



## 3月の学校給食献立を紹介します！

家でも作りやすい  
レシピ特集です！

臨時休校になって2週間がたちますが、子どもたちは「早寝、早起き、朝ごはん」で、元気に過ごしていることと思います。成長するだけでなく、抵抗力のある体にしていくためには、1日3食の食事を栄養バランスよくとることが大切です。そこで、3月の学校給食献立の中から、子どもたちに人気がある料理、家でも作りやすい料理のレシピを紹介합니다。休日にたくさん作って作りおきしたり、子どもたちといっしょに作ったりしてみてください。

### きなこあげパン

★材料(4人分) 1人分 276kcal

コッペパン	4こ	}	きなこ	大さじ4
揚げ油	適量		砂糖	大さじ2
			塩	ひとつまみ

#### ★作り方

- ① きなこ、砂糖、塩を混ぜておく。
- ② 揚げ油を火にかけて、中温(180度位)でパンを2~3分揚げ、とりだして油をきる。
- ③ パンが熱いうちに、①をまぶす。



### ビビンバ丼

★材料(4人分) 1人分 414kcal

白ごはん	4はい分
牛もも肉、または、牛バラ肉こま切れ	200g
干しいたけ	小2枚
たまねぎ	1/2こ
大豆もやし	40g
にんじん	1/3本
にら	1/2たば
おろし生姜、おろしにんにく	小さじ1/2
酒、しょうゆ	各大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/4
油	適量

#### ★作り方

- ① 干しいたけは、水あらいしてから、ぬるま湯でもどして千切りにする。もどし汁はとっておく。たまねぎは5ミリ幅の短冊切り、にらは2センチ長さに切る。
- ② フライパンか鍋を弱火にかけて、油を入れて、生姜、にんにくを加えて炒める。香りがでたら、中火にして牛肉を炒め、火が通ったら、にら以外の野菜を加えてよく炒め、しいたけのもどし汁と調味料を加え、にらを入れる。白ごはんの上にもりつける。

### ぶた肉のみそだれかけ

★材料(4人分) 1人分 160kcal

豚肉	200g	}	みそ	大さじ2
おろし生姜	少々		砂糖	小さじ1
酒	小さじ1		みりん	小さじ2
片栗粉	適量	}	しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適量		水	大さじ2

#### ★作り方

- ① 豚肉にAで下味をつけて30分くらいおき水気をきって、片栗粉をまぶしてから、油で揚げる。
- ② Bのみそだれの材料を、小鍋に入れて沸かす。(又は電子レンジで1~2分加熱)
- ③ ①に、ゆでた野菜や生野菜を添え、みそだれをかける。

きなこあげぱんは、シナモン味も good !  
みそだれは、むし鶏や、鶏のから揚げに、  
かけてもおいしいですよ♡



冷凍肉だんごを使って、手早く作りましょ  
う。とり肉や、ぶた肉、イカなどを使っ  
ても、おいしくできます♡盛りつけてから、  
粉チーズやとけるチーズをのせると、見た  
目もカルシウムもアップ!



生活リズムを整えるために、  
1日3回の食事を決まった  
時間にとりましょう!

## 肉だんごのトマト煮

★材料(4人分)	1人分	157kcal
冷凍肉だんご		100g
たまねぎ	小1こ	
じゃがいも	小2こ	
にんじん	1/3本	
ゆで大豆	40g	
チンゲンサイ	1かぶ	
トマト水煮缶詰	100g	
おろしにんにく	小さじ1/2	
油	適量	
水	200~300cc	
塩、こしょう	少々	
洋風スープの素	顆粒小さじ1 (固形1こ)	
中濃ソース	A {	小さじ2
砂糖		小さじ1
しょうゆ		小さじ1
ケチャップ		大きじ2

### ★作り方

- ① 玉ねぎは一口大、じゃがいもは1センチ角  
にんじんは3ミリ厚さのいちよう切り、チン  
ゲンサイは1センチ幅に切る。
- ② 鍋を中火にかけ、油とにんにくを入れ、香  
りが出たら、たまねぎ、にんじん、じゃがい  
も、塩、こしょうを加えて炒める。さらに、  
水200ccとスープの素を入れてにんじ  
ん、じゃがいもに火が通るまで煮る。(火が通  
りにくい時は水をたします。)
- ③ ②に肉団子を入れ、トマト水煮と、Aの調  
味料を加えて味を整え、最後にチンゲンサイ  
を入れて仕上げる。

## わんたんスープ

★材料(4人分)	1人分	95kcal
豚もも肉こま切れ		80g
肉わんたん		80g
はくさい	大きい葉2枚分	
もやし	小2こ	
にんじん	1/4本分	
乾燥きくらげ	2こ	
ねぎ	2本	
水	800cc	
塩、こしょう	少々	
中華スープの素	顆粒小さじ1 (固形1こ)	
しょうゆ	小さじ1	

### ★作り方

- ① はくさいは1センチ幅、にんじんは千切り、  
もやしはざく切り、乾燥きくらげはぬるま湯  
でもどして千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 水を入れた鍋を火にかけて沸騰したら、中  
火にして、肉を固まりにならないように入れ、  
中華スープの素とにんじんを加えて煮る。
- ③ にんじんに火が通ったら、ネギ以外の材料  
を全部入れ、調味をして、ひと煮立ちさせる。  
最後にネギを加えて仕上げる。

スープの中でも、わんたんが入ったスー  
プは大人気♡野菜もたっぷりとれるの  
で、主菜と副菜を兼ねることができます。  
野菜は他にも、にら、たまねぎ、チンゲ  
ンサイ、きのこなど、何でもOK!  
春雨や、うずら卵を加えると、ボリューム  
がでます。

