



# 思い出の 給食レシピ集

## 1年間 ありがとうございます!

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、友だちや先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。今月は、給食の人気メニューや副菜のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

### あげじゃがそぼろあんかけ

- 材料(4人分)**
- じゃがいも 2個
  - 合挽ミンチ 100g
  - にんじん 2/3本
  - たまねぎ 1個
  - グリーンピース 大さじ2
  - でん粉 大さじ1/2
  - ざらめ 大さじ1
  - こめ油 小さじ1/2
  - おろししょうが 小さじ2/3
  - 清酒 小さじ1/3
  - 濃口醤油 大さじ1
  - 塩 少々
  - 水 160g

- 作り方**
- ①じゃがいもは2cm角、にんじんは1.5cm角、たまねぎはくし形に切り、じゃがいもを揚げる。
  - ②こめ油で合挽ミンチ、おろししょうが、清酒、塩を炒める。
  - ③にんじんとたまねぎを炒める。
  - ④水を入れ、あくをとる。
  - ⑤ざらめ、濃口醤油、グリーンピースを入れる。
  - ⑥水で溶いたでん粉を回し入れる。
  - ⑦揚げたじゃがいもを入れ、混ぜ合わせる。

**食育クイズ①**  
グリーンピースは世界最古の農作物であり、古代エジプトの「**■**」のお墓の中から発掘された。**■**に入る歴史人物は誰でしょう。

### チキンカレー

- 材料(4人分)**
- 鶏肉 80g
  - 大豆 40g
  - にんじん 1/2本
  - たまねぎ 1/2個
  - しめじ 30g
  - じゃがいも 1個
  - カレールウ 50g
  - トマトケチャップ 小さじ2
  - リンゴピューレ 大さじ1
  - ウスターソース 小さじ2/3
  - コンソメスープ 小さじ1/3
  - 赤ワイン 小さじ1/2
  - こしょう 少々
  - こめ油 小さじ1
  - 水 360g

- 作り方**
- ①にんじんは1.5cm角、たまねぎはくし形、じゃがいもは2cm角に切る。
  - ②こめ油で鶏肉、赤ワインを炒める。
  - ③にんじん、たまねぎを炒める。
  - ④水、じゃがいも、大豆、しめじを煮込み、あくをとる。
  - ⑤コンソメスープ、ケチャップ、リンゴピューレ、ウスターソース、こしょう、カレールウを入れ、煮込む。

**食育クイズ②**  
大豆は「**■**の肉」と呼ばれ、肉と同じ体に良いたんぱく質が含まれている。**■**に入る漢字はなんでしょう。

### にんじんしいしり

- 材料(4人分)**
- にんじん 2/3本
  - もやし 30g
  - 卵 1個
  - ツナ 20g
  - ごま油 小さじ2/3
  - おろししょうが 小さじ1/3
  - 中華スープ 小さじ2/3
  - 濃口醤油 小さじ1/3
  - 塩 少々
  - こしょう 少々

- 作り方**
- ①千切りにしたにんじんをごま油、おろししょうが、塩、こしょうで炒める。
  - ②もやし、中華スープを炒める。
  - ③ツナ、濃口醤油を炒める。
  - ④卵を回し入れる。

**食育クイズ③**  
にんじんの栄養素カロテンは「**■**」と一緒にとると、吸収率がアップする。**■**に入る漢字はなんでしょう。

### ちいめんたくあん

- 材料(4人分)**
- きざみたくあん 50g
  - ちりめんじゃこ 40g
  - 白いりごま 大さじ1
  - こめ油 小さじ1/2
  - 三温糖 小さじ1/2
  - 濃口醤油 少々
  - みりん 小さじ1/4
  - 清酒 小さじ1/2

- 作り方**
- ①こめ油でちりめんじゃこ、清酒を炒める。
  - ②きざみたくあん、三温糖を炒める。
  - ③濃口醤油、みりん、白いりごまを入れる。

**食育クイズの答えは裏面の右上にあるよ!**

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2 日 (月)	ちらしずし	ごはん ちらしずしのぐ	黄 緑	小麦 大豆	3 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	4 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きんしたまご	きんしたまご	赤	卵 小麦 大豆		トマトグラタン	トマトグラタン	黄	大豆 鶏肉		あじのなんばんづけ(2匹)	まめあじ(でんぶつき) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま
	きざみどり	きざみどり	赤			ほうれんそうのバターソテー	ほうれんそう にんじん ローズハム こいくちしょうゆ コンソメスープ バター こめあぶら	緑 緑 赤	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳		にんじんしりり	にんじん もやし たまご ツナ ごまあぶら おろししょうが ちゅうかスープ こいくちしょうゆ しお こしょう	緑 緑 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
ひ な ま つ り こ ん だ て	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑	大豆 さば 小麦 大豆	コンソメスープ	たまねぎ さやいんげん とうもろこし えりんぎ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	だいごのみそしる	だいご たまねぎ にんじん うすあげ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆		
	けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらこんやく だいご ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお みりん でんぶ	赤 緑 黄 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆										
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 20.4g		エネルギー 635kcal		たんぱく質 20.1g			エネルギー 622kcal		たんぱく質 24.0g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦
	ナムル	きりぼしだいご にんじん にら ナムルドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
キムチラーメン	ごんにやくめん ぶたく チンゲンサイ たまねぎ もやし たけのこ はくさいキムチ ごまあぶら コチュジャン ちゅうかスープ うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく せいしゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 緑 黄	大豆 豚肉 小麦 さば 大豆 りんご ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 小麦 大豆	
		エネルギー 571kcal		たんぱく質 21.6g

