

給食メニューをお家で作ってみよう! ~6年生リクエストメニューから~

今年度の給食も残りわずか(3月は13回。6年生は12回)。2月から実施している「6年生リクエストメニュー」の中から、いくつかのメニューを紹介したいと思います。



これまでの給食の日々を振り返りながらぜひ作ってほしい!

※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。

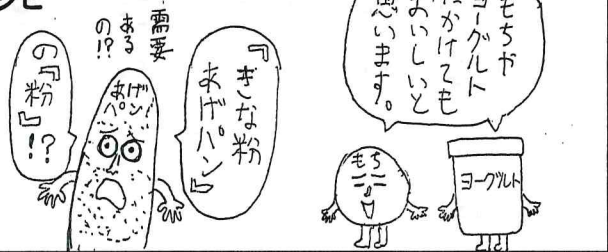
3/2(月)に登場『きな粉揚げパン』の『粉』レシピ

【材料 5人分】

- ①きな粉 15g(大3)
- ②スキムミルク 7g(大1)
- ③粉末黒糖 6g(小2)
- ④砂糖 10g(大1)

(1)①~④を混ぜ
合わせたら完成!

1人分栄養価【33kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.8g】



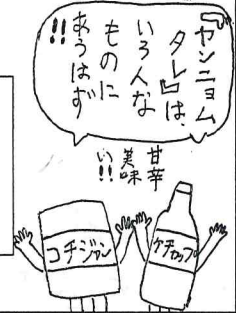
3/5(木)に登場『ヤンニョムチキン』のレシピ

【材料 5個分】

- ①鶏もも肉 200g
- ②片栗粉 30g(大2・小1)
- ③ケチャップ 30g(大1・小2)
- ④濃口醤油 6g(小1)
- ⑤コチジャン 7g(大1/2)
- ⑥はちみつ 7g(小1)
- ⑦砂糖 7g(小2)
- ⑧水 20g(小4)
- ⑨片栗粉 1g
- ⑩白ごま 5g(小2)

- (1) ①は短冊切り。②をまぶし合わせて、180度の油でカリッと揚げる。
- (2) ③~⑩を合わせて、混ぜながら火にかける。いい感じのトロミになったら(1)とからませたら完成!

1人分栄養価【144kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.3g】



3/12(木)に登場『ミルクもち』のレシピ

【材料 5人分】

- ①白玉団子 100g
- ②ミカン缶 75g(汁はきる)
- ③豆乳(牛乳でもOK) 75g(大5)
- ④砂糖 15g(小5)
- ⑤ココナッツミルク粉 15g(大2)
- ⑥水 60g(大4)
- ⑦片栗粉 5g(大2)

- (1) ③~⑦をナベに入れて、混ぜながら火にかける(ダマがなくなるように)。いい感じのとろみになってきたら、容器に移し熱を取る。
- (2) ①②を(1)に混ぜ合わせたら完成!
- (3) ②をまぶして完成!

1人分栄養価【81kcal たんぱく質 1.3g 脂質 1.1g】



2/18(水)に登場『タコライスミート』のレシピ

【材料 5人分】

- ①豚ひき肉 150g
- ②おろしにんにく 5g
- ③油 適量
- ④玉ねぎ(みじん切り) 150g
- ⑤人参(みじん切り) 40g
- ⑥トマトダイス缶 80g
- ⑦チリパウダー 5g(小3)
- ⑧ケチャップ 54g(大3)
- ⑨ウスターソース 12g(大2)
- ⑩塩 適量

- (1) フライパンに③油をひき、①②を炒める。④⑤⑥を入れて、焦げないように水を加えながら煮込む。
- (2) 野菜に火がしっかり入ったら、⑦~⑨を加える。
- (3) 煮込んでいい感じになったら、⑩塩で味を整えて完成!

1人分栄養価【101kcal たんぱく質 6.1g 脂質 6.2g】

