



「豚キムチ」や「ヤンニョムチキン」などの人気メニューを紹介します。

ぜひ、ご家庭で給食の味を再現してみてください！

※学校給食は、大量調理のため、ご家庭での量と調味料の割合が少しかわる場合があります。調味料は、味を見ながらお好みで調整してください。



御殿場市給食マスコット

『たべっぴー』

令和7年1月発行



夏野菜キーマカレー



高根センター
おすすめメニューです!

< 材料 4人分 >

- 豚ひき肉……………80g
- 炒め油……………適量
- おろしにんにく……………適量
- おろししょうが……………適量
- たまねぎ……………120g
- にんじん……………60g
- かぼちゃ……………100g
- なす……………70g
 - 炒め油……………適量
- カットトマト缶……………60g
- 冷凍グリーンピース……………10g
- カレールウ……………50g
 - スキムミルク……………10g
 - 塩……………少々
 - しょうゆ……………小さじ 1/3
 - トマトケチャップ……………小さじ 2
 - 中濃ソース……………小さじ 1/3
 - 赤ワイン……………小さじ 1
 - ローレル……………少々

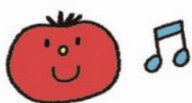
A

< 作り方 >

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② かぼちゃ、なすは角切りにする。
- ③ かぼちゃは耐熱皿に入れてラップをし、柔らかくなるまで加熱しておく。
- ④ なすは油で炒めておく。
- ⑤ 鍋に油をひいて、にんにくとしょうがを炒め、ひき肉を加えてよく炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんじんを加え、よく炒める。
- ⑦ Aの調味料とトマト缶を加え、煮込む。
- ⑧ かぼちゃとなす、グリーンピースを加える。
- ⑨ 味を調整したら、完成。

* 使用するカレールウにより味が異なるため、調味料はお好みで調整してください。

* フルーツチャツネやソテーオニオンを入れてもおいしいです!





ミートソース



給食の人気メニューです!

< 材料 4 人分 >

豚ひき肉……………100g
 赤ワイン……………大さじ 1
 オリーブ油……………適量
 おろしにんにく……………適量
 おろししょうが……………適量
 たまねぎ……………200g
 にんじん……………80g
 マッシュルーム(水煮)…40g
 カットトマト缶……………100g
 水……………160g
 ローレル……………少々
 トマトケチャップ……………40g
 トマトピューレ……………40g
 デミグラスソース……………28g
 中濃ソース……………20g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 ハヤシルウ……………48g
 粉チーズ……………大さじ 1
 バジル……………少々
 パセリ……………少々

A

< 作り方 >

- ① たまねぎ、にんじん、マッシュルームはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひいて、にんにく、しょうが、豚ひき肉、赤ワインを加えて、よく炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- ④ 水、ローレルを加え、マッシュルーム、トマト缶、Aの調味料を加える。
- ⑤ ハヤシルウを加える。
- ⑥ 粉チーズ、バジル、パセリを加えて仕上げたら完成。

* 使用するハヤシルウにより味が異なるため、調味料や水はお好みで調整してください。





ビビンバ



南センターおすすめの
レシピです!

< 材料 4 人分 >

☆肉炒め

- 豚肉(小間切).....200g
- 酒.....小さじ 2
- 炒め油.....適量
- おろしにんにく.....適量
- おろししょうが.....適量
- 砂糖.....小さじ 3
- しょうゆ.....大さじ 1/2
- みそ.....小さじ 2/3
- 白菜キムチ漬け.....20g

☆錦糸たまご

- 卵.....100g=2 個
- 炒め油.....適量

☆ナムル

- もやし.....160g
- にんじん.....30g
- ほうれん草.....40g
- A { 酢.....大さじ 1/2
- 砂糖.....小さじ 1
- しょうゆ.....大さじ 1/2
- ごま油.....大さじ 1/2
- 白いりごま.....5g

< 作り方 >

☆肉炒め

- ① 白菜キムチ漬けは汁を切って食べやすい大きさに刻む。汁はとっておく。
- ② 鍋に油をひいて、にんにく、しょうが、豚肉と酒を加え、よく炒める。
- ③ 調味料、白菜キムチ漬けを加えて炒める。
- ④ 白菜キムチ漬けの汁で味を調整したら完成。

☆錦糸たまご

- ① 鍋に油をひいて、錦糸たまごを作る。
- ② 火が通ったら完成。

☆ナムル

- ① A の調味料を全部合わせる。
- ② にんじんをせん切り、ほうれん草を 2cm 程度の大きさに切る。
- ③ 野菜をゆで、冷ましておく。
- ④ A と野菜をあえたら完成。

肉炒め、錦糸たまご、ナムルを
ごはんの上のにのせたら完成!





