

給食だより



令和7年度 夏号 和賀地区学校給食研究協議会

西和賀町キャラクター
「カタクリンコちゃん」



日差しが強くなり、夏の到来を感じる日々が続いております。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。今回は、夏におすすめの給食メニュー4品のレシピを紹介します♪



ささみの青のり天ぷら

【材料】 作りやすい量（10本分）

- 鶏ささみ …… 10本
- 薄力粉 …… 100g
- ベーキングパウダー …… 2g
- 青のり …… 3g
- 天然塩 …… 2g
- 白こしょう …… 少々
- 水 …… 適宜
- 揚げ油 …… 適宜

青のりの風味で、うす味でもご飯がすすむおかずです。
青のりの量は、お好みで調整してください。

【作り方】

- ①Aの粉類を合わせてふるう。
- ②AにBの材料を混ぜ、水を少しずつ加えながらもったりした衣を作る。
- ③鶏ささみに②の衣をつけ、油で揚げる。



かぼちゃのホットサラダ

酢とレモンの酸味で、減塩効果があり、さわやかな味になります。

かぼちゃは蒸した方がホクホクしておすすです。茹でる時は湯切りをしっかりとしましょう。

【材料】（4人分）

- かぼちゃ …… 140g
- にんじん …… 40g
- ホールコーン …… 20g
- 有塩バター …… 12g
- 穀物酢 …… 2g
- レモン果汁 …… 1g
- 天然塩 …… 1g
- 白こしょう …… 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは角切り、にんじんは千切りにする。
- ②有塩バターはレンジで湯煎などで溶かしておく。
- ③野菜は柔らかくなるまで蒸し、ボウルに移す。
- ④溶かしバター、Aの調味料を入れて味を調える。



マーボー豆腐スープ

【材料】（4人分）

- 豚ひき肉 …… 50g
- 豆腐 …… 100g
- たまねぎ …… 80g
- にんじん …… 30g
- 竹の子水煮（千切り） …… 40g
- にら …… 10g
- 長ねぎ …… 30g
- 干し椎茸スライス …… 2g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- おろしにんにく …… 2g
- おろししょうが …… 2g
- 中華スープの素 …… 4g
- 料理酒 …… 4g
- 三温糖 …… 4g
- 味噌 …… 17g
- 豆板醤 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1

給食の麻婆豆腐をスープにアレンジしました。給食では辛みをおさえています。暑い夏は食欲が落ち気味ですが、ごはんがすすむオススメのメニューです。

【作り方】

- ①豆腐はさいのめ、にんじん、たまねぎはみじん切り、にらは1cm幅、長ねぎは小口切りにして、干し椎茸は水につけて戻しておく。（戻し汁も使います。）
- ②鍋にごま油、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、豚ひき肉とにんじん、たまねぎを炒める。
- ③火が通ったら、戻した椎茸、竹の子、豆腐を加える。
- ④煮えたらAの調味料を加えて味を調べ、にら、長ねぎを加える。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。



れんこんのカレーそぼろ炒め

手軽に使用できる水煮野菜を使ったカレー味の炒めものです。豚肉が入ることで、コクが増し、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。

【材料】（4人分）

- 豚ひき肉 …… 40g
- 料理酒 …… 小さじ1
- にんじん …… 30g
- れんこん水煮（いちよう切り） …… 80g
- 竹の子水煮（千切り） …… 30g
- えだまめ …… 20g
- 米サラダ油 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 少々
- おろししょうが …… 少々
- こいくち醤油 …… 大さじ1/2
- みりん風調味料 …… 小さじ1/2
- 三温糖 …… 少々
- カレー粉 …… 少々

【作り方】

- ①にんじんは千切りにし、水煮のれんこん、竹の子は流水でよく洗い、水気をきっておく。
- ②えだまめは塩ゆでし、さやから外しておく。※冷凍のむきえだまめを使用すると時短になります③
- ③鍋に米サラダ油、豚ひき肉（あらかじめ料理酒をふっておく）、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、よく炒める。火が通ったら、①をさらに加え炒める。
- ④Aの調味料を入れて味付けし、②を加えて炒める。



※分量は、給食で作る量になっていますので、調味料等お好みで加減してください。