



武蔵野市学校給食の魅力 ～季節の野菜を活用した献立の紹介～

11月15日(水)
11月16日(木)



試食の献立

- マーボー茄子
- ごぼうの太煮
- 野菜のゴロゴログリル
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- ハンバーグ
- 焼きリンゴ



マーボーなす

学校給食では夏から秋にかけて登場する定番料理です。
市内産の‘とれたての茄子’も取り入れ、子ども達には少し苦手な茄子もおいしく味わえます。

材料 (作りやすい4人分の目安)

なす	中 1と1/2 本	乱切り
にら	1/5束 本	1~2cm切り
豚もも挽き肉	160 g	
大豆(水煮)	10 g	みじん切り
玉ねぎ	中0.5 こ	//
長ねぎ	1/3 本	//
たけのこ水煮	40 g	千切等
にんじん	1/4 本	千切等
干しいたけ	5 g	戻し/みじん切り
にんにく	1 片	みじん切り
生姜	1 片	//
●サラダ油(炒め/揚げ等)	適量	
●しょうゆ	大さじ 1	
●砂糖	小さじ 2	
●麦みそ	大さじ 1	
●酒	小さじ 1	
●トウバンジャン	少々	
●水(ガラスープ等)	80 g	
●片栗粉	小さじ 2	水溶き
●ごま油	小さじ 1/2	



作り方

- ① 下処理をした長ねぎ半量をサラダ油でよく炒め、しんなりしたところへ味噌としょうゆと砂糖を加え、焦がさないように練りながら加熱し、‘練り味噌(合わせ調味料)’を作る。
- ② 下処理したなすを適量のサラダ油で素揚げし、鮮やかな色が出たら油をきっておく。
- ③ サラダ油でトウバンジャン、にんにく、生姜を炒めて香りを出し、挽き肉、玉ねぎを加えてほくしなから更に炒める。
- ④ ③の全体に火が通ったら、竹の子、にんじん、干しいたけ、大豆を加えて、火が通ったら①の練り味噌と水(またはガラスープ)を加え、味が整ったら片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②のなすと、残りの長ねぎとにらを加え火を通し、仕上げにごま油を加えたら完成

※学校給食で子ども達へ提供をする仕様の為、ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

【レシピをご紹介】 ごぼうの太煮

ごぼうの歯応えを活かして、子ども達に咀嚼の大切さも伝えられる季節野菜の料理です。

材料 (作りやすい4人分の目安)

ごぼう	1/2 本	3cm程の拍子木切り
●サラダ油	小さじ	1/2
●砂糖	大さじ	1
●しょうゆ	大さじ	1/2
●水		適量
炒りごま(白)	小さじ	1/2



作り方

- ① 下処理したごぼうを、歯ごたえが残る程度まで茹でる。
- ② サラダ油で炒めて、表面に適度な焼き目をつけて香りを出す。
- ③ 砂糖としょうゆを加え、全体に馴染むように適量の水も加えて、味を含ませるように加熱し、ごぼうに味を含ませながら、水分をとばして炒りつけていく。
- ④ 仕上げに炒りごまをふって完成

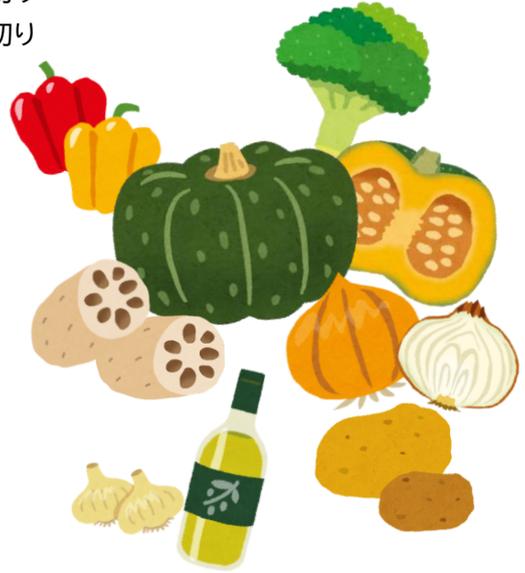
※学校給食で子ども達へ提供をする仕様の為、ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

【レシピをご紹介】 野菜のゴロゴログリル

季節の彩り野菜をシンプルにガーリックオイルと塩こしょうで焼き上げ、素材の味をそのまま味わえる料理です。

材料 (作りやすい4人分の目安)

西洋かぼちゃ	1/6 こ	2cm程の角切り
玉ねぎ	1/2 こ	2cm程の角切り
ブロッコリー	1/5 こ	小房に
じゃがいも	1 こ	厚イチョウ
赤パプリカ	1 こ	乱切り
れんこん	1/5 こ	イチョウ
にんにく	1 片	スライス
●オリーブ油	大さじ 1	
●塩	小さじ 1/2	
●こしょう	適量	



作り方

- ① オリーブ油でにんにくを熱して香りを移す。焦げる前にんにくは取り出して、ガーリックオイルを作っておく。
- ② 下処理をしたかぼちゃとじゃがいもは、予め茹でておくか、オーブンで大方火を通しておく。
- ③ 下処理をした玉ねぎ、ブロッコリー、赤パプリカ、れんこん、かぼちゃ、じゃがいもを合わせて、塩こしょうとガーリックオイルを全体にまわして鉄板に並べる。(グリルならアルミホイル等)
- ④ オーブンまたは、グリルを使って全体の焼き色を見つつ加熱し、焼きむらができるようなら天地を返しながらかく。
- ⑤ 全体が香ばしく焼けたら完成

