

# 『こんなきゅうしょく あったらしいな』 しんでん 新田グランプリ

令和5年(2023年)12月号②  
千里新田小学校 栄養教諭


今年も、6年生が夏休み中に、給食で食べたいメニュー作りに取り組みました。  
冬が旬の食材や家庭など、個性豊かなアイデアが詰まっていて、“食べてみたい”と思わずにいけないものばかり！  
その中の一部をご紹介します☆ ぜひ、みなさんのお家のクレパトリーに、いかがでしょうか？

ちょうりいん 調理員さんたち  へら 選ばれました！

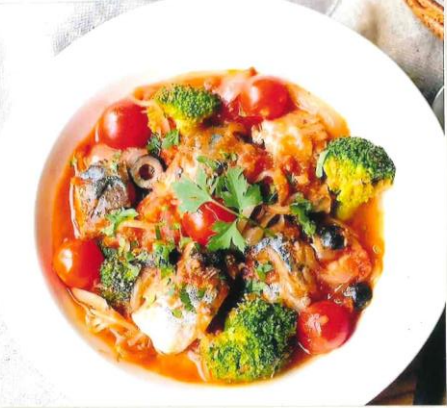
ねん くみ にしみやこ そう 6年2組 西都 荘 さん

ねん くみ のぐち えみり 6年3組 野口 絵未里

ねん くみ よしだ ゆうき 6年4組 吉田 優輝 さん

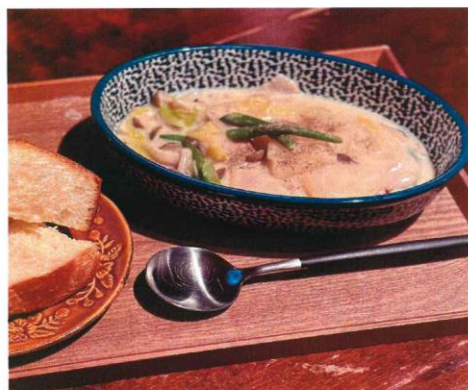
献立名 さばチャウダー	献立のPR (工夫したところ) 簡単にできて、魚と野菜もとれる。 冬に食べて温まる。
材料 (調味料も含む) さば缶 牛乳 小麦粉 バター 塩 にんじん 水 玉ねぎ	
作り方 ①にんじんと玉ねぎを1cmぐらいに切る。 ②さば缶をさばと汁に分ける。 ③なべにバターをとかし、にんじんと玉ねぎをいためる。 ④小麦粉を加えて混ぜる。 ⑤そこに水と缶汁を加えて煮る。 ⑥牛乳とさばを加えて煮る。 ⑦塩で味を整える。	出来上がりの絵 (写真でもよい) 

献立名 手巻き キンパ	献立のPR (工夫したところ) 何を入れたもおいしくなりますが、冬の野菜で低コスト。作り手の手間も考えました。トニックを入れることで、コチコチンパになっても満足できます。
材料 (調味料も含む) (1人前) ぶた肉 30g 人参 1/2本 ほうれん草 1束 調味料 ごま油 ① 1 塩 1つまみ おろしトニック ④ 1/2 白刺ごま ⑤ 1/2 お米 茶巾1杯 手巻のり 1/2切り x 2枚	
作り方 ①ぶた肉→細切り 人参→糸切り ほうれん草→軽く下茹でして3~5cm幅に切る ②①の材料を少量のごま油で炒め、旨味を少し入れて軽く混ぜ、火を止めておかずだけで盛り合わせる。 ③食べる時に、各自手巻きに食べる。	出来上がりの絵 (写真でもよい) 


献立名 さばのトマト煮込み	献立のPR (工夫したところ) 煮込み野菜にローハヤタイムなどのハーブを加えてさらに美味しくしたところ。
材料 (調味料も含む) さば缶 玉ねぎ 1本 ミニトマト 70g トマト缶 トマト缶 アロココリー (スライス) 塩 黒コショウ オリーブオイル	
作り方 1. にんにくは包丁でつぶし玉ねぎをスライスします。 2. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを火ツめ、香りが出たら玉ねぎをトッピングして火ツめ。 3. 玉ねぎが透したらさば缶、トマト缶、アロココリー、ハーブを加えて5分ほど煮込みます。 4. 塩、黒コショウ、ミニトマトを加えてキック煮込み完成。	出来上がりの絵 (写真でもよい) 

こうちょうせんせい きょうとうせんせい えら  
**校長先生・教頭先生たち**  **に選ばれました!**

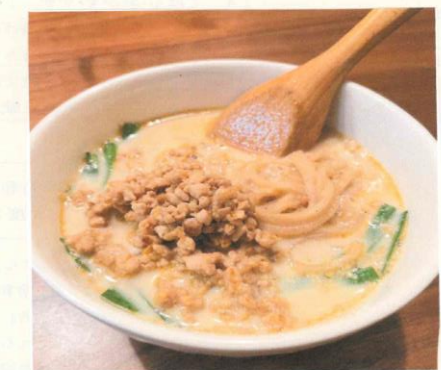
ねん くみ こにし しゅり  
**6年2組 小西 舜梨 さん**

献立名 ごま油香る、豚バラ大根シチュー	献立のPR (工夫したところ) ごま油を使うことで香りの豊かな冬野菜たっぷりのシチューにしたところ
材料 (調味料も含む) 5人家族分の材料 大根1/3、白菜1/6、豚バラ200g、ぶなしめじ1パック、インゲン豆10本 シチュールー(5人分)、ごま油大さじ2、水(ルーの表示通り) 牛乳(ルーの表示通り、あらびきコショウ(お好み) チーズ (お好みで)	
作り方 ①大根は5mmにいちょう切り、白菜は2cmの斜め切り、豚バラは3~4cmに切る、ぶなしめじはほぐしておく。インゲン豆は半分に切る。 ②大きめのお鍋に、ごま油を入れ、豚バラを炒めてから①で切った野菜を全部入れて、全体がなじむまで炒める。 ③シチュールーの説明に沿って水や牛乳を入れ、煮込む。(時間も説明書通りに) ④お好みでご飯やパンとあわせてどうぞ! 仕上げにお好みでチーズとあらびきコショウをかけて出来上がり!	出来上がりの絵 (写真でもよい) 


