

# 令和5年度 全国学校給食週間 ～世界の料理～レシピ集



1月24日～30日は、全国学校給食週間でした。

今年度のテーマは「世界の料理」で、メキシコから始まり、日本、タイ、シンガポール、ポルトガルと、5日間で5つの国の味をめぐるしました。



## メキシコ料理

【メキシカンライス、鶏肉のメキシカンソース、ビーンズスープ、牛乳】  
～鶏肉のメキシカンソースのレシピ～



### 【作り方】

- ① たまねぎ … 粗みじん切り  
にんじん … 粗みじん切り  
にんにく … みじん切り
  - ② 鍋に油を熱し、にんにくを加えて香りを出す。鶏肉に塩こしょうを加えて炒め、白ワインをふりかける。
  - ③ たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
  - ④ トマトピューレを入れて煮込む。
  - ⑤ ★の調味料を入れて味を整える。
- ※チリパウダーは一度に入れず、様子を見ながら追加してください。

### メキシカンソース

今回はトマトピューレやケチャップ、チリパウダーを使った彩り鮮やかな赤いソースが特徴的です。

### 【材料】（4人前）

鶏肉 … 200g	トマトピューレ … 80g
白ワイン … 小さじ1/2	コンソメ … 1.2g
塩、こしょう … 適量	★ トマトケチャップ … 大さじ1
油 … 適量	チリパウダー … 0.16g
たまねぎ … 100g（1/2玉）	(辛さみて調節)
にんじん … 40g（1/4本）	
にんにく … 4g（1/2片）	

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。



## 日本料理【柿の葉ずし、五目あんかけうどん、豚肉と野菜の煮物、牛乳】 ～五目あんかけうどんのレシピ～



### 【材料】（2人前）

冷凍うどん … 2玉	}	本みりん … 大1
鶏肉 … 50g		淡口しょうゆ … 大1
油 … 適量	}	濃口しょうゆ … 小1
酒 … 大1		塩 … ひとつまみ
うすあげ … 15g (1/2枚)	}	かたくりこ … 大1
白菜 … 80g (外葉1枚)		水 … 大2
かまぼこ … 15g (1/5こ)		▽かつおだし▽
えのきたけ … 20g (1/4パック)	}	水 … 2と1/2カップ
青ねぎ … 適量		かつおぶし … 15g

### 【作り方】

- ① 鍋にだしをとる。
- ② うすあげ … 熱湯をかけて油抜き  
1cm幅の短冊切り  
白菜 … 2cm幅に切る  
かまぼこ … いちょう切り  
えのきたけ … 石づきをとり、5cm程度に切る  
青ねぎ … ななめ切り
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めて酒を振る。
- ④ うどんは別茹でしておく。
- ⑤ ①に調味料を煮立て、②を加えて加熱する。  
③を加え、水溶きかたくりこを入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ⑥ 温めておいた器にうどんと⑤を盛り付け、仕上げる。

このレシピでは冷凍うどんと記載していますが、給食では奈良の特産物である「吉野くず」が練りこまれたうどんを使用しました。くず粉を練りこむことでつるっとした食感のうどんになります。

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。



## タイ料理【サフランライス、パッタイ、ガイヤーン、マンゴーゼリー、牛乳】 ～パッタイのレシピ～



### 【材料】（2人前）

クイツィオ … 72g(乾燥)	}	濃口しょうゆ … 大さじ1
豚肉 … 80g		トマトケチャップ … 大さじ1
★焼き豚 … 20g	}	オイスターソース … 小さじ1
たまねぎ … 100g(1/2個)		砂糖 … 小さじ2
にんじん … 20g(1/3本)		水 … 大さじ1
ニラ … 20g(1/5束)		
厚揚げ … 40g(1/10個)		

★焼き豚の代わりにムキエビ80gでも代用可

### 【作り方】

- ① たまねぎ … 1/2カット、スライス  
にんじん … 千切り  
ニラ … 5cm幅に切る。  
厚揚げ … カット、熱湯をかける
- ② クイツィオを3～4分茹で、水気をきる。
- ③ 豚肉を炒め、焼き豚を加え炒める。
- ④ ③にたまねぎ、にんじん、厚揚げを順に炒め入れ、調味料をすべて加える。
- ⑤ ④にクイツィオを加え炒める。
- ⑦ 最後にニラを加えて炒め、仕上げる。

### パッタイとは？

米粉でできた太めの麺を使うタイ風の焼きそばで昼食によく食べられている代表的な屋台料理。「パッ」とは炒める、「タイ」とは国名であるタイランドの意味で、タイの炒め物という意味があります。

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。



シンガポール料理【海南鶏飯、ワンタンミースープ、一口みかんゼリー、牛乳】  
～海南鶏飯(シンガポールチキンライス)のレシピ～



【材料】(4人前)

ごはん … 2合	鶏肉 … 200g
土しょうが … 1g	にんにく … 1g(チューブ可)
たまねぎ … 40g(1/3個)	酒 … 適量
中華スープ … 6g	白ねぎ … 40g
塩、こしょう … 適量	濃口しょうゆ…大さじ1
	砂糖…大さじ1/2
	オイスターソース…小さじ1/2
	水…20g

【作り方】

<ごはん>

- ①米を洗い、浸水させる。
- ②土しょうが…みじん切り、  
たまねぎ…粗みじん切り
- ③Aを入れ、炊飯する。
- ④炊き上がったら、しっかり混ぜる。

<鶏肉>

- ①白ねぎ…斜め切り、  
にんにく…みじん切り
- ②鶏肉をにんにくと炒め、酒をふる。
- ③白ネギを加えて、Bで味をつけて仕上げる。

ハイナチーフアン

海南鶏飯(シンガポールチキンライス)とは？

鶏肉のゆで汁で作ったスープを使ってお米を炊く。炊き上がったお米とゆでた鶏肉と一緒に盛り付け、タレをかけて食べる屋台で人気の料理のこと。※給食では調理の都合上、鶏肉は別で調理、味をつけて提供しました。

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。



ポルトガル料理【米粉パン、白身魚のエスカベッシュ、  
えんどう豆の鶏肉の煮込み、カルド・ヴェルデ、牛乳】  
～カルド・ヴェルデ(じゃがいもとケールのポタージュ)のレシピ～



【材料】(4人前)

ウインナー … 2本	じゃがいもペースト … 60g
じゃがいも … 120g(1個)	コンソメ … 6g
たまねぎ … 160g(1個)	米粉 … 6g
かぶ … 80g(1個)	牛乳 … 140g
にんじん … 30g (1/4本)	生クリーム … 8g
冷凍ケール … 20g	バター … 8g
冷凍ホールコーン … 20g	塩 … 適量
オリーブ油 … 適量	水 … 180g

【作り方】

- ①じゃがいも…一口大に切る  
たまねぎ…半分にカットし、スライス  
かぶ…厚いちょう切り  
にんじん…いちょう切り  
冷凍ケール…3～5cmに切る。  
ウインナー…1cm程度の輪切りに切る。
- ②ウインナーを炒める。
- ③煮えにくい順に具材(にんじん、じゃがいも、かぶ、たまねぎ、冷凍コーン、冷凍ケール、じゃがいもペースト)を入れ、水、コンソメを加えて煮る。
- ④半量の牛乳で米粉を溶き、③に加える。
- ⑤残りの牛乳を加え、バター、生クリーム、オリーブ油を加え、仕上げる。

カルド・ヴェルデとは？

「緑のスープ」という意味で、ケールやじゃがいも、ウインナーなどの具材が入っているポルトガルの代表的な料理。

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。