



河野小学校の皆さんからリクエストの多かったメニュー  
 ★きなこあげパン ★キムタクごはん  
 ★鶏肉のからあげ ★もやしの酢の物  
 ★キムチスープ ★ワンタンスープ  
 ★フルーツポンチ ★ケーキ

先日、リクエスト給食のアンケート調査をしました。  
 7月の給食でフルーツポンチを実施することにしました。  
 他の料理は2学期の給食で実施予定です。その中のいくつかの料理のレシピを紹介します。

## キムタクごはん

\*ご家庭で調理しやすいよう、給食とは材料や分量、作り方を少し変えてあります。

材料	分量(4人分)	作り方
ごはん 豚肉(もも肉でもバラでも良い) 白菜キムチ つぼ漬け(たくあんでも良い) こいくちしょうゆ ごま油	600g(茶わん4杯) 200g 80g 80g 小さじ2 小さじ1	①白菜キムチ、つぼ漬けを一口サイズに切る。 ②豚肉は1cm幅ぐらいに切る。 ③フライパンにごま油をひいて、豚肉を炒め、色が変わったなら白菜キムチとつぼ漬けを入れ、さっと炒める。 ④全体に火が通ったら、しょうゆを回し入れ、火を止める。 ⑤④をごはんと混ぜ合わせて完成。

## もやしナムル(酢の物)

\*もやしときゅうりだけでなく、わかめやハム、ほうれん草、切り干し大根を使うこともあります。

材料	分量(4人分)	作り方
もやし にんじん きゅうり A { しょうゆ 酢 ごま油 さとう ごま	1袋(150g) 1/2本 1本 大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1 大さじ1	①にんじんを千切りにしゆでる。 ②もやしを洗ってゆでる。 ③きゅうりは板ずりをし、輪切りに大きめのザルに入れる。(この後、湯通しする。) ④ゆでたにんじんともやしをザルにあけ、流水で冷やす。 ⑤ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。 ⑥野菜の水分をギュッと絞り、⑤の調味料で和える。冷蔵庫で1~2時間冷まして完成。

## フルーツポンチ

給食では衛生管理の都合上、缶詰の果物しか使っていませんが、ご家庭ではお子さんの好きな果物をご使用ください。

材料	分量(4人分)	作り方
みかん(缶詰・シロップ漬) 黄桃(缶詰・シロップ漬) パイナップル(缶詰・シロップ漬) お好みのゼリー ナタデココ(シロップ漬) サイダー	120g 120g 120g 120g 120g 120mL	①果物の缶詰を開封し、ザルに開ける。 ②ゼリーをフォークなどを使ってクラッシュする。 ③大きめのボウルの中で①②サイダーを混ぜ合わせ完成。

## とり肉のからあげ

\*ご家庭で調理しやすいよう、給食とは材料や分量、作り方を少し変えてあります。

材料	分量(4人分)	作り方
とりもも肉 しょうが にんにく こいくちしょうゆ 日本酒 塩 かたくり粉 揚げ油	25gの大きさ8きれ 3g 3g 小さじ1と1/2 小さじ1 少々 40g 適宜	①しょうが、にんにくは皮をむいて、すりおろす。 ②ボウルの中に①と調味料を入れ、混ぜあわせる。 ③とり肉を②に漬け込み、10分程度置く。 ④かたくりこをまぶし、170度の油で4~5分揚げる。

## 夏野菜のキーマカレー

\*ご家庭で調理しやすいよう、給食とは材料や分量、作り方を少し変えてあります。

材料	分量(4人分)	作り方
鶏ひき肉 しょうが にんにく 日本酒 なたね油 たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ なす トマト ピーマン 大豆の水煮 カレールー(甘口) カレールー(中辛) ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ 粉チーズ	100g 5g 3g 小さじ1 小さじ1 200g 100g 200g 100g 100g 100g 50g 50g 60g 20g 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 10g	①しょうが、にんにくは皮をむいて、すりおろす。 ②野菜は洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。(給食はサイコロ切りです。) ③鍋に油をひいて、しょうが・にんにく・肉を加え、酒を振り肉の色が変わるまで炒める。 ④たまねぎ、にんじんを加えて炒め、ひたひたまで水を入れる。 ⑤一煮立ちしたら、じゃがいも、なす、トマト、大豆の水煮を加え、更に煮る。 ⑥アクが出てきたら、アクを取り除く。 ⑦にんじんがやわらかくなったら、ピーマンとかぼちゃ、粉チーズを入れ、粉チーズが溶けたら、火を止める。 ⑧カレールーと調味料を入れ、再度火をつけ、カレールーが溶けるまで煮込む。 ⑨カレー皿にご飯をよそい、⑧をかけて完成。



写真はキムタクごはん



写真はカレーライス

ご家庭によりご使用の調味料がちがいますので、お好みの味に調整してください。

