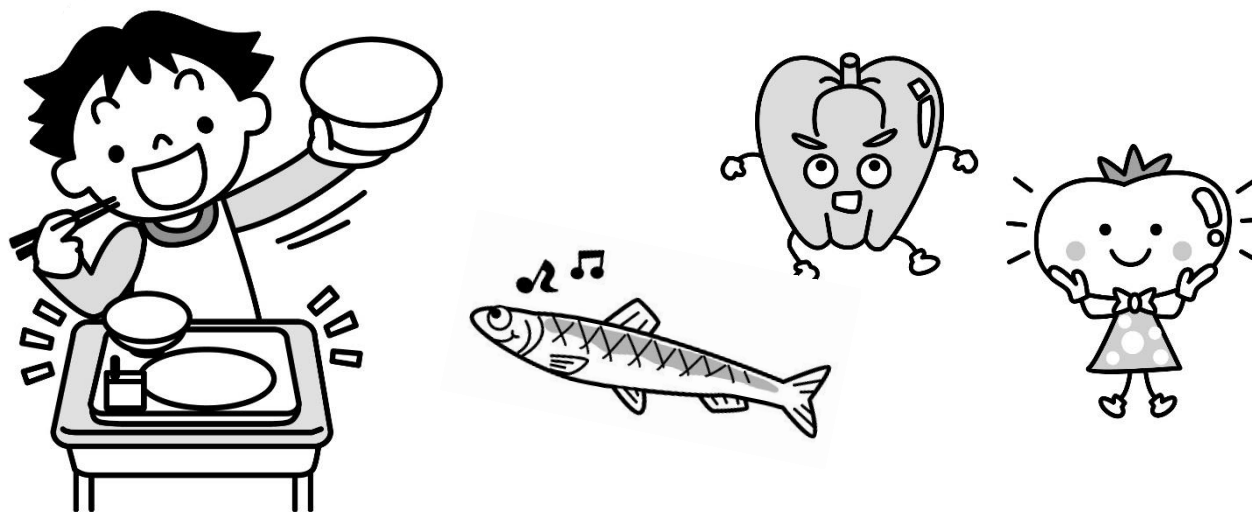


作ってみよう！

# 学校給食レシピ集

～子どもが苦手な食材を使った献立～



2020年9月  
城陽市立学校給食センター

## ●食べたいものではなく、食べさせたいものを作しましょう

魚や野菜、煮物など、子どもが嫌いな料理でも臆せずに出しましょう。食べ残されてもめげずに出し続けることで、苦手なものにチャレンジすることができます。

ただし、苦手な食べものは1食1品まで。苦手な食べものだけにせず、好きな食べものと上手に組み合わせたり、味付けを工夫したりしてみましょう。

子どもに合わせた料理にするのではなく、親が子どもに食べさせたいものを作ってあげてください。

## ●食べられたら、思いっきり誉めてあげましょう



初めて食べるものや、味のなかでも酸味や苦味が強いものは、大人に比べて子どもは苦手と感じる傾向があります。それは自然界において、酸味は「腐敗を感じさせる味のサイン」、苦味は「毒物の味のサイン」であるので、命を守り生き残るための「本能的な反応」なので、好き嫌いがあるのは当然のことだと思います。特に苦味や酸味のある食材については、経験を積み重ねることで食べられるようになります。

だからと言って、一口も食べずに残したり、嫌いだからと言って逃げるのではなく、苦手なものがあっても自分で決めた量を食べきろうとすることが大切です。

苦手な食べものに立ち向かおうとする力は、食事だけではなく色々なことに通じます。少しでも食べられたときには、「頑張ったね！！」といっぱい誉めてあげることで、成功体験を積み重ね、子どもたちの自信につなげてあげましょう。

## ●主食

### くりごはん

#### 材料（3合分）

|       |       |
|-------|-------|
| 精白米   | 450g  |
| 栗（むぎ） | 100g  |
| 塩     | 小さじ1強 |
| 酒     | 小さじ1強 |



#### 作り方

- ① 栗を洗い、調味料と一緒に炊飯器に入れて炊く。



このレシピ集に載せている調味料は、給食で使用している量です。大量調理では少量の調味料で味がつきます。ご家庭では調味料や具を調節してください。

## 中華丼

### 材料（4人分）

|           |               |
|-----------|---------------|
| 豚肉スライス    | 100g（一口大）     |
| しょうが      | 2g（おろす・下味）    |
| 炒め油       | 適量            |
| うすら卵水煮    | 80g           |
| 冷凍切りいか    | 80g           |
| 玉ねぎ       | 小1個（スライス）     |
| にんじん      | 中1/2本（いちょう切り） |
| キャベツ      | 2枚（ざく切り）      |
| たけのこ水煮    | 80g（千切り）      |
| チンゲンサイ    | 1/2株（ざく切り）    |
| 水         | 160g          |
| ★濃口しょうゆ   | 小さじ2          |
| ★淡口しょうゆ   | 小さじ2・1/3      |
| ★塩        | 少々            |
| ★こしょう     | 少々            |
| ★オイスターソース | 小さじ1/3        |
| 水溶き片栗粉    | 適量            |

