

主食

きつねうどん

【材料】 小学3・4年生 4人分

	〈目安量〉		〈目安量〉
・ 冷凍うどん	480 g 4玉	・ 油揚げ	60 g 2枚
・ 水	600 g 3カップ	・ 水	40 g 1/4カップ
・ 厚けずり節	12 g —————	・ 砂糖	8 g 大さじ1弱
・ だし昆布	2 g —————	・ みりん	2 g 小さじ1/3
・ 鶏こま肉	80 g —————	・ 醤油	24 g 小さじ4
・ にんじん	40 g 小1/3本		
・ 玉ねぎ	60 g 中1/4個		
・ ごぼう	30 g 1/5本		
・ 干し椎茸	2 g 2/5個		
・ 酒	8 g 小さじ1.5		
・ みりん	4 g 小さじ2/3		
・ 塩	1.6 g 小さじ1/3		
・ 醤油	28 g 大さじ2弱		
・ ながねぎ	20 g 1/5本		
・ こまつな	40 g 1/10束		



◆エネルギー: 338 kcal
◆調理時間: 40 分

【作り方】

① 厚削り節とだし昆布で濃いめのだしをとる。にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、ごぼうはさきがき、しいたけはせん切り、ながねぎはこぐち切り、こまつなは2cm幅に切り、したゆでする。

② きつね用油揚げは、油抜き後4等分の三角形に切る。水に砂糖・みりん・醤油入れ煮溶かす。三角油揚げを広げて入れ、汁気がなくなるまで煮る。

③ ①のだし汁に鶏肉を入れ煮立て、灰汁をとる。にんじん・玉ねぎ・ごぼう・しいたけを入れ煮る。火が通ったら、味をつける。
最後にねぎとこまつなを加える。

④ うどんをゆで、椀に入れ、③のだし汁をかけ、②の甘く煮た油揚げをのせる。
ご家庭では、ねぎとこまつなを油揚げと一緒に盛り付けても良いです。

きつねうどんの名前は、稲荷神の使いであると言われる”きつね”の好物が、油揚げであることに由来しています。学校給食の”きつねうどん”の特徴として、何品も提供できないので、栄養バランスをとるために、だし汁に肉や野菜等の具を入れていきます。

主菜

きのこが入ったジャージャー麺

【材料】小学3・4年生 4人分

		〈目安量〉
・ 油	12 g	大さじ1
・ 蒸し中華めん	480 g	4玉
・ ごま油	6 g	小さじ1.5
・ しょうが	2 g	小さじ1/2
・ にんにく	2 g	小さじ1/2
・ たまねぎ	140 g	大1/2個
・ 豚ひき肉	120 g	_____
・ にんじん	40 g	小1/2本
・ ぶなしめじ	20 g	_____
・ えのきたけ	20 g	_____
・ エリンギ	20 g	中1/2本
・ 水	120 g	2/3カップ
赤みそ	40 g	大さじ2強
砂糖	8 g	大さじ1弱
みりん	6 g	小さじ1
酒	6 g	小さじ1
トウバンジャン	0.4 g	小さじ1/10
塩	1.2 g	ひとつまみ
片栗粉	6 g	小さじ2
水	15 g	大さじ1
・ 白ごま	8 g	大さじ1弱



◆エネルギー: 372 kcal
◆調理時間: 約30分

【作り方】

- ① しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ・エリンギを全てみじん切りにする。
- ② <麺>油を熱し、蒸し中華めんを炒め、酒を加えて、麺をほぐす。
- ③ <あん>ごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出てきたら、たまねぎを加え、たまねぎが透明になるまでよく炒める。
- ④ ③に豚ひき肉からエリンギまでを加え、水とAを入れて炒める。
- ⑤ ④が沸騰しているところに水溶性片栗粉を入れて、とろみをつけ、仕上げにごまを入れる。
- ⑥ 皿に②を盛り付け、その上に⑤をかけて、完成。

