

学校給食人気メニュー紹介～第6弾～

これまで「ヘルフテスクだよ!」でご紹介してきました人気のメニューです。どうぞご利用ください。

皆さんの学校の人気メニューも是非お知らせください。



1 厚揚げのカレーマーボー



一口メモ

カレー風味で食べやすい一品です。

鉄分と食物繊維がとれるメニューです。

材 料(1人分)

豚ひき肉	30g
しょうが	0.1g
にんにく	0.1g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
ごま油	1g
ひよこ豆(ゆで)	20g
水	40g
トマトケチャップ	5g
みりん	2g
みそ	4g
しょうゆ	3g
カレー粉	0.5g
かたくり粉	2g
水	2g
厚揚げ	40g

作り方

- ① 厚揚げは、食べやすいように、さいの目切りにする。
- ② ひよこ豆は、荒くみじん切りにする。
- ③ 野菜は、みじん切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、にんにく・しょうがを炒める。豚ひき肉を加えて、よく炒める。
- ⑤ ④にたまねぎ・にんじんを加えてさらに炒め、ひよこ豆・厚揚げを加え、分量の水を入れて煮る。
- ⑥ Aの調味料を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

* ひよこ豆は他の豆に変えることもできます。

2 ジャガマーマーボー



一口メモ
新じゃがいもを使っても、
美味しくできます。

材 料(1人分)

豚ひき肉……………25g
じゃがいも……………60g
たまねぎ……………30g
にんじん……………10g
ピーマン……………5g
赤ピーマン……………3g
しょうが……………0.4g
にんにく……………0.2g
油……………0.7g
ケチャップ……………1.5g
しょうゆ……………4g
さとう……………0.5g
みそ……………3.5g
トウバンジャン……………0.35g
かたくり粉……………1g
水……………30g

作り方

- ① たまねぎ(1cm角)・にんじん(5mmいちょう)・ピーマン(1cm角)・赤ピーマン(1cm角)・しょうが(みじん)・にんにく(みじん)を切る。
- ② ピーマンをゆでる。
- ③ ジャがいも(1cm角)を切り、ゆでる。(蒸してもよい。)
- ④ 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャンを炒める。
- ⑤ 豚肉・にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを炒める。
- ⑥ 水と調味料を入れて煮立ったら、水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。
- ⑦ ジャがいも・ピーマンを入れ、火を止める。

*じゃがいもをゆでる時は、くずさないように気を付ける

3 大根葉のふりかけ



一口メモ

葉付き大根の葉は捨てずに、調理しましょう。手作りふりかけは、塩分控えめで、食品添加物も入っていません。

材 料 (1人分)

ごま油……………0.3g
大根葉……………20g
(ゆでて10g)

ゆで塩

さとう……………0.2g
しお……………0.2g
しょうゆ……………0.4g
白ごま……………1.5g
けずり節……………1g

作り方

- ① 大根葉を塩ゆでし、水気をしぼって細かく刻む。
- ② 白ごまを乾煎りする。
- ③ けずり節を乾煎りする。
- ④ ごま油で大根葉を炒める。
- ⑤ さとう・塩・しょうゆを入れる。
- ⑥ 白ごま・けずり節を振り入れる。

4 タコライス



一口メモ

野菜がたくさんとれるメニューです。千りパウダーやカレー粉などの香辛料が、食欲をそそります。

材 料 (1人分)

〔 精白米・・・・・・・・・・102g
米粒麦・・・・・・・・・・8g

油・・・・・・・・・・0.6g
にんにく・・・・・・・・・・0.3g
豚ひき肉(もも)・・・・45g
酒・・・・・・・・・・1.3g
こしょう・・・・・・・・0.01g
千りパウダー・・・・0.06g
たまねぎ・・・・・・・・33g
セロリ・・・・・・・・・・4g
にんじん・・・・・・・・13g
ピーマン・・・・・・・・7g
トマト水煮(ダイスカット)・33g
トマトケチャップ・・・・13g
ウスターソース・・・・2g
カレー粉・・・・・・・・0.26g
しお・・・・・・・・・・0.4g
さとう・・・・・・・・0.26g
大豆たんぱく(ひき肉状)・9g

キャベツ・・・・・・・・・・40g

粉チーズ・・・・・・・・・・3g

作り方

- ① 麦ごはんを炊く。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎは1cmのさいの目切り、セロリ・にんじん・ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れ加熱し、香りが出たら、豚ひき肉を炒め、酒・こしょう・千りパウダーを加え、さらに炒める。
- ④ たまねぎ・セロリ・にんじんを入れ、炒める。
- ⑤ ピーマン・トマト水煮を入れ、よく炒め、残りの調味料を加え、煮込む。
- ⑥ 最後に大豆たんぱくを加え、加熱し、仕上げる。
- ⑦ キャベツをゆでる。
- ⑧ 麦ごはんに、キャベツと具をのせ、粉チーズをかける。

