

主食

カレー丼

【材料】 小学3・4年生 4人分

		〈目安量〉			〈目安量〉
▪ 水	400 g	2カップ	▪ カレー粉	1 g	小さじ1/2
▪ けずり節	8 g	—————	▪ 砂糖	1.5 g	小さじ1/2
▪ だし昆布	0.8 g	—————	▪ 塩	0.8 g	ひとつまみ
▪ にんじん	80 g	1/2本	▪ 酒	5 g	小さじ1
▪ たまねぎ	220 g	1個	▪ みりん	6 g	小さじ1
▪ ねぎ	30 g	3cm	▪ しょうゆ	45 g	大さじ2と1/2
▪ こまつな	40 g	—————	▪ 片栗粉	18 g	大さじ2
▪ しょうが	0.8 g	少々	▪ 水	30 g	大さじ2
▪ サラダ油	2 g	小さじ1/2	▪ ごはん	150 g	茶碗4杯
▪ 鶏こま肉	60 g	—————	◆エネルギー: 380 kcal ◆調理時間: 40 分		
▪ 塩(下味)	0.6 g	少々			
▪ カレー粉(下味)	0.2 g	少々			
▪ 酒(下味)	3 g	小さじ2/3			



【作り方】

- ① 水・けずり節・だし昆布でだしをとる。
- ② にんじんは短冊切り、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切り、こまつなは1.5cm幅に切る。しょうがはすりおろす。
- ③ 鶏こま肉はしょうが・塩・カレー粉・酒で下味をつけ、にんじん・たまねぎと一緒に油で炒める。
- ④ ①のだし汁を加え、あくをとりながら煮る。具材が柔らかくなったらカレー粉～しょうゆを加え、味をととのえる。
- ⑤ ねぎとこまつなを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ごはんにカレーをのせて完成。

子どもたちが大好きなカレーライスを、けずり節と昆布だしで和風に仕上げました。味がさっぱりしていて、ごはんがすすみます。小麦粉や乳製品を使用していないので、小麦アレルギーや乳製品のアレルギーがある子

主食

キムたくチャーハン

【材料】 小学3・4年生 4人分

〈目安量〉

- 米 240 g 1.5合
- 麦 20 g 大さじ2
- 鶏がら 60 g _____
- 水 340 g _____
- 野菜くず g _____
- 塩 1.6 g 小さじ1/4
- ごま油 4 g 小さじ1
- 豚こま肉 60 g _____
- ねぎ 35 g 1/3本
- はくさいキムチ 80 g _____
- たくあんつぼ漬け 25 g _____
- ピーマン 25 g 2/3コ
- しょうゆ 12 g 小さじ2
- こしょう 0.08 g 少々
- 白ごま 4 g 小さじ2



◆エネルギー: 280 kcal
◆調理時間: 20分

【作り方】

- ① 鶏がらと野菜くずでスープをとる。(家庭では水+鶏がらスープの素でもOK。) 米を洗い麦と混ぜ、鶏がらスープと塩を入れて炊く。
- ② ねぎは小口切り、キムチとたくあんはざく切り、ピーマンは5mmくらいの角切りにする。豚こま肉は大きければ食べやすく切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚こま肉を炒める。肉の色が変わったら、ねぎ・キムチ・たくあん・ピーマンを順に加えて炒める。
- ④ しょうゆとこしょうで味つけし、①のご飯に混ぜて白ごまをふる。

長野県の小学校の給食で生まれた「キムたくご飯」をもとにしたチャーハンです。キムチやたくあんといった漬け物に親しむことができます。キムチの辛みと、たくあんのつぼ漬けの甘みがよく合います。子どもたちにも人気のメニューです！

主食

こぎつねごはん

【材料】 小学3・4年生 4人分 〈目安量〉

- ・ 米 240 g 1.5合
- ・ 麦 20 g 大さじ2
- ・ しょうゆ 5 g 小さじ1
- ・ 水 286 g

- ・ 油 2 g 少々
- ・ 鶏こま肉 40 g
- ・ にんじん 40 g 4cm
- ・ 油揚げ 25 g 1枚
- ・ 水 40 g
- ・ さとう 12 g 大さじ1強
- ・ 酒 4 g 小さじ1
- ・ しょうゆ 10 g 小さじ2
- ・ ごま 5 g 小さじ2



