

# ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 270

令和6年12月20日  
兵庫県学校給食・食育支援センター  
(学校給食推進委員会・食育支援部会)

## [ ガパオライス ]

## 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚ひき肉	40
たまねぎ	45
にんじん	10
△ たけのこ(水煮)	10
ピーマン	6
赤ピーマン	6
にんにく	0.4
しょうが	0.3
△ こいくちしょうゆ	4.5
△ オイスターソース	3
△ A 上白糖	2
△ カレー粉	0.33
△ 食塩	0.08
△ バジル(粉)	0.04
△ でん粉	0.8
△ ごま油	0.7

### (作り方)

- ① たまねぎ・たけのこ・ピーマン・赤ピーマンは3mmのうす切り、にんじんは2mmのせん切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② ごま油を熱し、にんにく・しょうが・豚肉を炒める。
- ③ ②にたまねぎ・にんじん・たけのこを加え炒める。
- ④ ③にピーマン・赤ピーマンを加え、Aで調味する。
- ⑤ 水どきでん粉を加え仕上げる。



### 【 料理について 】

タイ料理でお馴染みのガパオライスで、ごはんの横に盛り付けていただきます。ピーマンが苦手な子どももパクパク食べられます。

### (組合せ献立例)

ガパオライス(ごはん)  
牛乳  
小松菜のサラダ  
みかん

## [ ラタトウユ ]

## 《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(皮付き7g)	30
たまねぎ	40
じゃがいも	20
なす	20
トマト	20
キャベツ	15
パプリカ	15
にんじん	15
セロリ	1
△ 植物油	1
△ トマトケチャップ	9
△ A トマトピューレ	5
△ ぶどう酒(白)	1
△ 乾燥にんにく(スライス)	0.2
△ 食塩	1
△ チキンブイヨン	5
△ 水	50

### (作り方)

- ① じゃがいも・にんじん・トマト・パプリカは1.5cmの角切り、たまねぎ・キャベツは1.5cmの色紙切り、セロリは3mmのうす切りにする。なすは1cmのいちよう切りにし、水にさらす。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ ②に①・チキンブイヨン・水を加え煮る。
- ④ ③にAを加え仕上げる。



### 【 料理について 】

ラタトウユは野菜をたくさん使用した彩りのよいフランスの家庭料理です。伊丹市でとれたなすやトマト、じゃがいもをたくさん使用した具だくさんの料理です。

### (組合せ献立例)

パン  
牛乳  
ポークフランクのソテー  
ラタトウユ

△:兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資



詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック