

田二小給食レシピ一覧

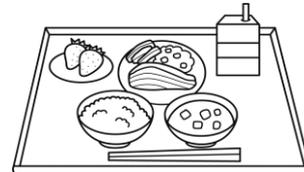


主食+主菜	
	練馬スパゲッティ
	ピザトースト
	フレンチトースト
	キムチチャーハン
	野菜たっぷり豚丼

副菜	
	キャベツとじゃこのサラダ
	春キャベツの磯香和え
	海藻サラダ
	パリパリサラダ
	バンサンスー



田二小の給食 レシピ



料理名

練馬スパゲティ



栄養成分
エネルギー: 546kcal
たんぱく質: 19.1g
脂質: 15g
食物繊維: 5.3g
食塩: 1.8g

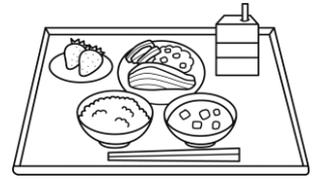
材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
スパゲティ	360		① スパゲティはゆでてオリーブ油を絡める ② 大根と玉ねぎを汁ごと甘くなるまで煮る ③ 砂糖から調味する ④ 最後に酢・レモンを加えて仕上げる ⑤ ①に④をかけて、刻みのりをちらす
オリーブ油	適量		
【ソース】			
大根	660	おろす	
玉ねぎ	150	おろす	
ツナ	150		
砂糖	11	小4弱	
食塩	4.2	小1弱	
しょうゆ	14	大1弱	
酢	27	大1.5	
レモン	1.8	少々	

【作成ポイント・給食メモなど】

- ・パスタソースに水気があると、麺とよくなじみます。
- ・刻みのりを上からかけても美味しいです。
- ・酸味が苦手でしたら、酢・レモンをいれたあと少し煮ましょう。



田二小の給食 レシピ



料理名

ピザトースト



栄養成分

エネルギー: 313kcal

たんぱく質: 11.5g

脂質: 9.5g

食物繊維: 2.8g

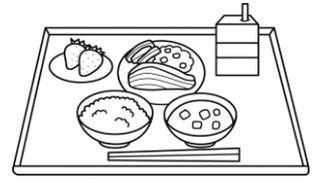
食塩: 1.9g

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
食パン	4枚	6枚切り	① 油で、ウインナー・玉ねぎを炒める ② 玉ねぎがしんなりしたら、マッシュルーム・ピーマンをいれ、軽くいためる ③ 赤ワイン〜ケチャップで味をつける ④ コーンをまぜる ⑤ 食パンに④をのせ、上にチーズをのせる ⑥ トースターで2〜3分焼く
油	適量		
ウインナー	20	1cm輪切り	
玉ねぎ	130	スライス	
マッシュルーム	25	スライス	
ピーマン	25	スライス	
スイートコーン	20		
赤ワイン	5	小1	
食塩	0.5	少々	
こしょう	少々		
ウスターソース	5	小1弱	
ケチャップ	15	大1	
ピザチーズ	50	お好みで	

【作成ポイント・給食メモなど】



田二小の給食 レシピ



料理名

フレンチトースト



栄養成分

エネルギー: 344kcal

たんぱく質: 11.3g

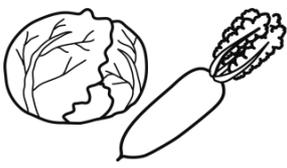
脂質: 8.2g

食物繊維: 1.6g

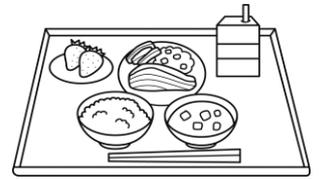
食塩: 1.1g

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
油もしくはバター	適量		① 温めた牛乳に上白糖とバターを溶かす
食パン	4枚	6枚切り	② ①が冷めたら、卵をいれまぜる
卵	100	2個	③ ②に食パンをひたす
牛乳	120		④ フライパンに油(バター)をしき、 ③を焼く
上白糖	60		⑤ 焼き目がついたら裏返し、ふたをして 弱火で3分ほど焼く
バター	2.5		

