

— 増刊号 —

令和7年12月23日発行
河北町学校給食センター



～冬のおすすめメニュー～

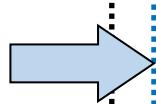
2学期が終了すると、いよいよ締めくくりの3学期です。
年末年始も近づいてきて何かと忙しい時期ですが、この機会を利用して
お子さんと一緒に給食メニューを作ってみてはいかがでしょうか？



★鶏肉のみそマヨネーズ焼き

【材料：4人分】

- | | |
|-----------------|------------|
| ・鶏肉 | 240g |
| (ムネ、モモどちらでも良い。) | |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・にんにく（すりおろす） | 2g（小さじ1） |
| ・みそ | 10g（小さじ2弱） |
| ・マヨネーズ | 40g（大さじ2強） |
| ・アルミカップ | 4ヶ |



【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② 塩、こしょう、にんにく、みそ、マヨネーズを鶏肉にまぶす。
- ③ アルミカップに鶏肉を重ならないように入れ、260°Cのオーブンで15分位焼く。

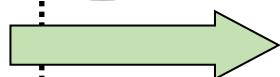
アルミカップを使わず、
フライパンに少量の油を
ひいて焼いてもいいよ。

★笹かまのアサツユ緑茶天ぷら

【材料：4人分】

- | | |
|-------|-----------|
| ・笹かま | 8枚 |
| ・天ぷら粉 | 50g（大さじ5） |
| ・お茶の葉 | 2g（小さじ1） |
| ・塩 | 0, 2g（少々） |
| ・揚げ油 | 適宜 |

溝延の丹野園さんの「アサツユ」を使っています。



【作り方】

- ① 天ぷら粉を水でとき、天ぷらの衣をつくる。
- ② ①にお茶の葉（乾燥したまま）と塩を入れ、混ぜる。
- ③ 油を170°Cくらいに熱し、笹かまに②をつけて揚げる。

★れんこんサラダ

【材料：4人分】

- | | |
|---------|------------------|
| ・れんこん水煮 | 70g（2mm位のいちょう切り） |
| ・きゅうり | 20g（うすい輪切り） |
| ・にんじん | 20g（うすいいちょう切り） |
| ・パプリカ | 20g（スライス） |
| ・ツナ | 30g（油をきっておく） |
| ・白すりごま | 6g（小さじ2） |
| ・マヨネーズ | 32g（大さじ3） |
| ・しょうゆ | 4g（小さじ半分） |
| ・こしょう | 少々 |



【作り方】

- ① にんじんを柔らかくなるまでゆで、れんこんとパプリカはさっとゆで、冷やし、水分をしぼる。
- ② ①の野菜ときゅうり、ツナを白すりごまとマヨネーズ・しょうゆ・こしょうである。

給食では生の野菜を
出すことができない
ため、野菜は全部加熱
しています。



★ソースかつ丼のソース

給食のソースかつ丼は、
千切りのにんじんを混ぜ
たゆでキャベツの上に
トンカツをのせます。野菜
もおいしく食べることができます。

【材料：10人分】

- | | |
|--------|--------------|
| ・しょうゆ | 70g（大さじ4） |
| ・砂糖 | 40g（大さじ4） |
| ・中濃ソース | 6g（小さじ1） |
| ・酒 | 6g（小さじ1） |
| ・片栗粉 | 3g（小さじ1） |
| ・カレー粉 | 1g（小さじ半分） |
| ・水 | 50g (1/4カップ) |

