



# 給食だより **号外**

11月に5歳児を対象に、日頃の給食やおやつについてアンケートを実施しました。今回ランクインしたものは、1月から3月の献立の中に、リクエストメニューとして登場します。献立表の☆印が目印です。

## きゅうしょくにんき 給食人気メニュー-ranking

### しゅしょくぶ もん ～主食部門～

1位	かれーらいす カレーライス
2位	や 焼きそば
3位	うどん

### しるもんぶ もん ～汁物部門～

1位	ワンタンスープ
	たまごスープ
3位	シチュー

### しゅさいぶ もん ～主菜部門～

1位	とり 鶏のから揚げ
2位	さかな 魚の天ぷら
3位	ころっけ コロッケ

### てづく ぶもん ～手作りおやつ部門～

1位	あげパン
2位	ぶどうゼリー
3位	ミルクラスク りんごゼリー

### ふくさいぶ もん ～副菜部門～

1位	みかんサラダ
2位	にまめ 煮豆
3位	のりあえ

おしかった～！

### くおしゃくもランク外

じゃーじゃー麺, ビビンバ, 磯辺  
揚げ, パン粉焼き, チャプチエ,  
パインサラダ, みそ汁,  
コーンスープ, 水ようかん,  
ドーナツ



# 「手作りルウのカレーライス」のレシピ紹介

## ＜材料(大人2人, 子ども2人分)＞

- ・鶏肉(または、豚肉) 150g
- ・じゃが芋 小3個
- ・玉ねぎ 小1個
- ・人参 1/2本



ルウ	小麦粉	25g
	サラダ油	15g
	バター	15g
	カレー粉	1.5g

## ＊その他カレーで使用する調味料＊

- ・サラダ油(炒め用) 5g
- ・ケチャップ 10g
- ・中濃ソース 2.5g
- ・塩 少々
- ・水 400ml
- ・ウスターソース 5g
- ・醤油 5g
- ・スキムミルク 10g (同量のお湯で溶く)



## ＜作り方＞

- ①じゃが芋、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油(炒め用)を入れて、鍋が熱くなったら、肉を色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎ、人参の順に入れて炒める。
- ④全体に油がまわったら、水を入れ煮込む。
- ⑤ルウを作る。フライパンに油とバターを入れて中火にかける。バターがとけたら、小麦粉を加え、だまにならないよう木べらでよくかき混ぜる。小麦粉がうす茶色になつたらカレー粉を入れ、焦がさないようにかき混ぜる。こまかく泡立つようになったら、火を止め、ルウの完成。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、じゃが芋を加え、さらに煮込む。
- ⑦じゃが芋が柔らかくなったら、調味料を加え、少し火を弱めて煮込む。
- ⑧⑤のルウを加えて火を強め、かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑨お湯で溶いたスキムミルクを加える。

※こちらのレシピも参考にしてください。▶

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhouikuenn/kyuusyokureshipi.html>

# 「揚げパン」のレシピ紹介



## ＜材料(大人2人, 子ども2人分)＞

- ・ロールパン 4個
- ・揚げ油 適量
- ・きな粉 15g
- ・砂糖 10g
- ・塩 少々

市販のロールパンでOK!



## ＜作り方＞

- ①きな粉と砂糖、塩を合わせる。
- ②190℃くらいの油でロールパンの表面をさっと揚げる。
- ③揚げたての②に①をまぶす。

※一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部です。食事で不足しがちな栄養素やエネルギーを補えるようなおやつにしましょう。

## ～アンケート結果を受けて～

今年もカレーライスが堂々の1位となりました。保育園のカレーは、ルウを手作りすることで優しい味わいに仕上がり、不動の人気メニューです。

おやつ部門では、あげパンやゼリーが人気でした。定番のおにぎりは惜しくもランク外でしたが、人参おにぎりやわかめおにぎりはおにぎりの中でも人気の味です。おにぎりやカレークッキングをする保育園もあります。

ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

