



1学期の給食満喫で紹介した、人気の給食レシピを集めた特集号です！
5つのメニューを紹介します。

第1弾は、1年生の給食初日のメニューだった「パンプキンカレー」を紹介します。初めての給食を食べて「思っていたよりもすごくおいしかった！」と言った子もいたほどの大好評献立です。ルウを使わず、かぼちゃのとろみを生かしたカレーです。かぼちゃの甘みとカレー粉のスパシーさがちょうどよいバランスで、子どもも食べやすい辛さになっています。給食では冷凍のかぼちゃピューレを使っていますが、なかなか手に入らないかもしれません。生のかぼちゃをつぶして、ペースト状にして使っていただいても大丈夫です。その際は水分量を調整してください。今回はナンと一緒に提供しましたが、ごはんとも合います。

パンプキンカレー

材料（4人分）		作り方
牛肉（ミンチ）	60g	① たまねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ② トマトは汁を切る。（汁はとっておく） ③ かぼちゃピューレは袋のまま解凍し、ぬるま湯で溶く。 ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、牛肉・豚肉・たまねぎの順に塩・こしょう・カレー粉・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ・ワインを加えながらいため、水・トマト汁を加え煮る。（水量はトマト汁を含め一人30～40gとする） ⑤ 沸騰したら、あくを取り、コンソメスープの素・ひよこ豆・トマト・かぼちゃピューレを入れ煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたらソースを入れ煮込む。 ※ 給食の調理方法をそのまま掲載しています。適宜変更してご活用ください。
豚肉（ミンチ）	80g	
ひよこ豆水煮	30g	
かぼちゃピューレ	120g	
たまねぎ	180g	
トマト（缶）	20g	
しょうが	2g	
にんにく	2g	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	1.5g	
こしょう	少々	
カレー粉	大さじ1/2	
オニオン粉	小さじ1/4	
オールスパイス	小さじ1/4	
ロリエ	少々	
コンソメスープの素	小さじ2	
赤ワイン	小さじ1	
ソース	小さじ1	
（水）	120～160mL	

第2弾は、子どもたちからレシプリクエストがあったメニューを紹介します。5月2日に提供した「タコスライス」です。沖縄発祥のタコスライスを給食用にアレンジしたメニューです。

5月は1年間のうちでもっともごはんの残量が増える月です。そのため、ごはんが食べやすい献立を多く取り入れるようにしています。家庭でも「おかずは食べるけど、ごはんはあまり食べない」という声を聞くことがあります。ごはんもしっかり食べられるこちらの献立、家庭でもお試しください。

タコスライス

材料（4人分）		作り方
牛肉（ミンチ）	120 g	① にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうがはみじん切りにする。 ② トマト缶は汁を切る。 ③ 油を熱し、にんにく・しょうがをいため、牛肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうをしながらいためる。 ④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素、トマト・ピーマン・トマトケチャップ・チリペッパーソースを加え、しっかり火を通す。 ⑤ キャベツは細切りにし、ゆで、流水で十分さまし、塩をふり、水切りする。 ⑥ ごはんに④・⑤をかける。 ※ 給食の調理方法をそのまま掲載しています。適宜変更してご活用ください。
にんじん	140 g	
たまねぎ	80 g	
トマト缶	20 g	
ピーマン	1 g	
しょうが	1 g	
にんにく	小さじ 1/2	
サラダ油	2 g	
塩	少々	
こしょう	小さじ 1	
コンソメスープの素	大さじ 2	
トマトケチャップ	少々	
チリペッパーソース	160 g	
キャベツ	少々	
塩		

