

給食ランキング

レシピ集
もあるよ!

令和4年 11月 10日
大田区立馬込第二小学校
校長 山崎 宏則
栄養士 関 瞭太

質問コーナーに続き、アンケート結果からみんなの好きな給食ランキングと、レシピを知りたい!というご要望にお応えして、レシピ集を作成しました。ぜひご自宅でも作ってみてください。

★好きな給食ランキング★

1	カレーライス		玉ねぎの甘みが決め手!! 堂々の1位!!
2	揚げパン		さっと揚げるのがコツ!! きなこやココアをかけてね。
3	パリパリサラダ		あのパリパリはなんなんだ!? ワンタンの皮です。
4	明日葉ビスキュイパン		八丈島の明日葉を使用しています。 鶏ガラと野菜のダシが効いてる! 味付けは塩、こしょう、醤油だけ。
5	サイダーポンチ		スープ(卵・わかめなど)
			サイダーの香りと弾ける炭酸!

ランキングは上のおりです。自分の好きな給食は入っていましたか? アンケートでは、食べてみたい給食も募集していました。3学期にその中から、いくつか給食で実施しようと考えています。どんな給食が出るか、楽しみにしてください。これからも、おいしい給食を作っていきます。たくさん食べて、元気に過ごしてほしいです。

3学期も
おたのしみに!



★レシピ集★

ご要望があったレシピを載せました。ランキングにないものも含まれています。

玉ねぎとルウをよく
炒めるのがコツ!
じっくりコトコト
作りましょう。

献立名/食品名	一人分量	
		単位
【カレーライス】		
ごはん	1	杯
水	70.00	g
鶏ガラ	10.00	g
しょうが	0.50	g
サラダ油	0.50	g
にんにく	0.30	g
しょうが	0.30	g
豚肉	15.00	g
にんじん	10.00	g
玉ねぎ	80.00	g
じゃがいも	30.00	g
塩	0.65	g
こしょう	0.02	g
クローブ	0.02	g
ナツメグ	0.02	g
オールスパイス	0.02	g
ガラムマサラ	0.02	g
トマトケチャップ	2.50	g
バター	6.00	g
小麦粉	8.00	g
カレー粉	0.40	g
ウスターソース	2.50	g
しょうゆ	1.50	g

〈作り方〉

- ① 水、鶏ガラ、しょうがでスープをとる。野菜の皮などを一緒に入れてもよい。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎをあめ色になるまで炒める。同時に、小麦粉とバター、半量のカレー粉を混ぜて炒め、ブラウンルウを作る(給食では1時間ほど炒めています)。よく炒めることで、粉っぽさがなくなり、なめらかなカレーになります。
- ④ 油でにんにく、しょうがを炒め、肉、野菜を順番に炒めていく。
- ⑤ スープを加えて煮る。
- ⑥ 塩、こしょう、ケチャップ、ソース、しょうゆを加えてさらに煮た後、最後にルウと香辛料を加えて仕上げます。
- ⑦ ごはんとカレーを盛って完成。

実は、給食の中でも特に作るのが大変な献立のひとつです。味わって食べてほしいです。



献立名/食品名	一人分量	単位
【パリパリサラダ】		
にんじん	10.00	g
きゅうり	10.00	g
キャベツ	35.00	g
サラダ油	2.50	g
酢	2.50	g
砂糖	1.00	g
しょうゆ	1.00	g
塩	0.25	g
粉辛子	0.08	g
揚げ油	適量	
ワンタンの皮	5.00	g

給食のいつもの
ドレッシングです。
油揚げを焼いて上に
乗せてもおいしい!



〈作り方〉

- ① 野菜を千切りにする(給食の場合は、一度さっと茹でて冷まします)。
- ② ドレッシングを混ぜ合わせる(加熱しておく、酸味が和らいで食べやすくなります)。
- ③ ワンタンの皮を短冊切りにし、油で揚げる。
- ④ 野菜に②と③を合わせて完成。

献立名/食品名	一人分量	単位
【さんまの蒲焼丼】		
ごはん	1	杯
さんま(開き)	1	枚
片栗粉	5.00	g
揚げ油	適量	
水	8.00	g
砂糖	4.00	g
酒	1.00	g
しょうゆ	5.00	g
みりん	2.00	g
しょうが汁	1.00	g

実は焼いてません。
揚げてます。



〈作り方〉

- ① 水からしょうが汁を合わせ、鍋でひと煮立ちさせる。
- ② さんまに片栗粉を全体にまぶし、油で揚げる。
- ③ さんまを①のたれにくぐらせてごはんに乗せ、最後に余ったたれを全体にかけて完成。

献立名/食品名	一人分量	単位
【さつまいもごはん】		
米	65.00	g
水	80.00	g
塩	0.20	g
うすくちしょうゆ	2.00	g
さつまいも	25.00	g
黒いりごま	0.80	g

見た目も可愛い、
秋の味覚です。



〈作り方〉

- ① 米をとぎ、水、塩、うすくちしょうゆを入れて炊く。
- ② さつまいもを小さめの角切りにし、蒸す(米と一緒に炊いてもよい)。
- ③ 炊きあがったごはん②を混ぜ、黒ごまを散らして完成。

献立名/食品名	一人分量	単位
【明日葉ビスキュイパン】		
丸パン	1	個
バター	6.00	g
砂糖	6.00	g
鶏卵	2.00	g
小麦粉	6.50	g
ラム酒	1.00	g
牛乳	1.00	g
明日葉(粉末)	0.50	g
バニラエッセンス	0.02	g

明日葉(粉末)がない
場合は、抹茶やココ
アパウダーでもおい
しく作れます。



〈作り方〉

- ① バター(固めに溶かす)からバニラエッセンスを混ぜ合わせる。小麦粉がダマにならないように注意する。
- ② パンの上に①を塗り、オーブンで少し焼き目が付くまで焼いて完成。

献立名/食品名	一人分量	単位
【カレーミートドック】		
コッペパン	1	個
油	0.50	g
豚ひき肉	25.00	g
赤ワイン	0.50	g
にんにく	0.25	g
しょうが	0.40	g
にんじん	8.00	g
玉ねぎ	25.00	g
レンズ豆(乾)	5.00	g
塩	0.15	g
こしょう	0.02	g
カレー粉	0.20	g
小麦粉	0.50	g
トマトケチャップ	4.50	g
中濃ソース	3.50	g

レンズ豆がなければ、
大豆の水煮が
おすすめ! フード
プロセッサでみ
じん切りにしよ
う。



〈作り方〉

- ① にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 油で豚ひき肉と野菜を炒め、赤ワインを振る。茹でて戻したレンズ豆と調味料を入れて味を調える。
- ③ コッペパンに切り込みを入れ、そこに②を挟む(給食の場合、その後焼いて完成)。

今回はアンケートの中から、特にご要望が多かったレシピを載せました。今後も、毎月の献立表の右下に、その月のおすすめレシピを載せますので、そちらもあわせてご覧ください。

別紙の質問コーナー
も見てね!!

