給食だより～三輪小卒業生限定特別号

作成者
栄養教諭 山田友美

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。三輪小学校で過ごした6年間、心も体も大きく成長しましたね。クラスのみんなで楽しく食べた給食時間の思い出や食の知識・経験は、これからの一人ひとりの“生きる力”です。成長するにつれ、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。これまで学習したことや、みんなで食べた給食を思いだしながら、食べることを大切にしてほしいと願っています。

春休みに作ってみよう！ 給食レシピ

山田先生は給食が大好きで学校を休めない人でした。同じ神戸の人と、給食の話をすると、「とくれん（オレンジゼリーのこと）はおいしかったなぁ。」が一番に出てくる給食の思い出です。他には、冷凍みかんや半分に切った黄桃の缶詰やバナナのことなど、デザートのことから給食の話しははじまります。これからもみんなの記憶に残る給食を作っていきたいと思っています。

かんたん！おいしい！ とりにくの塩こうじ焼き

① 鶏肉は一口大に切り、塩こうじに30分ほどつけこむ
② ①を両面しっかりと焼く

※こげやすいので、よく見ながら焼きましょう
※塩こうじは、粒と液体がありますので、好みで合わせましょう

鶏もも肉	1枚
塩こうじ	大さじ2

魚（さわら、さば、赤魚など）に漬けこむと西京焼き風になります

おにぎりにも！ ごまごはん

① 白米は洗って、通常の水を入れて浸漬させる。
② ごまと塩を入れて炊飯する。

精白米	2合
白いりごま	小さじ2
白すりごま	大さじ3
塩	小さじ1/2

栄養満点♪ ごはんのパワーを無駄なく発揮できるくみあわせ

人気の韓国料理2品 鯖のヤンニョムカンジャンがけ

魚をおいしく！

さわら	4切
片栗粉	適量
【タレ】	
→焼き肉のたれでもOK	
にんにく	少々
青ねぎ	お好みで
しょうが	少々
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

タレを焼き肉のタレにすると、なんちゃってヤンニョムカンジャンがけを手軽につくれます♪

① 魚に片栗粉をつけて油をひきフライパンで焼く
② タレの材料をすべて合わせて、耐熱容器に入れてよく混ぜ、レンジで1分程度あたためる。取り出したらもう一度よくかき混ぜる。
③ ①の魚に②のタレをかけたらできあがり～♪

※辛さがほしいときは、豆板醤をプラスしてみましょう。
※蒸した鶏肉や焼いた厚揚げにかけてもおいしいですよ。
※魚は、さばやいわし、あじでもOK！

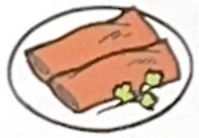
チャプチェ

春雨	20g
豚肉	30g
キャベツ	100g
にんじん	20g
にんにく	1片
ごま油	適量
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
しょうゆ	小さじ2

① 春雨を沸騰した湯でやわらかくなるまでゆでる。材料は食べやすい大きさに切る。
② フライパンにごま油とにんにくのみじん切りをいれて温め豚肉と塩コショウを加えて炒め火を通す。
③ にんじんを加えて火が通ったらキャベツを加えてしんなりしたら①としょうゆを加えて炒めるとできあがり

★たけのこやチンゲン菜、しいたけ、ハム、えびなど好みの食材でオリジナルを作ってみてね

☆はるまき☆ アレンジして作ってみよう！



はるまきの皮で包むだけでおいしさワンランクアップ！

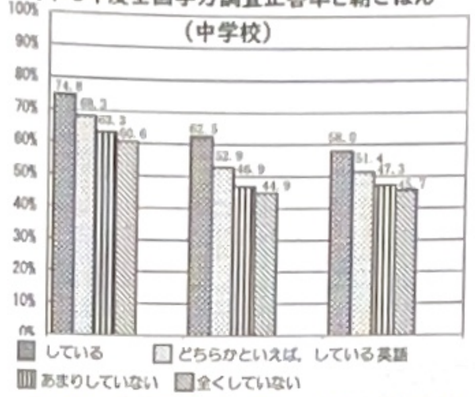
＊自分で準備しよう！！朝ごはん！＊

勉強にスポーツに、とっても忙しい中学生。体も大きく成長します。朝からしっかり頭も体も動かせるように、朝ごはんは必ず食べてくださいね！家庭科で学習した「幸せの四つ葉の朝ごはん」を思い出して、自分で準備して食べられるようになれば、きっとステキな大人になれますよ～✨

