

学校給食レシピ集

秋の香りご飯

【材料4人分】		【作り方】	
米	2合	①米をとぐ。	②まいたけはほぐしておく。 ③油揚げは油抜きし短冊切り、人参は小さいちよう切りにする。 ④①の米の上に具材・調味料を入れ、規定量まで水を入れて炊飯する。 ⑤炊きあがったら混ぜる。 ★学校給食では、米はしょうゆを入れて茶飯として炊き、具材は別に味をつけて煮て、茶飯と具材を混ぜ合わせて作っています。
まいたけ	35g		
油揚げ	50g		
にんじん	1/4本		
むき栗	60g		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
塩	少々		
酒	小さじ1		
水	適量		
一人当たり	エネルギー332 Kcal	たんぱく質7.5g	食塩相当量0.7g

ひじきご飯

【材料4人分】		【作り方】	
米	2合	①米をとぐ。	②芽ひじきはよく洗い、戻しておく。 ③にんじんは小さいちよう切り、干し椎茸は戻して3cmの干切り、つきこんにゃくは下ゆでして3cm幅に、いんげんはすじを取り3cm幅に切る。 ④①の米の上に、いんげん以外の具材・調味料を入れ、規定量まで水を入れて炊飯する。 ⑤いんげんは塩ゆでしておく。 ⑥炊きあがったら⑤を加え混ぜる。 ★学校給食では、米は白ご飯として炊き、具材は別に味をつけて煮て、白ご飯と具材を混ぜ合わせて作っています。
鶏肉小間切れ	40g		
にんじん	1/4本		
干し椎茸	1枚		
芽ひじき(乾燥)	6g		
つきこんにゃく	35g		
油	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
塩	少々		
酒	小さじ1		
いんげん	5本		
一人当たり	エネルギー322 Kcal	たんぱく質8.0g	食塩相当量1.0g

肉団子のスープ

【材料4人分】		【作り方】	
ぶたひき肉	120g	★肉団子用のたねを作る。	①玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。 ②ひき肉、①、卵、小麦粉、片栗粉、塩、しょうゆをよく混ぜてこねておく。 ★スープを作る。 ③干し椎茸は戻して、干切りにする。 ④キャベツは一口大に、ねぎは小口切りに、にんじんはちよう切りにする。 ⑤もやしはよく洗っておく。 ⑥鍋で③、にんじん、もやし、キャベツを煮る。 ⑦沸騰している⑥に②の肉団子用のたねを団子状に入れて入れる。 ⑧肉団子が煮えたら、味付けをし、ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。 ★野菜は、料理する季節に合わせて旬の野菜に代えてもおいしくす。
玉ねぎ	1/6個		
生姜	ひとかけ		
卵	半分		
小麦粉	小さじ1		
片栗粉	小さじ1		
塩	少々		
しょうゆ	少々		
キャベツ	1/4玉		
干し椎茸	2枚		
もやし	40g		
ねぎ	1/3本		
にんじん	1/4本		
塩	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
こしょう	少々		
水	適量		
一人当たり	エネルギー95 Kcal	たんぱく質7.1g	食塩相当量1.5g

わかさぎの南蛮漬け

【材料4人分】		【作り方】	
わかさぎ	150g	①玉ねぎはミキサーにかけておく。	②調味料と①、水を鍋に入れ、火をかけ、冷ましておく。 ③わかさぎは片栗粉をつけて、油であげる。 ④③に②をからめる。 ★学校給食の南蛮漬けはつけ込む時間がないため、たれをからめる方法をとっています。
片栗粉	大さじ2		
油	適量		
砂糖	大さじ1 1/2		
しょうゆ	大さじ1		
酢	小さじ1		
一味唐辛子	少々		
玉ねぎ	1/12個		
水	小さじ2		
一人当たり	エネルギー83 Kcal	たんぱく質5.4g	

