

いねっこ給食 レシピ集

～3学期～



伊根小学校

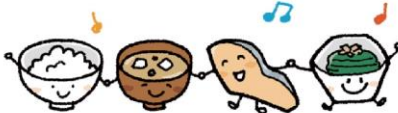
令和4年度 3学期

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



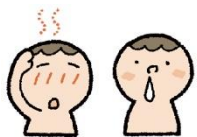
5 ^{ひと}人^{ごみ}ごみを^さ避ける



6 ^{てき ども うん どう}適度な運動をする

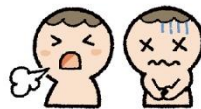


かぜをひかないように、日頃^{ひ ころ}からかぜの予^{よ ぼう}防^{ころ}を心がけましょう。



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

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。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



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。

せき・のどの痛み



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。

げり はけ
下痢・吐き気



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. ハヤシライス

＜材料＞4人分(中学年量)

精白米…2合

炒め油…適量

バター…大さじ1

玉ねぎ…3/4 玉

にんじん…1/3 本

豚もも肉…160g

小麦粉…大さじ4

水…2カップ (400cc)

砂糖…小さじ1

トマトピューレ…70g

トマトケチャップ

…大1 と 3/4

ウスターソース…大さじ1

固形コンソメ…小さじ 1/3

＜つくり方＞

①玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。

②フライパンに炒め油とバターを熱し、玉ねぎとにんじんを入れよく炒める。

③野菜がしんなりしたら豚肉を加えて炒める。

④肉の色が変わったら火を止め、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

⑤水、砂糖を加えて弱火で混ぜながら煮込む。

⑥とろみがついたら、トマトピューレから食塩までを加え味を調える。

⑦10分以上煮込み、調味料の酸味を飛ばしたらできあがり。



*ルウを使わないハヤシライスです。

*子どもが食べやすいように甘めの味付けになっているので、砂糖やケチャップの量はお好みで加減してください。

2. クリスピーチキン

〈材料〉 約4人分

鶏むね肉…200g

塩、こしょう…少々

酒…小さじ1

こいくちしょうゆ…小さじ2/3

衣① 小麦粉…適量

衣② { 小麦粉…適量
水 …適量

衣③ { パン粉…大さじ4
コーンフレーク(無糖)…40g

揚げ油…適量

〈つくり方〉

- ・衣②を合わせて水溶き小麦粉をつくっておく。
 - ・パン粉とコーンフレークを混ぜ合わせておく。
- ①鶏むね肉はたたいてのばし、塩からしょうゆまでの下味をつけておく（約1時間）。
 - ②鶏肉に衣①→衣②→衣③をしっかりとつけ、180℃に温めた油でこんがり揚げる。



*いつものチキンも、衣にコーンフレークを使えば食感が変わります♪

3. ポークビーンズ

<材料> 4人分

乾燥大豆・・・70g

豚もも肉・・・100g

にんじん・・・6cm

玉ねぎ・・・3/4個

炒め油・・・適量

水・・・140g

ケチャップ・・・大さじ3

砂糖・・・小さじ1と1/2

塩、こしょう・・・少々

<つくり方>

- ①乾燥大豆を前日から水につけて水戻ししておく。
大豆が柔らかくなるまでゆでる。
＊水煮大豆を使用する場合は4人分で180gくらいです。
- ②にんじんと玉ねぎは1cmくらいの大きさの角切りにする。
- ③鍋に豚肉、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ④大豆、水、ケチャップ、砂糖を加えて煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえる。

＊栄養たっぷりの大豆。乾燥大豆は時間がかかってしましますが、水煮大豆なら、時短しながらよい栄養をいただくことができます。



4. チョコスコーン

＜材料＞約8個分

ホットケーキミックス…150g

牛乳…40g

なたね油…20g

板チョコやチョコチップ

…30gくらい

(お好みで♪)

*イギリスの伝統的なお菓子です。

*給食では、板チョコで三角形のスコーンに仕上げました。四角く切ったり、型抜きをしたり、お子様と一緒に楽しんで作っててください♪

＜つくり方＞

- オブンを 170℃ 12分に予熱しておく。
 - 板チョコをザクザクと刻む。
- ①ホットケーキミックスに牛乳となたね油を加え、ヘラで切るように混ぜ合わせる。
*牛乳となたね油は一気に入れてもOK!
 - ②生地が一塊になったら刻んだチョコを加え、さらに切るように混ぜる。
 - ③生地を丸くまとめ、厚さ 1.5cm くらいにのばして包丁で切り分ける。
 - ④オーブンシートを敷いた天板に、間隔を空けて生地を並べ、オーブンで焼く。(170℃ 12分)
 - ⑤焼き色がついたらできあがり。



5. 3色ラスク

〈材料〉 約15枚分

フランスパン…40g

【白色のアイシング】

砂糖…10g

レモン果汁…2g

水…1g

【緑色のアイシング】

抹茶…0.25g

砂糖…10g

水…3g

【茶色のアイシング】

きな粉…3g

砂糖…10g

水…3g

〈つくり方〉

- ①フランスパンをスライスし、100℃ 40分で焼く。
*トースターの場合は時間を調整してカリッとするまで焼いてください。
- ②それぞれの材料を混ぜ合わせて3色のアイシングを作る。
- ③カリッと焼いたフランスパンにアイシングをうすく塗る。

