

# 令和2年度学校給食週間 1日目 台湾“ルーロー飯”



## 材 料 (4人前)

豚バラ肉 (角煮用) … 160g

酒 … 大1

にんにく … 1かけ

しょうが … 1かけ

しょうゆ … 大1と1/2

砂糖 … 大1

五香粉 … 少々

みりん … 大1/2

酒 … 大1

水 … 100cc

はちみつ … 小2

うずら卵 … 10~12こ

酒 … 小2

しょうゆ … 小2

砂糖 … 小1

水 … 大2

ほうれんそう … 1束(200g)

ごま油 … 小1

しょうゆ … 小2

砂糖 … 小1

ごはん … 4人前

## 作り方

《豚肉》

- ① にんにく・しょうが…みじん切り  
豚バラ肉…ひと口大 (角切り)
- ② 鍋に湯を沸かし、酒を加え、豚肉を茹でてザルに上げる (茹でこぼし)。
- ③ 新しい鍋に水と調味料 A を入れ、豚肉を加えて煮立たせ、弱火で30分程度煮る。はちみつを加え、照りをつけて仕上げる。

《うずら卵》

- ① うずら卵を固ゆでし、殻をおく。容器に移す。
- ② 鍋に調味料 B を煮立たせたら、うずら卵がひたひたになるよう、調味料を注ぐ。
- ③ 冷ましながら、味を含ませる。

《ほうれんそうのナムル》

- ① ほうれんそうを茹で、色止めをし、2cmの長さにカットする。調味料 C で味付けする。

★どんぶりにごはんを盛り、豚肉、うずら卵、ナムルを盛り付けて完成です。

# 令和2年度学校給食週間 2日目 イタリア “ボロネーゼ”



## 材 料 (ソースは2～3人前)

スパゲティ (乾) … 1人前 80g 程度  
オリーブ油 … 適量

牛肉または合挽ミンチ … 200g  
にんにく … 1かけ  
オリーブ油 … 適量

たまねぎ … 中1こ (200g)  
にんじん … 中1本 (150g)  
セロリ … 1/4本 (25g)  
カットトマト … 1/2缶 (200g)

赤ワイン … 大2  
ナツメグ … 少々  
ローリエ … 1枚  
コンソメ … 小1  
トンカツソース … 小1  
ケチャップ … 大5  
トマトピューレ … 大2  
塩・こしょう … 少々

ゆで汁 … 適量  
砂糖 … 味の調整にお好みで  
粉チーズ … お好みで

## 作り方

- ① にんにく…みじん切り  
たまねぎ・にんじん・セロリ…みじん切り  
牛肉の場合…食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、肉を加えて炒める。ナツメグ、赤ワインを振り入れて炒める。
- ③ 野菜を加え、よく炒める。
- ④ トマト缶と調味料を加え、煮込む。
- ⑤ 別の鍋に湯を沸かし、スパゲティを時間通り茹でて、ザルに上げ、オリーブ油を回しかけておく。
- ⑥ ④にスパゲティを入れ、味を調整して仕上げる(ゆで汁や砂糖を適宜加え、調整する)。
- ⑦ 皿に盛り付けて完成です。

給食の Pasta ソースは具たくさんです。具と Pasta をよく絡めて召し上がってください。  
お好みで粉チーズを振っても美味しいですよ！

# 令和2年度学校給食週間 3日目 スペイン “ソパ・デ・トマト”



## 材 料 (4人前)

ベーコン … 40g (2枚)  
にんにく … 1かけ  
〔オリーブ油 … 適量  
〔赤ワイン … 小1

かぶ … 2こ (150g)  
たまねぎ … 1/2こ (100g)  
ピーマン … 1こ  
ぶなしめじ … 1/4袋 (25g)  
きゅうり … 1/4本 (25g)

カットトマト … 1/4缶 (50g)  
トマトピューレ … 大3  
ローリエ … 1枚  
〔コンソメ … 小2  
〔塩・こしょう … 少々

砂糖 … お好みで  
乾燥パセリ … お好みで  
水 … 450ml

## 作り方

- ① ベーコン…短冊切り  
にんにく…みじん切り  
かぶ…ひと口大  
たまねぎ…さいの目切り  
ピーマン…角切り  
ぶなしめじ…ほぐす  
きゅうり…厚いちょう切り (もしくは半月切り)
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコンを炒めて赤ワインを振る。
- ③ かぶ・たまねぎ・ピーマン・ぶなしめじ・きゅうりと水を加え、ローリエを入れて具材を煮る。
- ④ 火が通ったら、トマト缶とピューレを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 調味し、パセリを振って仕上げる。

砂糖はトマトの酸味を抑えるためのものです。味付けの調整に加えてください。

# 令和2年度学校給食週間 4日目 日本“五目あんかけうどん”



## 材 料 (2人前)

冷凍うどん … 2玉	[	本みりん … 大1
鶏肉 … 60g		淡口しょうゆ … 大1
油 … 適量		濃口しょうゆ … 小1
うすあげ … 15g (1/2枚)	]	塩 … ひとつまみ
白菜 … 80g (外葉1枚)		かたくり粉 … 大1
にんじん … 40g (1/4本)	[	水 … 大2
かまぼこ … 15g (1/5こ)		水 … 3カップ
まいたけ … 20g (1/4パック)	]	かつおぶし … 15g
青ねぎ … 適量		だし昆布 … 8g

