

馬込小学校給食レシピ集

- ・材料は全て4人分です。
- ・表紙のランキングは、2学期に給食委員会が全校にとった給食アンケートの結果です。デザート以外のレシピとごはんレシピ2つが掲載されています。
- ・ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



PTA 給食試食会

給食アンケート【副菜】 結果



ABCスープ 153票



ビーンズポテト 133票



パリパリサラダ 120票



給食アンケート〈ごはん・パン・めん〉結果



カレーライス

194票



揚げパン

154票



馬込みそラーメン

91票



給食アンケート 人気ランキング

TOP3

～デザート～

- 1位 フルーツポンチ 241票
- 2位 カルピスゼリー 115票
- 3位 チョコマフィン 95票



カレーライス

材料	(g)	材料	(g)
米	288	クローブ(粉)	0.08
麦	20	ナツメグ(粉)	0.08
水(米+麦)×1.3	0	オールスパイス(粉)	0.08
水	360	ガラムマサラ(粉)	0.08
鳥がら	44	ロリエ(粉)	0.08
油	3.2	トマトケチャップ	12
しょうが	2	ウスターソース	8.8
にんにく	1.2	塩	4
たまねぎ	120	こしょう	0.08
豚肉(薄切り)	100	しょうゆ	2.4
にんじん	60	油	24
じゃがいも	160	小麦粉	36
たまねぎ	120	カレー粉	2.8

- ①ごはんを炊く。
- ②スープをとる。
- ③油・小麦粉を茶色になるまで弱火で炒める。カレー粉を加えて炒める。(ルウ)
- ④油、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たらたまねぎが茶色くなるまでいためる。
- ⑤肉を入れ炒め、色が変わってきたら、にんじんを加えて炒める。
- ⑥スープ・スパイス・その他調味料を加えて煮る。
- ⑦たまねぎ、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑧じゃがいもが柔らかくなったら、ルウを加えて煮込む。

あげパン(きなこ・シュガー・ココア)

材料(きなこ)	(g)	材料(シュガー)	(g)	材料(ココア)	(g)
コッペパン	4つ	コッペパン	4つ	コッペパン	4つ
あげ油		あげ油		あげ油	
グラニュー糖	10	グラニュー糖	8	グラニュー糖	8
砂糖	8	砂糖	8	砂糖	8
きなこ	10	塩	0.04	ピュアココア	2.4
塩	0.04			塩	0.04

- ①グラニュー糖、砂糖はふるいにかける。
- ②グラニュー糖～塩を混ぜ合わせる。
- ③パンを150度で揚げ、②をまぶす。

まごめみそラーメン

材料	(g)	材料	(g)
水	560	もやし	80
鳥がら	60	塩	2
油	3.2	しょうゆ	16
にんにく	2	赤みそ	32
にんじん	32	砂糖	2
たまねぎ	80	酒	4
豚肉もも(薄切り)	60	小松菜	40
塩	1.2	ねぎ	20
黒こしょう	0.12	ごま油	2
		白いりごま	4
		冷凍ラーメン麺	520

- ①鳥ガラでスープをとる。
- ②にんにくはみじん切り、にんじん・たまねぎは短冊切り、小松菜は1.5cm幅、ねぎは小口切り。豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ③油でにんにく、にんじん、たまねぎ、肉を順に炒める。
- ④①を加えて煮る。
- ⑤もやし、調味料を加えて煮る。
- ⑥小松菜、ねぎを加えて、ひと煮立ちしたら、仕上げにごま油と白いりごまを加える。
- ⑦めんをゆでる。
- ⑧⑥と⑦を合わせる。

こぎつねごはん

材料	(g)	材料	(g)
米	280	油	2
水(米)×1.2-調味料	320	にんじん	20
しょうゆ	6.8	鶏肉(挽肉)	40
塩	0.4	油揚げ	20
酒	8	砂糖	6.8
		塩	0.48
		しょうゆ	9.4
		酒	4
		だし汁	52

- ①米に調味料を加えて炊く。
- ②にんじん・油揚げはせん切りにする。
- ③油で具をいため、だしと調味料を加えて煮る。
- ④③と炊きあがった①を混ぜ合わせる。(③の汁は様子をみながら加える。)