*アイシングが足りない場合は、同じ割合で増やしてください。

*どの味が1番好きか、お子様と話をしながら食べ比べてみてください♪



6.【世界の味めぐり ～大韓民国～】 ビビンバ

＜材料＞ 約4人分

精白米・・・2合

牛ひき肉・・・160g

しょうがチューブ・・・3cm

にんにくチューブ・・・2cm

砂糖・・・小さじ1

こいくちしょうゆ・・・小さじ1

コチュジャン・・・小さじ1

かたくり粉・・・小さじ1/2

ほうれん草・・・80g

もやし・・・120g

にんじん・・・4cm

こいくちしょうゆ・・・小さじ1

にんにくチューブ・・・3cm

いりごま・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1/2

食塩・・・少々

＜つくり方＞

①精白米を炊く。

②ほうれん草は3cm幅、
にんじんはせん切りにする。

③鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、肉を加え炒める。

④肉の色が変わったら砂糖、しょうゆ、コチュジャンで
調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。（うま味
を閉じ込める）

⑤ほうれん草はたっぷりの湯で下ゆでする。

⑥もやし、にんじんも下ゆでする。

*レンジでもOK！

⑦ほうれん草、もやし、にんじんの水分をしっかりと切り、
ボウルの中でしょうゆ、にんにく、いりごま、ごま油、
食塩と和えてナムルを作る。

⑧炊きたてのごはんを皿に盛り、調味した肉とナムルを
盛り付ける。

*辛いのが苦手な方はコチュジャンの量を減らして
ください。



7. 【世界の味めぐり ～アメリカ～】 ナゲット

＜材料＞ 約4人分（12個くらい）

鶏ひき肉・・・120g

木綿豆腐・・・80g

乾燥大豆・・・25g

（水煮大豆なら 60g くらい）

玉ねぎ・・・1/4

しょうがチューブ・・・4cm

にんにくチューブ・・・4cm

酒・・・小さじ1

こいくちしょうゆ・・・小さじ1

食塩・・・小さじ 1/6

かたくり粉・・・小さじ2

揚げ油・・・適量

トマトケチャップ・・・お好みで

＜つくり方＞

①豆腐はペーパーなどで軽く水切りをしておく。

②材料は全てみじん切りにする。

③玉ねぎはフライパンで少量の油で透き通るくらい炒めて甘みを引き出す。

＊時間がない場合は省いても OK！

④ボウルに鶏ひき肉からかたくり粉までの材料を全て入れてこねる。

⑤タネを 12 個くらいに分けて空気を丸める。

⑥180℃に熱した油でこんがり揚げる。

⑦ケチャップをかけてできあがり。



＊かたくり粉をタネに混ぜ込むことで、衣をつけなくてもカリッと揚がりますよ♪

8. 【世界の味めぐり ～インド～】 タンドリーチキン

＜材料＞ 約4人分

鶏もも肉・・・200g
にんにくチューブ・・・1.5cm
しょうがチューブ・・・1.5cm
カレー粉・・・小さじ1/2
パプリカパウダー・・・小さじ1/4
食塩・・・少々
プレーンヨーグルト・・・30g
ケチャップ・・・大さじ1
なたね油・・・小さじ1

＜つくり方＞

- ①ヨーグルトは水切りしておく。
- ②鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ポリ袋に油以外の全ての材料を入れよくもみこみ、30分ほど漬け込む。
- ④オーブンを200℃ 15分で予熱する。
- ⑤天板にシートを敷き、そこに油をうすくぬっておく。
- ⑥漬け込んだ肉を並べて焼く。

*フライパンでもOK！



*世界の味めぐり献立の人気メニューです！

*スパイシーな味になっているので、カレー粉は加減してくださいね。

9. 【世界の味めぐり ～インド～】 ビリヤニ

＜材料＞ 約4人分

精白米…2合

固形コンソメ…小さじ 1/2

カレー粉…小さじ1

シナモン…少々

玉ねぎ…1/4 個

にんにく…1/2 片

しょうが…1/6 片

牛もも肉…100g

炒め油…小さじ1

トマトホール缶…40g

冷凍グリーンピース…大さじ2

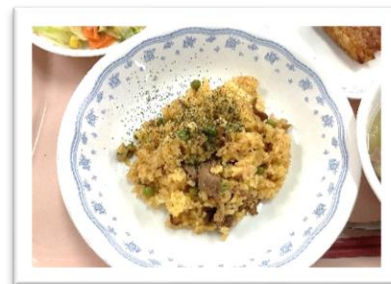
食塩…小さじ 1/3

こしょう…少々

乾燥パセリ…少々

＜つくり方＞

- ①精白米からシナモンまでを合わせて固めに炊く。
- ②玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に油をしき、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。
香りが立ってきたら牛肉を加えさらに炒める。
- ④肉の色が変わってきたらトマト缶、グリーンピースを加えて炒め、調味する（水分をとばす）。
- ⑤炊き上がったごはんを加えて混ぜ込みながら炒め、最後にパセリをふりかける。



*世界の炊き込みごはんの1つですが、給食では工程の関係で炒めた具材を炊き上がったごはんに混ぜ込みました。

*牛肉を鶏肉に代えると、チキンビリヤニになります！



たべものクイズ



だいもん
第1問

「も 一人は うまからず」

これは、どんなごちそうも、ひとりで食^たべたのではおいしくないということです。

さて、に^{はい}入^{ことば}る^{なん}言葉は何でしょう？

- ①にく ②すし ③たい

だいもん
第2問

だいず^{だいず}、ある^{やさい}野菜^{せいちよう}が成^{なん}長したものです。それは何でしょう？

- ①さやえんどう ②えだまめ ③さやいんげん

だいもん
第3問

あか^{あか}うめぼ^{うめぼ}しは、何^{なに}で^{いろ}色をつけているのでしょうか？

- ①^{むらさき}紫^{むらさき}キャベツ ②^{あか}赤^{あか}しそ ③^{あか}赤^{あか}ピーマン