

いねっこ給食 レシピ集

～2学期～



伊根小学校

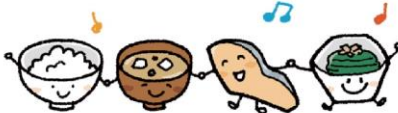
令和4年12月

かぜ^よ予^{ぼう}防のポイント

1 ^{て あら}手洗い・うがいをする



2 ^{えい よう}しっかり栄養をとる



3 ^{じゅうぶん すい みん}十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



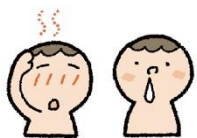
5 ^{ひと}人^{ごみ}ごみを^さ避ける



6 ^{てき ども うん どう}適度な運動をする

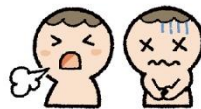


かぜをひかないように、日頃^{ひ ころ}からかぜの予^{よ ぼう}防^{ころ}を心がけましょう。



しょうじょうべつ
症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ
発熱・寒気

はなみず はな
鼻水・鼻づまり

せき のどのいた
せき・のどの痛み

げり はけ
下痢・吐き気

すいぶん
水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。



しるもの
汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

1. 地鶏どんぶり

＜材料＞ 4人分(中学年量)

精白米・・・2合

地鶏肉や鶏モモ肉・・・220g

炒め油・・・適量

にんにく・・・1/4片

玉ねぎ・・・1/2玉

長ねぎ・・・1/2本

食塩・・・少々

こしょう・・・少々

こいくちしょうゆ・・・小さじ2

みりん・・・小さじ1と1/2

酒・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ2

かたくり粉・・・大さじ1/2

＜つくり方＞

・精白米を炊飯する。

①とり肉は一口大に切る。

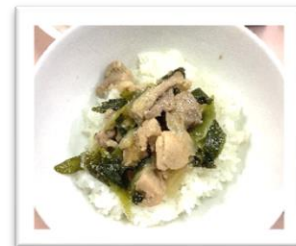
②にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス。長ねぎは斜め切りにしておく。

③フライパンに油をしき、にんにくを熱する。

④玉ねぎ、長ねぎを加え、甘みがでるまでよく炒める。

⑤①のとり肉を加え炒める。

⑥合わせた調味料を加え、少しとろみが出るまで炒める。



*給食では伊根町の地鶏肉を使ったので、うまみたっぷりになりました。地鶏肉は歯ごたえがしっかりしているので、地鶏肉と鶏モモ肉を半量ずつにすると子どもでも食べやすくなります。

*昨年度は「地鶏の炒め焼き」という名前でしたが、「どんぶりにして食べたい!」という子ども達の感想から、今年度はこの形にしました。子ども達の感想から、いつもヒントをもらっています♪

2. ツバスとカブの甘辛煮 ~あつやす SP~

*** 1月の給食で登場！**

〈材料〉 4人分

あやめ雪（小カブ）…1株

ツバスの切身…大さじ2

にんにく…1/2片

しょうが…1片

砂糖…小さじ2

酒…こさじ1

こいくちしょうゆ…小さじ2

はちみつ…小さじ1

ごま油…小さじ2

コチュジャン…小さじ1・1/2

〈つくり方〉

①にんにくとしょうがはみじん切りにする。

②カブを一口大に切る（8等分くらいの大きさ）。

葉は3cmの長さに切る。

③カブの実の部分は2分、葉の部分は1分半ゆでる。

④ポウルに①と調味料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。

⑤鍋に④の調味料を入れ、沸騰させる。

⑥ツバスの水気をペーパーでとり、ツバスとカブをなべに入れる。（葉も一緒に入れる）

⑦落とし蓋をして、中火で10分ほど煮る。

*ふつつするくらいの火力

*テレビ大阪の番組「発見！！食遺産 #あなたのレシピ残させてください」に伊根小学校が出演した際に誕生したメニューです。はちみつやカブの甘みとコチュジャンの辛みが相性バッチリ！