## 作り方

- ① 鍋にだしをとる。
- ② うすあげ…短冊切りし、油抜きをする  
白菜…2cmカット  
にんじん…いちょう切り  
かまぼこ…いちょう切り  
まいたけ…ほぐす  
青ねぎ…小口切り
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ ①に野菜と③を加えて煮る。調味し、青ねぎを加え、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ うどんは別茹でしておく。
- ⑥ 温めておいた器にうどんと④を盛り付け、仕上げる。

# 令和2年度学校給食週間 4日目 日本“牛肉と野菜の煮物”



## 材 料（4人前）

牛肉… 80g  
油 … 適量  
酒 … 小1  
ごぼう … 40g (1/3本)  
じゃがいも … 140g (中1こ)  
にんじん … 40g (1/4本)  
しょうゆ … 小2  
砂糖 … 小2  
本みりん … 小1/2  
だし汁 … 40ml

## 作り方

- ① 鍋にだしをとる。
- ② ごぼう…ななめ切り  
じゃがいも…ひと口大に切る  
にんじん…厚めのいちょう切り
- ③ 鍋に油を熱し、牛肉を炒めて酒をふる。
- ④ ③にごぼうとじゃがいも、にんじんを加え、だしで煮る。
- ⑤ 調味料を加えて煮、仕上げる。

給食では、  
うどんに“大和肉鶏”  
煮物に“大和牛”  
を使いました！



# 令和2年度学校給食週間 5日目 アメリカ “チキンの

## バーベキューソース”



### 材 料（4人前）

鶏もも肉 … 200g  
オリーブ油 … 大1  
にんにく … 1かけ  
ソテーオニオン … 50g  
ケチャップ … 大2  
ウスターソース … 小1  
トンカツソース … 小1  
黒砂糖 … 小1/2  
からし … 少々  
水 … 大1

白砂糖や三温糖でも OK

### 作り方

- ① 鶏肉…ひと口大に切る  
にんにく…みじん切り  
調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りを出したら、鶏肉は皮目を下にして焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、ソテーオニオンを加えて炒め、調味料を加えて仕上げる。

給食では甘みやコクを出したい時に、市販のソテーオニオン(炒めたまねぎ)を使用します。  
生のたまねぎを飴色になるまで炒めても美味しく仕上がりますよ！

# 令和2年度学校給食週間 5日目 アメリカ“クラムチャウダー”



## 材 料（4人前）

あさり（水煮もしくは冷凍）… 30g	コンソメ … 小2
白ワイン … 小1	塩・こしょう … 少々
ベーコン … 20g（1枚）	水 … 150ml
油 … 適量	牛乳 … 100ml
たまねぎ … 150g	牛乳 … 100ml
かぶ … 1こ（80g）	
じゃがいも … 小1こ（60g）	
ブロッコリー … 4房	
カリフラワー … 4房	
にんじん … 1/4本（40g）	
ホールコーン … 20g	

## 作り方

- ① たまねぎ…1/2カット、スライス  
かぶ…小さめにくし切り  
じゃがいも…さいの目切り  
ブロッコリー…食べやすい大きさに切る  
カリフラワー…食べやすい大きさに切る  
にんじん…いちょう切り
- ② ブロッコリーとカリフラワーは下茹でする。米粉は牛乳で溶いておく。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。あざりと白ワインを加え、さっと火を通す。
- ④ ③に水を注ぎ、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぶ・コーンを加えて煮る。野菜に火が通ったら、調味料を入れ、牛乳を加える。
- ⑤ 米粉を溶いた牛乳を加え、とろみをつける。ブロッコリーとカリフラワーを加えて仕上げる。



## 香芝の農産物直売所 を知っていますか？

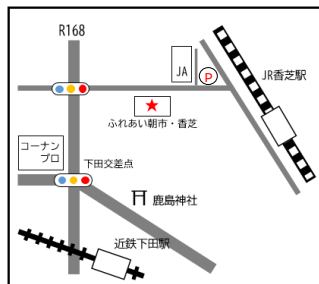


学校給食では、香芝市で作られた新鮮な旬の野菜や米、みそ等を「ふれあい朝市・香芝」から購入し、使用することがあります。クラムチャウダーで使った米粉も、香芝市で収穫されたうるち米から作られた米粉です。

給食室では小麦粉とバターからホワイトルウを手作りすることもあります。米粉でとろみをつけることもあります。



## ふれあい朝市・香芝



駐車場あります！

- 📍 香芝市下田西1-328-1  
(JAならけん かしば支店前)
- 🕒 午前8時15分～11時55分  
毎週火・木・土・日
- ☎ 0745-70-5851

「ふれあい朝市・香芝」は、JR香芝駅を降りてすぐのところにあります。野菜や米、みそ他にも、季節の花がたくさん店頭にありますよ。