



6年生が選んだ

給食人気レシピ紹介

3月の献立には、6年生の希望献立を取り入れています。希望献立は亀岡市内18学校の6年生を対象にアンケート調査を行い、集計しました。希望献立に挙がっていた給食メニューのランキングと、人気上位のレシピをそれぞれ紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

主食 人気ランキング

- No.1 キャロットライス
- No.2 キムチチャーハン
- No.3 カレーライス



「カレー」、「キムチチャーハン」をおさえて堂々の1位
キャロットライスのレシピを紹介!

◎キャロットライス〈材料：4人分〉

- | | | | |
|-------------|--------|---------|----------|
| ・ご飯 | お茶碗4杯分 | ・酒 | 小さじ2/3 |
| ・にんじん(粗みじん) | 80g | ・淡口しょうゆ | 大さじ1 |
| ・油揚げ(細切り) | 40g | ・みりん | 小さじ1 |
| ・ちりめんじゃこ | 大さじ1 | ・炒め油 | 適量 |
| | | ・水 | 大さじ1・1/3 |

〈作り方〉

- ① フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- ② 油揚げを加え、水を加えてしっとりさせる。
- ③ ちりめんじゃこを加え、調味料で味をつける。
- ④ ご飯と③の具を混ぜて、完成!



主菜 人気ランキング

- No.1 鶏肉のからあげ
レモンソースかけ
- No.2 さばのみそ煮
- No.3 竹輪のいそべ揚げ



不動のランキング1位
鶏肉のからあげレモンソースかけ

◎鶏肉のからあげレモンソースかけ〈材料：4人分〉

- | | | | |
|-------|--------|----------|----------|
| ・鶏もも肉 | 50g×4切 | ★レモンソース★ | |
| ・酒 | 小さじ1 | 三温糖 | 大さじ1・1/3 |
| ・片栗粉 | 30g | 濃口醤油 | 小さじ2・1/2 |
| ・揚げ油 | 適量 | レモン汁 | 小さじ1 |
| | | 水 | 大さじ1・1/3 |

〈作り方〉

- ① レモンソースを作る。鍋に調味料を入れて煮立たせる。
- ② 鶏肉に酒で下味をつける。
- ③ 片栗粉をまぶして180℃の油で5分程揚げる。
- ④ ③に①のレモンソースをかけて、完成!



副菜 人気ランキング

- No.1 ごぼうサラダ
- No.2 もやしナムル
- No.3 切り干し大根の炒め煮



ごぼうとツナのうまみたっぷり!!
野菜が苦手でもモリモリ食べられます!

◎ごぼうサラダ〈材料：4人分〉

- | | | | |
|------------|-----|--------|----------|
| ・ささがきごぼう | 80g | ・塩 | ひとつまみ |
| ・キャベツ(細切り) | 80g | ・こしょう | 少々 |
| ・ホールコーン | 32g | ・淡口醤油 | 小さじ1/6 |
| ・ツナ油漬け | 60g | ・マヨネーズ | 大さじ2・2/3 |

〈作り方〉

- ① 野菜を茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ② ツナ油漬けの汁気をきっておく。
- ③ ①と②を調味料で和えて、完成!



★分量や切り方は、ご家庭毎に調節してください。

汁物・煮物 人気ランキング と 麺類 人気ランキング

- No.1 ABCスープ
- No.2 赤だし
- No.3 クリームシチュー・マーボー豆腐



- No.1 スパゲティジェノベーゼ
- No.2 カレーうどん
- No.3 うどん



3月の給食には、6年生の人気ランキングに入った献立が多く登場します。楽しみにしていてね!



6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます!



6年間の学校給食はいかかでしたか?小学校で食べた給食が思い出の味として、みなさんの心に残ってくれるとうれしいです。これからは、心も体もさらに成長していく時期です。中学生になっても、自分自身の食生活を大切に、勉強やスポーツなどにがんばってくださいね!