

令和3年度全国学校給食週間 1日目 タイ “ガパオライス”



材 料（2人前）

鶏ひき肉 … 240g
にんにく … 1片
酒 … 小1
油 … 適量
たまねぎ … 120g
ピーマン … 1こ
赤ピーマン … 1/4こ
黄ピーマン … 1/4こ

鶏卵 … 2こ
油 … 適量

乾燥バジル … 少々
オスターソース … 小2（16g）
砂糖 … 小1
濃口しょうゆ … 小1
酒 … 小1
塩 … 少々

かたくり粉 … 小1
水 … 小2

ごはん … 2人前

作り方

- ① にんにく…みじん切り
たまねぎ…荒みじん切り
ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン…角切り
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、肉を加えて炒める。酒を振り入れる。
- ③ ②にたまねぎを加えて炒める。火が通ったらピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンを加え、さらに炒める。
- ④ 調味料を加え、味を調える。水溶きかたくり粉を加え、具材に調味料をからませる。
- ⑤ 別のフライパンで目玉焼きを作っておく。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、④と⑤を盛り付けて完成です。

令和3年度全国学校給食週間 2日目 トルコ “エゾゲリン・チョルバス”



作り方

- ① にんにく…みじん切り
たまねぎ・じゃがいも・にんじん…さいの目切り
カリフラワー…小房をさらに小さく切る
鶏肉…小さく切る
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、肉を加えて炒める。赤ワインを振り入れる。
- ③ たまねぎを加え、よく炒める。
- ④ ③にじゃがいも・にんじん・水・トマトピューレを加え、10分程度煮る。カリフラワーとレンズ豆を加え、さらに5分程度煮る。
- ⑤ ④に調味料を加えて味を調える。器に盛り付け、お好みでレモン果汁を加えて仕上げる。

材 料（4人前）

鶏肉 … 50g	トマトピューレ … 大3 (40g)
にんにく … 1片	水 … 500ml
油 … 適量	
赤ワイン … 大1	乾燥パセリ … 少々
たまねぎ … 80g	パプリカパウダー … 小1 (1.2g)
じゃがいも … 1こ (120g)	塩 … 少々
にんじん … 1/4本 (25g)	こしょう … 少々
	コンソメ … 大1
カリフラワー … 1房程度 (35g)	
レンズ豆（水煮） … 20g	レモン果汁 … 適量

トルコ料理にレンズ豆は欠かせません。手に入りにくい場合は、ミックスビーンズでもおいしく作ることができますよ。



令和3年度全国学校給食週間 3日目 インド “バターチキンカレー”



ナンと食べてもおいしいよ

材 料 (4人前)

鶏肉 … 250g	カットトマト缶 … 1/2 缶 (200g)
油 … 適量	トマトピューレ … 大3 (40g)
にんにく … 1片	コンソメ … 小2
しょうが … 1片	
赤ワイン … 大1	
garam masala … 少々	
カレー粉 … 小1	
にんじん … 80g (1/2 本)	カレールウ (甘口) … 4かけ
たまねぎ … 240g	塩 … 少々
炒めたまねぎ (市販) … 50g	こしょう … 少々
	バター … 5g
	生クリーム … 大2 (36g)
	水 … 350ml
	ごはん … 4人前

作り方

- ① にんにく・しょうが…みじん切り
にんじん・たまねぎ…さいの目切り
鶏肉…ひと口大
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出し、鶏肉を炒めて赤ワインを振る。 garam masala・カレー粉を加えて炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて炒める。油が回ったら、炒めたたまねぎと水、トマト缶、トマトピューレを加え、15分程度煮る。
- ④ 火が通ったら、コンソメを加えてルウを煮溶かし、10分程度煮る。塩・こしょうで調味する。
- ⑤ バターと生クリームを加えて仕上げる。

学校給食ではアレルギー対応食を作るため、バターは最後に加えて仕上げました。みんなが食べられる工夫をして調理しています。

令和3年度全国学校給食週間 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
牛肉 … 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)	〔	かたくり粉 … 大1
白菜 … 80g (外葉1枚)		水 … 大2
にんじん … 40g (1/4本)		
かまぼこ … 15g (1/5こ)		
まいたけ … 20g (1/4パック)	〔	水 … 3カップ
青ねぎ … 適量		かつおぶし … 15g
		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、牛肉を炒めて酒を振る。
- 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3年度全国学校給食週間 5日目 大韓民国 “ヤンニョムチキン”



材 料（4人前）

鶏もも肉 … 250g（1枚）
かたくり粉 … 適量
揚げ油 … 適量

にんにく … 1片
コチジャン … 小1（6g）
ケチャップ … 小1（6g）
砂糖 … 小1（3g）
はちみつ … 小1/2（3.5g）
濃口しょうゆ … 小1（6g）
酒 … 小1（5g）
本みりん … 小1（6g）
水 … 小2（10g）

作り方

- ① 鍋に揚げ油を入れ、180度に熱しておく。
- ② にんにく…みじん切り
鶏肉…皮をむいて、ひと口大に切る
- ③ 鶏肉にかたくり粉をまぶし、熱した油で揚げる
（揚げ焼きでもおいしくできますよ）。
- ④ フライパンに、にんにくと調味料を加えて熱し、タレを作る。
- ⑤ ④に③を加え、タレをからめて仕上げる。

香芝市の学校給食は、ひとつの献立を幼稚園児と小学生が食べています。みんながおいしく食べられるように、辛さを控えめに仕上げました。

香芝市の農産物直売所 を知っていますか？

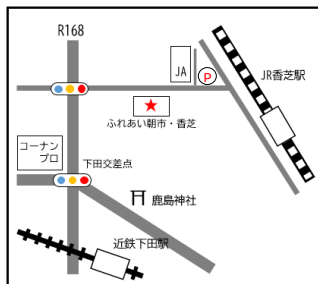


学校給食では、香芝市で作られた新鮮な旬の野菜や米、みそ等を「ふれあい朝市・香芝」から購入し、使用することがあります。

シチューやポタージュで使うホワイトルウは、市販の商品を使わず、給食室で小麦粉とバターから手作りしていますが、米粉でとろみをつけることもあります。学校給食で使用している米粉は、香芝市で収穫されたうるち米から作られています。



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。野菜や果物、米、みその他にも、季節の花がたくさん店頭には並んでいます。