

# 学校給食で実施した我が家の献立



ごはん  
牛乳  
みそ汁

鶏もものネギだれソテー

## 鶏もものネギだれソテー

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 鶏もも肉	180g	① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。 ② 京ねぎはあらみじんにし、しょうがはすりおろす。 ③ ごま油で、②を炒める。 ④ ③に砂糖、こい口しょうゆ、酢を入れて砂糖を溶かし、①を入れてからめる。 ⑤ 最後にごまを入れて仕上げる。
┌ 塩	少々	
└ こしょう	少々	
○ 片栗粉	適量	
○ 揚げ油	適量	
○ 京ねぎ	約15cm	
○ しょうが	ひとかけ	
○ ごま油	小さじ1	
┌ 砂糖	小さじ1	
└ こい口しょうゆ	小さじ1	
└ 酢	小さじ1	
○ ごま	小さじ1	





## 鶏もものネギだれソテー



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、最優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、ねぎをたくさん使うことで、シャキシャキした食感が楽しめることです。


# 学校給食で実施した我が家の献立




**しょうが焼きチャーハン**
  
**牛乳**  
**わかめスープ**  
**いかのから揚げ**

## しょうが焼きチャーハン

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 豚肉ももは細かく切り、しょうがはみじん切りにする。 ② にんにくの芽は0.5cmの長さ、京ねぎは小口切りにする。 ③ サラダ油でしょうが、豚肉ももを順に炒め、Aで味をつけ、にんにくの芽と京ねぎを加えてさらに炒め、Bで味を整える。 ④ 洗った米に③と炒り卵を入れ、水加減を調整して炊く。
○ 豚肉もも	50g	
A { こい口醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
○ しょうが	1かけ	
○ サラダ油	適量	
○ 炒り卵	30g	
○ にんにくの芽	1本	
○ 京ねぎ	20g	
B { うす口醤油	大さじ1	
食塩	少々	
こしょう	少々	



## しょうが焼きチャーハン



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、ごはんを薄味にすることで具材の味をしっかりと感じられることです。にんにくの芽をおいしく食べられる献立になっています。

# 学校給食で実施した我が家の献立



コーンピラフ

牛乳

たまごスープ

☀️ 鶏肉の大葉梅肉揚げ ☀️

小魚

## 鶏肉の大葉梅肉揚げ

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 鶏むね肉	180g	① 大葉は、粗みじんに切る。	
A {	○ 梅肉	10g	② 鶏むね肉は、一口大に切り、A で下味をつけ、大葉を入れて混ぜる。
	○ 酒	小さじ1	③ 薄力粉と卵で衣をつくり、②の鶏むね肉につける。
	○ うす口しょうゆ	小さじ1/2	④ ③にパン粉をつけて揚げる。
○ 大葉	1枚		
○ 薄力粉	大さじ2		
○ 卵	1/2個		
○ パン粉	30g		
○ 揚げ油	適量		



## 鶏肉の大葉梅肉揚げ



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、食欲がないときでも、梅の味でさっぱりと食べることができることです。

# 学校給食で実施した我が家の献立



## とり五目炊き込みご飯

牛乳

かきたま汁

えびの香味揚げ

ポイルキャベツ

## とり五目炊き込みご飯

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 乾燥しいたけは水でもどしておく。
○ 若鶏もも	60g	② 若鶏ももは食べやすい大きさ、ごぼうはささがき、こんにゃくとにんじんは細切りにする。
○ (乾)しいたけ	3g	③ フライパンにサラダ油を熱し、具材を炒めて調味料で味付けをする。
○ ごぼう	50g	④ 炊飯器に洗った米と③を入れて、水の量を調整して炊く。
○ こんにゃく	30g	
○ にんじん	20g	
○ サラダ油	小さじ1	
○ 上白糖	小さじ1	
○ 酒	小さじ2	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ こい口醤油	小さじ1	
○ 食塩	少々	



## とり五目炊き込みご飯



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、食材の組み合わせをいろいろと変えることで、味の変化が楽しめることです。



# 学校給食で実施した我が家の献立



ごはん

牛乳

中華スープ

豚肉となすの甘辛炒め

のむヨーグルト

## 豚肉となすの甘辛炒め

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 豚肉もも	60g	① 豚肉ももはAで下味をつける。 ② 厚揚げは1cmの色紙切り、板こんにゃくは5mm幅の色紙切り、なすとにんじんはいちょう切り、ピーマンは千切りにし、しょうがはすりおろしておく。 ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。 ④ 具材を火の通りにくいものから炒め、Bの調味料で味付けをする。
A		
○ うす口醤油	小さじ1	
○ 酒	少々	
○ 厚揚げ	80g	
○ 板こんにゃく	60g	
○ なす	80g	
○ にんじん	40g	
○ ピーマン	40g	
○ しょうが	1片	
○ ごま油	適量	
B		
○ 上白糖	小さじ2	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ 食塩	少々	



