

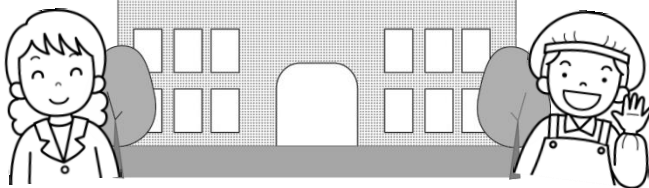


中学校を卒業するみなさんへ



給食レシピ集

卒業おめでとう





給食にはいろいろな献立がありました。これからの新生活の中で、自分の食事を考える時には、給食で好きだった献立も組み合わせで作ってみてくださいね♪お弁当に合う献立も載せました。

健康な体は食生活からです！



【主食】ピザトースト 朝食にもおすすめ！簡単にできる1品

★材料（4人分）

食パン	4枚
ウインナー	4本
ピーマン	1／2個
玉ねぎ	中1／4個
ピザソース	大さじ5
とけるチーズ	お好みの量

★作り方

1. ウインナーは輪切り、ピーマンは種をのぞいて細切り、玉ねぎは薄切りにする。
 2. 1の材料とピザソースを合わせ食パンにのせる。
 3. チーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけるまで焼いてできあがり。
- ※先に食パンにピザソースをぬり、具をのせてもOK。



28年度に給食でも初めてピザトーストを出しました。おいしい思い出になってくれたらうれしいな♪



【主菜】鶏肉のマヨネーズ焼き 冷めてもおいしい！お弁当に合う！

★材料（4人分）

鶏肉	50g4切れ (一口大でもよいです)
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	中1／5個
マヨネーズ	大さじ3
パン粉	小さじ1
パセリ	少々

★作り方

1. 鶏肉は塩こしょうで下味をつける。
2. 玉ねぎは薄切りか、みじん切りにする。
3. 玉ねぎとマヨネーズをよく混ぜ、1の鶏肉と合わせる。ビニール袋を使うと簡単。
4. パン粉とパセリを混ぜておく。
5. 鉄板にクッキングペーパーなどを敷き、鶏肉を並べて4をまぶす。オーブンかオーブントースターで焼く。鶏肉に火が通って、パン粉に焦げ目がついたらできあがり。

【主菜】豚肉の梅ソース ごはんに合う、夏の人気献立です♪

★材料（4人分）

豚ロース肉	4枚
塩・こしょう (たれ)	少々
ねり梅	大さじ1
さとう	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

★作り方

1. 豚肉（しょうが焼き用など）に塩こしょうで下味をつけておく。
 2. フライパンで豚肉を焼く。
 3. 小さめの鍋に酒とみりんを入れ煮立ったらさとう、ねり梅、しょうゆを入れて煮る。
 4. 豚肉に梅ソースをかけてできあがり。
- ※ねり梅がない場合はやわらかい梅干しをつぶしたもので代用できます。

【主菜】かじきのベーコン巻き さわら たら 鱧や鱈でもおいしくできます！

★材料（4人分）

かじき	4切れ
ベーコン	4枚
塩	少々
黒こしょう	少々

★作り方

1. かじき（ほかの魚でも OK）にベーコンを巻き、塩・黒こしょうをふる。
2. オーブントースターやグリルでこんがり焼いてできあがり。

※焼き時間はお家の機器で調整しましょう。

【主菜】ペンネのクリーム煮 簡単クリームソースにチャレンジ♪

★材料（4人分）

ペンネマカロニ	40g
ゆで塩	小さじ2
バター	10g
玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	2枚
小麦粉	小さじ2
牛乳	80cc
白ワイン（水でも）	小さじ1
塩・こしょう	少々
しめじ	1/4株
生クリーム	大さじ1

★作り方（材料をあらかじめ量っておきましょう）

1. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにバターをとかし、玉ねぎをよく炒める。
3. 玉ねぎが透明になり、しんなりしたらベーコンを入れて炒める。
4. 火を止めて、小麦粉をふるいながら入れる。だんだん固くなるのでよく混ぜる。
5. 牛乳を少しずつ入れてのばしていく。固ければ白ワインや水を少しずつ足してなめらかなとろみになるようにする。
6. 混ぜたら火をつけて、しめじを入れて煮る。
7. 塩・こしょうで味を調える。別の鍋でゆでておいたペンネマカロニを合わせてできあがり。