ねん くみ くによし まさむね  
**6年3組 國吉 真宗 さん**

献立名 チキンとじゃがいものカレークリーム煮 約4人前	献立のPR (工夫したところ) 家では、チーズを入れるとおいしかったです。
材料 (調味料も含む) じゃがいも2こ 玉ねぎ 半分、とりのもも肉150g 塩コショウ、小麦粉、油、コンソメ、牛乳80cc こしょう、(チーズ)、カレー粉	
作り方 ①じゃがいもを一口大に、玉ねぎをうすまきりにする、とりの肉も一口大に切らして塩コショウで下処理をつけ小麦粉をまぶす。 ②じゃがいもと玉ねぎをいためてほしたなにごとを、とりの肉を和え、小麦粉(大1)カレー粉(小1)を入れてからめる。 ③水をはりタレにコンソメを1つ入れいためる。 ④じゃがいもが柔らかくなったら牛乳80ccを少しづつ加え、塩コショウで味を調える。(チーズを加えるとおいしい) 仕上げにしょう油をふる。	出来上がりの絵 (写真でもよい) 


ねん くみ えとう たいち  
**6年3組 江藤 大智 さん**

献立名 米粉 坦々麺	献立のPR (工夫したところ) アレルギーを考えて米粉麺を偽り、少し味付けを変えて美味しくしました。
材料 (調味料も含む) (1人分) 豚ひき肉 50g、ニラ 5本、ごま油 18、(A)ニシキ小麦粉 18 (A)とりおとし生薬 1/8、(A)豆板醤 1/8、(A)酒 395cc、(A)みそ 15g (B)水 125cc、(B)みそ 11g、(B)小麦粉(特濃) 48g、(B)鶏ガラスープの素 15g、(B)みそ 18g (C)ニシキ小麦粉 1/5、(C)無調整豆乳 95cc、(C)塩 少々、(C)鶏ガラスープの素 15g、(C)みそ 18g、(C)みそ 2.5g	
作り方 下準備 ニラを4cm幅に切る。 工程1 熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉を入れて中火で炒める。色が変わったら(A)を加えて味付けし、皿に取る。 工程2 米粉麺を表示通り茹でる。 工程3 金盥し(B)を入れて中火で熱し、温まってきたら無調整豆乳を加えて一煮立ちさせる。そこにニラを入れてよく煮、塩で味を整え、油を止める。 火を止めたら、熱いお湯を少しづつ加えてよく混ぜる。 工程4 麺 スープ、肉を器の順に盛り付ける。	出来上がりの絵 (写真でもよい) 

ねん くみ みしま ゆうこ  
**6年1組 三島 侑子 さん**

献立名 レンコンまんじゅうのおすまし	献立のPR (工夫したところ) おすましにも食べられるように、調味料半量を入らず、素材の味をしっかりと味わえます。
材料 (調味料も含む) ★レンコン 1人1ゆづ (大2) 250g ・レンコン 8本 ・エビ 11個 ・玉子 大さじ5 ・片栗粉 適量 ・油 適量 ★おすまし (3) 600ml ・水(お湯) 少々 ・しょう油 少々 ・酒 少々 ・塩 少々 ・おろし葱(お好み) 適量 ・おろし玉子 適量	出来上がりの絵 (写真でもよい) 
作り方 ★レンコンまんじゅう ①レンコンの皮をむき、すりおろす。 ②①のからちとり、替わたりをたごつまよしてとり、ふたがきする。 ※食感がほしいので、あらびきコショウ。 ③④⑤を入れ、手でまぜる。 ④⑤⑥のエビを入れてよくまぜる。 ⑤180度の油でまんじゅうを揚げます。 ※スプーンでよく入れることは、表面がとろけるので、たごつまよみこみやすくなる。 ★おすまし ①水にだしを入れて沸かす。 ②③を入れて味を整える。 ★仕上げ ①お湯にレンコンまんじゅうを3つくらい入れ、おすましを入れる。	★食はさっぱりすだち ◎ ★冬はほんわり、ゆづ、おろし玉子、おろし葱がおすすめ

ねん くみ M.H さん  
**6年4組 M.H さん**

献立名 米粉 まちやういろう	献立のPR (工夫したところ) アレルギーの人でも食べられるように、米粉を使用しました。また、牛乳と合うので、牛乳の残りが減ると考えました。
材料 (調味料も含む) 4つ折、米粉 50g、水 100ml、1センチ 25cm、まちやういろう 1袋	出来上がりの絵 (写真でもよい) 
作り方 ①米粉、まちやういろうをボールに入れまぜます。 ②水を加えます。 ③ようきに入れ、600wで2分半ほど加熱します。蒸し器なら、10分ほど蒸します。 ④できたら完成です!	