## 豚肉となすの甘辛炒め



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、厚揚げを使ってボリュームアップしているところです。ごま油の香りで、よりおいしく仕上がっています。

# 学校給食で実施した我が家の献立



ツナ入りピラフ  
牛乳

イタリアン卵スープ

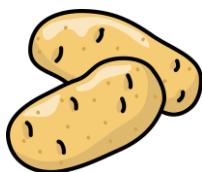
😊 ジャーマンポテト 😊  
ゼリー

## ジャーマンポテト

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 学校給食用にアレンジをしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ じゃがいも	200g	① じゃがいもはいちょう切りにして、油で揚げる。
○ 揚げ油	適量	② ウィンナーは輪切り、たまねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。
○ ウィンナー	40g	③ ウィンナーと玉ねぎをよく炒め、味付けをする。
○ たまねぎ	100g	④ ③に①とパセリを入れ、さっと炒める。
○ パセリ	適量	
○ うす口しょうゆ	小さじ1	
○ 塩	少々	
○ こしょう	少々	



## ジャーマンポテト



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、じゃがいもが甘くて、柔らかく、ほくほくしておいしいところです。家庭でも簡単に作ることができます。

# 学校給食で実施した我が家の献立



## 中華風たきこみごはん

牛乳

のっぺい汁

ホキの磯辺揚げ

ごまあえ

## 中華風たきこみごはん

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 学校給食用にアレンジをしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	1.5合	① 米ともち米は、混ぜて洗っておく。
○ もち米	0.5合	② 豚肉ももは小さく切り、にんじんと干揚げは千切り、れんこんはうす切り、しめじは小房に分ける。
○ 豚肉もも	60g	③ ごま油で全ての材料を炒め、味付けをする。
○ にんじん	20g	④ ①に③を入れ、水加減を調整して炊飯する。
○ しめじ	30g	
○ れんこん (水煮)	30g	
○ 塩昆布	2g	
○ 干揚げ (からあげ)	4g	
○ ごま油	小さじ1/2	
○ 砂糖	大さじ1	
○ こい口しょうゆ	大さじ1	
○ 酒	大さじ1/2	



## 中華風たきこみごはん



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、ごま油を多めに使い、中華風にしています。もち米を入れることで、モチモチとした食感に仕上げられています。

# 学校給食で実施した我が家の献立



## 卵と豚肉と玉ねぎのあんかけ丼

牛乳

れんこんのきんぴら

### 卵と豚肉と玉ねぎのあんかけ丼

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 麦ごはん	4 膳	① にんにくはみじん切り、戻したしいたけと玉ねぎは薄切り、もやしと豆苗は2cmに切る。 ② サラダ油でにんにくと豚肉ももを炒め、塩・こしょうをし、玉ねぎ、しいたけ、もやしを入れ炒め、ガラスープを入れる。 ③ ②に調味料を入れ、豆苗、卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ 麦ごはん③をかける。
○ 鶏卵全卵	3 個	
○ 豚肉もも	100 g	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ にんにく	少々	
○ 玉ねぎ	140 g	
○ もやし	10 g	
○ (乾)しいたけ	1.5 g	
○ 豆苗	50 g	
○ サラダ油	小さじ 2/3	
○ 上白糖	小さじ 1/2	
○ うす口醤油	大さじ 1	
○ 酢	小さじ 2	
○ 酒	小さじ 1	
○ 鶏ガラスープ	240ml	
○ 片栗粉	小さじ 1	
○ 水	小さじ 1	



### 卵と豚肉と玉ねぎのあんかけ丼



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、さっぱりした味付けになっていて、食べやすいことです。簡単にできて栄養もたっぷりの献立です。



# 学校給食で実施した我が家の献立



五穀米入りごはん

牛乳

☀️ 水炊きうどん ☀️

鯛のゆかり揚げ

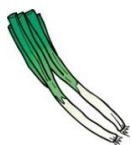
小松菜のおひたし

## 水炊きうどん

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ うどん	1玉	① 豆腐はさいの目切り、キャベツは短冊切り、京ねぎは1cmの斜め切りにする。 ② 干しいたけは、戻してせん切りにする。 ③ 鶏肉ももは、小さく切る。 ④ 煮干しだして、うどん以外の具を煮る。 ⑤ 調味してうどんを入れ、仕上げる。
○ 鶏肉もも	20g	
○ つくね団子	40g	
○ 干しいたけ	2g	
○ 豆腐	40g	
○ キャベツ	60g	
○ 京ねぎ	20g	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	大さじ1と1/2	
○ 酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	500ml	