*大きめのカブは皮がかたいこともあるので、その場合は皮をむいてください。

*お好みで、コチュジャンの量を調整してくださいね♪

3. 【9月9日 重陽の節句】^{きっか} 菊花むし ～コーンたっぷりの肉団子～

〈材料〉 4人分

豚ひき肉…80g

とりひき肉…80g

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

木綿豆腐…80g

玉ねぎ…1/4個

しょうが…1/6片

にんにく…1/6片

パン粉…大さじ1

かたくり粉…小さじ1/2

ホールコーン…120g

かたくり粉…大さじ2

オープンシート…8cm×8cmを
4枚



〈つくり方〉

- ①ボウルに豚ひき肉、とりひき肉を入れる。塩・こしょうをふり、粘りが出るまでよく練る。
- ②木綿豆腐を加えてよく練る。
- ③玉ねぎからかたくり粉までを加えてさらに練る。
- ④③を4つに分け、丸める。
- ⑤ホールコーンとかたくり粉を混ぜ合わせる。
*かたくり粉が、肉団子とコーンのつなぎになる。
- ⑥分けた肉団子の全面にコーンをたっぷりくっつけてシートの上におく。
- ⑦蒸し器で20分蒸す。中まで火が通ったらできあがり。

*重陽の節句にちなんで、菊の花に見立てた新メニューを考えました。子ども達からは、「うわ～なんだこれ!」「コーンたっぷりでうれしい!」「この中に宝がかくされているみたい!」など楽しそうな声が聞こえてきました♪

*大きめサイズなので、ご家庭で作られる場合は1人2つずつにすると食べやすいと思います。

4. サワラのもみじ焼き

〈材料〉 4人分

サワラの切身・・・4切

塩・・・少々

小麦粉・・・大さじ1

にんじん・・・4cm

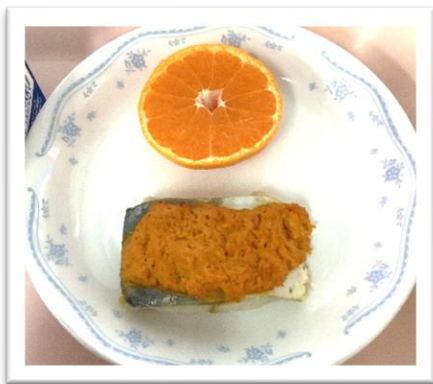
マヨネーズ・・・大さじ1

こいくちしょうゆ・・・小さじ1

〈つくり方〉

- ・オーブンを180℃ 15分で予熱しておく。
- ①サワラに塩をふって10分ほどおく。
- ②出てきた水気をペーパータオルなどでとる。
- ③小麦粉をうすくまぶす。
- ④にんじんはみじん切りにするかおろす。
- ⑤にんじんとマヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせ、サワラの上においてのばす。
- ⑥180℃ 15分で焼く。

*フライパンに少量の油をひいて焼いてもOK!



*紅葉の時期にきれいなもみじの色を、にんじんのオレンジ色で表現したメニューです。

*給食の料理からも季節を感じています♪

*サワラ以外の魚でもおいしくいただけます。

5. ささみのレモンソース和え

〈材料〉 4人分

ささみ…300g (6～8本)

