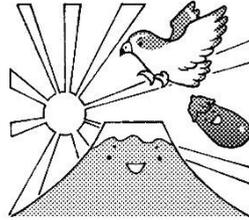




# 給食だより



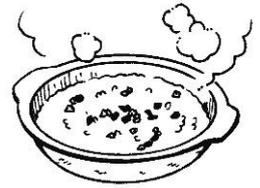
令和6年度  
さいたま市立辻小学校  
給食室

もうすぐ、冬休みが始まります。冬休みを楽しく元気に過ごすために、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の生活リズムを整えましょう。

今年はどうな年でしたか？給食では、様々な都道府県の郷土料理を出したり、世界の料理を出したりと新しいメニューに挑戦した年でした。その中で、特にリクエストの多かった給食のレシピを紹介します。ぜひ、冬休み中に、おうちの人と作ってみてください♪

レッツ！お手伝いチャレンジ！

ふゆやす きゅうしょく つく  
冬休みに給食メニューを作ってみよう！



## 【白菜の甘酢和え】

(材料) 1人前

- ・白菜 (3cmざく) 65g
- ・根深ねぎ (しらが) 2g
- ・生姜 (はり) 1g
- ・砂糖 5g
- ・酢 3g
- ・食塩 0.4g
- ・一味唐辛子 0.01g
- ・ごま油 3g

おせちの箸休めにいかがですか？



12/6に提供

(作り方)

- ① 白菜をゆで、すぐに冷やす。  
※茹ですぎ注意！歯ごたえを残してください。
- ② 切ったねぎと生姜を調味料と混ぜ合わせ、加熱する。
- ③ ①と②を混ぜ合わせたら完成★

## 【ひじきのマヨサラダ】

(材料) 1人前

- ・干しひじき (戻す) 2g
- ・しょうゆ 2g
- ・砂糖 1g
- ・酒 0.8g
- ・みりん 1g
- ・にんじん 10g
- ・きゅうり 15g
- ・食塩 0.05g
- ・れんこん 10g
- ・ホールコーン 5g
- ・マヨネーズ 6g

ひじきは、カルシウム、鉄、ビタミンA、食物繊維等が多く含まれ、成長期の子どもたちにぴったりの食材です。ぜひ家庭でもひじきを食へましょう！



10/22に提供

(作り方)

- ① ひじきを調味料で下煮し、冷却する。
- ② にんじん、れんこんをそれぞれ茹でて冷却する。きゅうりは切った後、塩をふっておく。
- ③ ①と②、ホールコーンをマヨネーズで和えたら完成

## 【大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ】

(材料) 1人前

- ・乾燥大豆 (戻す) 15g
- ・小麦粉 2g
- ・かえり煮干し 2g
- ・揚げ油 3g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 1.8g
- ・水 1g

おせちの一品にいかがですか？

(作り方)

- ① 戻した大豆に小麦粉をつけて揚げる。
- ② かえり煮干しを素揚げする。
- ③ 調味料を煮立て、たれを作る。
- ④ ①、②を③で和える。

乾燥大豆は、弱く沸騰したお湯に20分程度いれ、戻してください。この時間がカリッとした食感のポイントです♪  
水煮大豆でも代用できますが、歯ごたえを出すなら乾燥大豆がおすすめです。



9/13に提供

さい くにわふう  
【彩の国和風スパゲティ】

(材料) 1人前

スパゲティ	60g
豚肉 (千切り)	10g
ベーコン (短冊切り)	5g
里芋 (いちょう)	10g
たまねぎ (スライス)	10g
にんじん (千切り)	5g
えのきたけ (2cm)	5g
青ピーマン (千切り)	5g
干しいたけ (千切り)	0.5g
にんにく (みじん or おろし)	0.5g
油	1.5g
酒	0.5g
和風だしの素	0.5g
食塩	0.4g
しょうゆ	5g
きざみのり	0.3g

(作り方)

- ① 里芋を下茹でする。
- ② 油を熱し、にんにくを入れ香りが出るまで炒め、ベーコンと豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけを入れて炒める。
- ④ 調味料、さといも、ピーマンを入れる。
- ⑤ スパゲティを硬めに茹でる。
- ⑥ ④に⑤を入れ、よく混ぜ合わせて完成★



11/27 に提供

埼玉県の良い里芋を使ったスパゲティです。  
野菜をたくさん使っています。  
和風の味付けが子どもたちにも先生にも大人気でした。

ぶた どん  
【豚おろし丼】

(材料) 1人前

豚肉 (小間)	35g
生姜 (みじん or おろし)	0.7g
酒	1.5g
しょうゆ	0.6g
にら (3cm)	3g
しらたき	10g
たまねぎ (スライス)	20g
大根 (すりおろし)	25g
えのきたけ (1/2カット)	8g
油	1g
しょうゆ	4g
砂糖	2g
みりん	2g
白いりごま	1g
片栗粉	1g
溶き水	2g

(作り方)

- ① 豚肉は、しょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
- ② 油を熱し、①を入れ炒める。
- ③ たまねぎを入れ炒める。
- ④ しらたき、えのきたけ、大根おろしを入れて煮る。
- ⑤ 調味料、にらを入れて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまを入れたら完成★



12/10 に提供

冬が旬の大根を使ったどんぶりです。  
給食でも大人気でした。お好みで大根おろしの量を増やしてもいいかもしれませんね♪  
ご飯にのせて食べましょう！

【オレンジティーゼリー】

(材料) 4人分 (1人分)

粉寒天	1.8g(0.45g)
水	60g(15g)
砂糖	22g(0.4g)
紅茶	1.6g(0.4g)
水	60g(15g)
オレンジジュース	64g(16g)
パイン缶	すきなだけ
モモ缶	すきなだけ
プリンカップ	4コ(1コ)

(作り方)

- ① 水に粉寒天を入れ沸騰させます。その間に、お湯を沸かし紅茶を入れます。
- ② ①の寒天液に砂糖を加え、溶けたら①の紅茶液と常温または少しあたためたオレンジジュースを加えゼリーを作り、カップに流します。
- ③ ②が固まってしまわないうちに汁を切った缶詰のくだものを浮かべます。
- ④ 冷蔵庫で冷やして完成！



10/29 に提供

フランス献立のデザートとして提供しました。  
特に5年生から、多くのリクエストをいただきました★