一般的にジャージャー麺はラーメンに使うゆで中華めんを使用しますが、時間が経ってもほぐれやすいやきそばに使用する蒸し中華めんを使用しています。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むきのこをたくさん食べてほしいという思いから、きのこ嫌いな子も食べやすいように細かくして入れています。カルシウムたっぷりの牛乳やヨーグルトなどの乳製品と一緒にごまを食べると栄養のバランスばっちりです！

主食

魚介のスーパゲティ

【材料】 中学生 4人分
〈目安量〉

▪ スパゲティ	220 g	_____		
A [▪ 油	4 g	小さじ1		
▪ オリーブ油	8 g	小さじ2		
▪ 油	2 g	小さじ1/2		
▪ にんにく	1.2 g	少々	▪ 水	400 g 2カップ
▪ ベーコン	20 g	_____	▪ 鶏がら	40 g _____
▪ 鶏こま肉	20 g	_____	▪ しめじ	40 g 小1/2パック
▪ いか	60 g	_____	▪ 干しいたけ	4 g 小1個
▪ えび	40 g	_____	▪ えのきたけ	40 g 小1/2袋
▪ 白ワイン	8 g	大さじ1/2	▪ しょうゆ	6 g 小さじ1
▪ にんじん	20 g	2cm	▪ 白ワイン	2 g 小さじ1/2
▪ 玉ねぎ	100 g	1/2個	▪ こまつな	48 g 1株
▪ 塩	4 g	小さじ2/3		
▪ こしょう	0.08 g	少々		



◆エネルギー: 287 kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① 鶏がらでスープをとる。干しいたけは、水につけて戻す。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコン・にんじん・玉ねぎ・干しいたけはせん切り、こまつなは、2.5cm幅に切り、ゆでて水気をきる。しめじは小房に分ける。えのきたけは、3等分に切る。いかは短冊切りにする。
- ③ いかとえびをゆでる。ゆでて水気をきった後、白ワインをふりかける。
- ④ 油を熱し、にんにく・ベーコン・鶏肉・にんじん・玉ねぎを炒め、塩・こしょうをする。①のスープを入れて煮る。
- ⑤ しめじ・干しいたけ・えのきたけを入れる。煮えたら、しょうゆ・白ワインを入れ味をととのえる。こまつなを入れ、仕上げる。
- ⑥ スパゲティをゆで、Aをまぶす。⑤をかける。

いかとえびを使った和風味のスパゲティです。いかにはタウリンという栄養素が含まれており、疲労回復の効果があります。また、秋が旬になるきのこがたくさん入っています。きのこに含まれるビタミンDは、骨の成長を助ける働きがあります。成長期の子ども達にぴったりの食材です！ぜひ、作ってみてください。

主食

こまつなペペロンチーノ

【 材料 】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- スパゲッティ 240 g
- サラダ油 4 g 小さじ1
- オリーブ油 4 g 小さじ1
- にんにく 少々
- ベーコン 6.4 g
- 玉葱 150 g 1/2個
- ツナ 40 g
- 塩 2 g 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 刻み唐辛子 少々
- しめじ 40 g 1/2株
- マッシュルーム 40 g 4個
- こまつな 80 g 4枚
- しょうゆ 6 g 小さじ1



◆エネルギー: 259 kcal
◆調理時間: 25分

【 作り方 】

- ① スパゲッティは固めにゆでて、サラダ油をからめる。
- ② オリーブ油でみじん切りにしたにんにくを炒め、短冊切りにしたベーコン、せん切りしたたまねぎを加えて炒める。
- ③ ②にツナと、小房に分けたしめじ、せん切りしたマッシュルームを加え、塩・こしょう・刻み唐辛子で調味する。
- ④ ①と③を炒め合わせて、ゆでて3cm幅に切ったこまつなを加え、しょうゆで調味して仕上げる。

葛飾区産の小松菜がおいしく食べられるペペロンチーノです。しめじやマッシュルームなど、秋が旬のきのこ類もたくさんとれます。えのきたけやエリンギ、舞茸を使ってもよいでしょう。にんにくや刻み唐辛子の量は、お好みで辛さを調整してください。