酒…小さじ1

塩…少々

こしょう…少々

かたくり粉…小さじ4

揚げ油…適量

こいくちしょうゆ…大さじ1/2

砂糖…小さじ1

酒…小さじ1・1/2

酢…小さじ1

レモン汁…小さじ2

〈つくり方〉

①ささみは3等分くらいの大きさに切り、酒、塩、こしょうをふっておく。

②①のささみにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。170℃

③鍋にしょうゆから酢までの調味料を入れ、一煮立ちさせる。

④鍋を火からおろし、粗熱がとれたらレモン汁を加え、レモンソースを作る。

⑤揚げたささみをレモンソースと和える。



*大人にとってもうれしい、低脂質で高たんぱくなささみを使った一品です。

*レモンの風味を残すために、レモン汁だけは最後に加えるところがポイントです。

6. ひじきのナムル

〈材料〉 4人分

干しひじき…6g

こいくちしょうゆ①…少々

きゅうり…1/2本

にんじん…3cm

水菜…1株

砂糖…大さじ1/2

こいくちしょうゆ…小さじ2/3

酢…小さじ1

ごま油…小さじ1

〈つくり方〉

・干しひじきを水戻しして下ゆでする。

①きゅうりとにんじんはせん切り、水菜は2cm くらいの食べやすい長さに切る。

さっとゆでて水にさらして絞る。

②下ゆでしたひじきと①の濃口醤油をフライパンで炒って、下味を付けながら水分を飛ばす（5分くらい）。

③ひじきの粗熱をとる。

④絞った野菜とひじき、調味料を和えてできあがり。



*少量のしょうゆで炒ることで、ひじき独特の臭みがなくなり、お子様でも食べやすくなります。すりごまを入れたり、マヨネーズで和えたりするのもおすすめです。

*給食では全ての野菜を加熱調理しますが、ご家庭では野菜を生そのまま使用してもおいしく食べられます。

7. かぶと とり肉のスープ煮

＜材料＞ 4人分

かぶ・・・200g

だいこん・・・5cm

とり胸肉・・・60g

水・・・500g

固形コンソメ・・・小さじ 1/2

砂糖・・・小さじ 1

うすくちしょうゆ・・・小さじ 1

酒・・・大さじ 1

かたくり粉・・・小さじ 1

＜つくり方＞

①かぶと大根は 1.5cm くらいの角切りに、とり胸肉は小口切りにする。

*かぶや大根の葉があれば、小口切りにする

②鍋にとり胸肉を入れ炒める。色が変わり始めてきたら、かぶ、大根（あれば葉も）を加え炒める。

③水から酒までを加え、大根が柔らかくなるまで煮る。

④かたくり粉を水で溶いて加え、とろみをつける。

*パターン化しやすいスープは、食材を角切りにしたり、とろみをつけたりすると見た目や味わいが変わりますよ♪

*シンプルですが、とり肉のうま味とかぶで心も体も温まります。とろみをつけることで冷めにくくなるので、冬にぴったりのスープです。



8. ひじき煮

〈材料〉 4人分

干しひじき…16g

えのき…1/3 株

にんじん…2cm

ごま油…小さじ 1/2

砂糖…小さじ2

みりん…小さじ 1/2

こいくちしょうゆ…小さじ1

〈つくり方〉

①干しひじきは水戻し後にザルで水を切る。

②えのきは3cm、にんじんは細切りにしておく。

③鍋にごま油をひき、水戻ししたひじき、えのき、にんじんを入れてよく炒める。

④水分を飛ばしてにんじんが少し柔らかくなったら、砂糖、みりん、しょうゆの順番に調味料を加えて煮る。



*えのきを油揚げに変えるとまた味わいが変わります。

*調味料は、砂糖から加えていくことで、食材に味が染みやすくなります。

9. スイートポテトのいがかい揚げ

〈材料〉 10個分

さつまいも…450g (2本)

バター…10g

砂糖…15g

牛乳…20g

小麦粉…大さじ3

水…大さじ1

そうめん(乾燥)…60g

揚げ油…適量

〈つくり方〉

①そうめん(乾燥)を2cmくらいに碎き、バットに広げておく。

②さつまいもを指でつぶせるくらいまで柔らかく蒸し、フォークなどでつぶす。

③バター、砂糖、牛乳をいもが熱いうちに加え、混ぜ合わせる。

④③を10個に分けて丸める。

⑤小麦粉を水で溶き、そこに丸めたさつまいもをくぐる。

⑥①の碎いたそうめんをまんべんなく付ける。

⑦180℃の油で5分ほど、こんがり揚げる。



*衣とのつながりは水溶き小麦粉なので、卵が食べられない子も食べられます。

*「いつものスイートポテトを少し変化させたい！」そんな思いで考えたメニューで、いかぐりのようなトゲトゲの見た目が特徴です。給食で出すと、「なんだこれ！おいしそう！」という子ども達の驚きの声が上がっていました♪