【作成ポイント・給食メモなど】



田二小の給食 レシピ



料理名

キムチチャーハン



栄養成分

エネルギー: 465kcal
 たんぱく質: 12.4g
 脂質: 15.9g
 食物繊維: 1.2g
 食塩: 1.4g

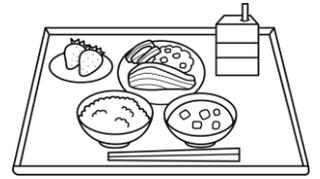
材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
固めに炊いたご飯	660		【下準備】
油	適量		* ご飯は、固めに炊く (米重量に対して、水1.1倍くらい)
卵	100	2個	* 肉は、酒につけこむ
油	適量		① 油で卵をいため炒り卵を作り、取り出す
にんにく	2.5	みじん	② 油でにんにく・生姜を炒め香りをだしたら
生姜	2.5	みじん	豚肉をいれて炒める
豚バラ肉	100		③ 人参をいれて、軽く炒める
酒	10	小2	④ キムチをいれ軽く炒めたら、調味料(★)で調味する。
人参	40	短冊	
キムチ	50	軽く刻む	⑤ 長ネギ・ニラ・炒り卵をいれ、軽く炒める
長ネギ	25	小口	⑥ ご飯と具を混ぜる
ニラ	15	2-3cm	⑦ 最後にごま油をふる
★塩	1.2	2つまみ	
★こしょう	少々		
★しょうゆ	15	小2・1/2	
★オイスターソース	6	小1	
ごま油	5	小1	

【作成ポイント・給食メモなど】

・豚肉を酒につけこむことで、柔らかい食感になります。



田二小の給食 レシピ



料理名

野菜たっぷり豚丼



栄養成分

エネルギー: 435Kcal

たんぱく質: 14.9g

脂質: 6.4g

食物繊維: 2.7g

食塩: 1.4g

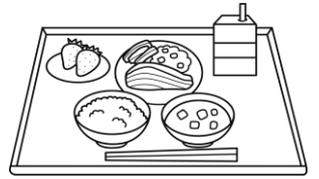
材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
ごはん	680		【下準備】 * 豚肉を清酒につけこむ。
油	適量		
生姜	10	みじん	① 油で生姜をいためる。
豚肉	150		② 香りがでてきたら、豚肉をいためる。
酒	10		③ 豚肉の色が変わったら、にんじんをいためる。
にんじん	100	短冊	
玉ねぎ	200	スライス	④ 軽くいためたら、残りの野菜をいれ、砂糖・みりんを加えていためる。
もやし	150		⑤ 野菜がしんなりしたら、食塩・しょうゆを加え、さっといためる。 (水分がある出ているようでしたら水溶き片栗粉をいれてとろみをつけてください。)
砂糖	4	小1・1/3	
みりん	27	大1・1/2	
食塩	0.3	少々	
しょうゆ	36	大2	⑥ 最後に白ごまを混ぜる。
白ごま	5	小2	⑦ ご飯の上に⑥をのせる。

【作成ポイント・給食メモなど】

- ・豚肉を酒につけこむことで、柔らかい食感になります。
- ・いためる段階で調味料を加えると、野菜から水分がでて、しんなりするのが早いです。
- ・さやいんげんやさやえんどうを入れると、さらに彩りがよくなります。



田二小の給食 レシピ



料理名

キャベツとじゃこのサラダ



栄養成分

エネルギー: 29kcal

たんぱく質: 2.5g

脂質: 1.0g

食物繊維: 1.1g

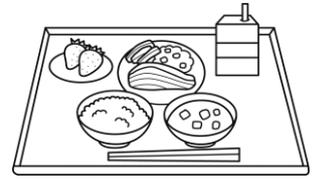
食塩: 0.5g

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
キャベツ	250		① キャベツは、さっと茹でる。 ② しらすは、から炒りする。 ③ ①に調味料をいれて混ぜ、最後にしらすを 入れる。
しらす	30		
ごま油	3	小1弱	
食塩	1	小1/5	

【作成ポイント・給食メモなど】



田二小の給食 レシピ



料理名

春キャベツの磯香あえ



栄養成分

エネルギー: 14kcal

たんぱく質: 1.0g

脂質: 0.1g

食物繊維: 1.2g

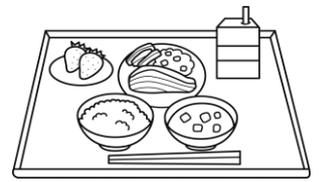
食塩: 0.5g

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
春キャベツ	130	短冊	① 野菜は、さっとゆでる ② しっかりと水をきり、調味料で和える ③ 最後にのりを混ぜる
にんじん	35	短冊	
小松菜	35	2.3cm	
食塩	1.5	小1/4	
しょうゆ	3.5	小1/2	
みりん	2.5	小1/2	
のり	2.5	1cm角	
	焼きのり1枚程度		

