

3

月

給食だより

今年度、最後の給食だよりになります。

3月号では、給食で提供しているレシピをまとめて紹介したいと思います。こどもたちに給食の味を思い出してもらいながら、食事作りの参考にさせていただければと思います。

また、給食調理業務の民間委託後も、安全でおいしい給食の提供や、適切な運営体制が確保されているかを確認するために、小諸市立保育園給食調理業務評価委員会の委員による業務評価を行いました。その結果をお知らせいたします。引き続き、受託者と連携し、安全でおいしい給食を提供していきます。

給食レシピの紹介(総集編)

鶏肉のパン粉焼き



○材料	(こども4人分)
鶏モモ肉	240g
マヨネーズ	32g
パン粉	28g
パセリ	少々
油	適量

○作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、マヨネーズをまぶす。
- ②パセリとパン粉を混ぜる。
- ③①に②をまぶし、フライパンに油をひいて火が通るまで焼く。

カレーのお好み焼き風



○材料(幼児4人分)

アブラカレイ	4切(1切 50~60g)
小麦粉	大さじ2
油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1強
ソース	小さじ1強
かつお節	お好み
青のり	お好み

○作り方

- ①魚に小麦粉をまぶし、油を引いたフライパンで火が通るまで焼く。
- ②マヨネーズとソースを混ぜて①にかける。その上にかつお節、青のりをのせる。
※マヨネーズとソースは混ぜても、別々にかけてもよいです。

味噌ハンバーグ



○材料	(こども4人分)
鶏ひき肉	180g
豆腐	60g
たまねぎ	80g
みそ	大さじ1(16g)
パン粉	大さじ3(9g)
みりん	小さじ1弱(4g)
しょうが	2g
砂糖	小さじ1(3g)
白ごま	小さじ1弱(2g)
油(焼き用)	適量

○作り方

- ①玉ねぎをみじん切りに炒めて粗熱をとる。(電子レンジでも可)
- ②ひき肉と①、油以外の食材、調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③成形し、フライパン又はオーブンで火が通るまで焼いてできあがり。

タンドリーチキン



○材料	(こども4人分)
鶏もも肉	240g
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1(6g)
プレーンヨーグルト	35g
カレー粉	小さじ1/2(1.2g)
にんにく	1/4かけ(0.8g)
酒	小さじ1/4(1.2g)
ケチャップ	小さじ2/3(4g)

○作り方

- ①鶏肉に塩こしょうをする。
- ②にんにくはすりおろし、その他の材料とよく混ぜ合わせる。
- ③ここに鶏肉をつけ込んでおく。
- ④天板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べ、オーブンで火が通るまで焼いたら完成！

鶏肉のマーマレード焼き

○材料	(こども4人分)
鶏もも肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
A しょうゆ	小さじ1(6g)
A マーマレード	小さじ4(24g)
A 油	小さじ1

○作り方

- ①鶏肉を一口大にカットし、塩・こしょうをする。
- ②①をAの調味料に30分～1時間ほど漬けておく。
- ②フライパンに油を引き、火が通るまで加熱してできあがり。
焦げやすいため火加減に注意して焼く。

じゃがいものそぼろ煮(アスパラ入り)



○材料	(こども4人分)
鶏ひき肉	80g
じゃがいも	中3個(300g)
にんじん	小 1/2本(80g)
たまねぎ	1個(160g)
アスパラガス	2本(40g)
しょうが	少々(1.2g)
炒め油	適量
【調味料】	
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
片栗粉	小さじ1/2

○作り方

- ①アスパラガスの根元を切り落とし、根元に近い部分はピーラーでむく。1センチ幅位の斜め切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに乱切り、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③じゃがいもを素揚げにする。揚げない場合は、電子レンジで加熱してもよい。
- ④フライパンに油を入れて熱し、ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうがを加えて、焦げないように炒める。
- ⑤食材がかぶるくらいに水を加えて火が通るまで煮る。火が通ったら調味料を加えて味付けする
- ⑥水気がなくなってきたらじゃがいも、アスパラガスを加えて和える。水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつけてできあがり。