◆エネルギー: 274 kcal
◆調理時間: 50分

【作り方】

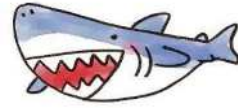
- ① 米・麦は洗い、しょうゆを入れてごはんを炊く。
- ② にんじんはせん切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒め、油揚げを入れ調味料で煮る。
- ④ ごはんと具を混ぜ合わせる。

油揚げがたくさん入ったまぜご飯です。少し甘めに煮た具材とご飯が
とても合うと思います。



主食

フィッシュライス



【材料】 4人分 〈目安量〉

・ 米	340 g	2合強	揚げ油	適量	適量
・ 鶏がらスープ	400 g	2カップ強分	・ もうかさめ	160 g	————
・ パプリカ	0.8 g	少々	・ 塩	1.6 g	小さじ1/3弱
・ 塩	2 g	小さじ1/3	・ コショウ	0.04 g	少々
・ バター	2 g	小さじ1/2	・ しょうが	1.2 g	チューブ状の 生姜でも可
・ 油	2 g	小さじ1/2	・ 薄口しょうゆ	7.2 g	小さじ1強
・ ベーコン	20 g	1枚	・ 白ワイン	6 g	小さじ1弱
・ にんにく	1.2 g	チューブ状の にんにくでも可	・ でんぷん	12 g	小さじ4
・ たまねぎ	160 g	3/4個	・ 小麦粉	16 g	大さじ2弱
・ しめじ	40 g	1/2弱	・ ピーマン	20 g	小さめ1個
・ にんじん	40 g	1/4~1/5本			
・ 塩	2 g	小さじ1/3			
・ コショウ	0.12 g	少々			
・ パプリカ粉	0.4 g	少々			
・ トマトケチャップ	60 g	大さじ4			

◆エネルギー： 461 kcal ◆調理時間： 50分

【作り方】

- ① 米は洗い、Aを加えスープで炊く。(固形スープの素を使用しても可)
- ② ベーコンはせん切り、にんにくとにんじんはみじん切り、たまねぎは1cm角切り、しめじは石突をとりほぐし、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ 油を熱し、ベーコン・にんにく・たまねぎ・にんじんを炒め、しめじ・調味料を入れる。具にしっかり味がつくよう水分を飛ばすように加熱する。
- ④ もうかさめは1.5cm角切りにして塩・コショウをまぶし、次にしょうが・うすくちしょうゆ・白ワインをまぶす。でんぷん・小麦粉を合わせ、魚につけて油で揚げる。
- ⑤ 米が炊けたら②の具と魚のから揚げを混ぜる。ゆでたピーマンを散らす。

最近、スーパーでもモウカザメを目にするようになりました。サメはかまぼこ、さつま揚げなどの練り製品や肝油などの薬、バックや財布、装飾品などいろいろなものに使われています。今回のフィッシュライスは、お肉のから揚げと間違えるほどの見た目や味付けで、魚が苦手な人も食べやすい一品です。野菜をケチャップで炒めるときに、ある程度具に味が付いたら、具と煮汁を分け、米に煮汁を加えて炊く方法もお勧めです。



主食

メキシカンピラフ

【材料】 小学3・4年生 4人分

		〈目安量〉			〈目安量〉		
A	▪ 米	240 g	1.5合	B	▪ 塩	1.6 g	ひとつまみ
	▪ 水	290 g	————		▪ こしょう	0.12 g	少々
	▪ パプリカパウダー	0.4 g	少々		▪ チリパウダー	0.6 g	少々
	▪ 食塩	1.2 g	ひとつまみ		▪ カレー粉	1.2 g	少々
	▪ バター	4 g	小さじ1/2		▪ トマトケチャップ	48 g	大さじ3
	▪ 油	4 g	小さじ1		▪ しょうゆ	6 g	小さじ1
	▪ にんにく	1.6 g	少々				
	▪ 豚ひき肉	40 g	————				
	▪ ウインナー	20 g	————				
	▪ たまねぎ	100 g	1/2個				
▪ にんじん	32 g	3cm					
▪ ホールコーン	40 g	————					
▪ ピーマン	16 g	1/2個					



◆エネルギー： 294 kcal
◆調理時間： 60分

【作り方】

- ① 米は洗い、分量の水とAを入れて炊く。
- ② にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにくを炒める。豚ひき肉から順に材料を入れ炒める。
- ④ ③にBを入れて味つけをする。
- ⑤ 炊き上がったごはんに④を混ぜる。

