# 【調理担当：1.2.3班】

公益財団法人　東京都学校給食会

| 献立名 | 食材 | 分量(g)<br>小・中1人 | 実習分量(g)<br>14人分 | 切り方 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|---|
| **グラーシュスープ** | 米ぬか油 | 0.5 | 7 | | ※スープについては、鶏がらスープの素で代用した。 |
| オーストリア（都内中学校） | ラード | 0.5 | 7 | | ①米油とラードを熱し、玉ねぎを色づくまで炒める |
| | 玉ねぎ | 30 | 420 | 1cm角 | ②にんにく、豚肉を入れる |
| | にんにく | 0.1 | 1.4 | みじん切り | ③パプリカ粉を入れて混ぜ、香りがするまで弱火で |
| | 豚肉 | 15 | 210 | 1.5cm角切り | 炒める |
| | パプリカ粉 | 0.75 | 10.5 | | ④にんじんも入れる |
| | トマトピューレ（濃縮タイプ） | 12 | 168 | | ⑤トマトペースト、マジョラム、キャラウェイ、 |
| | にんじん | 15 | 210 | 1cm角 | スープを加えて、アクを取りながら煮る |
| | じゃがいも（メークイン） | 25 | 350 | 1cm角 | ⑥じゃがいもを入れ、味を調える |
| | 赤ピーマン | 5 | 70 | | ⑦赤ピーマンを加える |
| | | | | | |
| | 赤ワイン | 1.5 | 21 | | |
| | 並塩 | 0.9 | 12.6 | | |
| | マジョラム | 0.04 | 0.56 | | |
| | キャラウェイ | 0.04 | 0.56 | | |
| | | | | | |
| | 鶏がら | 5 | 70 | | |
| | 豚骨 | 5 | 70 | | |
| | 水 | 140 | 1960 | | |
| | | | | | |
| | （水　調整用 | 10 | 140 | | |
| | （薄力粉 | ～2 | ～28 | | とろみ調整用（2g/人程度） |
| | | | | | |
| **キッシュ・フロレンティーヌ** | じゃがいも | 20 | 280 | 角切 | ①ほうれん草を下茹でする |
| **（ほうれん草のキッシュ）** | ベーコン | 10 | 140 | 短冊 | ②じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンを炒め、 |
| フランス（都内小学校） | 玉ねぎ | 15 | 210 | 1/2スライス | 水を加えてじゃがいもに火が通るまで炒め煮る |
| | ほうれん草 | 10 | 140 | 2cm | ③①を加える |
| | 油 | 0.1 | 1.4 | | ③Aを混ぜ合わせ、そこに③を加えて、 |
| | 水 | 25 | 350 | | さらに混ぜる |
| | 卵 | 25 | 350 | | ④容器に③を入れ、オーブンで焼く |
| | 牛乳 | 25 | 350 | | ※ホット180℃　12分 |
| A | マヨネーズ | 5 | 70 | | 今回は、アルミカップを使用 |
| | シュレットチーズ | 10 | 140 | | |
| | 塩 | 0.1 | 1.4 | | ②の水は、じゃがいも加熱用のため、別で加熱した |
| | こしょう | 0.05 | 0.7 | | ものを加える場合には、不要。 |
| | | | | | |

※分量は、各校で調整してください。

# 【調理担当：4.5.6班】

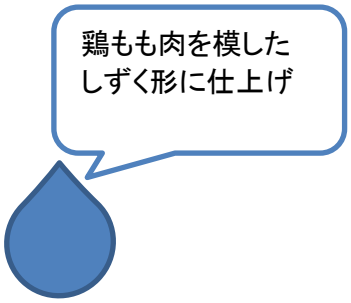
公益財団法人　東京都学校給食会

| 献立名 | 食材 | 分量(g)<br>小・中1人 | 実習分量(g)<br>14人分 | 切り方 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|---|
| フリホレス・レフリトス | 白いんげん豆ペースト | 15 | 210 | | ①油で玉ねぎ、セロリ、ベーコンを炒める |
| （白いんげん豆のペースト） | ひよこ豆 | 8 | 112 | | ②豆ペースト、ひよこ豆、スープを加えて煮る |
| メキシコ | ベーコン | 5 | 70 | 5㎜角 | ③塩コショウで味を整えてロリエ粉を加える |
| | 油 | 0.5 | 7 | | |
| | 赤ワイン | 0.5 | 7 | | |
| | 玉ねぎ | 20 | 280 | みじん | |
| | セロリ | 0.3 | 4.2 | みじん | |
| | 塩 | 0.1 | 1.4 | | |
| | こしょう | 0.03 | 0.42 | | |
| | 鶏がらスープ | 40 | 560 | | |
| | ローリエ（粉） | 0.01 | 0.14 | | |
| | | | | | |
| りんご入りパンネクーク | 小麦粉 | 20 | 280 | ふるっておく | ①小麦粉、上新粉、卵、砂糖、はちみつ、バター |
| オランダ（江戸川区立小） | 上新粉 | 4 | 56 | ふるっておく | と牛乳半量を混ぜ合わせる。 |
| | 卵 | 10 | 140 | | ②塩と残りの牛乳半量をよく混ぜ合わせる |
| | バター | 2 | 28 | 溶かしておく | ③①と②を混ぜ合わせ、そこに豆乳を少しずつ |
| | 砂糖 | 2 | 28 | | 加えて滑らかな生地を作り、最後にりんご缶詰と |
| | はちみつ | 3 | 42 | | シナモンを入れ合わせる |
| | 牛乳 | 20 | 280 | | ④天板に生地を3/4程度流し、その上にりんご（生） |
| | 豆乳 | 30 | 420 | | を並べのせ、その上から残りの1/4程度を薄く |
| | 塩 | 0.02 | 0.28 | | りんごを覆うように流し、焼く |
| | りんご（生） | 10 | 140 | いちょう | |
| | りんご缶詰 | 10 | 140 | | ※ホット180℃　20分 |
| | シナモン | 0.1 | 1.4 | | 今回は、アルミカップを使用 |