学力＆体力に大切な朝ご飯

体力テストでも同じような結果がでています

令和3年度全国学力調査正答率と朝ごはん



朝ごはんにもたべやすいごはんとのりは黄金コンビ

おにぎり

ごはんの真ん中に具を入れて、三角に握る。のりをまいて出来上がり♪

具だくさんで栄養ばっちり！ ピザトースト

食パン
マヨネーズ
ケチャップ
たまねぎ
ハム
ピーマン
チーズ

① パンにマヨネーズとケチャップを混ぜてぬる。
② スライスした玉ねぎとハムをのせる。
③ チーズをのせて、その上に輪切りにしたピーマンを彩りよくトッピングする。
④ トースターで約5分温める。チーズがとろけたら完成。

＊料理ってたのしい♪おやつも手作りしてみませんか？＊

いちごだいふく

＊簡単だけど本格的

【材料】	10こ分
いちご	10こ
白玉粉	150g
さとう	50g
水	180cc
あんこ	150g
かたくりこ	適量

【作り方】
1. いちごをあらって、へたをとる。あんこを10こにわける。
2. 白玉粉とさとうと水を耐熱容器に入れてとけるまで混ぜ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、木べらでねりまぜ、まぜ、もう一度ラップをして2分 加熱し均一になるまでこねる。
3. バットに片栗粉を多めにひき、2をとりだし、調理はさみで10こに分ける。
4. 一つ分のお餅を広げてあんこといちごをのせて包み形を整える。

10分でできちゃう いちごだいふく？

山由家では いちごと大福が 一緒に買い物かごに はいります

【材料】	10こ分
だいふく	5こ
→よもぎもちもおすすめです	
いちご	10こ

【作り方】
1. だいふくをはんぶんに切る。いちごをあらって、へたをとる。
2. 切っただいふくをひろげていちごを包む。のせるだけでもOK！

レンジで簡単♪ ガトーショコラ

容量300～400mlのタッパー1個分

できたてはふんわり、冷めるとしっとり。

板チョコ	1枚分（50g）
好みの油（サラダ油・ココナッツ油など）	20g
卵	1個
さとう	大さじ1
ココア	大さじ1
ホットケーキミックス	大さじ3

① タッパーにバター（分量外）を薄くぬっておく。チョコレートは細かくきざんでおく。
② 耐熱ボウルに板チョコと油を入れ、レンジで1分～1分30秒温める。チョコが溶けたら、よく混ぜ合わせる。
③ ②に卵→さとう→ココアを順に加えて、よく混ぜる。
④ ホットケーキミックスも加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
⑤ 生地をタッパーに流し入れ、平らにならしたら、600wで2分温める。そのままレンジの中に2分置いておく。

揚げないあげパン

ホットドック用パン	3こ
あげ油	適量
きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

☆きなこの配合にも秘密あり!

① パンの表面になじむ程度の油をフライパンにいれて
パンを転がし、表面に油をなじませて、カリッとなるまで焼く。
★または、油をつけてこげないようにトースターで焼く。

② ビニール袋にきな粉と砂糖に塩を少々加えてよくまぜる。

③ ②の袋にパンをいれてシャカシャカ降る。

★給食では揚げていますが・・・レシピはアレンジしています。

にらじゃが

☆春と秋はニラで、冬は白ネギを使いましょう。

じゃがいも 5人分	2こ
あげ油	適量
白ネギ	1/2本
あいびき肉	80g
砂糖	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2強
かたくり粉	小さじ1/2
	適量

① じゃがいもは一口大に切り、白ネギは
ななめに1cmくらいに切る。

② じゃがいもの水気をとって油であげる。

③ フライパンに油をいれて温め、あいびき肉を入れていため
火が通ったら、白ネギを加える

③ かたくり粉以外の調味料を加えて味付けし、
水ときかたくり粉を加えてとろみをつける。

★給食は、小おかずなので少なめです。量は2~3倍でも
たべられることまちがいなし!

