給食だより　特別号

令和７年３月７日　吹田市立片山小学校

１月の給食週間に実施した“給食人気メニューNo.１決定戦”では、全部で 700 票以上の投票がありました。参加してくれたみなさん、ありがとうございます。

今回は、その結果発表と上位にランクインした献立のレシピを特別に公開します!!

～ 結 果 発 表 ～

１位	あげパン	６位	たまごスープ
２位	ぶたキムチごはん	７位	ウインナーピラフ
３位	うずらたまごととりにくの あまずに&しょうゆに	８位	クリームシチュー
４位	こめこカレーライス	９位	かぼちゃとさつまいもの クリームスープ
５位	かきあげ	１０位	カレーピラフ

あげパン

【材 料】	（4 人分）
・コッペパン	4こ（約 40g/こ）
・あげ油	適量
・きなこ	40g
・さとう	30g

【作 り 方】

① きなこを炒る。
② ①とさとうを合わせる。
③ コッペパンを 150℃の油でころがしながら、きつね色になるまであげる。（表面がカリッとしたら OK）
④ ③に②をからめる。

パンはよく油を吸うので、あげるときにおさえつけないことがポイントです。あげすぎるとカチカチになるので注意しましょう。

お家でつくるときは、給食よりも小さめのパンを選ぶとあげやすいです。コッペパンが手に入らないときは、ロールパン（中にバターが入っていないもの）でも代用できますよ。

ぶたキムチごはん

【材 料】	（4人分）
・米	2合
・ぶた肉（うす切り）	60g
★こいくちしょうゆ	小さじ 2/3
★白菜キムチ	80g
・なたね油	適量
・こいくちしょうゆ	大さじ 1/2
・酒	大さじ 1/2
・だし汁	1・7/8 カップ

【作 り 方】

① ぶた肉を1cm幅に切る。
② なべに油をひき、ぶた肉を炒める。
③ ぶた肉に火が通ったら、★を加えて下味をつける。
④ 洗った米と③、残りの調味料、粗熱をとっただし汁を入れて炊く。

少し手間はかかりますが、だし汁で炊くことによって、うまみたっぷりなおいしいぶたキムチごはんになります。だし汁が用意できないときは、いつもどおり水で炊いてもよいです。

キムチは加熱すると辛みが飛ぶので、辛いものが苦手な人でも食べやすいごはんです。

うずらたまごととり肉のしょうゆ煮＆甘酢煮

【材 料】	（4人分）
・うずらたまご（水煮）	20 こ
・とりもも肉	200g
・水	1/4 カップ
(しょうゆ煮)	
★こいくちしょうゆ	大さじ 1・1/2
★さとう	大さじ 1・1/2
★酒	小さじ 1
(甘酢煮)	
★酢	大さじ 1・1/3
★こいくちしょうゆ	大さじ 1・1/3
★さとう	小さじ 1・1/2

【作 り 方】

① とり肉は一口大に切る。
② 水と★をなべに入れ、とり肉を煮る。
③ うずらたまごを加えて弱火で煮含め、味がしみ込んだらできあがり。

※こげそうなら途中で水を足してください。

給食で大人気のメニューです。おうちでも簡単に作れますよ。

米粉カレーライス

【材 料】	（4人分）
・牛肉	200g
・じゃがいも	2こ（300g）
・玉ねぎ	2こ（200g）
・にんじん	2/3 本（100g）
・にんにく	少々
・土しょうが	少々
・なたね油	適量
★塩	小さじ 1
★カレー粉	大さじ 1
★ローリエ	1 枚
★クミン	少々
★ポークブイヨン	200cc
★トマトケチャップ	大さじ 2
★ウスターソース	大さじ 2/3
★こいくちしょうゆ	大さじ 2/3
★りんごジュース	30cc
・米粉（上新粉）	30g
・水	4 カップ

【作 り 方】

① じゃがいもは乱切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、にんにく・土しょうがはみじん切りにする。

② なべに油をひき、玉ねぎの 1/3 をきつね色になるまで炒める。炒めた玉ねぎはボウルなどにとっておく。

③ にんにく・土しょうがを炒め、香りが立ったら牛肉を加える。

④ 牛肉に火が通ったら、残りの野菜も加えて炒め、水を入れて煮込む。

⑤ 野菜がやわらかくなったら、②と★を加え、さらに煮込む。

⑥ 80ccの水（分量外）で溶いた米粉を入れ、弱火で 20 分以上煮込んで仕上げる。

給食定番のカレー!!ルゥの代わりに米粉を使っているので、小麦アレルギーの人でも食べることができます。カレー粉は種類によって味や辛さが異なるため、一度に全部入れず、2/3 くらい入れて味を確認しましょう。米粉を加えた後は、とろみをつけるためしっかり煮込みましょう。こがさないよう、底から混ぜながら煮込んでくださいね。

このレシピで作れば、給食の味をお家でも楽しめること間違いなし!!ぜひ、お家の人と一緒に作ってみてくださいね。

質問や○○の作り方を知りたい!というリクエストも大歓迎です。リクエストが多い献立があれば、追加でレシピの公開もあるかも!?

かきあげ

【材 料】	（4人分）
・ちくわ	40g
・さつまいも	1/2 本（120g）
・玉ねぎ	1/2 こ（40g）
・にんじん	1/5 本（20g）
・みつば	10g
・小麦粉	40g
・かたくり粉	12g
・かつお節	少々
・フライ油	適量

【作 り 方】

① さつまいもは千切り、玉ねぎはうす切り、にんじんは千切り、みつばは 1.5cm程度に切る。ちくわは半月切りにする。

② フライ油以外の材料に水（分量外）を加え、たねをつくる。

③ たねを4つに分け、まとめる。

④ 160℃の油であげる。

たねをつくるとき、水を最初に 20cc程度加え、様子を見ながら少しずつ足していくと失敗しにくいです。水を足しすぎるとドロドロになってしまうので注意しましょう。見た目が粉っぽくても、手でぎゅっと握ってバラバラにならなければ OK!!あげるときは、強めに握ってから油に入れるとバラバラになりにくいです。

～かきあげアレンジ～

上のかきあげの他に、給食ではこんなアレンジもあります。いろいろ作ってお気に入りを見つけてみてください!!（水、フライ油以外の材料を記載しています。）

◎春菊とさつまいものかきあげ

【材 料】	（4人分）
・さつまいも	2/3 本（160g）
・春菊	1/8 束（25g）
・玉ねぎ	1/5 こ（40g）
・小麦粉	40g
・かたくり粉	12g
・かつお節	少々
・うすくちしょうゆ	少々
・塩	少々

さつまいも：短冊切り

春菊：1cm程度

玉ねぎ：うす切り

◎アスパラガスのかきあげ

【材 料】	（4人分）
・ロースハム	40g
・アスパラガス	2 本（40g）
・じゃがいも	2/5 こ（60g）
・玉ねぎ	3/5 こ（60g）
・にんじん	1/5 本（20g）
・小麦粉	40g
・かたくり粉	12g
・かつお節	少々

アスパラガス：5mm幅（穂先は1cm）

じゃがいも：千切り

玉ねぎ：うす切り

にんじん：千切り