※学校給食で子ども達へ提供をする仕様の為、ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

【レシピをご紹介】 鮭のチャンチャン焼き

北海道の郷土食を基にした料理です。‘鉄板の上でたっぷりの野菜と一緒に焼く料理’のため、野菜の旨味と一緒に味わえるように、アルミ皿を使って野菜と一緒にオーブンで焼きます。

材料 (作りやすい4人分の目安)

生鮭切り身50g程度～	4	切
●塩	ひとつまみ	
●こしょう	適量	
●酒	小さじ 1	
玉ねぎ	中 1/3	こ 串切り
赤パプリカ	1/4	こ 千切り
キャベツ	2	枚 1.5cm程の短冊
しめじ	1/5	袋 ほぐし
えのきたけ	1/5	袋 ほぐし/3cm切り
●サラダ油	小さじ 1/2	
●米みそ	大さじ 2	
●しょうゆ	大さじ 1/2	
●みりん	小さじ 1	
●砂糖	小さじ 1/2	
●レモン汁	小さじ 1	
●バター	小さじ 1	溶かし
アルミグラタン皿等	4	個



作り方

- ① 下処理をした玉ねぎ、しめじ、えのきたけをサラダ油で炒め、火が通ったらキャベツと赤パプリカを加え、水分をとばす程度にさっと炒める。
- ② 鮭に塩こしょうと酒で下味をしてアルミの皿にのせ、鮭の身が覗く程度に①を上から散らす。
- ③ 米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、レモン汁、バターを合わせた調味液を作り、②に均等にまわしかける。
- ④ オーブンまたはグリルで、野菜が焦げないように火を加減しながら焼き、鮭に火が通ったら完成

※学校給食で子ども達へ提供をする仕様の為、ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

【レシピをご紹介】 ハンバーグ

一つ一つ心を込めて成形する‘大豆入り手作りのハンバーグ’です。挽肉に刻んだ大豆を加えることで、栄養価を補い、子ども達に少しずつでも大豆に慣れてもらえるようにしています。

材料 (作りやすい4人分の目安)

豚もも挽き肉	180 g
玉ねぎ	中 1と1/2 こ みじん切り(炒めておいても可)
大豆(水煮)	10 g みじん切り
生パン粉	25 g
●塩	小さじ 1/2
●こしょう	少々
●片栗粉	小さじ 2 適宜
●サラダ油	適量
ソース	
●ウスターソース	大さじ 2
●トマトケチャップ	大さじ 2
●みりん	大さじ 1
●ワイン(赤)	大さじ 1
●水	大さじ 3



作り方

- ① 挽き肉に塩こしょうを加えてよく練り、玉ねぎ、パン粉、大豆を加えて更によく練る。(片栗粉は保湿として入っていますが、すぐに食べる場合は不要です。)
- ② ハンバーグを成形して、火が通り易いように真ん中あたりをくぼませ、サラダ油をひいたフライパンで焼く。焼き目がついたら天地を返しから蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 両面に焼き色がついて、中まで火が通ってきたら、赤ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、みりん、水を加えて、火加減を見ながらソースを絡めて仕上げていく。
- ④ 全体にソースが絡み、照りが出てきたら完成

※学校給食で子ども達へ提供をする仕様の為、ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

【レシピをご紹介】 焼きりんご

契約農家さんが大切に育ててくれた「紅玉」を使用する食べ応えのあるデザートです。
例年、紅玉がとれるこの時期だけの期間限定メニューです。

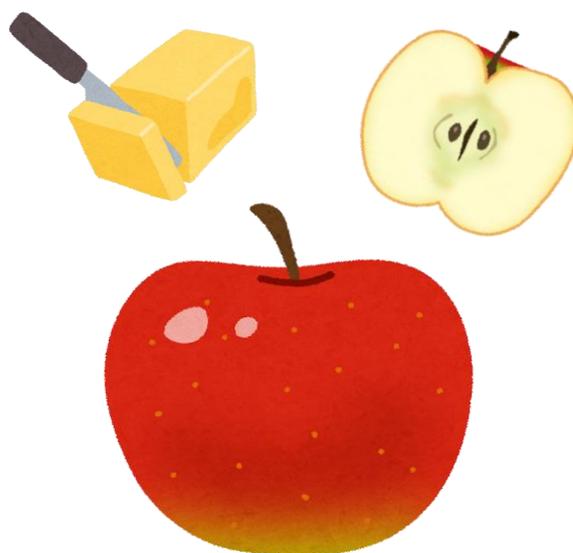
材料 (作りやすい4人分の目安)

りんご(個)/皮付きのまま 2 個 よく洗い/縦半割/芯・軸とり

●バター 大さじ 1

●砂糖 大さじ 4

アルミのお皿やカップ等



作り方

- ① 切断面の真ん中あたりに‘くぼみ’を作っておき、くぼみにバターと砂糖が溜まるように流し入れ、アルミホイルやアルミの皿等で安定させる。(底になる部分を薄くスライスして平らにしても良い)
- ② オーブンで、目安として130℃で20分程、その後140℃で10分程焼く。(温度が高過ぎると身が崩れやすくなり、皮がめくれてしまう。)
- ③ 全体がしんなりとして、適度に焼き色がついたら完成

※学校給食で子ども達へ提供をする仕様の為、ご家庭では量や工程等を調整していただけると幸いです。また、一部の食材料は一般的に使用されているものに置き換えて表示をしています。

#RCF1