給食がなくなると、牛乳を飲む機会が減ります。これから大人になるみなさんに必要な栄養が牛乳にはたっぷり。これからもすすんで飲んでね！



【主菜】チキンカツ 油で揚げずにおいしくできます！

★材料（4人分）

鶏肉	50g 4切れ （一口大でもよいです）
塩・こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
小麦粉	大さじ2
水	適量
パン粉	1カップ
中濃ソース	お好みの量

★作り方

1. 鶏肉に塩・こしょう・白ワイン（料理酒でも OK）で下味をつけて10分程おく。
 2. 下味をつけている間に、フライパンにパン粉を入れ、きつね色になるまでじっくり炒める。バットや大きめのお皿にとっておく。
 3. 小麦粉に少しずつ水を入れて混ぜ、どろっとした状態にする。
 4. 1の鶏肉に3の水溶き小麦粉をからめて、2のパン粉をまんべんなくつける。
 5. オーブントースターで15分程焼く。パン粉が焦げる場合はアルミホイルをかぶせる。
 6. お好みで中濃ソースをかけてできあがり。
- ※もちろん揚げてもおいしく食べられますよ！

自分だけでチャレンジするとき、揚げ物は危ないので「揚げないチキンカツ」を試してみてね！



応援献立として登場していた「チキン勝つ」。これからもみなさんを応援していますよ♪



【副菜】春雨サラダ 希望献立人気ナンバー1の給食献立！

★材料（4人分）

春雨	乾燥 20g
キャベツ	3～4枚
きゅうり	1本
とうもろこし	実のみ 20g
ハム	40g
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
塩	ひとつまみ

★作り方

1. 春雨は長ければキッチンばさみで切っておく。
野菜、ハムは5mmくらいの細切りにして、とうもろこしはゆでて実をもいでおく。
2. 春雨が透明になるまでゆでて冷水で粗熱をとったら水を切って冷やしておく。野菜もさっとゆでて冷やす（キャベツ、きゅうりは生でもOK）。
3. 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
4. 春雨、野菜、ドレッシングを和えてできあがり。

【副菜】和え物アレンジ 味つけを変えて野菜をたっぷり食べよう！

★材料（4人分）

キャベツ	3～4枚
きゅうり	1本
【おかか和え】	
かつお節	5g
しょうゆ	小さじ1
【こんぶ和え】	
塩こんぶ	10g
【なめたけ和え】	
なめたけ	50g
【福神漬和え】	
福神漬	50g

★作り方

1. キャベツは短冊切りにしてさっとゆで、冷水で粗熱を取ったら水を切って冷やしておく（生でもOK）。きゅうりは輪切りか半月切りにする。
2. 1の野菜をお好みの材料で和えてできあがり。

※野菜はお好みで種類を増やしてもよいです。
そのときは味つけを調整しましょう。

給食には必ず野菜のおかずや、汁物がありましたね。体の調子を整える野菜、しっかり食べてくださいね！



【デザート】チーズケーキ 給食で人気の手作りデザート♡

★材料（6個分）

クリームチーズ	100g (1/2箱)
さとう	大さじ5
たまご	1個
レモン果汁	大さじ1
小麦粉	大さじ1と1/2
マフィンカップ	6個 (アルミカップでもOK)

★作り方（材料をあらかじめ量っておきましょう）

1. クリームチーズは室温に戻すか、電子レンジで少し温めてやわらかくしておく。たまごはよくとく。小麦粉はふるっておく。オーブンを160度に予熱する。
2. クリームチーズ、砂糖、たまご、レモン果汁をハンドミキサーやミキサーでよく混ぜ合わせる。
3. 2に小麦粉を入れ、ダマにならないように混ぜる。
4. 3をカップに入れて、オーブンで20分焼いてできあがり。



1人でも作れる給食レシピを中心に載せました。給食から卒業しても、規則正しく3食食べて丈夫な体で毎日を元気にすごしてくださいね。夢に向かってファイト！