* 材料は中学生の分量です。小学生は全体量を少なくして作りましょう。

5 かつおのごまみそがらめ



一口メモ

かつおと凍り豆腐、ごまが入り、鉄分が豊富なメニューです。

しょうがが効いた、ごまみそあえはごはんがすすむメニューです。

材 料(1人分)

かつお(角切り).....	45g
凍り豆腐.....	5g
かたくり粉.....	8g
揚げ油.....	適宜
しょうが.....	0.9g
しょうゆ.....	1.7g
さとう.....	1.5g
甘みそ.....	6g
酒.....	1g
水.....	17g

作り方

- ① しょうがをすり、汁にする。
- ② 凍り豆腐を戻し、しぼる。
- ③ ごまを炒って、切りごまにする。
- ④ 凍り豆腐・かつおにかたくり粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- ⑤ しょうゆ・さとう・甘みそ・酒・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- ⑥ ごまを入れる。

6 秋の酢鶏



一口メモ

季節にあわせて、食材を変えてみましょう。

豚肉に変えて、秋の酢豚もできます。

材料 (1人分)

鶏肉角切り	40g
しお	0.06g
こしょう	0.02g
酒	1g
かたくり粉	7g
じゃがいも	20g
さつまいも	20g
揚げ油	4g
にんじん	5g
たまねぎ	7g
キャベツ	10g
しょうが	0.5g
にんにく	0.5g
炒め油	1g
さとう	3g
トマトケチャップ	3g
酢	4g
しょうゆ	1g

作り方

- ① じゃがいも・さつまいもは1cmのいちょう切り、にんじんは3mmのいちょう切り、玉ねぎは1cmの角切り、キャベツは3cmの角切りにする。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉に下味をつける。かたくり粉をまぶし、油で揚げる。じゃがいも・さつまいもを、油で揚げる。
- ③ 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを炒め、にんじん・たまねぎ・キャベツを順に入れて炒める。
- ④ さとう・トマトケチャップ・酢・しょうゆを入れて、②をいれてあえる。

7 大根カレーライス



一口メモ
大根を使った、冬にぴったりのカレーです。

材 料(1人分)

〔	米	77g
〔	麦	8g
	油	0.5g
	にんにく	0.3g
	しょうが	0.5g
	豚もも肉	20g
	たまねぎ	40g
	にんじん	10g
	大根	65g
	エリンギ	15g
	しお	0.9g
	チーズ	5g
〔	油	2g
〔	バター	3g
〔	小麦粉	6g
〔	カレー粉	0.75g
	しょうゆ	2g
	ウスターソース	3g
	トマトケチャップ	3g
	ガラスープ	45cc

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎは角切り、にんじん・大根はいちょう切り、エリンギは輪切りにする。
- ③ 油・バターを熱し小麦粉を色づくまでよく炒め、カレー粉を振り入れて、カレールウを作る。
- ④ 肉と野菜を順に炒め、ガラスープを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、カレールウ・調味料・チーズを加えて煮込む。

8 カレー



一口メモ

白いんげん豆を入れることで、味がまろやかになり、豆の摂取量も増えます。

材 料 (1人分)

鶏肉	35g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
じゃがいも	40g
にんにく	0.6g
しょうが	0.5g
カットトマト	10g
炒めたまねぎ	5g
白いんげん豆ピューレ	8g
ウスターソース	1.5g
カレーパウダー	16g
トマトケチャップ	2g
カレー粉	0.3g
油	適宜

作り方

- ① にんじん・じゃがいもはさいの目切り、たまねぎはざく切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。にんにく・しょうがも加えて炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて炒める。
- ④ じゃがいもを加え、具材が浸るくらいの水を入れ、炒めたまねぎ・カットトマトも加えて煮る。
- ⑤ アクが出たらとる。野菜が煮えたら、カレーパウダー・トマトケチャップ・白いんげん豆ピューレ・ウスターソース・カレー粉を加えて味を調整して出来上がり。

* カレー粉の量は、味をみて調整してください。

9 豆乳入りコーンシチュー



一口メモ

乳製品や小麦粉を使用していないので、アレルギーのある人も食べることができます。

材 料(1人分)

鶏もも角切り……………40g
ホールコーン缶……………20g
クリームコーン缶……………40g
じゃがいも……………45g
たまねぎ……………35g
にんじん……………10g
にんにく……………0.2g
グリーンピース(冷凍)………3g
豆乳……………15g
スープの素……………2g
炒め油……………1g
水……………30g
ベイリーフ……………0.02g
しお……………0.8g
こしょう(白)……………0.02g

作り方

- ① じゃがいも・にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎはくし型切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② グリーンピースはさっとゆでておく。ホールコーン缶は汁を切っておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく・鶏肉・たまねぎ・にんじんを順に入れ炒める。水・スープの素・ベイリーフを入れ煮込む。
- ④ じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ コーン・グリーンピース・豆乳を入れる。しお・こしょうで味をととのえる。

*濃度がつきにくいので、米粉やコーンスターチ、かたくり粉などで濃度を調整してもよい。