きのこの和風パスタ



○材料(幼児4人分)	
スパゲッティ	100g
しめじ	40g(1/4株)
えのき	40g(1/2袋)
エリンギ	40g(中1本)
生しいたけ	20g(1個)
たまねぎ	100g(中1/2玉)
にんじん	20g(中1/4本)
だし汁	160ml
しょうゆ	8g(大さじ1/2)
塩	1.2g(ひとつまみ)
こしょう	0.08g
きざみのり	少々

○作り方

- ①だしをとる。(※保育園ではかつおだしを使用)
- ②具材を切る。(こどもたちが食べやすい切り方でよいです)
- ③別の鍋でスパゲッティを茹でる。
- ④たまねぎとにんじんを炒める。しんなりしたらだし汁を加え、煮立ったところにきのこを加えて火が通るまで煮る。
- ⑤④に火が通ったらツナを加える。(油をきらずにそのまま入れる)
- ⑥しょうゆ、塩、こしょうで味付けをしたらたスパゲッティを入れて混ぜ合わせる。盛りけてからきざみのりをかける。
(※塩は調整しながらいれてください)

アスパラのかき揚げ(たれつき)



○材料	(こども4人分)
魚肉ソーセージ	50g
アスパラガス	2本(40g)
にんじん	小 1/3本(30g)
たまねぎ	1/3 個(70g)
小麦粉	50g
【たれ】	
だし汁	60g
みりん	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2

○作り方

- ①アスパラガスの根元を切り落とし、根元に近い部分はピーラーでむく。1センチ幅位の斜め切りにする。
- ②魚肉ソーセージは半月切りにする。にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ③切った食材に小麦粉をまぶし、箸でつかんで落ちないくらいまで水を加える。
- ④火が通るまで揚げる。
- ⑤たれを火にかけて、少し煮詰めたらできあがり。お好みで④にかける。

といすき



○材料(幼児4人分)	(切り方)
鶏モモ肉	120g 一口大
糸こんにゃく	60g
長ねぎ	40g(1/2 本) 小口
はくさい	140g(中1本) ざく切り
たまねぎ	120g(中 2/3 玉) スライス
にんじん	40g(中 1/2 本) 短冊切り
豆腐	120g さいの目
ふ(円柱型)	12g(約 20 個)

○作り方

- ①野菜と糸こんにゃくを切る。ふは水でふやかす。
※糸こんにゃくはそのままでよいですが、湯通しをするとアクや臭みがとれ、味もしみ込みやすくなります。
- ②鍋に油を引き、最初に鶏肉を炒める。その後にながねぎ、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- ③②がしんなりしてきたら白菜を加えてさらに炒め、糸こんにゃくも加える。全体がよく混ざったところで砂糖としょうゆ半分を加えて混ぜる。
- ④豆腐を加えてよく混ぜ、水気をしぼったふも加えて混ぜる。
※野菜から水分がでるため水は加えません。水分がない場合、全体の1/3程度の水を加えてください。
- ⑤しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

厚揚げの中華炒め



○材料(幼児4人分)	(切り方)
厚揚げ 120g	コロコロ
豚肉 80g	小さめ
たまねぎ 120g(小1個)	スライス
にんじん 40g(中 1/3 本)	短冊切り
生しいたけ 2個	スライス
はくさい 160g(2~3枚)	2cm幅
炒め油 小さじ1~2	
酒 小さじ2	
塩 3g	
オイスターソース 小さじ 1/2	
片栗粉 大さじ1	