あじのさんが焼き

【材料4人分】		【作り方】		
あじのすり身	180g	①玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろし、青じそは4枚分は刻んでおく。	②あじのすり身に①、片栗粉、調味料を混ぜ合わせよくこねる。 ③を4個にわけ小判型に整形し、青じそをくるりとつける。 ④フライパンで焼く。 ★千葉県の郷土料理です。 学校給食では、青じそはくるりとつけられないので、全部刻んですり身の中に入れました。また、ハンバーグのように焼くのではなく、油で揚げました。	
玉ねぎ	1/4個			
生姜	ひとかけ			
片栗粉	大さじ1 1/2			
みそ	小さじ2			
青じそ	8枚			
酒	大さじ1			
しょうゆ	小さじ2			
一人当たり	エネルギー87 Kcal	たんぱく質10.2g		食塩相当量0.9g

ポテトサラダ

【材料4人分】		【作り方】		
じゃがいも	2個	①じゃがいもは3cm角に切り茹でておく。	②にんじんは小さめのちよう切り、玉ねぎは薄くスライス、きゅうりは輪切りにし、茹でておく。 ③コーンも茹でておく。 ④①②③に酢をふり混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩で味付けをする。 ★きゅうりの代わりにほうれん草(40g)を入れると、学校給食のポパイサラダになります。	
にんじん	1/4個			
玉ねぎ	1/12個			
きゅうり	1本			
冷凍コーン	20g			
酢	少々			
マヨネーズ	大さじ2			
塩	少々			
一人当たり	エネルギー80 Kcal	たんぱく質1.0g		食塩相当量0.4g

ひじきふいかけ

【材料4人分】		【作り方】		
芽ひじき(乾燥)	6g	①芽ひじきはよく洗い、戻しておく。	②鍋で①のひじきを煮て、調味料で味付けをする。 ③白ごまは炒しておく。 ④②、③、ゆかり粉を混ぜ合わせる。	
しょうゆ	小さじ1 1/2			
みりん	小さじ1/2			
砂糖	大さじ1			
水	20cc			
白ごま	4g			
ゆかり粉	4g			
一人当たり	エネルギー31 Kcal	たんぱく質1.5g		食塩相当量0.7g

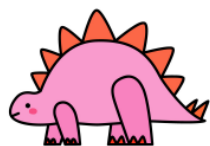
揚げパン

【材料4人分】

コッペパン	4本
揚げ油	適量
砂糖	小さじ2
きな粉	24g
スキムミルク	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ①砂糖、きな粉、スキムミルク、塩を混ぜ合わせ、ボールに入れておく。
- ②コッペパンを揚げる。
- ③②を①のボールに入れ、粉をまぶす。



★粉の中に、アーモンド粉やココアの粉を入れても美味しいですよ。

一人当たり エネルギー287 Kcal たんぱく質8.9g 食塩相当量0.8g

ヘルシーミートローフ

【材料4人分】

木綿豆腐	40g
豚挽肉	50g
牛挽肉	50g
ゆで大豆	40g
たまねぎ	50g
卵	1個
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ2
ナツメグ	少々
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ1
さとう	小さじ1/2

【作り方】

- ①木綿豆腐は、水をきっておく。
- ②たまねぎは、みじん切りにする。
- ③パン粉を、牛乳に浸す。
- ④肉とゆで大豆、①②③、卵、ナツメグ、塩、こしょうをボールに入れ、こねる。
- ⑤型に入れて（アルミカップでもよい）オーブンで焼く。（大きさにもよるが200度で18分程度）
- ⑥焼け具合を見て、取り出す。
- ⑦⑤に⑥をかけて出来上がり！



大豆とじゃこの揚げがらめ

【材料4人分】

大豆	40g
片栗粉	大さじ1
かえり煮干し	12g
揚げ油	適量
カシューナッツ	20g
白いりごま	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2

【作り方】

- ①前日に大豆を水戻ししておく。
 - ②カシューナッツをから煎りする。
 - ③大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
 - ④かえり煮干しを素揚げする。
 - ⑤白いりごまをから煎りする。
 - ⑥砂糖、しょうゆ、みりんを加熱して煮溶かしておく。（電子レンジでもOK）
 - ⑦⑥で②③④⑤をからめる。
- ★大豆は、時間をかけてカリカリに揚げるのがポイントです。

