

なつやすみ号

家庭数



令和8年7月17日

さいたま市立辻小学校

給食室

もうすぐ夏休みが始まります。学校で人気のメニューを、ぜひご家庭でも作ってみませんか。買い物や調理、配膳、片付けなど、それぞれの役割を経験することで、食材や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちや、食べることへの関心を育むことができます。

レッツ チャレンジ！

夏休みに給食メニューを作ってみよう！



【マーボーズッキーニ】

(材料) 4にんまえ

- ・とうふ 1ちょう
- ・ぶたひきにく 100g
- ・たまねぎ 1たま
- ・にんじん 1/2ほん
- ・ズッキーニ 1ほん
- ・ほししいたけ 4g
- ・ねぎ 1/3ほん
- ・にんにく 2g
- ・しょうが 2g
- ・あぶら 3g
- ・トウバンジャン 1g
- ・さとう 6g
- ・さけ 6g
- ・しょうゆ 8g
- ・みそ 20g
- ・ガラスープのもと 4g
- ・オイスターソース 2g
- ・みず 60g
- ・かたくりこ 6g
- ・ごまあぶら 2g

(作り方)

- ① とうふは かくぎり、ズッキーニは はんげつぎり、たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・にんにく・しょうがは、みじんぎりにする。
- ② あぶらをねっし、にんにく、しょうが、トウバンジャン、ぶたにくをいれていためる。
- ③ ズッキーニいがいのやさいをいれて、さらにいためる。
- ④ みずをいれて、にる。
- ⑤ ちょうみりょうをいれ、とうふ、ズッキーニをいれる。
- ⑥ みずときかたくりこ でとろみをつけ、ごまあぶらをいれて かんせい★

ひきにくにからんだ ピリからなあじつけが、ズッキーニとよくあい、ごはんがすすむ いっぱんです！



【なつやさいとだいずのからあげ】

(材料) 4にんまえ

- ・ゴーヤ 中 1/2
- ・こむぎこ 20g
- ・かんそうだいず 40g
- ・かぼちゃ 小 1/4
- ・しお 0.4g
- ・こしょう 0.04g
- ・カレーこ 0.2g



(作り方)

- ① ゴーヤとかぼちゃは、うすぎりにする。
- ② ゴーヤにこむぎこをつけ、あげる。
- ③ だいず、かぼちゃをからりとなるまで すあげする。
- ④ しお、こしょう、カレーこをあわせておく。
- ⑤ ②、③をあわせ、④をふり、まぜたらかんせい★

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。

【アドボ（とりにくのあますに）】

(材料) 4にんまえ

- ・とりももにく 200g
- ・たまねぎ 1たま
- ・にんにく 2g
- ・あぶら 4g
- ・さとう 8g
- ・しょうゆ 20g
- ・す 16g
- ・さけ 4g
- ・みず 14g
- ・（あったら）ローレルパウダー 0.03g

食欲のない暑い日にも、さっぱり食べることができる いっぱんです！



(作り方)

- ① たまねぎはスライス、とりにくはかくぎり、にんにくはみじんぎりにする。
- ② たまねぎを よくいためて とりだす。
- ③ あぶらをねっし、にんにくを いためる。
- ④ とりにくを いためながら さけをふる。
- ⑤ ちょうみりょうをすべていれ、にる。
- ⑥ ローレルをいれて、ひとにたちさせて、かんせい★

★給食をつくって見たよチャレンジ★

夏休みに給食レシピを作ったら、このプリントに記録を書いてみましょう。

2学期に給食室前のポストへいれてください。みなさんの感想や工夫を楽しみにしています。

ねん 年
くみ 組
なまえ 名前

つく
作ったメニュー

つく
作ったときの様子
(写真や絵など)

つく かた かんそう
【作り方や感想】

できたものに○をつけよう!いくつか○をつけてもいいよ!

スタート

いえ ひと か もの い
家の人と買い物に行く

やさいやお米を洗う

ぼうちよう ざいりよう き
包丁で材料を切る

やさいの皮をむく

か つか ちようり
火を使って調理をする

つか き ぐ さら あら
使った器具やお皿を洗う

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にいきましょう。

ゴール

『さいたま市 食育ナビ』では、学校給食で人気のメニューやおすすめレシピをたくさん公開しています。ぜひご家庭でチャレンジしてみてください!
(https://www.saitamacity-shokuiku.jp/common_content1/)

