー粉を加えてさらに炒める
- ④③にトマトジュース・ウスターソース・コンソメ・しょうゆ・冷凍炒めたまねぎを加えて煮込む
- ⑤水分がなくなったら、砂糖・塩・白こしょう・りんごジャム・はちみつを加えて味を調べ、水分がなくなるまで炒めて仕上げる

## 5. いそあえ (11月号)



キャベツ……………45g  
冷凍ほうれん草……………20g  
しょうゆ……………2.8g  
きざみのり……………0.5g

- ①キャベツは5mm幅に切る
- ②冷凍ほうれん草は解凍して切る
- ③野菜をゆでて、冷却する
- ④野菜ときざみのりを混ぜ、しょうゆで和える

“キャベツ”と“ほうれん草”  
そして藻類の“のり”が  
たくさん食べられる副菜です

## 6. さつまいもとにんじんのごまあえ (12月号)



大豆(乾燥) ……3g  
かたくり粉 ……1.5g  
さつまいも ……30g  
にんじん ……15g

揚げ油 ……3g  
砂糖 ……3g  
しょうゆ ……2g  
白いごま ……2g

- ①大豆は戻し、ゆでて水をきる
- ②さつまいもとにんじんは1cm角くらいに切り、さつまいもは水をかけてでんぷんをとり、水切りをする
- ③さつまいもとにんじんは素揚げをし、①の大豆はかたくり粉をまぶして揚げる
- ④白いごまは、すってすりごまにする
- ⑤鍋に、砂糖・しょうゆ・④のすりごまを入れ、加熱する
- ⑥⑤に③を入れて、よく和えたら完成

揚げると…

さつまいもは、ほくほく

にんじんは、甘〜く

大豆は、カリカリ甘く なります



## 7. 県産ポークの柿風味焼き (1月号)



豚切り身肉を  
オーブンで  
焼いてもOK!

<5人分>

油……………適量  
豚もも肉切り…………400g  
しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ2

しょうが……………10g  
柿……………2/3個  
(すりおろし約80g)

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆと酒をもみ込む
- ②しょうがはすりおろし、柿は皮をむき種とヘタを除き粗くすりおろす
- ③油を熱し、①の豚肉を焼き、火が通ったら生姜と柿を加え絡めて仕上げる

<ポイント> すりおろした柿の量は  
甘さを見て調節するとよい

神奈川県には、夢ポーク・はまポーク・やまゆりポーク  
などのおいしい豚肉がいっぱいあります

## 8. ヤーコンのかき揚げ (2月号)



ヤーコン ……30g  
ごぼう ……11g  
パセリ ……1.1g  
ちりめんじゃこ ……6g  
小麦粉 ……8g  
水 ……適量

揚げ油 ……適量  
塩 ……0.1g



- ① ヤーコンは千切りにし、ごぼうはさがきにし、水にさらして灰汁をとる  
パセリは、みじん切りにする
- ② ①とちりめんじゃこ小麦粉と適量の水を混ぜ、ひと口大にし、カラッと揚げる
- ③ お好みで、塩をふって食べる

### 〈ヤーコン豆知識〉

- ・南米アンデスが原産のキク科の多年草
- ・土の中で育つさつまいも様の塊根を食べる
- ・晩秋が収穫時期 など

**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**

**かながわ産品学校給食デー ヘルプデスク 担当:高野**

**\*FAX:046-263-7522 \*E-mail:helpdesk@kanakyu.or.jp**