



思い出の 給食レシピ集

1年間ありがとうございました!

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、友だちや先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。今月は、給食の人気メニューや副菜のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね!

あげじゃがそぼろあんかけ

- 材料(4人分)**
- じゃがいも 2個
 - 合挽ミンチ 100g
 - にんじん 2/3本
 - たまねぎ 1個
 - グリーンピース 大さじ2
 - でん粉 大さじ1/2
 - ざらめ 大さじ1
 - こめ油 小さじ1/2
 - おろししょうが 小さじ2/3
 - 清酒 小さじ1/3
 - 濃口醤油 大さじ1
 - 塩 少々
 - 水 160g

- 作り方**
- じゃがいもは2cm角、にんじんは1.5cm角、たまねぎはくし形に切り、じゃがいもを揚げる。
 - こめ油で合挽ミンチ、おろししょうが、清酒、塩を炒める。
 - にんじんとたまねぎを炒める。
 - 水を入れ、あくをとる。
 - ざらめ、濃口醤油、グリーンピースを入れる。
 - 水で溶いたでん粉を回し入れる。
 - 揚げたじゃがいもを入れ、混ぜ合わせる。

食育クイズ①
グリーンピースは世界最古の農作物であり、古代エジプトの「」のお墓の中から発掘された。に入る歴史人物は誰でしょう。

チキンカレー

- 材料(4人分)**
- 鶏肉 80g
 - 大豆 40g
 - にんじん 1/2本
 - たまねぎ 1/2個
 - しめじ 30g
 - じゃがいも 1個
 - カレールー 50g
 - トマトケチャップ 小さじ2
 - リンゴピューレ 大さじ1
 - ウスターソース 小さじ2/3
 - コンソメスープ 小さじ1/3
 - 赤ワイン 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - こめ油 小さじ1
 - 水 360g

- 作り方**
- にんじんは1.5cm角、たまねぎはくし形、じゃがいもは2cm角に切る。
 - こめ油で鶏肉、赤ワインを炒める。
 - にんじん、たまねぎを炒める。
 - 水、じゃがいも、大豆、しめじを煮込み、あくをとる。
 - コンソメスープ、ケチャップ、リンゴピューレ、ウスターソース、こしょう、カレールーを入れ、煮込む。

食育クイズ②
大豆は「の肉」と呼ばれ、肉と同じ体に良いたんぱく質が含まれている。に入る漢字はなんでしょう。

にんじんしいし

- 材料(4人分)**
- にんじん 2/3本
 - もやし 30g
 - 卵 1個
 - ツナ 20g
 - ごま油 小さじ2/3
 - おろししょうが 小さじ1/3
 - 中華スープ 小さじ2/3
 - 濃口醤油 小さじ1/3
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 作り方**
- 千切りにしたにんじんをごま油、おろししょうが、塩、こしょうで炒める。
 - もやし、中華スープを炒める。
 - ツナ、濃口醤油を炒める。
 - 卵を回し入れる。

食育クイズ③
にんじんの栄養素カロテンは「」と一緒にとると、吸収率がアップする。に入る漢字はなんでしょう。

ちりめんたくあん

- 材料(4人分)**
- きざみたくあん 50g
 - ちりめんじゃこ 40g
 - 白いりごま 大さじ1
 - こめ油 小さじ1/2
 - 三温糖 小さじ1/2
 - 濃口醤油 少々
 - みりん 小さじ1/4
 - 清酒 小さじ1/2

- 作り方**
- こめ油でちりめんじゃこ、清酒を炒める。
 - きざみたくあん、三温糖を炒める。
 - 濃口醤油、みりん、白いりごまを入れる。

食育クイズの答えは裏面の右上にあるよ!



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
2 日 (月)	ちらしずし	ごはん ちらしずしの具	5 4	小麦 大豆	3 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	4 日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳	
	錦糸卵	錦糸卵	1	卵 小麦 大豆		えびフライ	えびフライ こめ油	1 6	小麦 えび		あじの南蛮漬け(2尾)	豆あじ(でん粉付) こめ油 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ ごま油	1 6 5		
	きざみり	きざみり	2			バックタルソース	タルタルソース	6	大豆 りんご						
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5	大豆 さば 小麦 大豆		ほうれん草のソテー	ほうれん草 にんじん ローズハム こいくちしょうゆ コンソメスープ こめ油	3 3 1 6	3 3 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉			にんじんしりしり	にんじん もやし 卵 ツナ ごま油 おろししょうが 中華スープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう	6 3 4 1 6	小麦 大豆 ごま
けんちん汁	あつあげ ごぼう 平こんにゃく 大根 ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 みりん でん粉	1 4 5 4 3 5	大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆	コンソメスープ	たまねぎ さやいんげん とうもろこし えりんぎ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	大根のみそ汁	大根 たまねぎ にんじん うすあげ だしの素 みそ	4 4 3 1 1	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆				
		エネルギー 713kcal		たんぱく質 24.2g			エネルギー 710kcal		たんぱく質 27.1g			エネルギー 719kcal		たんぱく質 27.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
5 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	揚げぎょうざ(2個)	ぎょうざ こめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉 小麦	
	ナムル	切り干し大根 にんじん にら ナムルドレッシング	4 3 3 6		
	キムチラーメン	こんにゃく麺 豚肉 チンゲンサイ たまねぎ もやし たけのこ 白菜キムチ ごま油 コチュジャン 中華スープ うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく 清酒 こしょう	5 1 3 4 4 4 4 6	大豆 豚肉 小麦 さば 大豆 りんご ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	
			エネルギー 734kcal		たんぱく質 27.3g

