

食育だより

いただきます！

令和8年度
夏休み号

令和8年7月19日発行（毎月19日は食育の日）

川口市立慈林小学校

夏休みを前に、「学校給食の人気献立」のレシピを紹介します。
長い夏休み、おうちの人と一緒に作ってみてください。



ラタトゥイユ

夏野菜たっぷりの南仏風の煮物です。冷やして食べてもおいしいので、たくさん作って翌日もどうぞ。
じっくり煮込んで酸味をとばすのがポイントです。

《材料》 4人分

なす	……中1個
にんじん	……小1/3本
ズッキーニ	……小1/2個
トマト	……中1/2個
たまねぎ	……中1/2個
さやいんげん	……4～5本
マッシュルーム	……1/4缶
にんにく	……1かけ
オリーブ油	……小さじ1
トマトピューレ	……大さじ1
トマトケチャップ	……大さじ1
白ワイン	……小さじ1
コンソメ	……小さじ1/2
塩	……小さじ1/2
こしょう	……少々
水	……30cc

(水は量を調節してください。)

《作り方》

- ① なす・ズッキーニは半月切り、にんじんはいちょう切り、トマト・玉ねぎは角切り、さやいんげんは1/4に折る。
- ② オリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくをこがさないように炒める。
- ③ トマト以外の野菜を加え、油が回ったら水と調味料を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ トマトを加えて酸味がとぶまで煮込む。



ちくわとごぼうのごまだれ丼

全国給食甲子園に埼玉県が出場した時の献立です。ちくわ♡ごぼう、この組み合わせが人気です。

《材料》 4人分

焼きちくわ	……中1本
ごぼう	……太目1.5cm
※片栗粉	……大さじ1
しょうが	……1かけ
白ゴマ	……大さじ1
三温糖	……大さじ1/2
しょうゆ	……大さじ1
みりん	……大さじ1
酒	……大さじ1
水	……20cc

《作り方》

- ① ちくわとごぼうは斜め薄切りにする。
- ② ごぼうに※の片栗粉をまぶして、油(分量外)で揚げる。
- ③ ちくわはレンジで温めてから調味料と水を煮たてた中に加える。
- ④ ちくわが温まったら、②のごぼうを加えてよく混ぜ、最後に空煎りしたごまとみじん切りにしたしょうがを加える。

たっぷりのごま、濃い目の味付けでごはんが進みます。三温糖がなければ普通の白砂糖でもだいじょうぶです。

とりのさっぱり煮

お酢の作用で鶏肉がとてもやわらかく煮えます。献立名の通りさっぱりとした後味で、煮汁まで人気の煮物です。

《材料》 4人分

鶏もも肉	……1枚
うずら卵水煮	……8～10個
にんにく	……1かけ
しょうが	……1かけ
しょうゆ	……大さじ1.5
穀物酢	……大さじ1.5
上白糖	……小さじ2

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り。
- ③ 鍋に調味料としょうが・にんにくを入れ、煮立ったら鶏肉を入れて煮込む。
- ④ 鶏肉に味がしみてきたら、うずら卵の水煮を入れて、さらに味がしみ込むまでじっくりと煮込む。

以前は、骨付きの手羽元を使っていました。(ごみ処理等の問題で最近はおも肉を使っています。) ご家庭なら、手羽元と鶏卵の水煮を使って、ダイナミックに作るのもいいかもしれません。煮込むうちに適度にとぶので酸っぱくはありませんが、ほのかに残ったお酢の酸味で食欲が進みます。

こぎつねずし

川口市ではちらしずしと並んで、人気のおすしです。油揚げによく味が染みて、いなりずしの味わいがお手軽に楽しめます。

《材料》	4人分
豚もも・ひき肉	……80g
にんじん	……中 1/3 本
油揚げ	……1 枚
油	……小さじ 1
だしのもと	……小さじ 1/2
さとう	……大さじ 1
しょうゆ	……大さじ 1
酒	……大さじ 1/2
【酢飯】	
米	……1.5 合
すし酢	酢 さとう 塩 ……大さじ 2.5 ……小さじ 2 ……少々

