

## 第12弾

# 学校給食人気メニュー紹介

2024(令和6)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. さといもグラタン
2. かつおのごまみそあえ
3. 石垣だんご
4. のり酢あえ
5. 板こんにゃく入り麻婆なす
6. ビーツのツナマヨサラダ
7. 根菜カレー

\*分量は、一部を除きすべて1人分です\*

# 1. さといもグラタン (6月号)



白みそと  
チーズが  
よくあいます♥

|                  |                |
|------------------|----------------|
| サラダ油……………0.5g    | 牛乳……………10g     |
| たまねぎ……………20g     | 白みそ……………2g     |
| さといも……………40g     | ピザ用チーズ……………8g  |
| 豚ひき肉……………20g     | パン粉……………2g     |
| ルウ [ サラダ油……………2g | グラタンカップ……………1個 |
| ウ [ 小麦粉……………1.8g |                |

- ①たまねぎは1cm程度、さといもは1.5~2cmの角切りにし、さといもは下茹でをしておく
- ②鍋にサラダ油と小麦粉を入れ、焦げないように弱めの中火で炒めてルウを作る
- ③鍋にサラダ油を熱し、たまねぎと豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらさといもを加えて炒める  
(様子を見て水分を少し加えても良い)
- ④さといもに火が通ったら、②のルウと牛乳で溶いた白みそを加えて、全体を混ぜる
- ⑤グラタンカップに④を入れ、ピザ用チーズをのせ、パン粉を振り、コンベクションオーブンで焼く

焼き時間：180℃のコンベクションオーブン（蒸4：焼6）で  
14分焼く

## 2. かつおのごまみそあえ (7月号)



ごまとみその  
甘辛いタシで  
かつおがよりおいしく  
いただけます

かつお角切り……50g  
しょうが …… 1g  
しょうゆ……1.5g  
酒……1.5g  
でん粉 …… 6g  
揚げ油 …… 4g

A  
赤みそ ……1.6g  
しょうゆ ……0.5g  
さとう ……1.5g  
酒……1g  
みりん……1g  
水……5g  
白すりごま …… 0.2g  
白いらごま…… 2g

- ①しょうがは、しぼり汁をとる
- ②かつお角切りに①のしょうが汁としょうゆと酒で下味をつける
- ③②にでん粉をまぶしてカリッと揚げる
- ④鍋にAを入れて加熱をし、白すりごまと白いらごまを加えタシを作る
- ⑤③に④をからめ、仕上げる

### 3. 石垣だんご (10月号)



小麦粉(薄力粉)……25g  
ベーキングパウダー … 0.8g  
さとう…………… 3g  
塩 …………… 0.2g

牛乳……………25g  
さつまいも……………20g  
カップ ……………1個

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・さとう・塩を合わせふるっておく
- ②さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角に切り、水にさらしアクをとる
- ③①に牛乳と水切りをしたさつまいもを加えて混ぜる
- ④③の生地をカップに入れ、スチームオーブンで蒸す

スチームオーブン：110℃ 20～25分が目安

“石垣だんご” は  
相模原市の郷土料理です！

## 4. のり酢あえ (11月号)



|              |               |
|--------------|---------------|
| 小松菜……………17g  | まぐろ油漬け……10g   |
| にんじん ………6g   | きざみのり………0.6g  |
| もやし……………17g  | 三温糖……………1.5g  |
| ひじき……………0.4g | しょうゆ……………2.5g |
| ホールコーン ……7g  | 酢……………2.3g    |

- ①小松菜は2cm幅に切り、にんじんは千切りにし、それぞれゆでる
- ②もやしはゆで、ひじきは戻してゆでる
- ③ホールコーンは、蒸すまたはゆでる
- ④材料を冷ましてから、油切りをしたまぐろの油漬けときざみのりを混ぜ、調味料で和えて仕上げる