肉みそおでん



御殿場市の人気メニューです！

< 材料 4人分 >

☆おでん

- 豚肉(小間肉).....40g
- 酒.....小さじ 1
- 炒め油.....適量
- こんにゃく.....40g
- だいこん.....140g
- にんじん.....30g
- A { さといも.....120g
- ちくわ.....60g
- がんも.....60g
- 乾燥昆布.....4g
- うずら卵.....100g
- とりがらスープ.....少々
- 出汁.....160g
- 砂糖.....小さじ 1
- しょうゆ.....小さじ 2/3
- みりん.....小さじ 2/3

☆肉みそ

- 鶏ひき肉.....80g
- 酒.....小さじ 1
- 炒め油.....適量
- おろししょうが.....適量
- 砂糖.....大さじ 2
- みそ.....大さじ 2
- 葉ねぎ.....12g
- 水.....20g

< 作り方 >

☆おでん

- ① 具材は食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布を戻しておく。
- ③ こんにゃくを下ゆでする。
- ④ 油、豚肉、酒を加え、炒める。
- ⑤ とりがらスープ、出汁を加え、にんじんとだいこんを煮る。
- ⑥ A の具材と③、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
- ⑦ 完成。

☆肉みそ

- ① 葉ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋に油をひいて、しょうがを炒め、ひき肉と酒を加えてよく炒める。
- ③ 砂糖、みそを加え、炒める。
- ④ 葉ねぎを加えて、炒める。
- ⑤ 水で調整したら完成。

おでんに肉みそをかけて食べてね！





豚キムチ



レシピの問い合わせを
たくさんいただくメニューです!

< 材料 4人分 >

豚肉(小間切).....160g
 酒.....小さじ1
 炒め油.....適量
 おろしにんにく.....適量
 おろししょうが.....適量
 たまねぎ.....70g
 にんじん.....20g
 キャベツ.....100g
 にら.....15g
 白菜キムチ漬け.....80g

< 作り方 >

- ① 白菜キムチ漬けは汁を切って食べやすい大きさに刻む。汁はとっておく。
- ② たまねぎはせん切り、にんじんは短冊切り、キャベツは食べやすい大きさに、にらは2cm程度に切る。
- ③ 鍋に油をひいて、にんにくとしょうがを炒め、豚肉、酒を加え炒める。
- ④ 野菜を加えて炒める。
- ⑤ 白菜キムチ漬けを加えて炒める。
- ⑥ 白菜キムチ漬けの汁で味を調整したら完成。



ヤンニョムチキン



ふるさと給食週間で人気
No.1のメニューです♪

< 材料 4人分 >

鶏肉.....200g
 片栗粉.....大さじ3
 揚げ油.....適量

☆たれ

おろしにんにく.....適量
 ケチャップ.....大さじ2
 砂糖.....小さじ1
 水あめ.....小さじ2
 コチュジャン.....小さじ1/2
 水.....小さじ2

< 作り方 >

- ① 鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② たれの材料を混ぜ合わせて、電子レンジで10秒~20秒温めておく。
- ③ 揚げた鶏肉とたれをあえる。



鶏肉のから揚げわさびソース



御殿場市の特産物
「わさびの茎三杯酢漬け」を
使用したメニューです!

< 材料 4 人分 >

鶏もも肉……………1 枚(250g)
しょうゆ……………大さじ 1
酒……………小さじ 1
小麦粉……………10g
片栗粉……………20g
揚げ油……………適量

☆わさびソース

わさびの茎三杯酢漬け……2.5g
酒……………小さじ 2
しょうゆ……………小さじ 1
砂糖……………小さじ 2
酢……………小さじ 1/2
水……………小さじ 2

< 作り方 >

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつける。
- ② 「わさびソース」を作る。鍋に細かく切ったわさびの茎三杯酢漬けと、わさびソースの調味料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ ①の水気を切り、小麦粉、片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて、170℃くらいの油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にわさびソースをかけたら完成。

わさびの茎の三杯酢漬けは、農協の直売所などで手に入ります。季節によって(4 月～9 月)は取り扱いがない場合があります。
※10 月～3 月に製造しているそうです。



鶏肉のノルウェー風



1 月の学校給食週間で提供している
昭和 30～50 年代の給食メニューです!

< 材料 4 人分 >

鶏肉……………200g
塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ 1
小麦粉……………大さじ 1
揚げ油……………適量

☆たれ

ウスターソース……………小さじ 1
ケチャップ……………小さじ 4
しょうゆ……………少々
砂糖……………小さじ 2

< 作り方 >

- ① 鶏肉を 1.5 cm 角に切り、塩、こしょうで下味をつける。片栗粉と小麦粉をあわせた衣をつけ、油で揚げる。
- ② たれの調味料をすべて合わせ、電子レンジで 10 秒～20 秒温めておく。
- ③ 揚げた鶏肉を、たれとからめたら完成。

* 鶏肉と一緒に揚げた大豆を加えて、たれとからめても、おいしいです。

昭和 30～50 年ごろの給食では、「くじら肉のノルウェー風」として、くじら肉がよく使われていました。



焼きさばのねぎみそだれ



ねぎみそだれはさばにぴったり!
ごはんが進むメニューです♪

< 材料 4 人分 >

さば切身……4切れ(約 200g)

A { 塩……ひとつまみ
酒……小さじ1

☆ねぎみそだれ

根深ねぎ……20g

B { おろししょうが……適量
酒……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
白みそ……小さじ2
みりん……小さじ1
砂糖……大さじ1
水……小さじ2
片栗粉……小さじ 1/2

< 作り方 >

- ① さばは、A の調味料で下味をつける。
- ② ①の水気を取り、さばを焼く。

☆ねぎみそだれ

- ① ねぎはみじん切りにする。
- ② B を鍋に入れ、火にかける。ひと煮たちしたら、ねぎを加える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

* 焼いたさばにねぎみそだれをかけて完成。



かみかみポテト



かみかみポテトは、平成25年度に行われた、農業に携わる人と食に携わる人が集まって地域の食文化を考える会、「農と食の結の会」で、学校給食ならではの料理として考えたメニューです。かみごたえのある食品で丈夫な歯にしましょう!

< 材料 4 人分 >

さつまいも……120g

乾燥大豆……30g

片栗粉……4g

煮干し……12g

アーモンド……10g

揚げ油……適量

枝豆……20g

☆たれ

砂糖……大さじ1

しょうゆ……小さじ1

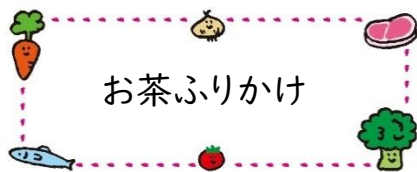
牛乳……大さじ1

塩……少々

< 作り方 >

- ① 大豆は十分に水に浸しておいてから、固めにゆでる。
- ② ゆであげた①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ さつまいもを 1.5cm ほどの角切りにして素揚げする。
- ④ 煮干しとアーモンドもそれぞれ素揚げする。(乾煎りでも OK)
- ⑤ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ⑥ 小鍋にたれの材料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ ②~⑤を⑥のたれとあえたら完成。

* アーモンドは焦げやすいので注意が必要です。



お茶ふりかけ



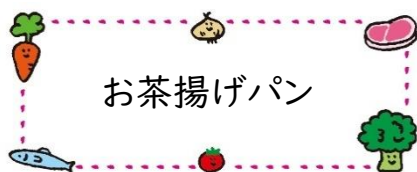
お茶の葉を食べることでビタミン C
を多く摂取することができます!

< 材料 4 人分 >

- せん茶…………… 4g
- ちりめんじゃこ……………8g
- 菜めしの素……………2g
- 白いりごま…………… 4g

< 作り方 >

- ① フライパンにちりめんじゃこを入れ、弱火で炒る。
- ② ごま、菜めしの素、せん茶の順に炒り合わせる。
- ③ 全体がよく混ざったら完成。



お茶揚げパン

< 材料 4 人分 >

- ロールパン……………4 個
- 揚げ油……………適量
- 砂糖……………20g
- 粉末緑茶……………1g

* 抹茶を使っても Good!

< 作り方 >

- ① 砂糖と緑茶を混ぜておく。
- ② パンを表面が色づく程度に油でさっと揚げる。
* 膨らんでいる方を下にして揚げてから、ひっくり返すといいです。
- ③ 揚げたパンに①をまぶしたら完成。



かぼちゃパイ

R6 年度実施
「たべっピー給食～たべっピーの本の世界へようこそ～」より
「14 匹のかぼちゃ」のパイです♪

< 材料 4 人分 >

- かぼちゃ……………200g 程度
- 砂糖……………大さじ 2
- バター……………15g
- パイシート……………2 枚

< 作り方 >

- ① かぼちゃは皮をおき、タネを取り、小さめに切る。
- ② ①を耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで 5 分程度加熱する。
- ③ ②が熱いうちにかぼちゃをつぶし、砂糖とバターを入れて混ぜ合わせ、かぼちゃペーストをつくる。
- ④ 解凍したパイシートを 5cm×5cm 程度に切る。
- ⑤ ④に③のかぼちゃペーストをのせる。
- ⑥ 鉄板にクッキングシートをひき、⑤を 200℃のオーブンで 10 分程度焼く。

* 焼き加減は調整してください。

