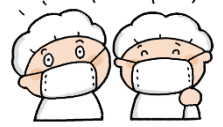


# 給食だより 特別号

令和6年1月  
塩谷町立学校給食センター

1月24日から30日は全国学校給食週間です。今回は給食だより特別号として、学校給食メニューのレシピを紹介し、ご家庭でも挑戦してみてください。あわせて、おうちの方の給食の思い出など、話題にしていただけると幸いです。



## 主食 揚げパン (ココア または きなこ)

### 材料 (1人分)

・コッペパン	1個
・揚げ油	適量
ココア味・・・ミルクココア	8g
きなこ味・・・きなこ	6g
上白糖	6g
塩	少々

\*きなこ味は、きなこ砂糖、塩を混ぜておく。

### 作り方

- ①油を180℃に熱し、コッペパンを入れ、全体がカリットするよう上下を返しなが揚げる。
- ②油を切り、熱いうちにココアまたはきなこミックスをまぶす。

\*長く揚げると油っぽくなるので、30秒～1分ほどで上げる。

\*上白糖をきび砂糖に変えてもおいしいです。

## 主菜 モロの揚げ煮

### 材料 (4人分)

・モロ切身	60gを4枚
下味・・・醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ1弱
おろししょうが	3g
・片栗粉	
・揚げ油	
【タレ】	
・ざらめ	16g
・醤油	大さじ1弱
・みりん	小さじ2/3
・水	20ml

### 作り方

- ①下味用の調味料を混ぜ、モロを漬ける。(30分～)
- ②タレ用の材料を合わせ、加熱する。
- ③モロの汁気を切り、片栗粉をまぶす。170℃の油で揚げる。
- ④揚げたモロを、熱いうちにタレにくぐらせる。

\*タレは、モロにくぐらせるのでサラッとした状態に仕上げます。砂糖が溶けてアルコールが飛べばOKです。



## 主菜 和風おろしソース

### 材料 (作りやすい分量・およそ6人分)

・大根おろし	100g
・醤油	小さじ2
・上白糖	小さじ1
・おろししょうが	3g
・おろしにんにく	ほんの少々
・すりおろしりんご	6g
・水	60ml

### 作り方

- ①すべての材料を鍋に入れ、煮立てる。

\*人気のハンバーグソースです。

\*すりおろしりんごは、果汁100%のりんごジュースに置き換えてもOKです。



## 副菜 ツナレモンサラダ

材料（作りやすい分量・およそ6人分）

- ・ツナ缶 1缶（70g）
- ・キャベツ 250g（太めの千切り）
- ・きゅうり 50g（輪切り）
- ・コーン缶 50g
- ・酢 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ2
- ・塩 1g（ひとつまみ）
- ・こしょう 少々

作り方

- ①キャベツときゅうりをさっとゆで、すぐに水冷する。水気をしっかり絞る。
- ②コーン缶とツナ缶は軽く汁気を切っておく。
- ③①②を調味料でよく和える。

\*リクエスト給食にもよく挙げられるサラダです。  
\*ツナを水煮に変えると、よりさっぱりといただけます。

## 副菜 春菊のツナ和え

材料（作りやすい分量・およそ8人分）

- ・春菊 3株（およそ70g）
- ・ほうれん草 4株（およそ140g）
- ・キャベツ 140g
- ・ツナ缶 1缶（70g）
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・醤油 小さじ1/2

\*給食では卵不使用マヨネーズを使用しています。

作り方

- ①春菊とほうれん草は3cm長さに切る。
- ②①とキャベツをさっとゆで、すぐに水冷する。水気をしっかり絞る。
- ③ツナ缶は軽く汁気を切っておく。
- ④野菜とツナをマヨネーズ・醤油で和える。

\*独特の香りがある春菊ですが、ほうれん草と混ぜてツナマヨ味にすることで、ぐっと食べやすくなります。



## 副菜 ABC スープ

材料（5人分）

- ・ベーコン 25g（短冊切り）
- ・じゃがいも 中1個（およそ130g）
- ・セロリ 25g
- ・たまねぎ 小1個（およそ130g）
- ・にんじん 35g
- ・小松菜 1株（およそ30g）
- ・アルファベットマカロニ 25g
- ・コンソメ（顆粒） 3g
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・水 600ml

作り方

- ①じゃがいも・たまねぎ・にんじんは1cm角に切る。セロリは粗みじん切りにする。小松菜は3cm長さに切る。
- ②鍋を熱してベーコンを乾煎りする。セロリ・にんじん・たまねぎを炒める。
- ③じゃがいもを加えてさっと炒めたら、水を加えて煮る。
- ④マカロニを加えて煮る。
- ⑤野菜とマカロニが柔らかくなったら、コンソメ・醤油・塩こしょうで調味する。

\*マカロニが汁気を吸うので、様子を見て水を足してください。  
\*いろいろな形のマカロニで作ってみてください。



\*大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

## 無駄なく使って食品ロスを減らそう

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。家庭から出る食品ロスには、皮のむきすぎなどがあります。食べられる部分まで除きすぎないようにしましょう。また、食べられる量の料理を作り、食材を上手に使って減らすことが大切です。

