



みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。

今回は、給食のレシピ集です。

給食試食会で提供した献立や、南中で人気の給食の作り方についての独り言です。

材料は2人前で記載します。作り方は、給食室で実際におこなっているものをそのまま記載しているため、ご家庭では不要な工程も含まれていることがあります。ご承知おきください。

まずは、給食試食会で提供した献立です。

○二色揚げパン（きなこ・ココア）

パン : 160g (80g×2個)
揚げ油 : 適量
きな粉 : 5g
三温糖 : 7g
ココア : 1.4g
三温糖 : 10g

- ① きな粉+三温糖、ココア+三温糖をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ② パンを10秒ほど揚げる。
(上から軽く網などで押さえながら揚げると表面がカリッとして、よりおいしくなります♪)
- ③ パンを2つにわけて、きなこココアそれぞれの粉をまぶして完成!

給食では写真のようなパンを使用しているため、揚げた後に2つに分けることができます。



○コーンサラダ

キャベツ : 80g
食塩(下味) : 0.04g
きゅうり : 20g
ホールコーン : 30g
穀物酢 : 5g
油 : 2g
三温糖 : 0.6g
食塩 : 0.6g
白こしょう : 0.06g
たまねぎ : 3.6g

- ① キャベツは短冊、きゅうりは斜め半月切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 穀物酢~たまねぎをすべて混ぜ合わせて加熱し、冷却しておく。
- ③ きゅうり、コーンはそれぞれ茹でて冷却する。
- ④ キャベツは茹でて、食塩をふりかけて冷却する。
- ⑤ ②③④を混ぜ合わせて完成!

○クラムチャウダー

油	: 2 g
ベーコン	: 6 g
たまねぎ	: 60 g
にんじん	: 40 g
しめじ	: 6 g
じゃがいも	: 80 g
水	: 170 g
あさり	: 20 g
牛乳	: 70 g
コンソメ	: 3 g
☆油	: 4 g
☆バター	: 3 g
☆小麦粉	: 8 g
食塩	: 2.4 g
白こしょう	: 0.06 g
パセリ(乾)	: 0.04 g

- ① ベーコンは短冊、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角に切り、しめじは小房に分ける。
- ② ☆の油を熱し、☆バターを溶かす。バターが溶けたら☆小麦粉を加えて、しっかり混ぜ続け、ホワイトルウを作る。
- ③ 油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ しめじ・水を加えて煮る。
- ⑥ あさり・じゃがいもを加えて煮る。
- ⑦ 牛乳・調味料を加えて煮る。
- ⑧ ②を加えて、とろみが出るまで煮る。
- ⑨ パセリを加えて混ぜたら、完成！



試食会に参加された方もされなかった方もぜひご自宅で再現してみてください！

ここからは南中で人気の給食の作り方です。

○こまつな(小松菜とツナ)サラダ

ツナフレーク	: 4 g
りょくとうもやし	: 100 g
こまつな	: 14 g
にんじん	: 10 g
たまねぎ	: 4 g
しょうゆ	: 5 g
油	: 3 g
穀物酢	: 2 g
三温糖	: 1.4 g

- ① こまつなは、3cm幅に切り茹でて冷却、もやしは茹でて冷却しておく。
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ たまねぎはすりおろす。
- ④ ③としょうゆ〜三温糖を混ぜ合わせて加熱し、冷却しておく。
- ⑤ ①②④をしっかり混ぜて完成！

※ツナフレークは、油漬けのツナ缶です。油を切ってご使用ください。

○東松山焼きトンご飯

精白米	: 160g
ごま油	: 1g
にんにく	: 0.7g
しょうが	: 0.7g
トウバンジャン	: 0.8g
豚肉(小間)	: 90g
根深ねぎ	: 16g
アップルソース	: 10g
水	: 5g
料理酒	: 2g
三温糖	: 2g
コチジャン	: 0.8g
しょうゆ	: 11g
米みそ(赤)	: 7g
いりごま(白)	: 6g

- ① 米を炊く。
- ② にんにく・しょうがはすりおろし、根深ねぎは3mm輪切りにしておく。
- ③ ごま油を熱し、にんにく・しょうが・豚肉を炒める。
- ④ 根深ねぎを加えて炒める。
- ⑤ アップルソース・水を加えて煮る。
- ⑥ 調味料を加えて、味を整える。
- ⑦ 炊けたご飯と⑥、いりごまを混ぜて完成!

※アップルソースは、すりおろしたりんごです。ご家庭では、りんごを適量すりおろして作ってみてください!

○みそポテト

じゃがいも	: 140g
米粉	: 12g
揚げ油	: 適量
米みそ(赤)	: 9.2g
三温糖	: 12g
しょうゆ	: 1.2g
水	: 10g

- ⑧ じゃがいもを1.5cm幅のいちょう切りにする。
- ⑨ ①の水気をよく拭き取ったら、米粉をまぶして揚げる。
- ⑩ 米みそ~水を混ぜ合わせて、加熱する。
- ⑪ 揚げたじゃがいもに③を絡ませて完成!

甘じょっぱくて生徒からも先生からも人気です!

みなさんの気になる献立のレシピはありましたでしょうか?

次回もお楽しみに♪