**【食品に関するアレルギーについて】**  
予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を元に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

**【アレルギー表示対象品目】**

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。  
(例：4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。

◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510

◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

**【栄養三色】**  
赤…おもに体を作るものになるもの  
緑…おもに体の調子をととのえるもの  
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

**【献立のマークについて】**

- 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
- スプーンがつきます。
- 魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。  
①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用  
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供  
③★ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

**今月の平均栄養量**

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖の量 mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
633	24.2	18.2	346	2.1	220	0.32	0.49	19



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
6日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	あげじゃがそばあんかけ	じゃがいも こめあぶら あいびきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でんぷん ざらめ こめあぶら おろししょうゆ せししゆ こいくちしょうゆ しお	黄 黄 赤 緑 緑 黄 黄 黄	牛肉 豚肉
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろりごこま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せししゆ	緑 赤 黄 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳	
		エネルギー 762kcal	たんぱく質 25.5g	

表面の食育クイズの答え  
① ツタンカーメン ② 畑の肉 ③ 油

## あなたの食生活をチェック!

1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( )に○を書きましょう。

★食事の前に必ず手を洗った。 ( )

★食事のマナーを守ることができた。 ( )

★苦手な食べ物にも挑戦できた。 ( )

★朝ごはんを毎日食べた。 ( )

★おやつの時間と量を決めて食べた。 ( )

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
9日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	あかうおのあんかけ	あかうお えのきたけ しめじ さんおんとう こいくちしょうゆ みりん でんぷん	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆
	なのはなのいためもの	なのはな たまご ササミ にんじん ほうれんそう こめあぶら だしのもと こいくちしょうゆ	緑 赤 赤 緑 緑 黄	卵 鶏肉
	くずうどん	よしのくずうどん とりにく うすあげ かまぼこ だいこん ねぎ ★にんじん うどんスープ みりん せししゆ うすくちしょうゆ でんぷん しお おろししょうゆ	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄	小麦 鶏肉 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 655kcal	たんぱく質 28.7g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
10日 (火)	コッパパン	コッパパン	黄 乳 小麦	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	チキンのハーブ焼き	チキンのハーブ焼き	赤 鶏肉 小麦	
	アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス にんじん えりんぎ しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	ニョッキ たまねぎ とうもろこし えだまめ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	黄 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 572kcal	たんぱく質 25.4g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	チキンカレー	とりにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーパウダー トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あがりワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	だいこんサラダ	だいこん わかめ くわがめ しそドレッシング	緑 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 りんご
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	小麦 大豆
		エネルギー 631kcal	たんぱく質 20.4g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
12日 (木)	あげパン	ミニコッパパン こめあぶら グラニューとう	黄 黄 黄	小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	シーフードスパゲティ	スパゲティ えび いか たまねぎ にんじん マッシュルーム おろしにんにく オリーブオイル さんおんとう ホールトマト トマトケチャップ トマトベースソース ウスターソース しろワイン コンソメスープ しお こしょう	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 大豆
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	
		エネルギー 592kcal	たんぱく質 21.0g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	さばのみそ	さばのみそ	赤 小麦 大豆	
	はくさいのあえもの	はくさい にんじん えのきたけ さんおんとう こいくちしょうゆ みりん だしのもと	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆
	せんべいじる	かやきせんべい とりにく ごぼう しいたけ ねぎ だしのもと せししゆ うすくちしょうゆ みりん	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 669kcal	たんぱく質 26.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	やきにく	ぎゅうにく たまねぎ にんじん しめじ こめあぶら おろししょうゆ やきにくのたれ こいくちしょうゆ せししゆ	赤 赤 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 りんご 小麦 大豆
	わかめスープ	わかめ やし たまねぎ えのきたけ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう	赤 赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	緑	もも りんご
		エネルギー 628kcal	たんぱく質 23.6g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
17日 (火)	コッパパン	コッパパン	黄 乳 小麦	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	さけミンチカツ	さけミンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆
	ブロッコリーのガーリックソテー	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし ソテーオニオン オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ポークビーンズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら しお こしょう あがりワイン ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご 大豆 豚肉
		エネルギー 720kcal	たんぱく質 29.2g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
18日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	タラのレモンソースかけ	タラかきり(でんぷんつき) こめあぶら レモンじゅ さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆
	だいこんとあつあげのもの	あつあげ だいこん にんじん しろねぎ だしのもと さんおんとう みりん せししゆ こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	大豆 さば
	じゃがいものみそ	じゃがいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 緑 赤	小麦 大豆 大豆 さば 大豆
		エネルギー 690kcal	たんぱく質 25.3g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
19日 (木)	コッパパン	コッパパン	黄 乳 小麦	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 乳	
	とりにくのあまずあんかけ	とりにく でんぷん こめず こいくちしょうゆ さんおんとう	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆
	だいずとツナのサラダ	だいず ツナ さやいんげん にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう みりん ちゅうかドレッシング	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆
	はるさめスープ	にんじん たまねぎ しいたけ はるさめ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 513kcal	たんぱく質 26.4g	