## 水炊きうどん



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、体調が悪いときでも食べやすく、寒い冬に体が温まることです。

# 学校給食で実施した我が家の献立



## 鶏肉と根菜の炊き込みごはん

牛乳

すいとん

つくねあげ

小魚

## 鶏肉と根菜の炊き込みごはん

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 米を洗い、水につけておく。
○ 若鶏むね	40g	② 若鶏むねは、小さく切る。
○ にんじん	30g	③ 干しいたけは、水で戻して、せん切りにする。
○ 干しいたけ	1枚	④ にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、しょうがはみじん切りにする。
○ ごぼう	30g	⑤ 炊飯器に材料と調味料を入れ、水を調整し、炊飯する。
○ しょうが	少々	⑥ 炊きあがり後、よく混ぜる。
上白糖	小さじ1/2	
うす口醤油	大さじ2	
食塩	少々	
酒	小さじ2	



## 鶏肉と根菜の炊き込みごはん



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、しょうがを入れることで、味がよくなります。うまのおこげができると、とても香ばしく食欲をそそります。

# 学校給食で実施した我が家の献立



ごはん

牛乳

中華スープ

たまらんから揚げ

ポイル野菜

## たまらんから揚げ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 若鶏もも	200g	① にんにくは、みじん切りにする。 ② 若鶏ももは、一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。 ③ 鍋に調味料とにんにくを入れて火にかけ、②とごまを入れてからめる。
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ 片栗粉	大さじ3	
○ 揚げ油	適量	
酒	小さじ1	
こい口醤油	小さじ1	
上白糖	小さじ1	
○ にんにく	1片	
○ 白ごま	小さじ1	



## たまらんから揚げ



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、魚にも肉にもよく合う味つけなので、他の食材でもアレンジできます。「たまらん〜!」といいながらパクパク食べてしまいます。



# 学校給食で実施した我が家の献立



ちりめんごはん

牛乳

☀️ ほっこり具だくさんうどん ☀️

かきあげ

キャベツのおひたし

## ほっこり具だくさんうどん

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ うどん	1玉	① 焼きちくわ、ごぼうは輪切り、里芋、にんじんはいちよう切り、干し油揚げ、白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。 ② しめじは、小房にわける。 ③ 若鶏ももは、小さく切り、すりおろしたしょうがと酒で下味をつける。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、③を入れて炒める。 ⑤ ④に、煮干しだしを加え、火の通りにくいものから順に入れて煮込む。 ⑥ 調味料とうどんを入れ、最後にねぎを散らす。
○ 若鶏もも	80g	
┌ しょうが	1片	
	酒	
○ サラダ油	小さじ1	
○ 干し油揚げ	3g	
○ 焼きちくわ	20g	
○ しめじ	20g	
○ 里芋	60g	
○ ごぼう	20g	
○ にんじん	20g	
○ 白菜	80g	
○ ねぎ	20g	
┌ 上白糖	小さじ1	
	食塩	
└ うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干しだし	500mL	



## ほっこり具だくさんうどん



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。おすすめのポイントは、野菜がたくさん入っているので、栄養がとれ、やさしい味に仕上がります。



# 学校給食で実施した我が家の献立



ごはん

牛乳

のっぺい汁

★ 豚肉のかりかり揚げ ★

ごまあえ

## 豚肉のかりかり揚げ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 豚肉もも	180g	① 豚肉ももは食べやすい大きさに切り、食塩とこしょうで下味をつける。 ② ①に小麦粉とでん粉を混ぜたものをまぶして揚げる。 ③ たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ Aの調味料に③を入れて加熱し、たれを作る。 ⑤ ④に揚げた豚肉を加えて仕上げる。	
○ 食塩	少々		
○ こしょう	少々		
○ 薄力粉	大さじ1		
○ でん粉	大さじ1		
○ 揚げ油	適量		
○ たまねぎ	20g		
A {	うす口醤油		小さじ2
	酢		小さじ2
	上白糖		小さじ1
	酒	小さじ2	



## 豚肉のかりかり揚げ



学校給食で食べたい我が家の献立を募集し、応募があった中から選ばれた、優秀作品の献立です。

おすすめのポイントは、かりかりになった豚肉と、細かく刻んだたまねぎがよく合って、パワーがでるところです。