彩りがきれい  
野菜がたくさん食べられる副菜です

## 5. 板こんにゃく入り麻婆なす (12月号)



日本こんにゃく協会  
「続・こんにゃくレシピ」より

2人分

油……………大さじ2  
板こんにゃく…150g  
なす……………2本  
塩……………少々  
油……………小さじ1  
豚ひき肉……………100g  
しょうが……………小1かけ  
長ねぎ……………1/2本  
豆板醤…大さじ1/2~1

味噌……………小さじ1  
酒……………大さじ1  
オイスターソース…大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
ごま油……………小さじ1/2  
ガラスープ……………100g  
片栗粉……………小さじ2  
水……………大さじ2  
にら……………50g

- ①こんにゃくとなす→やや大きめの短冊切り  
にら→同じ大きさのザク切り  
長ねぎとしょうが→みじん切り
- ②こんにゃくとなすを油で炒め、塩を少々振り、なすに火が通ったら取り出す
- ③油をひき、豚ひき肉・しょうが・長ねぎをバラバラになるまで炒め、豆板醤を加え炒め合わせる
- ④②を戻し入れ、調味料とガラスープを加えてひと煮立させ、加減をみて水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤にらを加え混ぜ合わせ、にらに火を通して仕上げる

## 6. ビーツのツナマヨサラダ (1月号)



5人分

生ビーツ …………… 400g  
ツナ缶 …………… 140g  
マヨネーズ …………… 40g

- ①ビーツは皮をむき、うす切りのいちょう切りにする
- ②湯を沸かし好みの硬さにゆで、ざるにあけ粗熱をとる
- ③ツナは缶からあけ、余分な油を落とす
- ④②と③をマヨネーズで和えて仕上げる

今年の「県産食材勉強会（調理実習）」で  
教えていただいた料理です

ピンク色がとてもきれいなサラダです ♡

ピンク色が  
すごくきれい

ビーツは  
ほうれん草と同じヒユ科

ビーツは  
「食べる輸血」と言われている

## 7. 根菜カレー (2月号)



小麦アレルギー  
にもOK!  
おいしい  
カレーライス  
です

中学生1人分

|          |      |          |           |
|----------|------|----------|-----------|
| 油        | 0.5g | トマトケチャップ | 5g        |
| にんにく     | 0.6g | カラメルソース  | 2g        |
| しょうが     | 0.3g | 塩        | 1g        |
| Aたまねぎ    | 42g  | こしょう     | 0.03g     |
| ごぼう      | 10g  | しょうゆ     | 2g        |
| 鶏肉 (皮つき) | 25g  | ウスターソース  | 3g        |
| 鶏肉 (皮なし) | 25g  | カレー粉     | 1g        |
| Bたまねぎ    | 42g  | 米粉       | 6g        |
| にんじん     | 20g  | 水        | 12g       |
| 大根       | 30g  | かつお厚けずり節 | 2.5g      |
| じゃがいも    | 20g  | 水        | 100~120cc |

- ① かつお厚けずり節でだしをとる
- ② 鶏肉はひと口大に切る にんにくとしょうが→みじん切り  
Aのたまねぎ→うす切り Bのたまねぎ→いちょう切り  
ごぼう→うすい小口切り にんじん→1.5cmのさいの目切り  
大根・じゃがいも→2cmのさいの目切り
- ③ 油とにんにくとしょうがを鍋に入れ、弱火で加熱する
- ④ 香りが出てきたら、Aのたまねぎを入れて、あめ色になるまで炒め、ごぼうを入れてさらに炒める
- ⑤ 鶏肉を加えて炒め、だし汁を加える
- ⑥ Bのたまねぎとにんじん・大根・じゃがいもを加えて煮る
- ⑦ トマトケチャップ・カラメルソース・調味料・カレー粉を加えて煮る
- ⑧ 水溶き米粉を加えてとろみをつけ、仕上げる

**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！**

**県学校給食会まで お知らせください**