【食品に関するアレルギーについて】
予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を元に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
(例：4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141
◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【栄養六群】
1群…たんぱく質
2群…無機質(カルシウム)の多いもの
3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
4群…ビタミンCの多いもの
5群…炭水化物 6群…脂質

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- …給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- …はしがつかず。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。
①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
③★ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

今月の平均栄養量

1食分-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	加糖量-mg	鉄-mg	1日ノル量-μg	ビタミンB1-mg	ビタミンB2-mg	ビタミンC-mg
771	28.6	21.0	373	2.8	265	0.39	0.55	24



日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
6日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	あげじゃがもぼろあんかけ	じゃがいも ごめ油 含びきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でん粉 ざらめ ごめ油 おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 塩	5 6 1 3 4 4 5 5 6	牛肉 豚肉	
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	4 2 6 6 5	大豆 ごま 小麦 大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	
			エネルギー 916kcal	たんぱく質 30.3g	

表面の食育クイズの答え
① ツタンカーメン ② 畑の肉 ③ 油

あなたの食生活をチェック!

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。

★食事の前に必ず手を洗った。 ()
★食事のマナーを守ることができた。 ()
★苦手な食べ物にも挑戦できた。 ()
★朝ごはんを毎日食べた。 ()
★おやつの時間と量を決めて食べた。 ()

5つすべてに○がつくようにしましょう!

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
9日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	かき揚げ	野菜のかきあげ ごめ油	4 6	小麦 大豆	
	菜の花の炒め物	菜の花 卵 ササミ にんじん ほうれん草 ごめ油 だしの素 こいくちしょうゆ	3 1 1 3 3 6	卵 鶏肉	
	くずうどん	吉野くず入りうどん 鶏肉 うすあげ かまぼこ 大根 ねぎ ★にんじん うどんスープ みりん 清酒 うすくちしょうゆ でん粉 塩 おろししょうが	5 1 1 1 4 3 3 5	小麦 鶏肉 大豆 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆	
			エネルギー 858kcal	たんぱく質 26.5g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
10日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	チキンのハーブ焼き	チキンのハーブ焼き	1	鶏肉 ごま	
	アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス にんじん えりんぎ 塩 こしょう コンソメスープ ごめ油	1 3 3 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	オニオンスープ	ニョッキ たまねぎ とうもろこし 枝豆 ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	5 4 4 4 4 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
			エネルギー 741kcal	たんぱく質 30.9g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
11日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	チキンカレー	鶏肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 4 5 4	鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉	
	大根サラダ	大根 わかめ くきわかめ しそドレッシング	4 2 2 6	小麦 大豆 鶏肉 りんご	
	福神漬	福神漬	4	小麦 大豆	
			エネルギー 755kcal	たんぱく質 24.1g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
12日 (木)	揚げパン	ミニコッペパン ごめ油 グラニュー糖	5 6 5	小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	シーフードスパゲティ	スパゲティ えび いか たまねぎ にんじん マッシュルーム おろしにんにく オリーブオイル 三温糖 ホールトマト トマトケチャップ トマトベースソース ウスターソース 白ワイン コンソメスープ 塩 こしょう	5 1 1 4 3 4 6 5 3	小麦 大豆 鶏肉	
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	4 4 6	小麦 大豆 ごま	
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6		
			エネルギー 659kcal	たんぱく質 23.7g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
13日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆	
	白菜の和え物	白菜 にんじん えび えのきたけ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素	4 3 4 4 5	小麦 大豆	
	せんべい汁	かやきせんべい 鶏肉 ごぼう しいたけ ねぎ だしの素 清酒 うすくちしょうゆ みりん	5 1 4 4 3	小麦 鶏肉 さば 小麦 大豆	
			エネルギー 766kcal	たんぱく質 29.9g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
16日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	焼き肉	牛肉 たまねぎ にんじん しめじ ごめ油 おろししょうが 焼き肉のたれ こいくちしょうゆ 清酒	4 3 4 6	牛肉 小麦 大豆 りんご ごま 小麦 大豆	
	わかめスープ	わかめ 焼き豚 もやし たまねぎ えのきたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	2 1 4 4 4 6	小麦 大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	4 4	もも りんご	
			エネルギー 751kcal	たんぱく質 28.3g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
17日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ ごめ油	1 6	小麦 さけ 大豆	
	ブロッコリーのガーリックソテー	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし ソテーオニオン オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	4 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉	
	ポークビーンズ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ミックス豆 ごめ油 塩 こしょう 赤ワイン ビーフシチューの素 リンゴビュレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	1 4 3 5 1 6 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご 大豆 豚肉	
			エネルギー 917kcal	たんぱく質 36.1g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
18日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	タラのレモンソースかけ	タラ角切 (でん粉付) ごめ油 レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ	1 6 4 5	小麦 大豆	
	大根と厚揚げの煮物	あつあげ 大根 にんじん 白ねぎ だしの素 三温糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ	1 4 3 4 5	大豆 小麦 大豆	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 4 4 3 1	大豆 さば 大豆	
			エネルギー 821kcal	たんぱく質 30.5g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
19日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉 (素焼き) でん粉 米酢 こいくちしょうゆ 三温糖	1 5	鶏肉 小麦 大豆	
	大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ さやいんげん にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 中華ドレッシング	1 1 3 3 5 6	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	春雨スープ	にんじん たまねぎ しいたけ 春雨 ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	3 4 4 5 6	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
			エネルギー 730kcal	たんぱく質 35.1g	