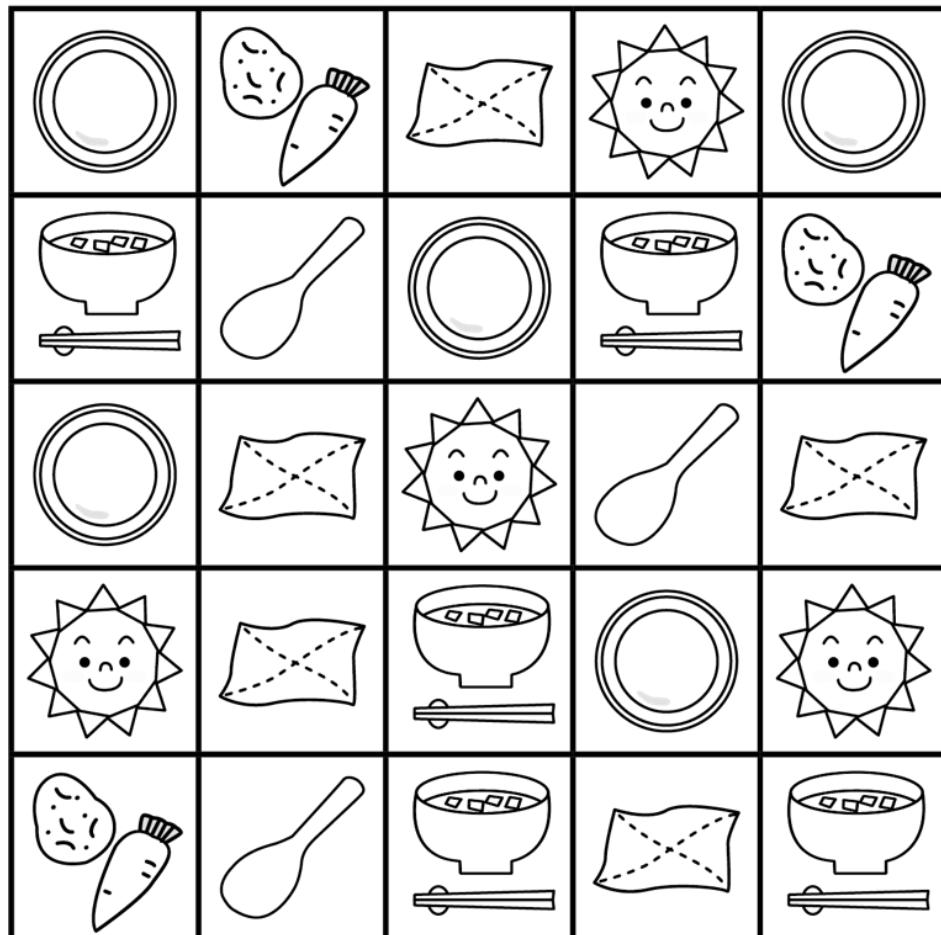
【作り方】

- ① 材料を鍋に入れ煮立たせる。
(だいたいの目安です。好みに合わせて、加減してください。)

★bingoゲーム、5列以上めざそう！

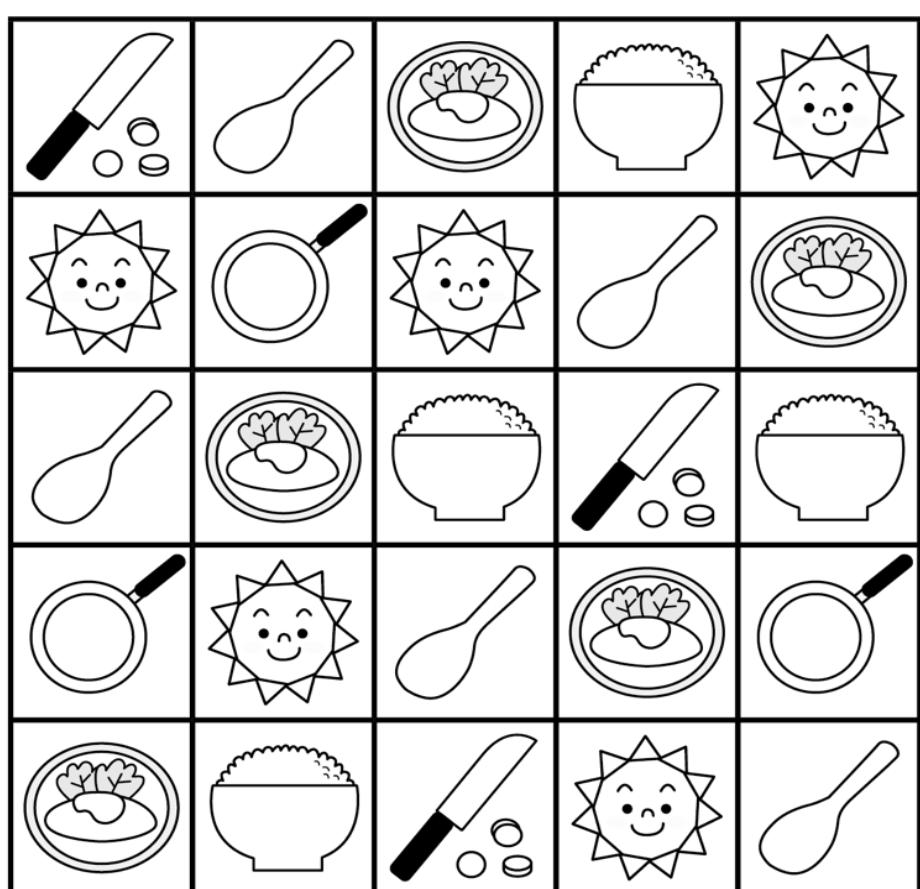
食事のお手伝いができたら、bingoカードに色をぬりましょう。
タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらbingoです。線を引きましょう。

bingoカード① (レベル1・2のお手伝い)



- …テーブルを
きれいにする
- …おはしや料理
をならべる
- …食器洗いなど
あとから
後片づけ
- …野菜の皮むきなど
した
下ごしらえ
- …ごはんをよそう
- …あなたが決めた
お手伝い

bingoカード② (レベル2・3のお手伝い)



◎bingoゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けよう！