【作成ポイント・給食メモなど】

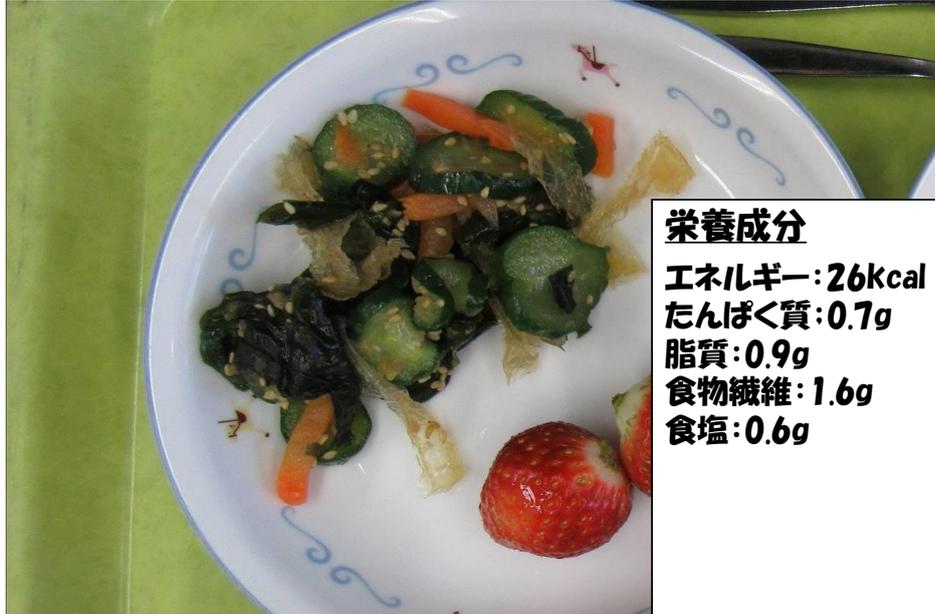


田二小の給食 レシピ



料理名

海藻サラダ



栄養成分

エネルギー: 26kcal
 たんぱく質: 0.7g
 脂質: 0.9g
 食物繊維: 1.6g
 食塩: 0.6g

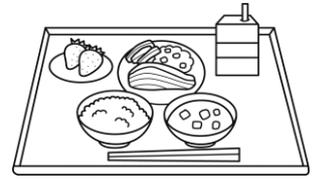
材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
糸寒天	3		【下準備】
人参	45	短冊	* 糸寒天・わかめはもどす
きゅうり	80	小口	
カットわかめ	3		① 人参・きゅうりはさっと茹でる。
玉ねぎ	13	おろす	② 玉ねぎ~からしをまぜ、ドレッシングを作る
油	2	小1/2	③ ①と水気をきった糸寒天・わかめを混ぜ、ドレッシングで和える
砂糖	4	小1強	④ ごまをふりかけ、混ぜる
酢	7.5	小1強	
しょうゆ	10	小1・1/2	
こしょう	少々		
からし	0.3	お好みで	
ごま	4	小1強	

【作成ポイント・給食メモなど】

- ・給食ではすべて加熱しているため、ドレッシングも一度加熱しています。
火に通すことで味がまろやかになるので、ご家庭でもやってみてください。



田二小の給食 レシピ



料理名

パリパリサラダ



栄養成分

エネルギー: 45kcal

たんぱく質: 1.4g

脂質: 1.9g

食物繊維: 1.1g

食塩: 0.3g

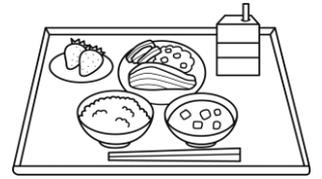
材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
キャベツ	120	短冊	① 野菜は、さっと茹でる ② 餃子の皮は、揚げ油できつね色になるまで揚げる(160℃1分程度) ③ 油～生姜をまぜ、ドレッシングを作る ④ ①・③・ごまをまぜる ⑤ 食べる直前に②をまぜる
人参	40	短冊	
小松菜	40	2-3cm	
餃子の皮	20	短冊	
	(4枚程)		
油	2	小1弱	
砂糖	0.4	少々	
酢	10	小2	
しょうゆ	6	小1	
塩	0.6	少々	
生姜	1	おろす	
白ごま	適量		

【作成ポイント・給食メモなど】

- パリパリサラダのドレッシングは、生姜がきいた少し酸味のあるドレッシングです。
- 給食ではすべて加熱しているため、ドレッシングも一度加熱しています。
- 火に通すことで味がまろやかになるので、ご家庭でもやってみてください。
- 餃子の皮は、すぐきつね色になります。まだ早いかなくらいのところを取り出すとちょうどいいです。



田二小の給食 レシピ



料理名

バンサンスー



栄養成分

エネルギー: 32kcal

たんぱく質: 0.6g

脂質: 0.8g

食物繊維: 0.5g

食塩: 0.4g

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
もやし	100		① もやし・きゅうりは、さっと茹でる
きゅうり	40	千切り	② しっかりと水を切る
春雨	20	戻す	③ 戻した春雨は、食べやすい大きさに切る
酢	3	小1弱	④ 酢〜ごま油を混ぜ、ドレッシングを作る
食塩	0.8	ひとつまみ	⑤ ②・③・④を混ぜる
上白糖	0.7	ひとつまみ	
しょうゆ	6	小1	
からし	少々		
ごま油	3	小1弱	

【作成ポイント・給食メモなど】

・バンサンスーは、3種類の食材を千切りして和えた料理です。

「バンは和える」、「サンは数字の3」、「スーはせん切り」という意味です。