○作り方

- ①野菜を切る。豚肉を酒に 10 分ほどつける。
- ②フライパンに油をひいて肉を炒める。たまねぎ、にんじんも加えて、しんなりするまで炒める。
- ③はくさいとしいたけを加えて軽く炒めた後、蓋をして 5~10 分蒸す。 ※火が強すぎると焦げてしまうため注意！
- ④具材から水分が出ていれば水を加える必要はないが、水分がなければ具材の 1/3 程度の水を加え煮る。
- ⑤④に厚揚げを加えて炒める。
- ⑥塩、オイスターソースで味付けをしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

五目ワンタンスープ



○材料(幼児4人分)	
豚肉 150g	
炒め油 小さじ2(10g)	
にんじん 中1本又は大 1/2 本(100g)	
干し椎茸 2枚(10g)	
はくさい 1/4 玉弱(350g)	
もやし 1袋(200g)	
長ねぎ 1本(100g)	
ワンタンの皮 100g	
しょうゆ 20g	
塩 2~4g	

(※塩は味を確認しながら入れる)

○作り方

- ①干ししいたけを戻す。
にんじんはいちょう切り、干し椎茸は長さ1cmほど厚み5mm、はくさいともやしはざく切り、長ねぎは小口切りに切る。
- ②ワンタンの皮は食べやすい大きさに切る。
- ③肉は小さめに切り、油を入れた鍋で炒め、火が通ったら①を加えてしんなりするまでよく炒める。
- ④野菜の水分がでてきたら干し椎茸の戻し汁と水を合わせて1~1.2L入れる。
※野菜の水分量により入れる水の量は調整してください。
- ⑤弱火で 10 分ほど煮込んだらしょうゆを入れ、塩は味を確認しながら少しずつ入れる。
- ⑥ワンタンの皮を入れ、火が通ればできあがり。

コーンスープ



○材料(幼児4人分)

チンゲンサイ	80g(1株)
たまねぎ	120g(中 2/3 玉)
にんじん	20g(中 1/4 本)
クリームコーン	40g
コーン	20g
だし汁	600ml
塩	2g(小さじ 1/2)

○作り方

- ①だしをとる。
 - ②野菜を切り、だし汁で煮る。
 - ③クリームコーン、コーンを加えて煮る。
 - ④塩で味を調える。
- (※クリームコーンのメーカーによっては食塩やコンソメが含まれているため、味見をしながら塩をいれてください。)

もやしのナムル



○材料(幼児4人分)

もやし	120g	(切り方)	ざく切り
きゅうり	60g(中 1/2 本)		千切り
にんじん	40g(中 1/2 本)		千切り
ハム	32g(2枚)		千切り
★砂糖	1.2g(小さじ 1/2)		
★酢	7.5g(大さじ 1/2)		
★しょうゆ	9g(大さじ 1/2)		
★ごま油	4g(小さじ1)		

○作り方

- ①野菜を切り、茹でて水で冷やす。
 - ②ハムは蒸すか茹でて冷ます。
 - ③★の調味料を合わせてよく混ぜる。
 - ④水気を切った野菜とハムを和えて③の調味料を加えてよく混ぜる。
- ※ハムの代わりにツナを入れる場合は、1人 10g程度となります。塩分とうま味があるので、しょうゆの量を調整してください。

ごま酢和え

○材料(幼児4人分)

キャベツ	2 枚(140g)
きゅうり	1/2 本(40g)
にんじん	2~3 センチ(12g)
ハム	1~2 枚(20g)
油	小さじ 1/3(1.2g)
酢	小さじ1と 1/2(8g)
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2(8g)
砂糖	小さじ1弱(2.4g)
白ごま	お好みで



○作り方

①キャベツはせん切り、きゅうりは半月切りにし、茹でて水冷やす。ハムは細い短冊切りにし、茹でて水で冷やす。※茹でなくてもよいです。

③野菜はよく水を切り、ハムと混ぜる。白ごま以外の調味料を混ぜて、③に入れて混ぜる

④白ごまを加えて混ぜて出来上がり。

納豆和え



○材料(幼児4人分)

