

# 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16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 カレーライス
- No.3 キムチチャーハン



「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です。

### ✳️ 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
・酒	小さじ1
・片栗粉	30g
・揚げ油	適量

#### ★レモンソース★

三温糖	大さじ1・1/3
濃口醤油	小さじ2・1/2
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 もやしのナムル
- No.3 梅風味和え



シャキシャキとしたもやしの食感とごま油の風味が大人気の副菜メニューです。

### ✳️ もやしのナムル <材料:4人分>

・もやし	160g	・酢	大さじ1/2
・にんじん(細切り)	40g	・濃口醤油	小さじ2
・さつま揚げ(細切り)	30g	・ごま油	小さじ1/2
		・ごま	大さじ1/2

#### <作り方>

- ① 野菜・さつま揚げを茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ② 調味料は合わせておく。
- 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

- No.1 ABCスープ
- No.2 豚汁
- No.3 クリームシチュー・赤だし



煮干しの出汁と豚肉のうまみがおいしい和食の献立で定番の汁ものです。

### ✳️ 豚汁 <材料:4人分>

・豚肉	80g	・つきこんにゃく	20g
・にんじん(短冊切り)	40g	・青ねぎ(小口切り)	20g
・だいこん(短冊切り)	80g	・みそ	大さじ2
・ささがきごぼう	40g	・煮干し	8g
		・水	440g

#### <作り方>

- ① 鍋に煮干しでとっただし汁を入れ、豚肉を煮る。
- ② にんじん・だいこん・ごぼうを加えて煮る。こんにゃくを加えて煮る。
- ③ みそで味をつけ、青ねぎを加えて完成!



6年生のみなさん  
ご卒業おめでとうございます!



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。お楽しみに!

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、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えていきます。中学生になっても、食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください!