

西伯郡学校給食人気メニューレシピ集

学校給食から
家庭の味へ



家庭で簡単に
給食メニュー

西伯郡学校給食会栄養士部会

令和4年度

きな粉揚げパン



使用した
地場産物

コッペパン
きな粉

ポイント

きな粉の量を減らして、ココアパウダーや抹茶を加えて作ると、違った味を楽しめます。

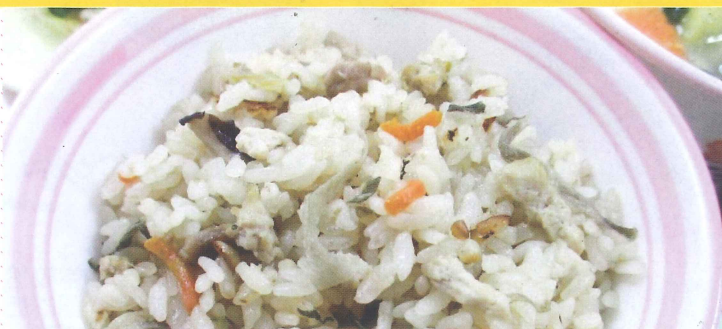


1人あたり354kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
コッペパン	5個	①きな粉と砂糖を混ぜ、バットに広げておく。
きな粉	大さじ3	②180℃の油でコッペパンを揚げる。
砂糖	大さじ3	30秒くらいで裏返して、両面がきつね色になったら、油から取り出す。
揚げ油	適量	③コッペパンが熱いうちに①をまぶす。

トースターで作る場合
コッペパン全体に薄く油を塗り、アルミホイルにのせ、トースターで軽く焼いた後、きな粉をまぶす。

どんどろけめし



使用した
地場産物

米 鶏肉
干しいたけ
豆腐 白ねぎ

ポイント

炊き上がったごはんに、炒めた具を混ぜると、失敗がありません。

ごはんといっしょに具材を炊き込むときは、炊飯釜のふちにそって円形に具材をのせて炊くとよいでしょう。



1人あたり307kcal

材料名	作りやすい分量	作り方
精白米	3合	①米は洗って炊飯釜に入れ、しょうゆ、みりん、しいたけのもどし汁を加え、水を足して、3合炊きの水が目盛りに合わせ、炊飯する。
木綿豆腐	90g	②もどしておいた干しいたけと、にんじんは小さく刻み、白ねぎは小口切りにする。鶏肉は、小さめに切る。
鶏もも肉	60g	③鍋にごま油をひいて熱し、鶏肉、にんじん、しいたけの順に炒める。豆腐をくずしながら加えて炒め、塩で味付けして水気がなくなるまで炒める。最後に白ねぎを加えてさっと炒める。
にんじん	30g	④炊き上がったごはん、③の具を混ぜる。
白ねぎ	30g	
干しいたけ	3g	
濃口しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ2	
食塩	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1	