#### 作り方

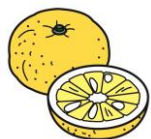
- ① 豚肉はしょうがで下味をつけ、油で炒める。  
続いて、うすら卵水煮・切りいかを加えて炒める。
- ② チンゲンサイ以外の野菜を順番に加え炒める。
- ③ 水と★の調味料を加え煮て、チンゲンサイを加える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんの上のにのせる。

## ●主菜

### 鯖のレモンしょうゆがけ

#### 材料（4人分）

|          |          |
|----------|----------|
| 鯖（50g程度） | 4切       |
| 塩        | 少々       |
| こしょう     | 少々       |
| 片栗粉      | 適量       |
| 揚げ油      | 適量       |
| ★レモン汁    | 小さじ1・1/3 |
| ★濃口しょうゆ  | 小さじ2・2/3 |
| ★三温糖     | 小さじ5・1/3 |



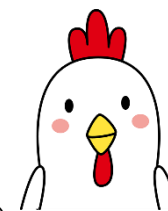
#### 作り方

- ① 鯖に塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② ★の調味料を加熱してタレを作り、①にかける。

### 鶏肉のガパオ炒め

#### 材料（4人分）

|           |              |
|-----------|--------------|
| 鶏肉ミンチ     | 170g         |
| ピーマン      | 小1個（みじん切り）   |
| にんじん      | 中1/8本（みじん切り） |
| たまねぎ      | 中1/2個（みじん切り） |
| しめじ       | 1/2袋（ざく切り）   |
| ごま油       | 小さじ1/2       |
| ★おろしにんにく  | 小さじ1/2       |
| ★オイスターソース | 小さじ2弱        |
| ★濃口しょうゆ   | 小さじ2弱        |
| ★みりん      | 小さじ1/3       |
| ★酒        | 小さじ1/3       |
| ★三温糖      | 小さじ1/2       |
| ★こしょう     | 少々           |
| ナンプラー     | 小さじ1/2       |
| 乾燥バジル     | 少々           |



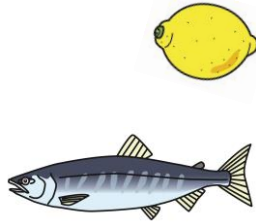
#### 作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、火にかけ鶏肉ミンチ、こしょうを入れ炒める。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマンを入れさらに炒める。
- ③ しめじと★の調味料を入れ炒める。
- ④ ナンプラーと乾燥バジルを入れる。

## 鮭のレモンソースかけ

### 材料（4人分）

|          |          |
|----------|----------|
| 鮭（50g程度） | 4切       |
| 片栗粉      | 大さじ2     |
| 揚げ油      | 適量       |
| ★淡口しょうゆ  | 小さじ1・2/3 |
| ★レモン汁    | 小さじ2     |
| ★三温糖     | 大さじ1強    |
| ★みりん     | 小さじ1/2   |
| ★酒       | 小さじ1     |



### 作り方

- ① 鮭に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② ★の調味料を加熱してタレを作り、①にかける。

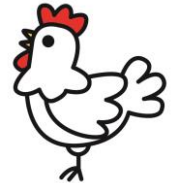
鮭の身が赤いのは、アスタキサンチンという色素が関係しています。アスタキサンチンには眼球疲労の改善効果や生活習慣病を予防する効果があると言われています！

揚げた鶏肉に酸味の効いたタレが絡んでおいしいです！普段の唐揚げにひと手間加えてみませんか？

## 油淋鶏

### 材料（4人分）

|         |           |
|---------|-----------|
| 鶏肉      | 240g      |
| しょうが    | 2g（みじん切り） |
| 酒       | 小さじ1      |
| 片栗粉     | 大さじ3・1/2  |
| 揚げ油     | 適量        |
| ★青ねぎ    | 20g（小口切り） |
| ★三温糖    | 大さじ1・1/2  |
| ★濃口しょうゆ | 大さじ1      |
| ★酢      | 小さじ2      |
| ★ごま油    | 小さじ1/2    |



### 作り方

- ① 鶏肉にしょうが・酒で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② ★の調味料を加熱してタレを作る。
- ③ ①にタレにからめる。

## 揚げじゃがと牛肉の甘辛煮

### 材料（4人分）

|         |             |
|---------|-------------|
| じゃがいも   | 大1個（1口大カット） |
| 揚げ油     | 適量          |
| 牛肉スライス  | 120g        |
| 白ネギ     | 1/5本        |
| ★しょうが   | 1、6g（みじん切り） |
| ★酒      | 小さじ1        |
| ★三温糖    | 小さじ2強       |
| ★濃口しょうゆ | 小さじ1・2/3    |
| ★水      | 50cc        |
| 水溶き片栗粉  | 適量          |

### 作り方

- ① じゃがいもを油で揚げておく。
- ② フライパンに★を入れ煮立たせ、牛肉を入れる。
- ③ ①のじゃがいもをいれ、煮詰める。
- ④ 水溶き片栗粉をいれ、白ネギをかけて仕上げる。

揚げたじゃが芋と甘辛い味付けが食欲をそそります。小さい新じゃがを丸々使ってみてもおいしいと思います！

## ●汁物・煮物

### レンズ豆とトマトのスープ

#### 材料（4人分）

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| レンズ豆（乾燥）  | 30g（水でもどす）        |
| 豚肉スライス    | 80g               |
| たまねぎ      | 中1/4個（角切り）        |
| にんじん      | 中1/6本（角切り）        |
| キャベツ      | 2枚（角切り）           |
| トマト       | 中1/2個（1cm角）       |
| なす        | 1/2個（いちょう切り・水さらし） |
| 炒め油       | 適量                |
| 水         | 400cc             |
| ★トマトケチャップ | 小さじ2強             |
| ★トマト水煮缶   | 16g               |
| ★塩        | 小さじ1/3            |
| ★三温糖      | 小さじ2/3            |
| ★こしょう     | 少々                |
| ★ナツメグ     | 少々                |
| ★冷凍ブイヨン   | 小さじ5弱             |
| ★淡口しょうゆ   | 大さじ1/2弱           |



#### 作り方

- ① たまねぎを油で炒め、肉・野菜と水を入れて煮込む。
- ② アクや脂を取ったら★の調味料を加え煮て、レンズ豆を加えて煮る。

### マーボー大根

#### 材料（4人分）

|           |               |
|-----------|---------------|
| 豚ミンチ      | 60g           |
| 大根        | 中1/4本（いちょう切り） |
| 厚揚げ       | 120g（一口サイズ）   |
| にんじん      | 中1/2本（いちょう切り） |
| 玉ねぎ       | 小1/2個（スライス）   |
| たけのこ水煮    | 60g（いちょう切り）   |
| 冷凍グリーンピース | 16g           |
| ★おろしにんにく  | 小さじ1/2        |
| ★トウバンジャン  | 少々            |
| ★酒        | 小さじ1          |
| ★赤みそ      | 小さじ3・1/3      |
| ★三温糖      | 大さじ1弱         |
| ★淡口しょうゆ   | 小さじ2・2/3      |
| ★オイスターソース | 小さじ1/3        |
| ★冷凍ブイヨン   | 大さじ1          |
| 水         | 120g          |
| 水溶き片栗粉    | 適量            |

#### 作り方

- ① あらかじめ、厚揚げはさっとボイルしておく。豚ミンチと玉ねぎを炒め、残りの野菜と厚揚げを入れて炒める。
- ② ★の調味料と水を加えて煮込み、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ●副菜

### ごまドレッシングサラダ

#### 材料（4人分）

|        |             |
|--------|-------------|
| キャベツ   | 1、5枚（ざく切り）  |
| きゅうり   | 1本（輪切り）     |
| にんじん   | 中1/10本（千切り） |
| ★白すりごま | 小さじ2        |
| ★酢     | 大さじ1/2      |
| ★三温糖   | 小さじ1        |
| ★塩     | 少々          |
| ★こしょう  | 少々          |
| ★ごま油   | 小さじ1強       |



#### 作り方

- ① 野菜をさっと茹でて、水気をしぼり冷やす。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ ①と②を和える。

### 小松菜のおかかマヨサラダ

#### 材料（4人分）

|            |            |
|------------|------------|
| 小松菜        | 1株（ざく切り）   |
| 緑豆もやし      | 90g        |
| にんじん       | 中1/4本（千切り） |
| 花かつお       | 2g         |
| ノンエッグマヨネーズ | 小さじ3・1/2   |
| 淡口しょうゆ     | 小さじ1       |



#### 作り方

- ① 野菜をさっと茹でて、水気をしぼり冷やす。
- ② ①を花かつお・ノンエッグマヨネーズ・しょうゆで和える。

1学期の新メニューでした。ごまの風味が効いていて、子どもたちにも好評でした！きゅうりの代わりに大根を使ってもおいしいですよ。



## 計量スプーン・計量カップによる計量表

| 食品      | 小さじ<br>(5ml) | 大さじ<br>(15ml) | カップ<br>(200ml) | 食品    | 小さじ<br>(5ml) | 大さじ<br>(15ml) | カップ<br>(200ml) |
|---------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|---------------|----------------|
| 水・酢・酒   | 5            | 15            | 200            | ケチャップ | 5            | 15            | 230            |
| 塩       | 6            | 18            | 240            | 牛乳    | 6            | 17            | 210            |
| しょうゆ    | 6            | 18            | 230            | みそ    | 6            | 18            | 230            |
| さとう     | 3            | 9             | 130            | 小麦粉   | 3            | 9             | 110            |
| 油       | 4            | 12            | 180            | パン粉   | 1            | 3             | 40             |
| みりん     | 6            | 18            | 230            | かたくり粉 | 3            | 9             | 130            |
| ウスターソース | 6            | 18            | 240            | カレー粉  | 2            | 7             | 85             |
| マヨネーズ   | 4            | 12            | 190            | ごま    | 3            | 9             | 120            |