かいこうしょう 10. 開口笑(笑いがし)

〈材料〉 10人分

有塩バター…10g

小麦粉…140g

ベーキングパウダー…2.8g

砂糖…45g

水…55g

いりごま…30g

揚げ油…適量

〈つくり方〉

- ・バターは溶かしておく。
- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。
- ②①とバター、砂糖、水をボウルに入れてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③手に油（分量外）をつけて10個くらいに分割して丸める。
- ④小さめのボウルにいりごまを入れ、丸めた生地を転がしてまんべんなくごまを付ける。
- ⑤油で揚げる。（140℃～160℃）



*低温でゆっくり揚げることで、生地が割れやすくなります。油で揚げて生地が割れた状態が、名前の通り「口を開けて笑っているように見える」ことが由来の、縁起がよいおかし（チャイニーズドーナッツ）です。食べると、何かよいことが起きるかもしれませんね♪

11.【セレクトデザート】チョコプリン

〈材料〉 約4個分

粉ゼラチン…5g

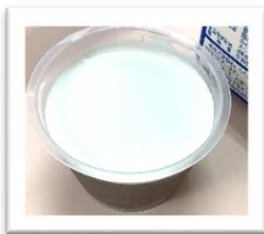
水…大さじ2

調製豆乳…200g

ピュアココア…12g

砂糖…25g

生クリーム…大さじ4



〈つくり方〉

- ①小さめのボウルか皿に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②鍋に牛乳を入れ、中火で温める。
- ③鍋の周りがふつつつしてきたら、火を止める。
ピュアココア、砂糖を加え、泡立て器でよく混ぜて溶かす。
- ④ふやかしたゼラチンを加え、しっかり溶かす。
*ゼラチンは加熱しすぎると固まらなくなってしまうので、火を止めていることを確認しましょう。
- ⑤ゼラチンが溶けたら、型に流し入れて冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。
- ⑥固まったら生クリームをスプーン1杯ずつかける。

*給食では調製豆乳を使用しましたが、牛乳を使ってもおいしくできます。

*チョコレートは入っていませんが、ピュアココアをしっかり入れることで濃厚なチョコプリンになります。

12.【セレクトデザート】スノーボールクッキー

＜材料＞ 20個分

有塩バター…15g

なたね油…20g

砂糖…20g

小麦粉…50g

かたくり粉…50g

粉糖…適量（10g程度）

*別名「プールドネージュ」とも呼ばれる、フランス生まれのお菓子です。雪のように白い粉糖をまとった姿は冬にぴったりです♪

*本来は、生のアーモンドを粉末状にした「アーモンドプードル」を使用しますが、給食では手に入りやすいかたくり粉で代用して、サクホロ食感を再現しました。

*給食ではバターとなたね油で作りましたが、全量をバターに変えるとバターの香りが引き立ちます。

＜つくり方＞

- ①バターを室温に戻しておく。
- ②ボウルに①のバター、砂糖を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜる。
*空気を含ませて、ふんわりとかさが増した状態になると、全体が白っぽくなります。ここまで混ぜることで、サクッとしたクッキーにできあがります。
- ③小麦粉、かたくり粉をふるい入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせてひとまとめにする。
*練らずにさっくり混ぜることを意識！
- ④人数分に分けて丸め、オーブンシートをしいた天板に並べる。*手の温度で生地が柔らかくなっている場合は、冷蔵庫で少し休ませるとよいです。
- ⑤180℃ 15分焼く。
*焼き色が付きすぎの場合は、アルミホイルをかぶせる。
- ⑥焼けたらすぐに粉糖をまぶしてできあがり。
*熱いうちにまぶすと、粉糖が付きやすいです。



13. 【📖】かいけつゾロリ

(作・絵:原ゆたか)