作ってみたい!とリクエストのあったメニューを、お家でも作りやすいようにアレンジしたレシピです。ぜひお家で作ってみてくださいね。

☆給食の代表的なスパゲッティを3種類　だいたい4人分くらいです。

スパゲティナポリタン

スパゲティ	400g
豚肉	200g
ピーマン	2こ
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	大1こ
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
ウスターソース	大さじ4
ケチャップ	2/3カップ
油(炒め用)	

なすのミートスパゲティ

スパゲティ	400g
合いびき肉	200g
たまねぎ	大1個
にんじん	中1/2本
なす(夏・秋限定)	中2本
ピーマン	2個
オリーブ油	大さじ1
さとう	大さじ1と1/2
ケチャップ	2/3カップ
ウスターソース	大さじ4
塩	小さじ1
こしょう	適量
にんにく	1かけ

ソーススパゲティ

スパゲティ	400g
豚肉	200g
ちくわ	1本
にんじん	中1/2本
キャベツ	1/4こ
チンゲン菜	1かぶ
花かつお	適量
しお	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
ウスターソース	大さじ6
中濃ソース	1/2カップ強
油	適量

★焼きそばの
スパゲティ版です

① 野菜を適当な大きさにきる。

② フライパンに油をひき、にんにくのある場合はみじん切りを炒める。
香りが出たら、肉を入れ、塩、こしょうをする。

③ 肉に火が通ったら、①の野菜入れ炒める

④ 調味料を加えて、水分をとばし味をととのえて、ゆでたスパゲッティを加える。

元気サラダ

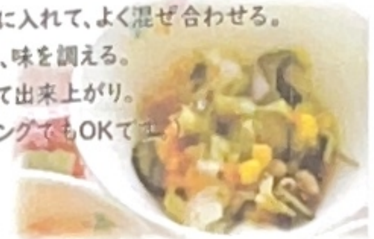
キャベツ	3枚
人参	3cm程度
きゅうり	1本
ハム	2枚
ホールコーン	大さじ1
細切り昆布	3g程度
(刻み昆布)	
かつお節	1パック
★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ1
★塩	ふたつまみ
★オリーブ油	小さじ1
ミニトマト	お好みで

<作り方>

① 下準備をする。
きゅうりは輪切りにして塩もみし、水気を絞る。
キャベツと人参は細く切って、レンジで2分チンし
柔らかくする。ハムは短冊切りにする。

② 食材を全てボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。

③ ★の調味料を加え、味を調える。
ミニトマトを添えて出来上がり。
(市販のドレッシングでもOKです)



シチュー

季節のおいしい野菜を加えてつくろう

マカロニ(早ゆで)	100g
玉ねぎ	1こ
にんじん	1本
白菜	1/6玉
鶏肉	200g
じゃがいも	2こ
しお	適量
水	600cc
牛乳	400cc
片栗粉	大さじ2

① 野菜を食べやすく切る

② 鍋に鶏肉と玉ねぎ、塩を入れて炒める。

③ 残りの野菜を加えて少し炒め、水を加える。

④ マカロニを加えて袋に書いてある時間煮る

⑤ 仕上げに牛乳を加えて味を整え、片栗粉を同量の
水でとき、回しいれて、1分沸騰させる。

★市販のルーは香料が強いので今回は
ルーを使用していませんが、給食では
香りの強くないルーを使っています。
やさしいおいしさを味わってください。

ネット検索するといろんなレシピが見つかります。本格的なレシピもあれば、それらしくてけっこうおいしい!というなんちゃってレシピもあります。料理は毎日作るもの。時間に余裕がなくてもできる、なんちゃってレシピを自分流にアレンジして料理を作れる人になると、人生がお得になること間違いなし♥機会をみつけてお料理してね。

『食べる』ことは『生きる』こと

祝

自分が食べたもので、自分の体は作られる!

みなさんが中学、高校、大人になっても、健康で元気に過ごせますように…

★あなたの身体と心は
あなたの食べた物でつくられます★

中学校の時期は、一生の中で最も「心」と「身体」が成長する時です。
だからこそ、最も多くの栄養を必要とします。

食を大事にすることは、自分を大事にすることです。
卒業してもしっかり食べて、夢に向かって
元気にがんばってくださいね。

給食用　豆乳アイス

市販されているの知っていますか?
SOYという商品名でマッ○スパ○ューやマル○力の箱のアイスの入った棚の中に並んでいます。よかったらのぞいてみてね♥