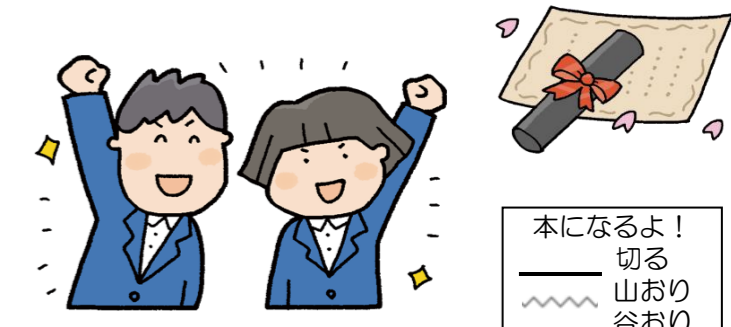


☆ 祝ご卒業 ☆ 給食レシピ集



本になるよ！
—— 切る
~~~~ 山おり  
----- 谷おり

ご卒業おめでとうございます。  
城山台給食センターの給食はいかがでしたか？ 勉強や運動をがんばるみなさんの、心と体の栄養になりましたか？ 卒業のお祝いに、リクエストで人気のあった献立や、おすすめのご給食献立レシピを贈ります。卒業してから、給食を懐かしく思い出す時があれば、ぜひ作ってみてくださいね。  
みなさんのこれからのご活躍をお祈りしています。  
城山台学校給食センター

## 主食+主菜 鶏そぼろごはん

材料(4人分)  
ごはん 4人分  
鶏ひき肉 250g  
にんじん 中1本  
枝豆(むきみ) 20g  
油 小さじ1  
\*炒り卵を混ぜてもOK!  
さとう: 小さじ2 塩: 少々 油: 適量

①材料を切る。にんじん: 千切り、しょうゆ: 小さじ1  
②枝豆はゆでておきみにしておく。(冷凍枝豆でも可) ③フライパンに油をひき、鶏ひき肉、酒を入れて少し混ぜてから火にかけて、そぼろ状に炒める。  
④にんじんと調味料Aを加えて炒め、にんじんがやわらかくなったら枝豆を加えて混ぜる。\*炒り卵を混ぜてもOK!  
⑤お茶碗にご飯を盛りつけ、④をかけたからできあがり!

材料(4人分)  
ごはん 4人分  
鶏肉 40g  
かまぼこ 40g  
チンゲン菜 1/4株  
にんじん 1/4本  
たけのこ水漬 40g  
コーン缶 1/2本  
ねぎ 少々

①材料を切る。豚肉・キムチ: 短冊切り、にんじん: 千切り、にんじん: 1cm幅、チンゲン菜: 1cm幅、かまぼこ: 半月切り、ねぎ: 小口切り、酒: 小さじ1  
②なべにごま油を熱して豚肉を炒め、①を入れて火を通す。  
③②に水を入れて沸かし、Aで味つける。  
④ゆでたコーン缶を器に盛り、ねぎとコーンをちらしてできあがり!

材料(4人分)  
ごはん 4人分  
鶏肉 120g  
キムチ 50g  
にんじん 1/4本  
にら 4本

①材料を切る。豚肉・キムチ: 短冊切り、にんじん: 千切り、にんじん: 1.5cm幅、キムチ: 1/2、にら: 1/4本、にんじん: 1/4本、たけのこ水漬: 40g、コーン缶: 1/2本、ねぎ: 少々

①材料を切る。豚肉・キムチ: 短冊切り、にんじん: 千切り、にんじん: 1cm幅、チンゲン菜: 1cm幅、かまぼこ: 半月切り、ねぎ: 小口切り、酒: 小さじ1  
②なべにごま油を熱して豚肉を炒め、①を入れて火を通す。  
③②に水を入れて沸かし、Aで味つける。  
④ゆでたコーン缶を器に盛り、ねぎとコーンをちらしてできあがり!

## 主菜+主菜+副菜 キムチチャーハン

材料(4人分)  
ごはん 4人分  
豚肉 120g  
キムチ 50g  
にんじん 1/4本  
にら 4本

①材料を切る。豚肉・キムチ: 短冊切り、にんじん: 千切り、にんじん: 1.5cm幅、キムチ: 1/2、にら: 1/4本、にんじん: 1/4本、たけのこ水漬: 40g、コーン缶: 1/2本、ねぎ: 少々

①材料を切る。豚肉・キムチ: 短冊切り、にんじん: 千切り、にんじん: 1cm幅、チンゲン菜: 1cm幅、かまぼこ: 半月切り、ねぎ: 小口切り、酒: 小さじ1  
②なべにごま油を熱して豚肉を炒め、①を入れて火を通す。  
③②に水を入れて沸かし、Aで味つける。  
④ゆでたコーン缶を器に盛り、ねぎとコーンをちらしてできあがり!

## みそラーメン

材料(4人分)  
ラーメン 4玉  
豚肉 100g  
かまぼこ 40g  
チンゲン菜 1/4株  
にんじん 1/4本  
たけのこ水漬 40g  
コーン缶 1/2本  
ねぎ 少々

①材料を切る。豚肉・キムチ: 短冊切り、にんじん: 千切り、にんじん: 1.5cm幅、キムチ: 1/2、にら: 1/4本、にんじん: 1/4本、たけのこ水漬: 40g、コーン缶: 1/2本、ねぎ: 少々

①材料を切る。豚肉・キムチ: 短冊切り、にんじん: 千切り、にんじん: 1cm幅、チンゲン菜: 1cm幅、かまぼこ: 半月切り、ねぎ: 小口切り、酒: 小さじ1  
②なべにごま油を熱して豚肉を炒め、①を入れて火を通す。  
③②に水を入れて沸かし、Aで味つける。  
④ゆでたコーン缶を器に盛り、ねぎとコーンをちらしてできあがり!