あついで！ラーメンたいけつ！ ツルカメラーメン

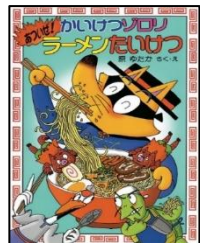
〈材料〉 4人分

- 中華めん…4人分
- ねぎ…1/4本
- なると…30g
- にんじん…3cm
- カットわかめ…小さじ1
- かつお・じゃこだし…400g
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- こいくちしょうゆ…大さじ1/2
- 塩…小さじ1/6
- ☆豚バラ肉(4cm)…3枚
- ☆しょうが…チューブなら1.5cm
- ☆にんにく…チューブなら1.5cm
- ☆こいくちしょうゆ…小さじ1
- ☆みりん…小さじ1
- ☆こしょう…少々

チャーシュー

〈つくり方〉

- 中華めんは蒸すかゆでておく。
- ①かつおとじゃこで合わせだしをとる。
- ②葉ねぎは小口切り、なるとは輪切り、にんじんはせん切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③かつお・じゃこだしに鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩を加えてスープを作る。ねぎ、にんじん、わかめを加える。
- ④豚バラ肉を沸騰した湯で、さっと下ゆでする。
- ⑤豚バラ肉をザルにあげて水気を切った後、フライパンでしょうがからこしょうまでを煮からめる。(チャーシュー)
- ⑥どんぶりにめんを盛り、スープを注ぐ。
なると、チャーシューを盛り付けてできあがり。



*「かつおだしと煮干しの香りがただよう」「こだわりのしょうゆだれ」「ほろりととろけるチャーシュー」というラーメン王のコメントをヒントに、ツルカメラーメンを再現しました♪

14. 【📖からすのパンやさん】変わった形のパン (作・絵:かこさとし)

＜材料＞ 約 100g を4個分

強力粉・・・220g

ドライイースト・・・5g

砂糖・・・18g

食塩・・・2.6g

スキムミルク・・・10g

水・・・145g

(61-粉の温度-室温の温度に調整)

有塩バター・・・16g

*給食ではもちつき器でパンをこねています。

*少量の生地にココアパウダーを混ぜて色をつけ、目や鼻にしてもかわいいですね。

*読書週間献立では、犬、ぶどう、くま、きのこの形を作りました♪

＜つくり方＞

・オーブンを 180℃ 13 分で予熱しておく。

①強力粉からスキムミルクまでを大きめのボウルに入れる。(ドライイーストと食塩は離しておく)

②温度を調整した水を①に少しずつ加えながらヘラで切るように混ぜ合わせる。

③生地がまとまってきたらパンこね器に入れ、16分こねる。3分経過したら生地にバターを少しずつ加える。

④40分間、一次発酵する。*約2倍の大きさになるまで

⑤ガス抜きをして、スケッパーを使って生地を分割する。

*ベンチタイム 15～20分

⑥くまやぶどうなどの形に成型し、オーブンシートに並べる。

⑦40分間、二次発酵する。

⑧180℃ 13分で焼く。



ぶどう

くま

きのこ

いぬ

15. 【📖ふたはっしょ】 チョコクッキー (作・絵:アーノルド・ローベル)

＜材料＞ 10枚分

- 有塩バター…5g
- なたね油…10g
- 砂糖…20g
- 牛乳…20g
- 小麦粉…50g
- ベーキングパウダー…1.5g
- チョコチップ…20g (お好みで)



＜つくり方＞

- ・オーブンを 180℃ 13分で余熱しておく。
- ・天板にオーブンシートをしいておく。
- ①バターを湯せんで溶かす。
- ②①のバターになたね油、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③牛乳も加えて混ぜる。
- ④小麦粉、ベーキングパウダーをふるって加え、ヘラでさっくりと混ぜる。
- ⑤チョコチップを加えてヘラでさっくりと混ぜる。
- ⑥生地をスプーンですくって、オーブンシートをしいた天板に丸く落とす。
*焼くと生地が広がるので、間隔は広めにあける。
- ⑦180℃ 13分で焼く。



*給食ではバターとなたね油で作りましたが、全量をバターに変えるとバターの香りが引き立ちます。

*本の中の絵を参考にした、チョコチップたっぷりのクッキーです。

*子ども達から「せかいいちおいしかったです！」という、嬉しい感想が届きました♪

