



食育だより

令和 7 年 度
第 4 号
京都府立舞鶴支援学校

7月の献立には、小学部のリクエスト給食を実施しました。リクエストにあがったものは、給食で食べてみたい献立や人気の献立です。今回は、その中から2つのレシピを紹介します。ぜひ、夏休み中に御家庭で作ってみてください。



玉ねぎたっぷり、手作りハンバーグ

〈 材料 4人分〉

・合挽ミンチ	100g
・玉ねぎ	1/2 玉
・木綿豆腐	1/4 丁
・パン粉	大さじ4
・塩	少々
・こしょう	少々

〈ソース〉

・トマトケチャップ	大さじ4
・とんかつソース	大さじ3

〈 作り方 〉

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、炒めて冷ます。
- ② 豆腐は、おもりを乗せて、水切りする。
- ③ ボウルに合挽ミンチ、冷めた玉ねぎ、水切りした豆腐、パン粉、塩、こしょうを入れてこねる。
- ④ 好きな大きさに成形する。
- ⑤ プライパンもしくは、オーブンで焼く。
- ⑥ 火が通ったら、皿に盛り付けソースをかけて完成。

★給食では、200℃のオーブンで 15 分焼いています。

★ソースは、お好みのものを使ってください！

暑い日もごはんが進む、油淋鶏



〈 材料 4人分〉

・鶏もも肉	1 枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・料理酒	大さじ1
・片栗粉	大さじ3
・揚げ油	適量

・青ねぎ	適量
・にんにく	1 片
・しょうが	ひとかけ
・砂糖	大さじ1 強
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ2
・ごま油	小さじ2

〈 作り方 〉

- ① 青ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ② ボウルに①と砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ合わせる。(これがタレになります。)
- ③ 鶏もも肉は、筋切りをして食べやすい大きさに切り、②とは別のボウルに入れる。
- ④ ③に塩、こしょう、料理酒を入れて揉み込み、10 分ほど置いておく。
- ⑤ ④に片栗粉をつけて揚げる。
- ⑥ 揚げたら、油を切って②のボウルに入れてタレに絡ませて完成。

★鶏もも肉に限らず、鶏むね肉や豚肉でも美味しいです！

小学部 リクエスト献立

7月の給食には小学部のみんながリクエストした献立が組み込まれました。上位のメニューはもちろんのこと、得票数は少ないメニューもたくさん登場しました。上位は鶏肉の唐揚げやハンバーグ。他にも焼き豚チャーハンや油淋鶏などです。自分がリクエストしたメニューはいつ食べられるかと期待し、いざ登場するととても嬉しそうでした。



今日は焼き豚チャーハン！



おいしい！



給食当番にも取り組んでいます。