

令和5年度 給食試食会  
～給食に関する質問とレシピ紹介～



仙台市立木町通小学校 第1学年

・人気メニューと残食の多いメニューを教えてください。

栄養士

＜人気メニュー＞

わかめごはん、ツナしょうがごはん、さばのみそ煮、ソースカツ、仙台あおぼぎょうぎ、カレー（特にツナカレー）、じゃじゃ麺、ラーメン、ジャーマンポテト、豚肉のバーベキューソース、大学いもなど。

\*揚げ物や味のしっかりしたメニューが好まれるようです。

＜残食の多いメニュー＞

ひじきごはん、ししゃもフライ、焼き魚、みそ汁類、和風のあえもの（ごまあえ・おひたしなど）、和風の副菜（切り干し大根の炒り煮・きんぴらなど）

\*和風献立の残食が多いです。また、低学年では初めて食べる献立の残食が多い傾向にあります。

・家では食べない食材でも給食に出た場合完食できるそうなのですが、何か工夫（味付けや調理）されていますか？

・豚ひき肉の臭みを消すコツなどがあれば教えてください。

栄養士

＜給食での工夫＞

- ・肉や魚に下味をつける。
- ・和風の汁物はだしをしっかりとる（かつお節・煮干し・昆布）。
- ・材料の形が崩れないように、火加減や入れるタイミングを調整する（見た目も大切なポイントです！）。
- ・季節により野菜の水分量が違うので、調味料が水の量を調整する（新たまねぎは水分が多いです）。

\*調理員が材料の特徴や時期を見極めてきれいにおいしく調理しています。

\*570人分を回転釜で調理するので、家庭での少量の調理よりも味が浸み込みやすくなります。

\*苦手なメニューでも、クラスの友達の「おいしい」という声や担任の声掛けで「食べてみよう！」という雰囲気になります。ご家庭でもぜひ食べてみたくなる声掛けをお願いいたします。

＜豚ひき肉の臭みを消すコツ＞

- ・新鮮なひき肉を使う。
- ・しょうがやにんにく、ねり梅を混ぜる。
- ・酒類を多めに入れる（和風・中華・韓国料理などは清酒、洋風のときは赤ワイン）。
- ・ごま油で炒める。
- ・みそやケチャップなどはっきりした味付けにする。

・これからの季節、食欲がない時でも食べやすく栄養価が高いメニューなどがあれば教えてください。

栄養士

味のはっきりしたもの、たくさんの材料が入っているものが食べやすいと思います。また、ごま油や酢、レモン汁、カレー粉などを使うと食べやすくなりますね。また、なす・きゅうり・ズッキーニ・トマトなどの夏野菜を使うと、水分補給や体を冷やすこともできます。おすすめのたれと給食メニューを紹介します。

＜おすすめのたれ（4人分）＞

- ・薬味だれ（ねぎみじん切り1/3本、ごま油小さじ2、砂糖小さじ4、しょうゆ小さじ5、レモン汁大きじ1、水30cc）

- ・南蛮だれ（油大さじ1，砂糖大さじ1，しょうゆ大さじ1，酢大さじ1，乾燥とうがらし輪切少々，水30cc）
- ・レモンソース（砂糖大さじ2，しょうゆ小さじ7，レモン汁小さじ4，水50cc）
- ・ごまみそあえ（仙台みそ（赤みそ）大さじ2，砂糖大さじ4，白いりごま大さじ3（27g），白すりごま大さじ1（9g），水100cc）

## ビビンバ（4人分）

### <肉みそ>

豚ひき肉	400g
酒	小さじ2
おろししょうが	1かけ
おろしにんにく	1かけ
ごま油	小さじ1
仙台みそ	大さじ3
おからパウダー	小さじ2
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2
テンメンジャン	小さじ1/4
水	適量

### <ナムル>

小松菜（2cm切）	1把	にんにく（みじん切）	1/2かけ
にんじん（せん切）	1/3本	ごま油	小さじ1/2
大豆もやし	150g	砂糖	小さじ1
もやし	100g	しょうゆ	大さじ1
		酢	小さじ1
		塩	小さじ1/3
		一味唐辛子	少々

