



がっこうきゅうしょく

学校給食の人気レシピ

きょうどりょうりへん

郷土料理編

ひきずり

とり肉を使ったすきやきです。水の量は材料からで
てくる水分を見て、調整しましょう。

<材料：4人分>

とりもも肉	100g
にんじん	20g
はくさい	180g
干しいたけ	2枚
かまぼこ	40g
焼き豆腐	120g
糸こんにゃく	80g
根深ねぎ	40g

【A】

しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
さとう	大さじ1.5
水	適宜

<作り方>

- ① にんじんとかまぼこはいちょう切り、白菜は3cmの長さ、しいたけは戻してスライス、豆腐は大きめのサイコロ、こんにゃくは4cmの長さ、ねぎはななめ切り、けずり節はだしをとる。
- ② なべでとり肉を炒め、【A】をまぜ合わせて入れ、にんじん、しいたけ、かまぼこ、白菜の芯を加えて煮る。
- ③ 残りの具材を加えて煮込む。



に煮みそ

旬の野菜を赤みそで煮る、栄養豊富な郷土料理です。
ねぎなど家にある野菜を入れてもいいですよ。

<材料：4人分>

ぶた肉	80g
白菜	120g
大根	120g
にんじん	40g
こんにゃく	40g
はんぺん	40g
生揚げ	60g
里芋	50g
さとう	大さじ1.5
みりん	小さじ1
赤みそ	大さじ2
だし汁	適宜

<作り方>

- ① 白菜はざく切り、大根・にんじんはいちょう切り、里芋は一口大の乱切りにする。
- ② こんにゃくは一口大にちぎり、さっとゆでる。
- ③ はんぺん、生揚げは適当な大きさに切る。生揚げは湯通しをする。
- ④ だし汁の中にぶた肉、大根、にんじん、里芋、こんにゃくを入れ煮る。
- ⑤ アクをとり、さとう、みりん、みそを加え、白菜、はんぺん、生揚げを入れ、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。





がっこうきゅうしょく
学校給食の人気レシピ

めん へん
麺のおかず編

き ぼ だいこん い 切り干し大根入りやきそば



<材料：4人分>

やきそばめん	150g
ぶた肉	100g
にんじん	60g
キャベツ	250g
切り干し大根	35g
いか	100g
あげはんぺん	50g
サラダ油	大さじ1/2
和風だしの素	小さじ1
塩・こしょう	適宜
ソース	50g
しょうゆ	小さじ1
干しえび	3g
青のり粉	適宜
花かつお	適宜
しょうが酢漬	適宜

<作り方>

- ① ぶた肉・いか・はんぺんは食べやすい大きさに切る。にんじん・キャベツは千切りに、切り干し大根は水で戻してザク切りにする。
- ② めんは1分電子レンジにかける。
- ③ サラダ油を熱してぶた肉・いかを炒め、にんじん・切り干し大根・キャベツ・はんぺんを順に加えて炒める。
- ④ めんと調味料を入れて、炒め合わせる。
- ⑤ 干しえび・青のり粉・花かつお・しょうがをちらす。

めんと水戻した切り干し大根がほぼ同量になります。だからとってもヘルシーです。目玉焼きをトッピングして、ミニおにぎりをそえればバランスのよい食事になります。昼食にいかがですか。

しる 汁ビーフン

<材料：4人分>

ビーフン	35g
ぶた肉	70g
もやし	100g
にんじん	25g
ゆでたけのこ	40g
ねぎ	25g
にら	30g
干ししいたけ	2枚
うす口しょうゆ	大さじ1.5
塩・こしょう	適宜
とりがらスープ	約500cc

<作り方>

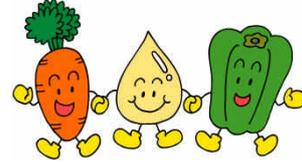
- ① とりがらでスープをとる。(または、チキンスープの素を利用する。)
- ② ビーフンを固めにゆでる。
- ③ にんじん・ゆでたけのこ・干ししいたけはせん切り、ねぎは小口切り、にらは2cm切りにする。
- ④ スープの中に、ぶた肉、にんじんを入れアクをとる。
- ⑤ ゆでたけのこ、しいたけ、もやしを入れる。
- ⑥ ビーフンを入れ、塩、こしょう、うす口しょうゆで調味する。
- ⑦ にら、ねぎを散らす。



