

学校給食レシピ集 17

令和2年3月
丹波市教育委員会

※ここでの「1人分」は小学校3・4年生の給食1人分の量です。

1.ゆばごはん

材料（4人分）		
米	2合	
A	うすくちしょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
鶏もも肉(こま切れ)	40g	
ゆば(乾燥)	8g	
にんじん	1/10本	
干しいたけ	小1枚	
B	うすくちしょうゆ	大さじ1/2
	さとう	小さじ2/3
	酒	小さじ1/3
	みりん	少々
だし汁	30cc	

★生活習慣病予防に大豆製品を食べましょう！

（作り方）

- ① 米は、普通の水加減にし、調味料Aを加えて炊く。
- ② ゆばは戻してざく切り、にんじんは細切りにする。
干しいたけは戻して薄く切る。
- ③ だし汁に、鶏肉・にんじん・しいたけを加え、
やわらかくなったらゆばと調味料Bを加えて煮る。
- ④ 炊き上がったごはん③を混ぜる。



2.カレーピラフ

材料（4人分）		
米	2合	
A	カレー粉	小さじ1
	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	中1/2個	
鶏もも肉(こま切れ)	50g	
グリーンピース(冷凍)	20g	
塩	少々	
炒め油	適量	

★みんなが大好きなカレー味のピラフです。

（作り方）

- ① 米は、普通の水加減にし、調味料Aを加えて炊く。
- ② 玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ ③に玉ねぎを入れて、塩で味付けし、グリーンピースを
加えてさらに炒める。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を入れて混ぜる。



3. 豚肉の甘酢あん

材料（4人分）	
豚肉もも肉（2cm角切り）	200g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
土しょうが	1片
白ねぎ	1/5本
「さとう	大さじ1
A 酢	大さじ1/2
「こいくちしょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ1

★しょうがとねぎの香りが、食欲をそそります！

（作り方）

- ① 土しょうがはみじん切り、白ねぎは細切りにする。
- ② 水と①を煮たてたところに、調味料Aを入れてタレを作る。
- ③ 豚肉はかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ③に②をからめる。



4. ほきのみぞれかけ

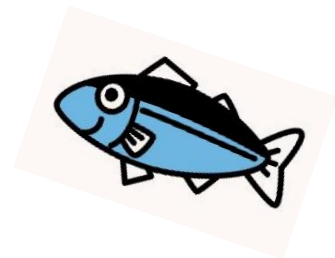
材料（4人分）	
ほき（2cm角切り）*	200g
A 「塩	少々
「こしょう	少々
B 「かたくり粉	大さじ2
「米粉	小さじ2
揚げ油	適量
大根	90g
C 「こいくちしょうゆ	大さじ1/2
「さとう	小さじ1強

★大根おろしの旨味がほき（白身魚）と絡まって、ご飯がすすみます！

（作り方）

- ① 大根はすりおろす。
- ② ①に調味料Cを入れて加熱する。
- ③ Bは混ぜておく。
- ④ ほきは、Aで下味をつけて、Bをまぶして揚げる。
- ⑤ ④に②をかける。

* タラ、鮭などの魚でもおいしく作れます。



5.れんこんのきんぴら

材料（4人分）	
れんこん	70g
にんじん	中1/4本
ごぼう	1/2本
つきこんにゃく	40g
さやいんげん	20g
「うすくちしょうゆ	小さじ2強
A さとう	大さじ1
酒	少々
炒め油	適量

★れんこんのシャキシャキした歯ごたえがおいしいです！

（作り方）

- ① れんこんは3ミリ幅のいちょう切り、にんじんは細切り、いんげんは1.5cm幅に切る。ごぼうはささがきにして、水にさらす。
- ② つきこんにゃくは下ゆでする。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼう・こんにゃく・れんこん・にんじんの順に炒める。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、③にいんげんを加えて炒める。
- ⑤ ④に調味料Aを加えて仕上げる。



6.ひじきサラダ

材料（4人分）	
芽ひじき（乾燥）	7g
キャベツ	120g
ハム	20g
チーズ	20g
「なたね油	大さじ1/2
「うすくちしょうゆ	小さじ1
A さとう	小さじ1弱
塩	少々
「こしょう	少々

★ひじきとチーズの相性が抜群です！

（作り方）

- ① ひじきは水で戻し、ゆでて水気をきり、冷ます。
- ② キャベツは細切りにし、ゆでて軽くしぼり、冷ます。
- ③ ハムは細切り、チーズは角切りにする。
- ④ ①②③に調味料Aを加えて和える。



❀ 中学3年生の皆さんへ ❀

卒業まであとわずかとなりましたね。

学校給食を思い出しながら、このレシピ集を参考に、家でも作ってみてください。

「食べることは生きること」 食生活を大切に！



7. 豚肉と大根のみそ煮

材料（4人分）	
豚もも肉（スライス）	90g
土しょうが	1片
だいこん	240g
にんじん	1/3本
厚揚げ	80g
つきこんにゃく	60g
すり身だんご	60g
さやいんげん	30g
「さとう	大さじ1弱
A みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1
だし汁	200cc
炒め油	適量

★ 旬の大根をたっぷり使った煮物です。

（作り方）

- ① 豚肉は2cm幅に切る。
- ② 土しょうがはみじん切り、だいこん・にんじんはいちょう切りにする。さやいんげんは2cm幅に切る。
- ③ 厚揚げは2cm角に切って、油ぬきをする。つきこんにゃくは下ゆでする。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉としょうがを炒める。にんじん・だいこん・つきこんにゃくを炒める。
- ⑤ ④にだし汁・厚揚げ・すり身だんごを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に調味料Aを加えて煮る。
- ⑦ さやいんげんを入れて仕上げる。



8. レタススープ

材料（4人分）	
豚もも肉（スライス）	50g
レタス	60g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	中1/4本
緑豆春雨	20g
青ねぎ	2本
「うすくちしょうゆ	大さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々
ブイヨン*	適量
水	500g

★レタスをたくさん食べられるスープです！

（作り方）

- ① 春雨は、ぬるま湯で戻しておく。
 - ② 豚肉は3cm幅に切る。
 - ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、青ねぎは小口切り。レタスは一口大にちぎっておく。
 - ④ 水を沸かし、豚肉・玉ねぎ・にんじんを入れる。
 - ⑤ あくをとり、ブイヨン・調味料A・春雨を入れる。
 - ⑥ 春雨が柔らかくなったら、レタス・青ねぎを加えて仕上げる。
- * ブイヨンは商品によって、塩分量が異なるため、味を見ながら塩の量を加減してください。