

# もぐもぐだより

～給食・食育だより～

年度末  
特別号



## 給食レシピ特集



令和7年3月12日  
足立区立栗島中学校  
校長 豊崎 努  
栄養教諭 有賀理美

今年度最後のもぐもぐだよりは、給食レシピ特集です！もうすぐ卒業の3年生に知りたい給食レシピを聞きました。リクエストをもらった中から可能な限り掲載します。ぜひご家庭でも給食の味を楽しんでみてください！

### ねぎ塩豚丼



エビクリームライスに次ぐ！？足立区給食の定番メニュー！

材料 《作りやすい量》

にんにく	1かけ	油	適量
★豚肉（小間やバラ）	300g	塩	小さじ1/2
★長ねぎ	1/2本	しょうゆ	小さじ1
★酒	大さじ1/2	でん粉	小さじ2
★塩	小さじ1/2	レモン汁	少々
★こしょう	少々	ごま油	ひと回し
もやし	1袋		
たまねぎ	1/2個	ごはん	4～5人分
ニラ	1/2束		
長ねぎ	1/2本		



#### 作り方

- ① 豚肉は★の長ねぎ（みじん切り）と調味料で下味をつけておく。
- ② 野菜を切る。にんにく→みじん切り たまねぎ→半スライス ニラ→2cm長さ 長ねぎ→ななめ切り
- ③ 油を熱しにんにくを炒めて香りを出す。
- ④ 豚肉を下味ごと加えて炒める。
- ⑤ たまねぎを加えて炒め、火が通ったらもやしを加え、塩・しょうゆで調味する。
- ⑥ でん粉でとろみをつける。
- ⑦ ニラ・長ねぎを加えてサッと炒め、レモン汁・ごま油を加えて仕上げる。
- ⑧ 丼にご飯を盛り、上に⑦をかける。



### ビスキュイパン

パンの上に塗るクッキー生地が決めて！

材料 《作りやすい量》

コッペパンや食パン	4～5ケ
※給食ではコッペパンを使用	
無塩バター	40g
砂糖	40g
卵	1個
アーモンドパウダー	45g
小麦粉	30g
ラム酒	4～5滴

#### 作り方

- ① アーモンド粉と小麦粉はふるっておく。オーブンは180℃に温めておく。
- ② 無塩バターは常温に戻すか、電子レンジにかけ（20秒くらい）クリーム状にする。
- ③ 砂糖を何回かに分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ④ 卵を割りほぐし、少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。
- ⑤ アーモンド粉・小麦粉を加えて混ぜ、ラム酒を加えて混ぜる。
- ⑥ パンの上に塗り、オーブンで10分～12分程度焼く。（表面がこんがりするくらい。）

### おろし豚丼



たっぷりの大根おろしでさっぱり食べられる！

材料 《作りやすい量》

★豚肉（小間）	300g	しょうゆ	大さじ1.5
★しょうが（すりおろし）	小さじ1	砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1/2	みりん	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2	でん粉	大さじ1
たまねぎ	1個	白ごま	適量
えのき	1/2株		
しらたき	小1袋	ごはん	4～5人分
小松菜	1株		
大根	1/4本		



#### 作り方

- ① 豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
- ② 野菜を切る。たまねぎ→スライス 小松菜→ざく切り 大根→すりおろして汁を切っておく（汁もとっておく）
- ③ 油を熱し豚肉を下味ごと加えて炒める。肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒め、たまねぎに火が通ったら、えのき・しらたき・小松菜も加えて炒める。
- ④ 調味料を加え、大根おろしを加え、味の濃さを見ながらおろし汁も加える。
- ⑤ 片栗粉でとろみをつけ、白ごまを加えて仕上げる。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、上に⑤の具を盛る。

### シェパースパイ

イギリスの定番料理をご家庭で！

材料 《グラタン皿2つ分くらい》

【ミートソース】		【マッシュポテト】	
豚ひき肉	100g	じゃがいも	2～3個
たまねぎ	1個	☆牛乳	80cc
にんにく	1かけ	☆生クリーム	30cc ※牛乳に代替えOK
小麦粉	大さじ2	☆バター	大さじ1（12g）
水	50cc	☆しお	小さじ1/3
鶏がらスープの素	小さじ1/2	☆こしょう	少々
油	適量		
★ケチャップ	100g	【トッピング】	
★ソース	大さじ1	粉チーズ	適量
★しお・こしょう	少々	乾燥パン粉	適量



#### 作り方

- ① 野菜を切る。たまねぎ・にんにく→みじん切りじゃがいも→スライスして水にさらしておく。
- ② ミートソースを作る。油を熱しにんにくを炒めて香りを出す。豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったらたまねぎを加える。小麦粉を加えてさらに炒め、水、鶏がらスープの素、★の調味料を加えて味を整える。
- ③ マッシュポテトを作る。じゃがいもを蒸すか茹でて柔らかくし、熱いうちに潰す。☆を加えて滑らかになるまでよく混ぜる。（硬くてミートソースに乗せにくい場合は、牛乳などの水分を加えてゆるめに仕上げる。）
- ④ グラタン皿に②のミートソースを入れ、③のマッシュポテトを乗せる。粉チーズ、乾燥パン粉をかけてオーブンやトースターで表面がこんがりするまで焼く。  
オーブン：予熱あり・180℃・7～8分 トースター：250w・10分（様子を見ながら）

## 醤油ラーメン(つけ麺)



給食では煮干しと鶏ガラのWスープ!

