

ねんせい えら
6年生が選んだ
きゅうしょくにんき しょうかい
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 ジェノベーゼパスタ

給食のカレーは、アレルギーの人も食べられるように、米粉ルウを使っています。

✳️ カレーライス <材料:4人分>

豚肉	120g	米粉カレールウ	64g
生しょうが・にんにく(みじん切り)	ひとかけ	ウスターソース	小さじ2
たまねぎ(薄切り)	200g	トマトケチャップ	小さじ1・1/2
にんじん(いちよう切り)	60g	炒め油	適量
じゃがいも(さいの目切り)	160g	水	380cc

<作り方>

- フライパンに油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出れば豚肉を炒める。
- たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- じゃがいもを加え、水を加えて煮る。(あく・油をこまめに取る)
- 材料が柔らかくなれば、ルウと調味料を入れ煮込み、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 マーボー豆腐

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切れ
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>

- レモンソースを作る。鍋に調味料を入れて煮立たせる。
- 鶏肉に酒で下味をつける。
- 片栗粉をまぶして180℃の油で5分程揚げる。
- 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 もやしのナムル
- No.2 ごぼうサラダ
- No.3 さわやかソテー

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	A	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>

- 野菜・さつま揚げをゆでて冷まし、水気をしぼる。
- Aの調味料は合わせておく。
- ①と②を和えて、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 赤だし
- No.3 豚汁

なめこ入りで少しとろみのある赤だしです。

✳️ 赤だし <材料:4人分>

なめこ水煮	60g	みそ	大さじ1
焼きかまぼこ(いちよう切り)	40g	八丁みそ	大さじ1
豆腐(さいの目切り)	120g	煮干し	8g
青ねぎ(小口切り)	20g	水	520cc

<作り方>

- 鍋に煮干しでとっただし汁を入れ、なめこ・かまぼこ・豆腐を順に加えて煮る。
- みそで味をつけ、青ねぎを加えて完成!



ねんせい
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!