《作り方》

- 油揚げはさっとお湯に通して、油抜きをし、1cm 幅の短冊切りにします。
- ひき肉を炒め、にんじんはせん切りにして調味料を加えて炒め合わせます。
- 水分が足りなければ少し加えて、油揚げを加えてよく混ぜ、味がしみて汁気がとぶまで煮ます。
- すし酢の材料を良く混ぜあわせ、炊きたてのご飯に混ぜます。
- 酢飯ができたら、③の具をよく混ぜ合わせて、出来上がりです。

夏野菜のサラダ

給食の手作りドレッシング、シンプルですが人気があります。簡単に作れますので、ご家庭でもお試しください。

《材料》	4人分
キャベツ	……2～3 枚
ズッキーニ	……1/4 本
きゅうり	……1 本
ホールコーン	……大さじ 4
サラダ油	……小さじ 2
穀物酢	……小さじ 1. 5
しょうゆ	……小さじ 2
砂糖	……小さじ 1
塩	……少々

《作り方》

- キャベツは 3mm 幅、ズッキーニ、きゅうりはスライスにします。
- キャベツ、コーン、ズッキーニ、きゅうりの順に茹で、水気を切って冷やします。
- ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、煮立てます。味がなじんだら冷やして、食べる直前にもう一度かき混ぜて、野菜にかけます。

給食では衛生上、プチトマト以外の生野菜は出していない。（野菜が苦手な子どもたちには、匂いが消えるのか意外や好評です。）ドレッシングも加熱後、冷やしています。サラダの野菜は季節によって変え、揚げたちりめんじゃこをのせた「じゃこサラダ」も人気があります。

中華風コーンスープ

スープや汁物が大好きな慈林小の子どもたち、その中でも季節・学年を問わず、シンプルな味付けが大人気のスープです。

《材料》	4人分
たまねぎ	……中 1/2 コ
ホールコーン	……80g
クリームコーン	……40g
鶏卵	……L サイズ 1 コ
ほうれんそう	……少々
塩	……小さじ 2/3
中華スープのもと	……小さじ 1
片栗粉	……大さじ 1
(夏は少し控えめに)	
水	……550cc

鶏肉や豚肉のこま切れを少し入れるとさらにおいしいです。青菜はチンゲンサイや水菜もよく合います。

《作り方》

- たまねぎは薄くスライスします。
- ほうれんそうは茹でて水気を絞り、3 cm くらいの長さに切っておきます。
- お湯を沸かして、たまねぎ、ホールコーン、クリームコーンを入れ、火が通ったら塩と中華スープの素を入れます。
- 水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、沸騰したら割りほぐした鶏卵をまわし入れます。
- ②のほうれんそうを入れて出来上がりです。

レタスとトマトとたまごのスープ

トマトのうま味が溶けている、夏の定番スープです。たまごを入れることでトマトの酸味が苦手な子もおいしく食べられます。

《材料》	4人分
ショルダーベーコン	……40g
たまねぎ	……1/4 コ
じゃがいも	……小 1 コ
トマト	……小 1/2 コ
レタス	……2 枚
鶏卵	……小 2 コ
炒め油	……小さじ 1/2
塩	……小さじ 1/2
こしょう	……少々
コンソメのもと	……小さじ 1
水	……550cc



《作り方》

- ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄くスライスします。
- じゃがいもはいちょう切り、トマトは皮ごと 1.5 cm 角、レタスは 1 cm はばに切ります。
- 鍋に油を熱して①を炒め、たまねぎがしんなりしたら、じゃがいもを入れて軽く炒めてから水を入れて煮ます。
- じゃがいもが煮えたら、調味料を入れて味をととのえます。
- トマトとレタスを入れて、さっと煮ます。
- 沸騰したら割りほぐした鶏卵をまわし入れます。

ポークビーンズ

給食のポークビーンズは、おいしい♪といつも褒めてもらっています。おいしさの訳は、じっくり炒めてから煮る大豆でしょうか？忙しい時は、水煮の大豆を使用しても大丈夫です。

《材料》

4人分

大豆（乾燥）	……50g
＊炒め油（大豆用）	…小さじ 1
豚もも・小間肉	……80g
たまねぎ	……小 1 コ
にんじん	……中 1 本
じゃがいも	……大 1 個
マッシュルーム（スライス缶）	……40g
炒め油	……大さじ 1/2
さとう	……大さじ 1/2
しお	……小さじ 1/3
★こしょう	……少々
コンソメのもと	……大さじ 1/2
トマトケチャップ	…大さじ 4
ウスターソース	……小さじ 1/2
水	……120 ml

隠し味として、にんにくやしょうゆを入れてもおいしくなります。好みでマスタードを添えてください。

《作り方》

- ① 大豆はさっと洗って、焦げるくらいまで炒め、水を入れてやわらかくなるまで煮ます。（煮汁も使うので、とっておいてください。）
- ② たまねぎ、じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにします。
- ③ 鍋に油を熱して弱火の中火でじっくり、たまねぎを炒めます。薄く色づいたら、にんじんも加えて2～3分、さらに豚肉を加えて炒めます。肉の色が変わったら、じゃがいも、マッシュルームと①の大豆を煮汁ごと入れて煮ます。
- ④ 途中、水が足りなくなったら足して、じゃがいもがやわらかくなるまで煮込みます。
- ⑤ ★の調味料を入れて、途中、焦がさないようにかき混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮ます。

※材料は学校での使用量を基に計算しています。
各ご家庭で調節してください。



安全にじゅうぶん注意して、火を使う調理は
かならず、おうちの人と一緒に調理しましょう。

キムチチャーハン

カレーライスと並ぶ人気メニューです。たまごやピーマンは色よく仕上げるためにあと混ぜにしています。

《材料》4人分（小学校中学年の量）

鶏ももこま（皮つき）	……120 g						
にんじん	……小 1/3 本						
キムチ	……60 g						
炒め油	……大さじ 1/2						
☆	<table> <tr> <td>ごま油</td><td>……小さじ 1</td></tr> <tr> <td>酒</td><td>……大さじ 1/2</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>……少々</td></tr> </table>	ごま油	……小さじ 1	酒	……大さじ 1/2	塩	……少々
ごま油	……小さじ 1						
酒	……大さじ 1/2						
塩	……少々						
米	……1 合半						
★	<table> <tr> <td>塩</td><td>……小さじ 1/3</td></tr> <tr> <td>コンソメのもと</td><td>……小さじ 1/2</td></tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>……小 1/2</td></tr> </table>	塩	……小さじ 1/3	コンソメのもと	……小さじ 1/2	しょうゆ	……小 1/2
塩	……小さじ 1/3						
コンソメのもと	……小さじ 1/2						
しょうゆ	……小 1/2						
たまご	……1 個						
（塩）	……少々						
ピーマン	…1/4 個						
（塩）	……少々						

大量調理のため、また、辛味を調節するためにも、チャーハンというよりはピラフのような作り方をしていますが、ご家庭では作りやすい方法でアレンジしてください。

《作り方》

- ① 米は洗って、水を切っておきます。
- ② にんじんはせん切りにします。キムチは大きければ軽く刻んでください。
- ③ 鍋に油を熱して鶏肉とにんじん、キムチを炒めます。肉に火が通ったら、☆の調味料で味付けします。
- ④ ③の煮汁と★の調味料も合わせて水加減し、炊飯器で炊きます。この時、煮汁の量を調節してお好みの辛さにしてください。
- ⑤ たまごは塩を加えて、炒り卵にします。
- ⑥ ピーマンはせん切りにして、塩茹でします。
- ⑦ ご飯が炊きあがったら、⑤と⑥を混ぜます。

エコふりかけ

汁物のだしをとった後の削り節を使って作ります。昆布と合わせだしをとった後のかつお節はほんのり昆布の風味も残っていて、子供たちにも大人気です。

《材料》

4人分

かつお節	……1 2 g
（だしとり使用）	
上白糖	……小さじ 1
みりん	……小さじ 1
しょうゆ	……大さじ 1/2
白ごま	……小さじ 1

《作り方》

- ① かつお節と昆布でだしを取ります。
- ② だし取り後のかつお節はざるにあげて、水気をきります。
- ③ かつお節はみじん切りにします。（給食室ではフードカッターを使っています。）
- ④ なべに細くなったかつお節を入れてから煎りしてから、調味料を加えて味付けします。

豆乳クリームスープ

豆乳クリームスープは、乳アレルギーの子どもたちもみんなと一緒に給食のクリームスープを食べられるように、と考えて給食献立に取り入れました。

《材料》	4人分
豚もも肉（こま）	……40g
たまねぎ	……大1/2個
にんじん	……小1/2本
炒め油	……小さじ1
塩	……小さじ1/2
こしょう	……少々
コンソメのもと	……キューブ1個
〔サラダ油	……大さじ1
小麦粉	……大さじ1.5
豆乳	……240cc
水	……240cc
パセリ	……少々

《作り方》

- ① たまねぎはスライス、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ③ 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ サラダ油と小麦粉でブルマニエを作っておく。ボールに入れた小麦粉にサラダ油を少しずつ加え、均一になるように泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ ③の鍋に豆乳を加え、温まったら調味料を入れてよく混ぜる。煮立たせないように注意する。
- ⑥ ④のブルマニエを入れて、とろみがつくまで煮る。



ブルマニエは加熱しないで作れるので、ホワイトルウより簡単です。バターと小麦粉で作るのが一般的ですが、給食では乳アレルギー配慮のため、サラダ油で作っています。

みそポテト

みそポテトは秩父の名物料理です。秩父では定番のおやつ料理だそうです。



《材料》	4人分								
じゃがいも	……中3個								
薄力粉	……大さじ2								
揚げ油									
※	<table> <tr> <td>みそ</td><td>……大さじ1 1/2</td></tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>……小さじ3/4</td></tr> <tr> <td>さとう</td><td>……大さじ3</td></tr> <tr> <td>水</td><td>……大さじ1.5</td></tr> </table>	みそ	……大さじ1 1/2	しょうゆ	……小さじ3/4	さとう	……大さじ3	水	……大さじ1.5
みそ	……大さじ1 1/2								
しょうゆ	……小さじ3/4								
さとう	……大さじ3								
水	……大さじ1.5								
※たれの材料									

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにする。
- ② 薄力粉を水で溶き、①をくぐらせて160～170℃の油で揚げる。
- ③ 小鍋にたれの材料を入れ、よく溶かしてから煮詰める。
- ④ ②に③のたれをかける。

チキンピラフ

チキンピラフの掲載は6・1 古賀先生からのリクエストです。シーフードが好きな人は、鶏肉をエビに変えて、エビピラフもできます。

《材料》	4人分
米	……240g(1.6合)
鶏ももこま（皮つき）	……120g
たまねぎ	……1/4個
にんじん	……小1/3本
マッシュルーム（スライス缶）	……20g
サラダ油	……12g
バター	……小さじ1
塩	……小さじ1/2
こしょう	……小さじ1
コンソメのもと	……小さじ1/3
白ワイン	……小さじ2/3
水	……大さじ1/2

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじんは粗みじんに切ります。
- ② サラダ油で鶏肉を炒め、火が通ったら①とマッシュルームも加えて炒め合わせます。
- ③ 米も入れてさらに炒め、調味料と水を入れて蓋をして、沸騰したら中火にして炊き上げます。

炊飯器で作る場合は、②の具と米、調味料を炊飯器に入れて水加減して炊きます。この時に具は混ぜないでご飯の上にのせた方が失敗しません。

ユーリンチー（油淋鶏）

ユーリンチー（油淋鶏）のユーリン（油淋）は中国料理で少ない油を大きな食材に回しかけながら揚げる料理法のことです。

《材料》 4人分（小学校中学年の量）

鶏もも（皮つき）	……	2 4 0 g		
下味	{	にんにく	……	1 . 2 g
		しょうが	……	2 g
		酒	……	小さじ 1
片栗粉	……	大さじ 2		
(揚げ油)				
たれ	{	長ねぎ	……	1 / 3 本
		さとう	……	大さじ 1
		しょうゆ	……	大さじ 1 1/3
		穀物酢	……	大さじ 2/3
		ごま油	……	小さじ 1/3
		ラー油	……	少々

《作り方》

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにして、①・酒と一緒にボールに入れて混ぜ合わせ、15分ほど置きます。
- ③ 長ねぎは粗みじんに切り、たれの調味料と合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせます。
- ④ ②に片栗粉をまぶします。
- ⑤ 油を170℃くらいに熱し、中心に火が通るまで揚げます。
- ⑥ お皿に盛りつけ、③のたれをかけて完成です。