第3弾！カレー味のかき揚げに、ちりめんじゃこを加えた新しいバージョンのかき揚げです。

かき揚げ

材料（4人分）		作り方
ちりめんじゃこ	10 g	① じゃがいもは細切りにする。 ② にんじん・たまねぎは細切りにする。 ③ ホールコーンは汁を切る。 ④ むきえびはゆで、酒をふり、小麦粉をまぶす。 ⑤ ちくわはうすめの半月切りにする。 ⑥ ちりめんじゃこ・①～⑤と塩・ふるった小麦粉・片栗粉・カレー粉を混ぜ合わせる。 ⑦ ⑥に水を入れ、粘りを出さないように混ぜ合わせて、油で揚げる。（170～180℃を保つ）
むきえび	60 g	
酒	小さじ 1/4	
小麦粉	小さじ 1	
焼きちくわ	40 g	
じゃがいも	40 g	
にんじん	20 g	
たまねぎ	40 g	
ホールコーン（缶）	20 g	
塩	少々	
カレー粉	小さじ 1	
小麦粉	50 g	
小麦粉	小さじ 1 弱	
片栗粉（水）	50 mL	

第4弾は、6月の献立から「どてどんぶり」を紹介します。ホームページにアップしている「クマスタグラム」には、徳岡先生の食レポ(つぶやき?)を載せています。「毎日どてどんぶりでもいい」と思わずつぶやく徳岡先生は、生粋の愛知県民ですね。甘辛いみそ味は、これぞ愛知の味。ごはんが進みますので、食べ過ぎにはご注意ください。

どてどんぶり

材料（4人分）		作り方
豚肉	120 g	① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。
棒はんぺい	60 g	② にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
こんにゃく	120 g	③ えのきたけは石づきを取り、3 cm くらいに切り、洗う。
にんじん	40 g	④ はんぺいは小口切りにし、ゆで油ぬきをする。
ねぎ	40 g	⑤ みそはぬるま湯で溶く。
えのきたけ	40 g	⑥ むろあじ節は定量の水につけ、あくをとりながら15分くらい煮立て取り出す。
砂糖	大さじ3	⑦ だし汁の中に、にんじん・豚肉・こんにゃくの順に入れ、煮る。
みそ	大さじ2～3	⑧ やわらかくなりはじめたら砂糖・⑤・はんぺい・えのきたけ・ねぎを入れ煮込む。
むろあじ節 (水)	4 g 80～120 mL	⑨ ごはんに⑧をかける。

※ 給食のレシピをそのまま載せています。適宜変更してご活用ください。大量調理なので水の量が少なめです。様子を見て、水の量を調整してください。

第5弾です！食育アンケートに『夏野菜を使った、子どもと一緒に調理できるメニューが知りたい』とリクエストをいただきましたので、今回は「トマトシチュー」を紹介します。夏野菜の代表「トマト」を使ったさらっとしたシチューです。にんじんの皮むきやトマトを洗うところは、子どもに任せてもよいと思います。砂糖を入れることで、酸味が和らぎます。トマトの味わいによって量を調整してください。

ベーコンで作ると、摂取できるたんぱく質量は少なめです。とり肉や肉だんごに変えていただいてもおいしく作れます。

トマトシチュー

材料（4人分）		作り方
ベーコン	80 g	① ジャガイモ・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② セロリ・にんにくはみじん切りにする。 ③ トマトはへたをとり。さいの目に切る。 ④ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。 ⑤ ベーコンは1 cm くらいに切る。 ⑥ 油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・にんじん・たまねぎ・ジャガイモ・セロリの順に塩・こしょうをしながらいため、水を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れ煮る。 ⑧ 最後にパセリを加え、火を止める。
ジャガイモ	160 g	
にんじん	60 g	
たまねぎ	120 g	
セロリ	8 g	
トマト	60 g	
パセリ	2 g	
にんにく	1.5 g	
サラダ油	小さじ 1/2	
塩	2 g	
こしょう	少々	
コンソメスープの素	小さじ 1	
砂糖	少々	
トマトケチャップ（水）	大さじ 2 250~300m L	

※ 給食のレシピをそのまま載せています。適宜変更してご活用ください。