主食

豆乳坦々うどん

【材料】中学生 4人分

〈目安量〉

・ 冷凍うどん	720 g 6玉	・ 白すりごま	4 g 小さじ2
・ ごま油	4 g 小さじ1	・ ねりごま	15 g _____
・ にんにく	1.6 g _____	・ 白みそ	36 g 大さじ2
・ しょうが	1.6 g _____	・ 塩	1.6 g _____
・ 豚ひき肉	80 g _____	・ もやし	128 g 1/2袋
・ 鶏ひき肉	80 g _____	・ こまつな	48 g 1/6束
・ 大豆	22 g _____	・ 豆乳	105 g 1/2カップ
・ たけのこ	32 g _____	・ トウバンジャン	0.5 g _____
・ ねぎ	32 g 3cm		
・ 酒	3.2 g 小さじ1/2強		
・ こしょう	0.04 g ひとつまみ		
・ しょうゆ	6.4 g 小さじ1		
・ テンメンジャン	10 g _____		
・ 水	200 g 1カップ		
・ 鶏がら	60 g _____		
・ けずり節	20 g _____		
・ だし昆布	2 g _____		
・ 干し椎茸	2 g _____		
・ しょうが	2 g _____		
・ にんにく	0.8 g _____		
・ 野菜くず			



◆エネルギー： 482 kcal
◆調理時間： 30分

【作り方】

- ① 水～野菜くずでスープをとる。
- ② 大豆は柔らかくゆで、みじん切りにする。ねぎ、たけのこは食感が残るよう粗めに刻む。こまつなは下ゆでして2～3cm幅に切る。
- ③ ごま油でにんにく・しょうがを熱し、香りが出たら肉～野菜を炒める。
- ④ ③を酒～テンメンジャンで調味し、スープを入れ加熱する。
- ⑤ 白すりごまはから炒りする。
- ⑥ ④に⑤・ねりごま、みそ・塩、もやしを入れ加熱する。
- ⑦ ⑥に無調整豆乳を入れる（沸騰させない）。
- ⑧ こまつな、トウバンジャンを入れる。

具たくさんな豆乳坦々うどんです。
具材をスープに入れ込むことで簡単に作れます。
豆乳を加えることで、トウバンジャンの辛みが少しマイルドになりコクも加わります。

主食

冷やしごまだれうどん

【材料】 小学3・4年生 4人分

	〈目安量〉		〈目安量〉
・ 冷凍うどん	540 g 5玉	・ 三温糖	16 g 小さじ4
・ サラダ油	4 g 小さじ1	・ しょうゆ	16 g 大さじ1弱
・ にんにく	1.6 g 少々	・ 赤みそ	18 g 大さじ1
・ しょうが	1.6 g 少々	・ 白みそ	28 g 大さじ1・1/2
・ 鶏こま肉	60 g —————	・ みりん	6 g 小さじ1
・ 酒	3 g 小さじ1弱	・ ねりごま	27 g 大さじ2弱
・ 塩	0.3 g 少々	・ 白すりごま	18 g 大さじ2
・ にんじん	30 g 3cm		
・ もやし	120 g 1/2袋		
・ こまつな	60 g 1/5束		
・ サラダ油	2 g 小さじ1/2		
・ たまご	76 g 1・1/2個		
〔 水	400 g 2カップ		
・ 厚けずり節	8 g —————		



◆エネルギー： 402 kcal
◆調理時間： 40分

【作り方】

- ① 水と厚けずり節でだしをとる。
- ② 鶏こま肉に酒をふる。
- ③ サラダ油でにんにく・しょうが・鶏こま肉を炒め、塩で調味する。
- ④ にんじん・もやし・こまつなはゆでる。
- ⑤ サラダ油とたまごで炒りたまごを作る。
- ⑥ みそとねりごまを合わせ、だしで少しずつ溶く。
残りの調味料とだし・すりごまを入れて加熱し、冷ます。
- ⑦ ゆでたうどんの上に鶏こま肉・野菜・たまごをのせ、たれをかける。

夏に人気の冷やしうどんのごまだれ味です。みそとねりごまで作ったたれがうどんによく合います。とり肉をにんにく・しょうがで炒めているので香りがとてもよく、食欲をそそります。普段、摂取しにくい種実類をおいしく、効率的にとることができます。