

ジャージャー麺

(小学校)



ジャージャー麺のひとくちメモ

夏に美味しい麺料理です。
もともとは、中国の北部で食べられている麺料理ですが、給食版にアレンジしました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	9 g
カルシウム	61 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンA	146 μgRAE
ビタミンB1	0.34 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	4.3 g
食塩	1.8 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
中華めん	80	淡色辛みそ	7
豚ひき肉	40	清酒	1
あさりむき身(冷)	5	三温糖	0.5
しょうが	0.4	こいくちしょうゆ	2
にんにく	0.4	マーボー豆腐の素	3
にんじん	20	ごま油	0.3
たまねぎ	50	じゃがいもでん粉	2
たけのこ水煮	8	トウバンジャン	0.5
乾しいたけ(スライス)	1	水	30
根深ねぎ	5	計	255.6

作 り 方

- ① しいたけは戻しておく。豚ひき肉、あさり以外の材料は、すべてみじん切りにする。
- ② あさは湯がいておく。
- ③ ごま油でしょうが、にんにく、豚ひき肉を炒める。
- ④ 次に、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に炒め調味をし、さらにあさりとねぎを入れて炒める。
- ⑤ 水溶きでん粉を入れとろみをつけて仕上げる。

料理のポイント

本来はあさは入れませんが、鉄分補強のために加えました。
トウバンジャンで、辛みの調節をすると良いです。
きゅうりは、別盛りにして麺にのせ、スープをかけて食べます。

カレーうどん

(中学校)



ひとくちメモ

カレー粉を鶏肉と一緒に炒めることで、香りが豊かになります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	624 kcal
たんぱく質	30.3 g
脂質	11.7 g
カルシウム	79 mg
鉄	2.4 mg
ビタミンA	133 μgRAE
ビタミンB1	1.07 mg
ビタミンB2	0.57 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	5.7 g
食塩	1.8 g
マグネシウム	55 mg
亜鉛	1.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ソフトめん	120	カレー粉	0.02
鶏もも肉(皮なし)	20	かつお節	1.7
油揚げ	6.5	米ぬか油	1
たまねぎ	55	水	130
にんじん	18		
根深ねぎ	8		
しょうが	0.4		
にんにく	0.4		
カレールウ	17.5		
こいくちしょうゆ	3	計	381.52

作 り 方

- ① 油揚げは千切りにし、油抜きをする。たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。ねぎは輪切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② カレールウはミキサーにかける。
- ③ 油で、鶏肉、しょうが、にんにく、カレー粉を炒める。にんじん、たまねぎを入れてさらに炒める。
- ④ ③に水を入れてだしをとり、油揚げを入れて煮る。
- ⑤ カレールウを入れて煮込み、しょうゆで味を調え、ねぎを加えて仕上げる。

料理のポイント

油揚げの食感がカレー汁のおいしさをより引き出してくれます。カレーの味は、中辛です。汁の仕上がり量は、一人当たり300mlで計算しています。

ごはん物

かわりばん

めん

汁物

ミートソース

(小学校)



ひとくちメモ

ミートソースはスパゲッティと和えることが多く、日本ではナポリタンと並んでなじみの深いメニューのひとつです。給食のミートソースはたまねぎをはじめ、野菜がたくさん入っています。手作りのミートソースを味わってください。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	402 kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	4.0 g
カルシウム	45 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	105 μgRAE
ビタミンB1	0.48 mg
ビタミンB2	0.27 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	5 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	38 mg
亜鉛	1.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ソフトスパゲッティ	80	オリーブ油	1
豚ひき肉	10	白ワイン	1.4
おろしにんにく	0.5	上白糖	0.2
たまねぎ	70	ナツメグ	0.02
にんじん	15	パプリカ	0.05
セロリ	5	食塩	0.2
水煮マッシュルーム	10	白こしょう	0.02
ピーマン	5	こいくちしょうゆ	0.2
ホールトマト(缶)	20	薄力粉	2
トマトケチャップ	20	水	60
中濃ソース	3	計	303.59

作 り 方

- ① にんじん、たまねぎ、セロリはみじん切り、ピーマンは千切りにする。
- ② 豚ひき肉をオリーブ油で炒め、白ワイン、おろしにんにく、ナツメグを加え炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加え炒め、水を入れ材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ セロリ、マッシュルーム、ホールトマトを加え調味し、水に溶いた薄力粉を少しずつ加える。
- ⑤ ピーマンを加え火を止める。

料理のポイント

子どもたちが大好きなメニューの一つです。たまねぎの使用量が多いので、調理も手間と時間がかかりますが、1年に1度は提供したいメニューです。

おいしい給食！たのしい時間