ひきわり納豆	1パック(40g)
ほうれんそう	1/2 束 (80g)
もやし	1/4 袋 (60g)
にんじん	1/8 本 (12g)
えのき	1/5 株 (40g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)
白ごま	小さじ1 (2g)
かつお節	小袋1袋 (4g)

○作り方

①ほうれんそうは2cm幅、もやしはざく切り、にんじんは細い短冊切り、えのきは2cm幅に切る。

②野菜とえのきをそれぞれゆで、すぐに水で冷やし、水気を切る。

③野菜と調味料類を混ぜ、よく和えて完成！

※納豆についてくるタレがあれば一緒に入れてください。

ひじきのマリネ



○材料(幼児4人分)

乾燥ひじき	4 g(芽ひじき)
にんじん	小 1/3 本 (20 g)
きゅうり	大1本 (120 g)
もやし	80g
ハム	20 g
※ツナでもおいしいです	
プロセスチーズ	20 g
酢	小さじ2 (10 g)
砂糖	小さじ1 (3.2 g)
しょうゆ	小さじ2 (12 g)
ごま油	小さじ1 (3.2 g)

○作り方

①ひじきを水でよく戻しておく。

②にんじんは千切り、ハムは短冊切り、きゅうりは半月切り、チーズは5mm角ほどに切る。もやしはざく切りにする。

③野菜をゆで、すぐに水で冷やし、水気を切っておく。ひじきも同様。

④調味料を混ぜ、茹でた野菜とひじき、チーズを和えて完成！

みそだしサラダ



○材料(幼児4人分)

キャベツ	1/6 個ほど	(120 g)
もやし	1/2 袋	(120 g)
きゅうり	1/2 本	(60 g)
にんじん	1/5 本ほど	(20 g)
みそ	小さじ1強	(8 g)
砂糖	小さじ1弱	(2 g)
酢	小さじ2	(10 g)
油	小さじ1/2	(2 g)
しょうゆ	小さじ1弱	(4 g)

○作り方

- ①キャベツは千切り、もやしは食べやすい大きさ、きゅうりは半月切り、にんじんは千切りにする。
- ②野菜をゆでて水で冷やす。その後水気をきる。
- ③調味料をすべてよく混ぜ合わせ、ゆでた野菜と和えて完成！

梅だしサラダ



○材料(幼児4人分)

キャベツ	1/6 個	(120g)
大根	輪切り3cm	(80g)
にんじん	中 1/4 本	(20g)
ツナ	1/2 缶	(32g)
油	小さじ1	(4g)
酢	小さじ1強	(6g)
しょうゆ	小さじ2	(12g)
砂糖	小さじ1/2	(1.2g)
きざみ梅	2,3 個分	(4g)

○作り方

- ①キャベツは千切り、大根、にんじんは細めの短冊切りにする。
- ②野菜をゆでて水で冷やし、よく水を切る。
- ③ツナと②を混ぜ、そのほかの調味料類とよく和えて完成！

スティックメロンパン



岩石揚げ



○材料(幼児4人分)

食パン6枚切り	2枚
★マーガリン	18g
★砂糖	14g
★小麦粉	20g
★調整豆乳	8g

○作り方

- ①★の材料をすべて混ぜる。
- ②食パンに①を塗り、180℃のオーブンで10分程度焼く。
- ③焼けたら1枚を縦に4等分に切る。

○材料(幼児4人分)

乾燥大豆	16g(水煮の場合 40g)
乾燥ひじき	4g(芽ひじき)
さつまいも	1/4本
小麦粉	1/2カップ
しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ1
水	適量
揚げ油	適量

○作り方

- ①大豆を水で戻しておき、茹でずに形が残るくらいに刻む。(水煮大豆も同様です。)
- ②芽ひじきを水でしっかり戻し、さつまいもは5mm角に切る。
- ③小麦粉～水までを混ぜ合わせ、天ぷらの衣ほどのかたさにする。
- ④①と②の材料を③へ入れ混ぜ合わせ、スプーンなどですくい油へ入れ、火が通るまであげる。