一人当たり エネルギー161 Kcal たんぱく質8.2g 食塩相当量0.3g

のっぺい汁

【材料4人分】

ごぼう	32g
里芋	80g
大根	60g
人参	32g
ねぎ	44g
油揚げ	40g
こんにゃく	40g
鶏肉モモ	32g
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
水	500cc
さば節	10g
塩	適量
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうはささがき、里芋は半月切り、大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。
- ③こんにゃくは、下ゆでをして、しきし切りにする。
- ④鶏肉は、一口サイズに切る。
- ⑤さば節で、出汁を取る。
- ⑥⑤で、具材（ごぼう、里芋、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、鶏肉）を煮る。
- ⑦具材が柔らかくなったら、ねぎを入れひと煮立ちさせ、味付けをし、水溶き片栗粉を入れとろみを付ける。



★のっぺい汁とは、全国各地に古くから伝わる郷土料理。島根県津和野地方、奈良県、新潟県のもののが有名です。汁が粘って餅のようであることから“濃餅”と書き、ぬらりとしたことを意味する「ぬっぺい」がなまって「のっぺい」になって“能平”や“野平”の字を当てたともいわれています。

一人当たり エネルギー102 Kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量1.1g

さつまい

【材料4人分】

鶏肉モモ	30g
さつまいも	100g
ごぼう	40g
大根	80g
人参	32g
板こんにゃく	40g
油揚げ	32g
ねぎ	40g
かつお節	5g
みそ	50g
水	500cc

【作り方】

- ①鶏肉は一口サイズに切る。
 - ②さつまいもは、半月切り、ごぼうはささがき、大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
 - ③油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。
 - ④こんにゃくは、下ゆでをして、しきし切りにする。
 - ⑤かつお節で出汁をとる。
 - ⑥⑤で具材（鶏肉、さつまいも、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、油揚げ）を煮る。
 - ⑦具材が柔らかくなったら、ねぎを入れ、味付けをする。
- ★薩摩(鹿児島地方)の郷土料理。江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏をその場でぶつ切りにして野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。みそ味の濃厚な汁で鶏の骨付きぶつ切り肉を使うのが特徴です。

一人当たり エネルギー117 Kcal たんぱく質6.1g 食塩相当量1.5g

いかのさらさ揚げ

【材料4人分】

いか切り身	4枚
生姜	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
上新粉	小さじ2
揚げ油	適量

【作り方】

- ①生姜をすりおろす。
- ②いかに、①、醤油、酒をまぶし、下味を付けておく。
- ③に片栗粉と上新粉を合わせたものをまぶし、揚げる。

★揚げた衣が、更紗のようなので、さらさ揚げと名前が付いています。

一人当たり エネルギー113 Kcal たんぱく質9.3g 食塩相当量0.7g

ジャンボ餃子

【材料4人分】

豚挽肉	120g
キャベツ	60g
玉ねぎ	60g
にら	20g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	少々
餃子の皮	特大1枚
揚げ油	適量

【作り方】

- ①キャベツ、玉ねぎはみじん切りにする。にらは1cm幅に切る。
- ②豚挽肉、①、調味料を混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮に②をのせて包み、油で揚げる。



★ぎょうざの皮は、製麺所に直径15cmのものを特注しています。

一人当たり エネルギー131 Kcal たんぱく質6.6g 食塩相当量0.3g

沢煮椀

【材料4人分】

豚肉	60g
じゃがいも	120g
人参	32g
ごぼう	32g
しめじ	32g
干し椎茸	1枚
春雨	12g
絹さや	24g
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	少々
水	560cc
さば節	10g

【作り方】

- ①豚肉は千切りにする。
- ②じゃがいも、人参、ごぼうは千切り、絹さやは斜め切りにする。
- ③干し椎茸は戻して、千切りにする。
- ④春雨は戻しておく。
- ⑤さば節で出汁をとる。
- ⑥⑤で、具材（豚肉、じゃがいも、人参、ごぼう、しめじ、干し椎茸）を煮る。
- ⑦具材が柔らかくなったら、絹さやを入れひと煮立ちさせ、味付けをする。



★じゃがいもはしゃきしゃきに仕上げるために、最後の方に投入。★沢煮椀はたっぷりの野菜の千切りと、豚肉をさっと煮て作るお吸い物の事です。沢煮椀の「沢」には沢山という意味と、あっさり薄味という意味があるそうです。

一人当たり エネルギー80 Kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.9g