

副菜

かみかみサラダ

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- さきいか 16 g
- ごぼう 80 g 1/2本
- きゅうり 60 g 2/3本
- ホールコーン 40 g
- 白ごま 12 g
- マヨネーズ 24 g 大さじ2
- 酢 3.6 g 小さじ3/4
- A 砂糖 1.2 g 小さじ1/4
- 塩 0.08 g 少々
- こしょう 0.04 g 少々



◆エネルギー: 97 kcal
◆調理時間: 10分

【作り方】

- ① さきいかは細かく裂いて、フライパンで軽く炒める。
- ② ごぼうはさがき、きゅうりは半月切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ④ 材料を全て混ぜ合わせる。

野菜とさきいかの食感を楽しみながら食べられるサラダです。
噛めば噛むほどさきいかの旨味がでます。ごまをアーモンドスライスにかえると、
また違った食感と香ばしさがでてきます。
マヨネーズ味なので、子どもでも食べやすくなっています。

副菜

カリカリポテトサラダ

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- | | | |
|---------|--------|----------|
| ・ 油 | 適量 | _____ |
| ・ じゃがいも | 200 g | 1個(大きめ) |
| ・ 食塩 | 0.6 g | ひとつまみ |
| ・ きゅうり | 30 g | 1/3本 |
| ・ にんじん | 25 g | 3cm |
| ・ キャベツ | 100 g | 2枚 |
| ・ 酢 | 3 g | 小さじ2/3 |
| ・ 砂糖 | 1 g | ひとつまみ |
| ・ A 油 | 10 g | 小さじ2と1/2 |
| ・ 食塩 | 1 g | ひとつまみ |
| ・ こしょう | 0.03 g | 少々 |



◆エネルギー: 153 kcal
◆調理時間: 10分

【作り方】

- ① じゃがいもは短冊切りにし、水にさらす。水気をよくきり、油で揚げて塩をふる。
- ② にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは縦半分の斜め切りにする。
- ③ にんじん・キャベツの順にゆで、最後にきゅうりもさっとゆでる。
- ④ Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜をドレッシングで和え、①のじゃがいもをのせる。

子供たちが苦手な野菜も、揚げたじゃがいもと一緒に食べることで、よく食べてくれます。給食で大人気なメニューです。

副菜

じゃがいものハニーサラダ

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・じゃがいも 240 g 大1・1/2
- ・揚げ油 適量
- ・にんじん 20 g 2cm
- ・キャベツ 120 g 2枚
- ・きゅうり 50 g 1/2本
- ・油 16 g 小さじ4
- ・酢 15 g 大さじ1/2
- ・塩 1.6 g ひとつまみ
- ・はちみつ 10 g 大さじ1/2
- ・洋からし 0.01 g 少々



◆エネルギー: 116 kcal
◆調理時間: 20 分

【作り方】

- ① じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。にんじんはせん切り、きゅうりは縦に入れ、斜め千切り、キャベツは短冊に切る。
- ② ドレッシングはひと煮たちさせ、冷ます。
- ③ じゃがいもは揚げ油で揚げて、塩をふる。
- ④ にんじん・キャベツ・きゅうりは茹で流水でよく冷やし、水を切る。
- ⑤ ④③の順に盛り付け、②のドレッシングをかける。

じゃがいもを千切りに切ったあと水でよく洗いでんぷんを落とすと、カラッと揚がります。

副 菜

じゃこと大豆の炒め煮

【 材 料 】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ ちりめんじゃこ 20 g
- ・ しょうゆ 2.8 g 小さじ1/2
- ・ 砂糖 6 g 小さじ1
- ・ みりん 8 g 小さじ2
- ・ 大豆 40 g
- ・ 白ごま 8 g 小さじ4



◆エネルギー: 81 kcal
◆調理時間: 30 分

【 作 り 方 】

- ① 大豆は柔らかくゆでる。
ちりめんじゃこはから炒りする。
- ② 調味料は全部合わせ煮る。
- ③ 大豆・ちりめんじゃこ・ごまを合わせ調味料を絡める。

豆、小魚、ごまを甘いタレで絡めているので、ご飯が進むメニューです。

副菜

すいとん汁

【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

▪ 水	600 g	3カップ
▪ けずり節	12 g	————
▪ 鶏こま肉	40 g	————
▪ にんじん	40 g	小1/3本
▪ だいこん	80 g	3cm分
▪ 干し椎茸	2 g	戻して1枚
▪ 油揚げ	20 g	1枚
▪ ねぎ	40 g	1/3本
▪ こまつな	40 g	4枚
▪ 塩	4 g	小さじ1
▪ しょうゆ	10 g	大さじ2/3
▪ 小麦粉	60 g	カップ2/3
▪ 白玉粉	20 g	大さじ2/3
▪ 水	40 g	大さじ3
▪ 塩	0.5 g	少々