がっこうきゅうしょく
学校給食の人気レシピ

あ ものへん
揚げ物編

やさい あ に まぐろと野菜の揚げ煮



<材料：4人分>

まぐろ 150g
小麦粉・片栗粉 適量
さつまいも 50g
にんじん 20g
水煮大豆 30g
グリーンピース 15g

揚げ油

【A】

さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 小さじ1

<作り方>

- ① まぐろは1.5cm角切り、さつまいも・にんじんは1cm角切りにする。
- ② まぐろに小麦粉と片栗粉を半々に混ぜた粉をつけ、揚げる。
- ③ さつまいもは、素揚げする。
- ④ にんじんは、ゆでる。
- ⑤ 【A】の調味料を煮立たせ、にんじん・大豆・グリーンピースを煮る。
- ⑥ 揚げたまぐろとさつまいもを⑤に加え混ぜ合わせる。

揚げた材料の油のkokと甘辛い味付けが、魚だけでなく野菜や豆もおいしく感じさせる献立です。好みでれんこんやかぼちゃなど季節の野菜を入れてもいいでしょう。

きなこあげパン

<材料：4人分>

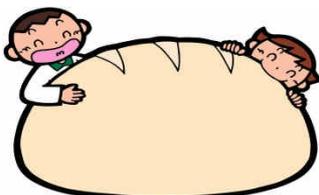
コッペパン 4こ
きなこ 50g位
砂糖 きなこと同量
塩 少々

揚げ油 適量
(新油が良い)

<作り方>

- ① きなこ、さとう、塩を混ぜておく。
- ② 大きめの鍋に油を用意し、180℃位に加熱する。
- ③ パンを手早く揚げる。(浮くので少しおさえる)
- ④ きなこをまぶしてできあがり。

高温、短時間で揚げるとサクリとできあがります。まっ茶・シナモン・ココアなどのアレンジもおいしいです。





がっこうきゅうしょく
学校給食の人気レシピ

あ ものへん
和え物編

かみかみサラダ

<材料：4人分>

ごぼう	80g
さきいか	20g
キャベツ	60g
にんじん	40g
白ごま	小さじ1
ドレッシング	適量

<作り方>

- ① ごぼうはさがき、キャベツは厚千切り、にんじんは千切りに切る。さきいかは2～3cmに切る。
- ② 沸騰した湯に野菜を入れゆでる。野菜がしんなりしたら水にさらして冷まし、水気を絞る。
- ③ 食べる直前に、ゆでた野菜、さきいかを混ぜ、ドレッシングをかける。



ごぼうとさきいかのうまみと歯ごたえがおいしい、人気のサラダです。ごまドレッシングやマヨネーズがよく合います。

はるさめ 春雨とひじきの和え物

<材料：4人分>

米ひじき	8g
にんじん	20g
キャベツ	60g
春雨	16g
ハム	40g
白ごま	小さじ2
【A】	
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① にんじん、キャベツ、ハムは千切りにする。ひじき、春雨を水で戻す。ごまは軽くする。
- ② 沸騰した湯に野菜を入れゆでる。野菜がしんなりしたら水にさらして冷まし、水気を絞る。
- ③ ひじきと春雨はゆで、水にさらして冷まし、水気をきる。
- ④ 【A】の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前に全部の材料と④を混ぜ合わせる。

ひじきが入ってミネラルもとれる人気の和え物です。キャベツは小松菜やきゅうりなどに、ハムはささみやツナにかえてもおいしく食べられます。



がっこうきゅうしょく
学校給食の人気レシピ

や ものへん
焼き物編

さけのみそマヨネーズ焼き



<材料：4人分>

鮭 4切れ

【A】

みそ 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1.5

白すりごま 小さじ1

<<作り方>

① 【A】を混ぜ合わせて鮭を漬け、15分ぐらい置く。

② フライパンに①をそのまま並べ、両面を焼く。

ごはんによく合う人気のおかずです。みその種類はどれでも使えます。
魚はサワラやタラやカジキでもおいしいです。

ツナとポテトのチーズ焼き

<材料：14cm×24cm

天板一枚分>

ツナ缶詰 小1缶

じゃがいも 180g

たまねぎ 80g

ピザ用チーズ 80g

塩 少々

こしょう 少々

<作り方>

① じゃがいもは薄い短冊切り、たまねぎは薄切りにする。

② 耐熱容器に①を入れて、電子レンジで湯気が出るぐらい（約2分30秒）加熱する。

③ ②と汁気を切ったツナ、塩、こしょう、半量のチーズを混ぜる。

④ ホイルを敷いた天板に③を平らにのせて、残りのチーズを散らす。

⑤ オーブントースターでチーズに軽く焦げ目がつくぐらい焼く。

給食では大きなオーブンで焼いて切り分けています。オーブントースターで手軽に調理できるようにレシピをアレンジしました。

ツナをベーコンに、じゃがいもをかぼちゃに替えてもおいしいです。