### <肉みそ>

- ① ひき肉を酒・しょうが・にんにくと一緒に油で炒める。
- ② 火が通ったら調味料を入れて仕上げる。

### <ナムル>

- ① 野菜はゆでて冷ましておく。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ ①と②を和える。



肉みそは作り置きしておくとおにぎりや冷奴などにも使えますよ！

## オートミール入りスープ（4人分）

オートミール	25g
ベーコン（せん切り）	50g
にんじん（せん切り）	1/2本
たまねぎ（薄切り）	1/2個
キャベツ（ざく切り）	4枚
とうもろこし（冷凍または缶詰）	100g
マッシュルームスライス缶詰	60g
油 小さじ1/2	コンソメ 12g
塩 小さじ1/3	こしょう 少々
水	1リットル

- ① 野菜を切っておく。缶詰は汁を切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③ 野菜を加え、火が通ったら調味料で味を調える。
- ④ オートミールを入れて一煮立ちさせる。



オートミールが入った優しい味のスープです。オートミールをたくさん入れてリゾット風にしても良いですね。コンソメの塩分が強いときは食塩の量を減らしてください。

### ・各学年のごはんの量はいつもどれくらいなのでしょう？

栄養士 \* 試食は高学年量です。「試食会資料」にはパンの量も記載していますのでご覧ください。

学年	精白米量（g）	ごはん量（g）
1・2年生	60	132
3・4年生	80	176
5・6年生	90	198

- ・「笹かまぼこの磯辺揚げ」と「照り焼きハンバーグ」が子ども達が大好きなので、レシピを教えてください。
- ・「豚肉と大豆のかりん揚げ」のレシピを教えてください。
- ・「コーンサラダ」のレシピを教えてください。

栄養士

### 笹かまぼこの磯辺揚げ（4人分）

笹かまぼこ	4枚
小麦粉	20g
青のり	少々
水	20g
揚げ油	

- ① 小麦粉・青のり・水を混ぜて衣を作る。
- ② 笹かまぼこに衣をつけて油で揚げる。



給食では衣に卵を使っていません。

### 照り焼きハンバーグのたれ（4人分）

しょうがすりおろし	小さじ1/2	ごま油	小さじ1/2	砂糖	小さじ4	しょうゆ	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2	水	大さじ2	水溶き片栗粉	少々		



にんにくすりおろし（小さじ1/2）を加えるとパンチの効いた味になります。

### 豚肉と大豆のかりんあげ（4人分）

豚肉（角切りまたは拍子木切り）	400g
下しょうがすりおろし	10g
味しょうゆ	大さじ4
でん粉	適量
乾燥大豆	100g
（一晩水戻ししてゆでる）	
揚げ油	
砂糖	大さじ4
たれしょうゆ	大さじ2
たれ水	大さじ1

- ① 肉に下味をつける。
- ② ①にでん粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 大豆は素揚げにする。
- ④ たれを一煮立ちさせ、②③を入れてからめる。



冷凍や缶詰の大豆を使用するときは250gになります。  
鶏肉や魚でもおいしくできます。  
砂糖としょうゆの割合は1：1です。

### コーンドレッシングサラダ（4人分）

～クリーミーなドレッシングがおいしいです～

にんじん（せん切り）	1/3本						
きゅうり（せん切り）	1/2本						
キャベツ（ざく切り）	4枚						
ホールコーン缶詰	小1缶						
クリームコーン缶	小1缶						
油	小さじ2	酢	小さじ2	砂糖	小さじ2	塩	小さじ1/2
						こしょう	少々

- ① 野菜を切っておく。
- ② クリームコーンと調味料を合わせる。
- ③ ①と②を和える。



給食では野菜・調味料を加熱しています。  
生野菜が苦手な場合は、レンジで加熱して冷ましてから和えると食べやすくなります。（クリームコーンは加熱せずに混ぜてください）。  
調味料も加熱し、冷ましてから和えると給食の味に近づきますよ！