材料 《約4人分》

ラーメン用の麺	4人分
豚肉(小間やバラ)	60g
もやし	1/2袋
ねぎ	1/2本
なると	好みの量
乾燥わかめ	大さじ1
水	900cc
だしパック	1~2袋
鶏がらスープの素	小さじ2~3
★酒	大さじ1
★塩	2つまみ
★しょうゆ	大さじ3
★みりん	大さじ1/2
★こしょう	少々

### 作り方

- ① 食材を切る。ねぎ→みじん切り なると→輪切り
- ② だしパックで出汁を取る。取れたら鶏ガラスープの素を加える。(給食では煮干し出汁と鶏ガラスープを使用。だしパックのみ、もしくは鶏ガラスープの素のみでも良いが、2種類合わせるとうま味アップ!)
- ③ のスープを煮立たせ、豚小間をほぐしながら加える。
- ④ 肉に火が通ったらもやし・なるとを加えひと煮たちさせる。  
★の調味料を加えて味を整え、乾燥わかめを加える。
- ⑤ わかめが戻ったらねぎを加えて仕上げる。
- ⑥ 麺を茹でて器に盛り、⑤のスープも器に盛る。

## スパゲッティ・ナポリタンソース



パスタとソースを別で出すことで、味がはっきり!パスタも伸びにくくなります!

材料 《3~4人分》

スパゲッティ	350g
茹で塩	大さじ1.5
豚小間とウィンナー	合わせて80g
たまねぎ	1個
マッシュルーム水煮	1袋
ピーマン	1個
にんにく	1かけ

油	適量
★トマトケチャップ	大さじ6~7
★トマトピューレ	160g
※トマトペーストで代用する場合は80gを同量の水で溶く	
★中農ソース	大さじ1
バター	大さじ1(12g)
粉チーズ	お好みで
タバスコ	お好みで



### 作り方

- ① 食材を切る。  
ウィンナー→輪切り たまねぎ→スライス ピーマン→スライス(細切り)  
※ピーマンの苦みが気になる場合はさっと茹でておく。
- ② スパゲッティはたっぷりの湯に茹で塩を入れて表示通りに茹でる。
- ③ 油を熱しにんにくを炒めて香りを出す。
- ④ 豚肉を加えて炒める。火が通ったらたまねぎを加えて火を通し、ウィンナー、マッシュルームも加えて炒める。
- ⑤ ★の調味料を加え、酸味が飛ぶまで煮込む。
- ⑥ ピーマンを加え、バター、粉チーズ、タバスコを加えて仕上げる。
- ⑦ 食器に②スパゲッティを盛り、上から⑥のソースをかける。(粉チーズ、タバスコは食べる時にかけてもOK!)

## オニオングラタンスープ



3月の給食リクエストにも多く上がっていました!

材料 《4人分》

フランスパン	スライス4枚	油	適量
ピザチーズ	適量	水	600cc
ベーコン	1パック	鶏ガラスープの素	小さじ2~3
たまねぎ	1個半~2個	白ワイン(酒)	小さじ1
乾燥パセリ	少々	塩	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2
		こしょう	少々

### 作り方

- ① 食材を切る。たまねぎ→スライス ベーコン→短冊切り
- ② 油を熱したたまねぎを炒める。(あめ色に近くなるまで炒めるとコクが出ておいしい。)
- ③ ベーコンを加えて炒める。
- ④ 水と鶏がらスープの素を加え、調味料を加えて味を整える。
- ⑤ フランスパンはピザチーズを乗せてこんがり焼く。
- ⑥ 食器に⑤フランスパンを入れ、④のスープを注ぎパセリを散らす。



## 給食の手作りドレッシング



手作りのドレッシングは安心・安全でおいしいのでオススメです!

材料 (作りやすい分量)

### ○フレンチドレッシング

サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

※お好みですりおろし玉ねぎ少々

### ○和風ドレッシング

サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ1/2

※お好みですりおろし玉ねぎ少々

※サラダ油をごま油にすると中華風になります

### ○ナムルのタレ

ごま油	小さじ2
にんにく	チューブで1cm
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/3
さとう	大さじ1と1/2

### 作り方

- ① 調味料をよく混ぜ合わせれば完成!  
※給食ではドレッシングも加熱しています。

### ○ごま酢和えのタレ

白ごま	大さじ1.5
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ山盛り1
練りからし	チューブで1cm

### ○シーザードレッシング風

オリーブ油	大さじ1
酢	小さじ4
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
にんにく	チューブで1cm

### ○インドカレー屋さんのドレッシング風

サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
にんじん	すりおろし大さじ2
たまねぎ	すりおろし大さじ1
ヨーグルト(無糖)	大さじ2
ケチャップ	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1/2
パプリカ粉	小さじ1/2

※ガラムマサラはカレー粉で代用可能

※パプリカ粉はなくてもOK!(多少色が薄くなります。)

## 栄養教諭 有賀より

レシピを紹介した給食は栗中ホームページの給食日記で見ることができます!どんな料理だっけ?と思った時はぜひチェックしてみてください。

また、12月に発売された足立区のおいしい給食レシピ本も好評発売中です。こちらもぜひ手に取って見てみてください!この表紙が目印!→