◆エネルギー： 165 kcal
◆調理時間： 45分

【作り方】

- ① 水を沸騰させ、けずり節でだしをとる。にんじん・だいこんはいちょう切り、干し椎茸は戻してせん切り、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 小麦粉・白玉粉はボウルに入れて、少しずつ水・塩を足しながら柔らかく団子状になるまでこねる。
- ③ ①を沸かし、肉・煮えにくい野菜の順に入れていく。②を一口大の大きさに丸めながら入れて茹でる。
- ④ 塩・しょうゆで調味し、下茹でしておいたこまつなを入れて仕上げる。

すいとんは、茨木県や群馬県などの北関東の郷土料理として親しまれています。また、少ない食材や器具で作りやすいことから、災害時によく作られる料理です。1つのお椀に、小麦粉の団子と野菜類が一緒にとれるので、栄養バランスもよく体も温まります。

副菜

チーズごま団子

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- 揚げ油 適量 _____
- 白玉粉 50 g _____
- 上新粉 15 g 大さじ2
- 砂糖 10 g 大さじ1
- 水 適量 _____
- ダイスチーズ(溶けないタイプ) 20 g _____
- 白ごま 20 g 大さじ2



◆エネルギー: 133 kcal
◆調理時間: 20 分

【作り方】

- ① 白玉粉～砂糖を合わせ、水を少しずつ加えながら練る。
耳たぶくらいの硬さが目安。
- ② ダイスチーズも合わせ、4等分にして丸める。
- ③ ごまをまぶして、油で揚げる。

溶けるチーズだと流れ出てしまうので、溶けないタイプを使います。
チーズを中心に入れて丸めるよりも、生地に練りこんだ方が、揚げるときに破裂しません。
お子様のおやつにもおすすめです。

副菜

チーズポテトの包み揚げ

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・揚げ油 適宜 _____
- ・じゃがいも 160 g 大1個
- ・ホールコーン 20 g 大さじ1強
- ・有塩バター 8 g 大さじ2/3
- ・食塩 0.4 g _____
- ・こしょう 0.01 g _____
- ・牛乳 16 g (量は調整)
- ・プロセスチーズ 40 g _____
- ・ぎょうざの皮 4枚 _____



◆エネルギー: 132 kcal
◆調理時間: 40 分

【作り方】

- ① じゃがいもは蒸してつぶす。
- ② ①に溶かしたバター・牛乳・チーズ・コーンをまぜ、塩・こしょうで味をつける。
- ③ ②をぎょうざの皮で包み、油で揚げる。

子供たちに人気のメニューです。ぎょうざの皮で包む時、中身をたくさん詰めすぎると皮が破れてしまうので注意してください。じゃがいもはすでに火が通っているので、揚げるのは短時間で大丈夫です。

副菜

ツナひじき炒め煮

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- 乾燥芽ひじき 3 g
- にんじん 20 g
- オイルツナ 25 g
- つきこんにやく 20 g
- 大豆(水煮) 20 g
- 三温糖(白砂糖) 2 g 小さじ半分
- 酒 4 g 小さじ1
- しょうゆ 8 g 大さじ半分
- 水 4 g 小さじ1
- 冷凍グリーンピース 6 g



◆エネルギー: 47 kcal
◆調理時間: 15分

【作り方】

- ① オイルツナをオイルごと鍋に入れて、人参を加えて炒め煮をする。
- ② 下ゆでをしたつきこんにやく、水でもどしたひじきを加えてさらに炒め煮をする。
- ③ 大豆を加えて、三温糖・酒・しょうゆ・水を加え煮含める。
- ④ 下ゆでをしたグリーンピースを加えて仕上げる。

オイルツナを加えることで、子供でも食べやすい味に仕上がります。
オイルツナは、汁ごと使うことで、旨味や栄養がアップします。
多めに作り、作り置き of 副菜としても便利です。

副菜

にがうりの揚げ煮

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ にがうり 100 g
- ・ 片栗粉 20 g 大さじ2
- ・ 三温糖 10 g 大さじ1
- ・ みりん 6 g 小さじ1
- ・ しょうゆ 12 g 小さじ2
- ・ 白ごま 4 g 小さじ2
- ・ 油 12 g



