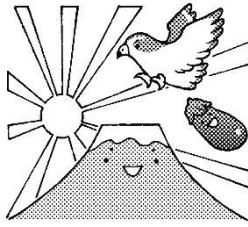


# ふゆやすみ号



きゅうしょく

# 給食だよい



令和7年度  
さいたま市立辻小学校  
給食室

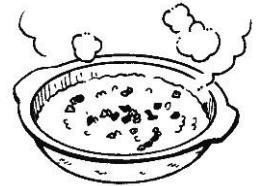
もうすぐ、冬休みが始まります。冬休みを楽しく元気に過ごすために、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の生活リズムを整えましょう。

今年はどんな年でしたか？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♪

レツツ！お手伝いチャレンジ！

ふゆやす きゅうしょく

## 冬休みに給食メニューを作りましょう！



### 【はなやさいサラダ】

(材料) 4人前

- ・ブロッコリー（小房に分ける） 40g
- ・カリフラワー（小房に分ける） 40g
- ・きゅうり（せんぎり） 40g
- ・キャベツ（せんぎり） 80g
- ・塩 0.4g
- ・ホールコーン（冷凍or缶詰） 20g
- ・油 4g
- ・酢 4g
- ・砂糖 1.2g
- ・塩 1g
- ・白こしょう 少々
- ・たまねぎ（みじん） 8g



12/5に提供

- ①野菜をそれぞれ茹で、すぐに冷やす。
- ②きゅうりとキャベツに塩をふっておく。
- ③たまねぎと調味料を合わせ加熱し、ドレッシングを作る。
- ④①、②を③で和えて完成！

### 【ひじきのマヨサラダ】

(材料) 4人前

- ・干しひじき（戻す） 8g
- ・しょうゆ 8g
- ・砂糖 4g
- ・酒 3.2g
- ・みりん 4g
- ・にんじん 40g
- ・きゅうり 60g
- ・塩 0.2g
- ・れんこん 40g
- ・ホールコーン 20g
- ・マヨネーズ 24g



12/4に提供

- 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。  
③きゅうりは切った後、塩をふっておく。  
④①と②、ホールコーンをマヨネーズで和えたら完成

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な食材です。ぜひ家庭でもひじきを食べましょう！

### 【大豆と小魚のあおのりふうみ】

(材料) 4人前

- ・乾燥大豆（戻す） 40g
- ・小麦粉 16g
- ・かえり煮干し 20g
- ・揚げ油
- ・あおのり 0.4g
- ・砂糖 4g
- ・しょうゆ 4g
- ・みりん 4g
- ・水 4g

(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、あおのりを入れてまぜる。

おせちの一品にいかがですか？

乾燥大豆は、弱く沸騰したお湯に20分程度入れ、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。



## 【和風スパゲティ】

(材料) 4人前

・スパゲティ	240g
・豚肉(千切り)	40g
・ベーコン(短冊切り)	20g
・里芋(いちょう)	40g
・たまねぎ(スライス)	40g
・にんじん(千切り)	20g
・えのきだけ(2cm)	20g
・青ピーマン(千切り)	20g
・干ししいたけ(千切り)	2g
・にんにく(みじん or おろし)	2g
・油	6g
・酒	2g
・和風だしの素	2g
・食塩	1.6g
・しょうゆ	20g
・きざみのり	おこのみで

(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、えのきだけ、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★



12/17に提供

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

## 【ソイ丼】

(材料) 4人前

・大豆(水煮)	120g
・豚ひき肉	100g
・ベーコン(短冊切り)	20g
・こまつな(1cmざく)	28g
・油	2g
・カレールウ	8g
・しょうゆ	20g
・みりん	12g
・砂糖	12g
・水	60g
・片栗粉	1.5g

(作り方)

- ① 油を熱し、ベーコン、ひき肉を入れてよくほぐしながら炒める。
- ② 水、大豆、こまつな、調味料を入れて煮る。
- ③ カレールーを入れ煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、仕上げる。



10/24に提供

特に3年生から、多くのリクエストがありました★

## 【かしわのすきやき】

(材料) 4人前

・鶏肉(小間)	100g
・酒	4g
・にんじん(いちょう)	80g
・はくさい(ざく切り)	80g
・えのきだけ(1/2切り)	28g
・しめじ	40g
・しらたき(4cm切り)	80g
・豆腐(角切り)	360g
・ねぎ(ななめ)	60g
・油	4g
・さとう	12g
・しょうゆ	32g
・和風だしの素	1.2g
・水	40g

(作り方)

- ① 油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。
- ② にんじん、しめじ、えのきだけ、しらたき、はくさいの心の順に炒め、だし汁を入れる。
- ③ ②に豆腐を加え、調味料を入れる。
- ④ はくさいの葉、ねぎを入れ、煮込んだら完成★



特に2・4年生から、多くのリクエストがありました★

奈良県の郷土料理です。  
すき焼きはふつう、牛肉を使いますが、  
奈良県のお寺や神社の守り神が牛なので、  
すき焼きには牛肉の代わりに鶏肉を使うそうです。

12/10に提供

給食室前には、各地方の郷土料理やリクエストのあった給食のレシピを置いています。ぜひ、持ち帰っておうちの人と一緒に作ってみましょう。また、つーじー日記には給食の写真を掲載しています。ぜひ、そちらもご覧ください。