さけちらしずし

材料	(g)	材料	(g)
米	240	水(だし汁でも可)	20
酒	3	砂糖	7.2
昆布	2	みりん	3.2
酢	27	うすくちしょうゆ	16
砂糖	3.4	にんじん	20
塩	2	たけのこ(水煮)	20
水(米)×1.2-調味料	255	干しいたけ	3.2
		かんぴょう 1cm カット	6
		油揚げ	20
		甘塩鮭	72
		酒	3.2
		さやいんげん	20

- ①米に調味料を加えて炊く。
- ②材料はさやいんげん以外、全てせん切り。
- ③水(だし汁でも可)と調味料でにんじん～油揚げまでを煮る。
(汁気をなるべくとばす)
- ④炊きあがったごはん②をまぜあわせる。
- ⑤鮭は酒で下味つけてオーブンで焼く。ほぐす。
- ⑥さやいんげんは、斜めうす切りにしてゆでておく。
- ⑦④の上に、⑤と⑥をのせる。

キムチチャーハン

材料	(g)	材料	(g)
米	260	油	4
麦	20	にんじん	28
油	2	ねぎ	40
水(米+麦)×1.25	0	豚こま肉	60
しょうゆ	4	塩	2
塩	0.8	こしょう	0.04
酒	4	はくさいキムチ漬	60
		ごま油	1.6

- ①米と麦を合わせて、調味料を加えて炊く。
- ②にんじんはせん切り、ねぎ・キムチは粗みじんにする。
- ③油でにんじん～豚を炒め、塩・こしょうをふる。
- ④③に②、キムチ・ごま油を加えて調味する。キムチの汁は調整する。
- ⑤④と炊き上がった①を混ぜ合わせる。

ABC スープ

材料	(g)	材料	(g)	材料	(g)
水	540	たまねぎ	60	塩	3.2
鳥がら	36	じゃがいも	80	こしょう	0.08
油	1.2	しめじ	20	パセリ	0.08
鶏肉(こま)	20	キャベツ	60		
にんじん	20	ABC マカロニ	20		

- ①鳥ガラでスープをとる。
- ②にんじんはいちょう切り、たまねぎは 1cm 角切り、じゃがいもは 1.5 cm角、しめじはほぐす、キャベツは短冊切りにする。
- ③油で鶏肉を炒め、にんじん、たまねぎも加えて炒める。
- ④①を加えて、じゃがいも、しめじ、キャベツを加えて煮る。
- ⑤ABC マカロニをいれて、塩・こしょうをし味を整え、仕上げにパセリを加える。

ビーンズポテト

材料	(g)	材料	(g)
あげ油		塩	0.8
じゃがいも	280	こしょう	0.08
ちりめんじゃこ	20	パプリカ(粉)	0.12
大豆	40	ガーリックパウダー(粉)	0.16
でん粉	12		

- ①じゃがいもは 1.5 cm角に切り、水にさらして、水気をよく切る。
- ②じゃがいも、ちりめんじゃこは、180 度の油で揚げる。
- ③大豆はゆでてやわらかくして、でん粉をつけて 180 度で揚げる。
- ④塩～ガーリックパウダーを合わせておく。
- ⑤②③を合わせて、④をふり入れる。(味を見ながら入れる。)

パリパリサラダ

材料	(g)	材料	(g)
にんじん	20	油	7.8
きゅうり	40	しょうゆ	11.68
キャベツ	100	酢	11.68
わかめ(乾燥)	2	砂糖	1.28
あげ油		塩	0.4
ワンタンの皮	32	粉辛子	0.32

- ①にんじん・キャベツはせん切り、きゅうりは斜め 1/2 に切る。わかめは戻しておく。
- ②野菜をゆでて、水冷して、水気を切る。
- ③ワンタンの皮は 1cm 幅の短冊に切り、180 度の油で揚げる。
- ④油から粉辛子までをよく混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ⑤わかめ、野菜、わんたんの皮、ドレッシングを合わせる。