◆エネルギー: 79 kcal
◆調理時間: 20 分

【作り方】

- ① にがうりは、縦半分に切り、中の種を取り5mm幅にスライスする。
- ② 片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- ③ 三温糖・しょうゆ・みりんを煮たてて、揚げたにがうりと白ごまを和える。

にがうりはゴーヤともいいます。独特な苦味があり、苦手な児童も多いのですが、この甘辛ダレですと、おいしくいただけます。

副菜

ハニーマスタードポテト

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ 揚げ油 適量
- ・ じゃがいも 300 g 2個
- ・ 油 4 g 小さじ1
- ・ にんにく 2 g 少々
- ・ ベーコン 30 g
- ・ たまねぎ 40 g 1/4個
- ・ 塩 0.5 g 少々
- ・ こしょう 0.05 g ひとつまみ
- ・ A

{	粒マスタード	3 g	小さじ1/2
	はちみつ	7 g	小さじ1
	しょうゆ	6 g	小さじ1
- ・ カシューナッツ 16 g
- ・ パセリ 0.5 g 少々



◆エネルギー: 147 kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① じゃがいもは厚いちょう切りにして揚げる。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎはせん切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ 油を熱して、にんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- ④ ②に揚げた芋を入れて塩・こしょうをする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせて④に入れる。
- ⑥ カシューナッツ・パセリを入れて炒め合わせる。

じゃがいもは茹でたり、レンジで加熱したもので大丈夫です。
カシューナッツの他にアーモンドを入れても美味しいです。

副菜

ひじきのそぼろ煮

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ 乾燥ひじき 20 g _____
- ・ 油 4 g 小さじ1
- ・ しょうが 8 g _____
- ・ 鶏ひき肉 120 g _____
- ・ にんじん 40 g _____
- ・ 砂糖 28 g 大さじ3
- ・ 酒 12 g 小さじ2
- ・ しょうゆ 18 g 大さじ1
- ・ 水 120 g _____



◆エネルギー: 125 kcal
◆調理時間: 20分

【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 油でしょうが、鶏ひき肉を炒める。
- ③ ひじきと調味料を加えて煮る。

ひじきは不足しがちなカルシウムと食物繊維が多く含まれています。ひじきの炒め煮は子供たちからあまり人気がありませんが、鶏のそぼろを加えることで食べやすくなっています。

副菜

ひじきのナムル

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ 乾燥ひじき 7 g
- ・ ごま油 4 g 小さじ1
- ・ しょうゆ 2 g 少々
- ・ もやし 120 g
- ・ きゅうり 50 g 1/2
- ・ にんじん 30 g 小1/4
- ・ ホールコーン 20 g
- A { しょうゆ 12 g 小さじ2
- 砂糖 6 g 小さじ2
- 酢 6 g 小さじ1



◆エネルギー: 31 kcal
◆調理時間: 40 分

【作り方】

- ① ひじきは水ですっきり洗い、たっぷりの水で30分ほどおいて戻してざるにあける。戻したひじきをごま油で炒めパラパラになったら、少々しょうゆをまわしかけて冷ます。
- ② きゅうり・にんじんはせん切りし、切った野菜ともやしをそれぞれゆでて水気をきり冷やす。特にもやしは水分が多いのでしっかりしぼる。
- ③ ①と②とホールコーンに合わせておいたAを加えよくあえる。

さっぱりとしていて、野菜もゆで野菜のためしっかりとれます。
調味料で和える前に野菜の水分をしっかりきるのがおいしく作るポイントです。
ひじきは成長期に積極的にとってもらいたい食材です。
戻してあるひじきを使うと時間短縮になります。

副菜

高野豆腐のサラダ

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ 油 8 g 揚げ油
- ・ 高野豆腐 8 g 1/2枚
- ・ カレー粉 0.2 g 一つまみ
- ・ 食塩 0.2 g 一つまみ
- ・ アーモンド 4 g 小さじ2杯
- ・ キャベツ 100 g 2~3枚
- ・ きゅうり 40 g 小1/2本
- ・ にんじん 40 g 中1/3本
- ・ ホールコーン 20 g 大さじ2位
- ・ カットわかめ 2.5 g 小さじ2弱
- ・ ラー油 0.3 g 1~2滴
- ・ サラダ油 4.8 g 小さじ2弱
- ・ 食塩 0.4 g 一つまみ
- ・ 砂糖 2 g 小さじ一弱
- ・ しょうゆ 13 g 大さじ1弱
- ・ 洋からし 0.16 g _____