- ・小野寺先生が家でも作っているメニューはありますか？

栄養士

「ごまあえ」「五目きんぴら」などの和食献立は家でもよく作ります。また、「あんかけ焼きそば」は給食の真似をして、フライパンやトースターで中華麺に焼き目を付けています。

・いつもおいしい給食をありがとうございます。

## 栄養士

お忙しい中、たくさんの質問や感想をお寄せいただきありがとうございました。

木町通小学校は創立150周年を迎えました。この記念すべき年に栄養士として関わらせていただいているとに喜びと責任を感じています。

これからも、安全安心でおいしく、木町通小学校ならではの給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

レシピのリクエストや食生活での疑問点などがありましたら、連絡ノートなどでお気軽にお知らせください。

## 試食会メニューのレシピ

### いわしの立田揚げ（4人分）

いわし（頭と内臓を取ったもの）8尾

下味	しょうがすりおろし	小さじ2
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ3
	酒	大さじ3
でん粉		適量
揚げ油		
たれ	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	水	小さじ4

\*本日は調理作業の都合上、冷凍の立田揚げを使用しました。

- ① 魚を食べやすい大きさに切り、下味をつける。
- ② ①にでん粉をまぶして油で揚げる。
- ③ たれを一煮立ちさせ、②を入れてからめる。



6月～7月の梅雨入り時期のいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年のうちで一番脂がのっています。

### キャベツの甘酢あえ（4人分）

キャベツ（ざく切り）	1/4個	
にんじん（せん切り）	1/4本	
たれ	しょうがすりおろし	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ5
	酢	小さじ4
	しょうゆ	小さじ2
	中華風顆粒調味料	小さじ1
	塩	小さじ1/2

- ① キャベツは軽くゆでるか、塩もみしておく。にんじんはゆでて冷ましておく。
- ② たれを合わせてレンジなどで加熱し、冷ましておく。
- ③ 野菜にたれを混ぜて和える。



中華調味料を入れるのが味のポイントです。白菜や大根、きゅうりなどでもおいしいです。

### 豆腐とじゃがいものみそ汁（4人分）

豆腐（さいの目切り）	1パック
油揚げ（せん切り）	1枚
じゃがいも（さいの目切り）	2個
にんじん（いちょう切り）	1/2本
大根（いちょう切り）	輪切り5cm
小松菜（2cm切り）	2株
仙台みそ	大さじ2
淡色みそ（信州みそなど）	大さじ2
かつおだし汁	4カップ

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 油揚げはお湯をかけて油抜きする。小松菜はお湯をかけるか軽くゆでる。
- ③ だし汁ににんじん・大根を入れて煮る。
- ④ ③に火が通ったら、油揚げ・じゃがいもを加える。
- ⑤ 調味料で味付けし、豆腐と小松菜を加えて一煮立ちしたら火を止める。



本日のみそ汁は仙台みそと米こうじみそを合わせています。仙台みそだけで作るときは量を少なめにしてください。



おまけのページ

野菜を一日に350g食べよう！（成人の場合）

\*そのうち120gは緑黄色野菜で

☆マークが緑黄色野菜です

食品名	目安単位	目安重量
☆青しそ	1枚	1g
☆アスパラガス	太め1本	30g
キャベツ	葉1枚	50g
きゅうり	M1本	100g
☆小松菜	1把	300g
大根	M1本	1000g
大根おろし	大さじ1	18g
たまねぎ	M1個	200g
☆トマト	M1個	170g
☆にんじん	M1本	150g
根深ねぎ	1本	100g
白菜	小1個	1000g
☆ピーマン	M1個	30g
☆ブロッコリー	M1個	250g
☆ほうれん草	1把	300g
もやし(緑豆)	1袋	250g
レタス	M1個	500g



調味料などの目安重量

食品名	小さじ1	大さじ1
しょうゆ	6g	18g
食塩		
みそ		
本みりん		
ソース	6g	17~18g
酒	5g	15g
酢		
ケチャップ		
油	4g	12g
バター		
マヨネーズ		
砂糖	3g	9g
小麦粉		
片栗粉		
ごま		
パン粉	1g	3g

表：厚生労働省国民栄養調査重量換算表より