メキシコ風のスパイシーな味付けをしたピラフです。メキシコでは、「とうがらし、とうもろこし、トマト」を料理によくつかうそうです。給食では辛さを控えめにして食べやすくしています。

主食

鶏ごぼうごはん

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- 米 240 g 1合半強
- 麦 20 g 大さじ2
- だし昆布 1.6 g —————
- 酒 9 g 小さじ2
- みりん 9 g 大さじ1/2
- しょうゆ 9 g 大さじ1/2
- 水 285 g —————
- 油 2 g 少々
- 鶏こま肉 40 g —————
- にんじん 20 g 2cm
- ごぼう 40 g 1/4本
- ねぎ 12 g 5cm
- しょうゆ 8 g 大さじ1/2
- 酒 4 g 小さじ1
- ごま 2 g 少々



◆エネルギー: 274 kcal
◆調理時間: 50分

【作り方】

- ① 米・麦は洗い、だし昆布・調味料・水で炊く。
- ② にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、ねぎはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、鶏肉・にんじん・ごぼう・ねぎを炒め、調味料・ごまを加える。
- ④ ごはんと具を混ぜ合わせる。

鶏のうまみとごぼうの香りがおいしい混ぜごはんです。
冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりにもおすすめです。



主食

高野豆腐のそぼろ丼

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ・ 米 360 g 2合半
- ・ 油 4 g 小さじ1
- ・ しょうが 2 g 少々
- ・ 豚ひき肉 160 g _____
- ・ たまねぎ 80 g 1/2個
- ・ にんじん 40 g 1/4本
- ・ たけのこ 40 g _____
- ・ ほししいたけ 6 g 大2枚
- ・ 高野豆腐 40 g _____
- ・ さとう 16 g 大さじ3
- ・ 酒 10 g 小さじ2
- ・ しょうゆ 20 g 大さじ1
- ・ みりん 10 g 大さじ1/2
- ・ 赤みそ 14 g 大さじ3/4
- ・ トウバンジャン 0.15 g 少々
- ・ 冷凍グリーンピース 20 g _____



◆エネルギー: 498 kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① 米は洗い、分量の水で炊く。
- ② しょうがはみじん切り、たまねぎ・にんじん・たけのこを粗みじん切りにする。
ほししいたけは水でもどして、荒みじん切りにする。高野豆腐は水でもどす。
冷凍グリーンピースは、解凍する。
- ③ 油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ・にんじん・ほししいたけを加えて、さらに炒める。
- ④ 砂糖～トウバンジャンで合わせ調味料を作る。
- ⑤ 高野豆腐を加えて、合わせ調味料で味つけをする。
- ⑥ グリーンピースを入れる。

高野豆腐は刻んでも、サイコロ状でも味がしっかり入るので、おいしく食べられます。また、トウバンジャンの量を増やし、みそを少し減らすと、辛めの味にアレンジすることも出来ます。

主菜

麻婆ナス丼

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ・ 米 360 g 2合半
- ・ にんにく 1 g 少々
- ・ しょうが 2 g 少々
- ・ 豚ひき肉 120 g —————
- ・ にんじん 60 g 1/2本
- ・ 玉ねぎ 120 g 1/2個
- ・ なす 120 g 1本
- ・ にら 30 g 1/3束
- ・ みそ 10 g 大さじ1/2
- ・ 酒 3 g 小さじ1/2
- ・ 砂糖 10 g 大さじ1
- ・ しょうゆ 15 g 小さじ2
- ・ トウバンジャン 1 g 小さじ1/4
- 〔 ・ 片栗粉 6 g 小さじ2
- ・ 水 15 g 大さじ1



◆エネルギー: 408 kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① 米は洗い、分量の水で炊く。
- ② にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。なすは一口大の大きさに切る。にらは1cmのざく切りにする。みそ〜トウバンジャンで合わせ調味料を作る。
- ③ 油を熱し、にんにく・しょうが・ひき肉を炒める。全体に火が通ったら、にんじん・たまねぎ・なすを加えてさらに炒める。
- ④ 合わせ調味料で味をととのえたら、にらを加える。
- ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

やわらかくなったナスがピリ辛のあんによく絡み、ご飯が進みます。ナスだけでなく、ピリ辛麻婆と旬の野菜を合わせたアレンジをしてもいいでしょう。トウバンジャンの量は、お好みの辛さに合わせて変更してください。