◆エネルギー: 70 kcal
◆調理時間: 30 分

【作り方】

- ① 高野豆腐を戻し1cm角に切り、カレー粉~でんぷんをまぶし油で揚げる。
- ② 砕きアーモンドは炒る。
- ③ ラー油~洋からしまでを混ぜドレッシングを作る。
- ④ キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは半月斜め切り、カットわかめは戻す。
- ⑤ ③とホールコーンをゆで、冷ます。
- ⑥ ④の野菜の上にアーモンド、高野豆腐をちらしドレッシングをかける。

サイコロに切ってカレー味でからりと揚げた高野豆腐が香ばしく、新食感でいろいろな野菜と一緒においしく食べられる、ボリュームのあるサラダです。

副菜

三色きんぴら

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ 揚げ油 適量
- ・ じゃがいも 200 g 1と1/2個
- ・ サラダ油 4 g 小1
- ・ ごぼう 100 g 2/3本
- ・ にんじん 40 g 4cm
- ・ さとう 20 g 大2強
- ・ しょうゆ 24 g 小4
- ・ とうがらし 少々



◆エネルギー: 101 kcal
◆調理時間: 20 分

【作り方】

- ① じゃがいも太めのせん切り、ごぼう・にんじんはせん切りにする。
- ② じゃがいもは油で揚げる。
- ③ ごぼうは水にさらす。
- ④ 油を熱し、ごぼう・にんじんを炒め、調味料を入れて煮る。
- ⑤ 揚げたじゃがいもを③に加えて仕上げる。

フライドポテト入りのきんぴらです。大好きなフライドポテトを入れることで、子供たちもよく食べます。揚げるのがめんどうかもしれませんが、小さめの鍋を使えば、少量の油ですみます。

副菜

手作りなめたけ

【材料】 小学3・4年生 4人分

〈目安量〉

- ・ えのきたけ 60 g 1/3袋
- ・ 酒 9.2 g 小さじ2弱
- ・ みりん 10.8 g 小さじ2弱
- ・ しょうゆ 10 g 小さじ2弱
- ・ 粉けずり節 1 g _____
- ・ 酢 1.4 g _____



◆エネルギー: 17 kcal
◆調理時間: 15 分

【作り方】

- ① えのきの下の部分を切り落とし、3等分に切る。調味料類を計る。
- ② えのきと酢以外の調味料を加えて煮る。
- ③ とろみが出てきて十分に煮えたらお酢を入れて軽く加熱する。

市販の物は食べても、手作りは中々しない料理のひとつだと思います。
児童もご飯と一緒によく食べ、食べ残しの少ないメニューのひとつです。
材料も少なく作りやすいのでご家庭でチャレンジしてみてください。

副菜

葛飾区産

小松菜の海苔おかか和え

【 材料 】 小学3・4年生 4人分

〈目安量〉

- ・ 小松菜 100 g 1/3パック
- ・ もやし 100 g 1/2パック
- ・ 人参 20 g 中1/6本
- ・ 砂糖 3 g 小さじ1
- ・ しょう油 9 g 大さじ1/2
- ・ 刻み海苔 1 g _____
- ・ 糸削り 1 g _____



◆エネルギー： 30 kcal

◆調理時間： 10 分

【 作り方 】

- ① 小松菜は、2～3cmの食べやすい大きさに切る。人参はせん切りにする。
- ② 小松菜・もやし・人参を茹でて冷ます。
- ③ 砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、②の野菜に調味する。
- ④ 最後に刻み海苔と糸削りを和える。

葛飾区では、小松菜生産が盛んです。

小松菜は、カルシウム・鉄分・ビタミンCを多く含みます。また、アクの少ない野菜の為、手間をかけずに調理ができる食材です。

副菜

切干し大根のオイスターソース炒め

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- ・ 切干し大根 20 g
- ・ 豚バラ肉 32 g
- ・ こまつな 24 g 約1株
- ・ にら 16 g 1/6束
- ・ もやし 60 g 1/4袋
- ・ にんじん 32 g 約3cm
- ・ ごま油 4 g 小さじ1
- ・ 三温糖 4 g 小さじ1
- ・ しょうゆ 8 g 小さじ1と1/2
- ・ オイスターソース 8 g 小さじ1と1/2
- ・ 酒 4 g 小さじ1



◆エネルギー: 276 kcal
◆調理時間: 20 分

【作り方】

- ① 切干し大根は水にもどし、洗って水気をきる。
- ② こまつな・にらは3cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。
水気を切った切干大根は3cm幅に切り、豚肉は細切りにする。
- ③ ごま油で豚肉を炒めたら、にんじん・切干大根・もやしを炒める。
- ④ しんなりしてきたら、にらとこまつなを入れ調味料を加えて味をととのえる。