※分量は、各校で調整してください。

# 【調理担当：7.8.9班】

公益財団法人　東京都学校給食会

| 献立名 | 食材 | 分量(g)<br>小・中1人 | 実習分量(g)<br>14人分 | 切り方 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|---|
| **アイントプフ**<br>**(具沢山スープ)**<br>ドイツ(文京区) | 鶏肉 | 25 | 350 | 小間 | ①油で鶏肉、ベーコン、セロリ、玉ねぎ、<br>にんじんを炒め、豆とスープ、ワインを入れ、<br>柔らかくなるまで煮る<br>(あればローリエを1枚入れる)あくをとる<br>②調味料で味を調え、パセリを散らす<br> |
| | ベーコン | 5 | 70 | 短冊 | |
| | セロリ | 2 | 28 | 小口 | |
| | 玉ねぎ | 25 | 350 | 1cm角 | |
| | 人参 | 25 | 350 | 1cm角 | |
| | ミックスビーンズ | 20 | 280 | | |
| | 油 | 1 | 14 | | |
| | コンソメスープ | 150 | 2100 | | |
| | 白ワイン | 1.25 | 17.5 | | |
| | 塩 | 0.05 | 0.7 | | |
| | こしょう | 0.01 | 0.14 | | |
| | 乾燥パセリ | 0.05 | 0.7 | | |
| | ローリエ(ホール) | 0.1 | 1.4 | | |
| | | | | | |
| **コシーニャ風コロッケ**<br>ブラジル(日野市) | オリーブ油 | 0.4 | 5.6 | | ①じゃがいもを蒸してマッシュする<br>②オリーブ油で白こしょうまでの具材を炒める<br>③②に①のじゃがいも、Aのバター、シュレットチーズ、<br>米粉、最後にスープを加えて混ぜ合わせる<br>④③を一人分ずつに分ける<br>⑤④をしずく形に成形する。(円錐状)<br>⑥abcの順で付けて、きつね色になるまで揚げる<br>  <br>スープと米粉は、成形しやすい硬さに仕上がるよう、<br>適宜分量は調整する。<br> |
| | オリーブ油 | 0.4 | 5.6 | | |
| | にんにく | 0.3 | 4.2 | みじん | |
| | 鶏ひき肉 | 10 | 140 | | |
| | 玉ねぎ | 7 | 98 | みじん | |
| | ケチャップ | 3 | 42 | | |
| | 塩 | 0.2 | 2.8 | | |
| | 白こしょう | 0.01 | 0.14 | | |
| | じゃがいも | 25 | 350 | マッシュする | |
| A | バター | 1 | 14 | | |
| A | シュレットチーズ | 3 | 42 | | |
| A | 米粉 | 7 | 98 | | |
| A | スープ | 12 | 168 | | |
| a | 薄力粉 | 2.5 | 35 | | |
| b | 卵 | 3.5 | 49 | | |
| b | 牛乳 | 1.5 | 21 | | |
| c | パン粉(生) | 2.5 | 35 | | |
| c | パン粉(乾) | 2.5 | 35 | | |
| | 揚げ油 | 3 | 42 | | |

※分量は、各校で調整してください。

# 【調理担当：給食会】

公益財団法人　東京都学校給食会

| 献立名 | 食材 | 分量(g)<br>小・中1人 | 実習分量(g)<br>45人分 | 切り方 | 作り方 |
|---|---|---|---|---|---|
| プロフ(ピラフ) | 精白米 | 70 | 3150 | | ①米を洗米し、塩を加えて炊く |
| ロシア(八王子市) | 塩 | 0.3 | 13.5 | | ②油で、にんにく、豚肉、野菜を順に炒める |
| | 水 | | | | ③調味料と水(分量外)で味をととのえ、 |
| | 豚小間 | 10 | 450 | | 最後にバターを加えて仕上げる |
| | にんじん | 10 | 450 | せん切り | ※煮汁はご飯になじませるため煮切らない |
| | 玉ねぎ | 15 | 675 | みじん | ④炊き上がったご飯と、③を混ぜ合わせる |
| | にんにく | 0.3 | 13.5 | みじん | |
| | 油 | 1 | 45 | | 有塩バターを使用する場合には、 |
| | 塩 | 0.6 | 27 | | 塩の分量調整をする。 |
| | こしょう | 0.02 | 0.9 | | |
| | バター | 1 | 45 | | |
| | 水 | 3 | 135 | | |

※分量は、各校で調整してください。