## 主菜+主菜+副菜 さつまいものあまからめ

材料(4人分)  
さつまいも 200g  
あげ油: 適量

①さつまいもをななめ輪切り(給食では1cmくらい)にし、160℃ほどに熱した油で揚げる。  
②なべに調味料Aを入れて沸かし、とろみがついたら黒ごまを入れる。(電子レンジでもOKです!)  
③揚げたさつまいもに②のたれをかけてできあがり!

材料(4人分)  
じゃこ 大さじ3  
かつお節 10g  
塩こんぶ 7g  
ごま 小さじ2

①フライパンでじゃこ、かつお節、塩こんぶを炒る。  
②調味料Aとごまを加えてできあがり!

## その他

## さつまいものあまからめ

材料(4人分)  
さつまいも 200g  
あげ油: 適量

①さつまいもをななめ輪切り(給食では1cmくらい)にし、160℃ほどに熱した油で揚げる。  
②なべに調味料Aを入れて沸かし、とろみがついたら黒ごまを入れる。(電子レンジでもOKです!)  
③揚げたさつまいもに②のたれをかけてできあがり!

## 手作りつくだに

材料(4人分)  
じゃこ 大さじ3  
かつお節 10g  
塩こんぶ 7g  
ごま 小さじ2

①フライパンでじゃこ、かつお節、塩こんぶを炒る。  
②調味料Aとごまを加えてできあがり!

## 主菜 ツイの梅酢あげ

材料(4人分)  
鶏もも肉 4切れ(1切80g)  
塩、こしょう: 少々  
さとう: 大さじ2  
みりん: 小さじ1  
片栗粉: 小さじ2/3  
水: 大さじ1

①鶏肉にAで下味をつる。  
②①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げてできあがり!

## 主菜 ぶた肉のからあげ

材料(4人分)  
豚ロース肉 300g  
さとう: 大さじ3  
しょうゆ: 大さじ1  
こま: 小さじ1  
水: 大さじ1

①豚ロース肉は拍子木切りにしてAで下味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。  
②調味料Bを合わせて蒸立たせ、たれを作る。\*電子レンジでもOK!

## 副菜 ピリ辛きゅうり

材料(作りやすい分量)  
きゅうり 2本  
A さとう: 小さじ2/3 しょうゆ: 小さじ1  
一味唐辛子: 少々 しょうゆ: 小さじ4

①きゅうりは厚めの輪切りにする。  
②フライパンにごま油を熱してきゅうりを炒め、Aで和える。  
※給食ではゆでて冷却し、提供しています。

## 副菜 春雨サラダ

材料(4人分)  
春雨 30g  
きゅうり 1/2本  
にんじん 2cm  
キャベツ 1枚  
コーン缶 大さじ1

①材料を切る。キャベツ、にんじん: 千切り きゅうり: 輪切り  
②春雨、野菜をゆでて水出し、水気を切る。(給食では食中毒予防のため。きゅうりなども加熱します。)  
③調味料Aを合わせてドレッシングを作り、②とハム、コーンを含ませてできあがり。

## 主菜 照り焼きチキン

材料(4人分)  
鶏もも肉 4切れ(1切80g)  
塩、こしょう: 少々  
さとう: 大さじ2  
みりん: 小さじ1  
片栗粉: 小さじ2/3  
水: 大さじ1

①鶏肉に塩、こしょう、すりおろしたにんにくとしょうゆで下味をつけ、170℃に熱したオーブンで①の鶏肉を17分ほど焼く。  
②Aを鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
③焼きあがった鶏肉に②のたれをかけてできあがり。  
④ねり梅をソースに小さじ1加えると梅照り焼きチキンになるよ!

## 主菜 ささみのしほ煮

材料(4人分)  
ささみ 8本  
さとう: 大さじ2と1/2  
しょうゆ: 小さじ4  
しょうゆ汁: 小さじ2  
あけ油: 適量

①ささみに酒と塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。  
②調味料Aをまぜて鍋に入れ、ひと煮立ちさせしほ煮を作る。  
③ささみとしほ煮をからめて出来上がり!  
④のソースを白身魚の竜田揚げにかけるとしほ煮のしほ煮になるよ!

## 副菜 ミネストローネスープ

材料(4人分)  
ベーコン 30g  
玉ねぎ 1/2個  
トマト 1/2個  
じゃがいも 1個  
パセリ 少々

①材料を切る。ベーコン: 短冊切り 玉ねぎ、トマト、じゃがいも: さいの目切り パセリ: みじん切り  
②鍋に水とじゃがいも、ベーコンを入れて火にかけて煮る。  
③じゃがいもに火が通ったら玉ねぎ、トマト、Aを加える。  
④最後にパセリをちらしてできあがり!

## 副菜(汁物) みそしる

材料(4人分)  
木綿豆腐 1/3丁  
カットわかめ 小さじ1  
にんじん 中1/4本  
油あげ 1枚  
葉ねぎ 1/2本

①材料を切る。豆腐: さいの目切り にんじん: いちょう切り 油あげ: 短冊切り ねぎ: 小口切り  
②煮干しを出汁を引く。(煮干しを粉にし、お茶パックなどに入れる。鍋に水と煮干し粉を入れて火にかけて沸騰させ、弱火にして5分ほど煮出し、パックを取り出す。)  
③②の出汁に豆腐、にんじん、油あげを入れて煮る。  
④一旦火を止めてみそと酒を溶き入れた後もう一度火をかけ、沸騰する直前でカットわかめと葉ねぎを加えてできあがり!