煮物にすることが多い切干し大根を、豚肉・野菜と一緒に炒め、オイスターソースで味付けしたメニューです。切干大根はカルシウム・カリウム・食物繊維・鉄分が豊富で、子供たちにも食べてほしい食材の一つです。

副菜

大豆ふりかけ

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- 大豆(乾燥) 20 g
- しょうゆ 8 g 大さじ1/2弱
- みりん 8 g 大さじ1/2弱
- 酒 6 g 小さじ1強
- 粉かつお 3.2 g
- 白ごま 12 g
- カレー粉 0.8 g 小さじ1/2弱



◆エネルギー: 50 kcal
◆調理時間: 120 分

【作り方】

- ① 大豆を水で戻し、ゆで、みじん切りにする。
- ② ①をしょうゆ・みりん・酒で水分がなくなるまで煮る。
- ③ 白ごまを炒る。
- ④ ②に粉かつお・カレー粉を入れ炒り、③を入れる。

豆の苦手な児童が抵抗なく豆を摂取できるメニューです。
ほんのりカレー味でご飯がすすみます。

副菜

飛鳥汁

【材料】 小学3・4年生 4人分
〈目安量〉

- 水 280 g _____
- 鶏がら 40 g _____
- しょうが 少々 _____
- 野菜くず _____
- 鶏こま肉 40 g _____
- にんじん 40 g 小1/3本
- だいこん 80 g 3cm分
- 生しいたけ 30 g 3個
- きゃべつ 80 g 葉を2枚
- じゃがいも 100 g 小1個
- 牛乳 100 g 1/2カップ
- 白みそ 16 g 大さじ1強
- 赤みそ 5 g 小さじ1
- しょうゆ 6 g 小さじ1強
- 砂糖 1 g 少々



◆エネルギー: 83kcal
◆調理時間: 45分

【作り方】

① 水に鶏がら・野菜くず・しょうがを入れてだしをとる。

鶏もも肉は一口大に切る。

にんじん・だいこんはいちょう切り、きゃべつは2cm角の色紙切り、生椎茸はせん切り、じゃがいもはいちょう切りにする。

② ①を沸かし、肉・煮えにくい野菜の順に入れる。

③ 肉と野菜に火が通り、じゃがいもがやわらかくなったら牛乳を加えて沸騰させないように加熱しながらみそ・しょうゆ・砂糖で調味をする。

飛鳥汁は鶏肉や野菜の入ったみそ汁に牛乳を加えた汁物です。奈良県の伝統郷土料理です。その歴史は古く、飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりです。牛乳が入っていることでまろやかな味の汁物で体が温まります。

副菜



麻婆大豆

【材料】 小学3・4年生 4人分

〈目安量〉		〈目安量〉	
・ 油	2 g 小さじ1/2	・ 水	60 g 1/3カップ
・ しょうが	1 g 少々	・ 食塩	3 g ひとつまみ
・ にんにく	1 g 少々	・ 砂糖	2 g ひとつまみ
・ 豚ひき肉	20 g ———	・ しょうゆ	7 g 小さじ1強
・ 大豆	30 g ———	・ 酒	2 g 少々
・ 白ごま	4 g 小さじ1	・ 赤みそ	4 g 小さじ1
・ にんじん	20 g 5cm分	・ トウバンジャン	0.04 g 少々
・ たまねぎ	20 g 1/8分	・ テンメンジャン	0.16 g 少々
・ たけのこ	20 g 5cm分	片栗粉	5 g 小さじ1
・ 干しいたけ	4 g 1枚	ごま油	0.8 g 少々

◆エネルギー: 68kcal
◆調理時間: 30分

【作り方】

- ① 大豆は水もどしをしてゆでる(ゆで大豆でもOK)。
干しいたけは水もどしする。野菜はすべて荒みじんにする。
- ② 熱した油にしょうが、にんにくを入れて炒め、さらにひき肉を加えて炒める。
野菜を加えてさらに炒め、大豆を入れて、合わせ調味料を加えて煮る。
- ③ ごまを加え、水に溶いた片栗粉(水分量別)を加えてとろみをつけ、
ごま油をまわしかける。

学校給食では、豆がたくさん出ます。
子供たちに豆をたくさん食べてもらえるように、人気の麻婆豆腐からヒントを得ました。ごはんにかけて召し上がれ。