

学校給食レシピ集

令和3年 3月
丹波市教育委員会

学校給食で人気の献立レシピを紹介します。ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。

※ ここでの「1人分」は、小学校3・4年生の1人分の分量です。ご家庭では、1.5倍程度にされるとよい量になります。

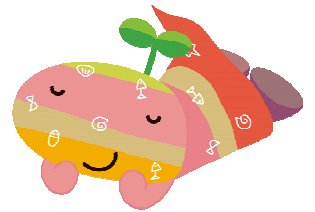
1. ビビンバ

★ 給食の人気メニュー！子どもたちの大好きな一品です。

材料（4人分）		
米		2合
（肉）		
牛もも肉（スライス）		160g
にんにく		少々
しょうが		少々
干しいたけ		中2枚
ごぼう		1/2本
炒め油		適量
A	さとう	大さじ1杯半
	みりん	小さじ1
A	こいくちしょうゆ	大さじ1
	みそ	小さじ2
B	トウバンジャン	少々
	（ナムル）	
B	チンゲンサイ	1/2株
	太もやし	120g
B	白すりごま	小さじ2
	うすくちしょうゆ	大さじ1
B	ごま油	小さじ1

＜作り方＞

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- （肉）
- ② 牛肉は3cm幅、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ しいたけは水で戻してうす切り、ごぼうはさがきにし、水につける。
- ④ フライパンに油を熱し、牛肉・にんにく・しょうがを炒める。
- ⑤ しいたけ・ごぼうを加えてさらに炒め、調味料Aを加えて味を含める。



（ナムル）

- ⑥ チンゲンサイは1cm幅に切る。
- ⑦ チンゲンサイともやしをさっとゆでて水で冷まし、水気をしぼる。
- ⑧ ⑦にごまと調味料Bを加えて和える。
- ⑨ 炊きあがったごはんを器に盛り、⑤と⑧を盛り付けて仕上げる。

※ ごはんと具を混ぜ合わせながら食べましょう。



給食献立例

ビビンバ わかめスープ サターアンダーギー 牛乳

2. じゅうしい

★ 沖縄県の郷土料理です。

材料（4人分）	
米	2 合
豚もも肉（スライス）	8 0 g
細切りこんぶ（乾燥）	6 g
おろししょうが	少々
さとう	小さじ 1 / 2
A みりん	小さじ 2
酒	小さじ 2
うすくちしょうゆ	大さじ 1
水	1 0 0 c c

＜作り方＞

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- ② 豚肉は2 c m幅に切る。
こんぶは水で戻して3 c m長さに切る。
- ③ 鍋に水・しょうが・調味料Aを入れて火にかけ、煮立ったら、豚肉を加えてアクをとる。
- ④ ③にこんぶを加える。
- ⑤ こんぶがやわらかくなって、汁気が少なくなったら火を止める。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤の具を混ぜる。

3. アーモンド^{たつく}田作り

★ たつくりは、昔、田畑の肥料としていわしが使われていたことから、豊作を願って食べられていました。別名「ごまめ」とも呼ばれます。

材料（4人分）	
たつくり	2 5 g
アーモンド（細切り）	2 5 g
さとう	大さじ 1
A 酒	大さじ 1
こいくちしょうゆ	小さじ 1

＜作り方＞

- ① たつくりとアーモンドは、それぞれフライパンでから煎りする。
 - ② 鍋に調味料Aを入れ、加熱してたれを作り、①を加えてからめる。
- ※ アーモンドのかわりに、くるみでもおいしいです。

4. ごぼうサラダ

★ 食物せんいたつぷりのサラダです。

材料（4人分）	
ごぼう	2 / 3 本
きゅうり	1 本
ホールコーン水煮	2 0 g
さとう	小さじ 1 杯半
A 酢	小さじ 1
うすくちしょうゆ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2

＜作り方＞

- ① ごぼうはさがきにし、水につけ、ゆでて冷ましておく。
 - ② きゅうりは細切りにする。
 - ③ 水気をきった材料と調味料Aを混ぜ合わせる。
- ※ お好みで、ごまを加えてもおいしく仕上がります。



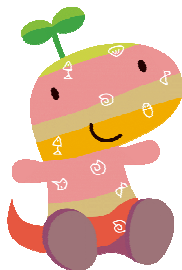
5. なっとう 納豆のかきあげ

★ 納豆が苦手な人にも食べやすいかき揚げです。

材料（4人分）		
納豆		30g
ちくわ		小1本
玉ねぎ		中1/2個
ハム（厚切り）		50g
A	小麦粉	大さじ5
	片栗粉	大さじ2
	塩	少々
	水	適量
揚げ油		適量

＜作り方＞

- ① ちくわは輪切り、玉ねぎはうす切り、ハムは1cm角に切る。
- ② Aを合わせて、固めに衣を作る。
- ③ ②に納豆と①を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ スプーンを使って、一口大にまとめ、油で揚げる。



※ 給食では、小麦粉のかわりに米粉を使用しています。

6. じる キムチ汁

★ キムチの味が食欲アップにつながります。

材料（4人分）		
豚もも肉（スライス）		80g
豆腐		100g
油揚げ		1/2枚
ごぼう		1/3本
じゃがいも		小1個
こんにゃく		50g
白菜キムチ		40g
青ねぎ		1本
炒め油		適量
A	みりん	小さじ1
	みそ	大さじ2
だし汁		*600cc

*1カップ=200ccです

＜作り方＞

- ① 豚肉は2cm幅、豆腐はさいの目に切る。
 - ② 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
 - ③ ごぼうはさがきにし、水につける。
じゃがいもはいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
 - ④ こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。
 - ⑤ 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
 - ⑥ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
 - ⑦ ⑥にごぼう・こんにゃくを入れて炒める。
 - ⑧ ⑦にだし汁を加え、煮立ったらアクをとり、じゃがいも・油揚げを加える。
 - ⑨ 材料がやわらかくなったら、豆腐・白菜キムチ・調味料Aを加える。
 - ⑩ ⑨に青ねぎを加えて仕上げる。
- ※ キムチによって塩分が異なりますので、みその量を調節してください。



7. ^{いた}ビーフン炒め

★ お米から作られたビーフンは、口当たりがよく、子どもたちにも好評です。

材料（4人分）	
豚もも肉（スライス）	100g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/4本
キャベツ	120g
ビーフン	50g
ごま油	適量
A 塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1

＜作り方＞

- ① 豚肉は3cm幅に切る。玉ねぎ・にんじん・キャベツは細切りにする。
- ② ビーフンはかためにゆでておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、調味料Aを入れる。
- ④ ③に玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④にキャベツ・ビーフンを加えて炒める。
- ⑥ ⑤にしょうゆを加えて仕上げる。



8. ^{おやこに}親子煮

★ 卵でとじた、やさしい味わいの煮物です。

材料（4人分）	
鶏もも肉（一口大）	80g
卵	2個
高野豆腐（乾燥）	24g
かまぼこ	40g
にんじん	中1/4本
玉ねぎ	小1個
じゃがいも	中1個
グリーンピース	20g
さとう	大さじ1
A 酒	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2
だし汁	300cc

＜作り方＞

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、よくしぼった後、一口大に切る。
- ② かまぼこ・にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、じゃがいもはさいの目に切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、溶いておく。
- ④ 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、鶏肉を入れてアクをとる。
- ⑤ にんじん・玉ねぎを加えてアクをとり、しばらく煮る。
- ⑥ 調味料A・かまぼこ・高野豆腐・じゃがいもを加えて煮る。
- ⑦ 材料がやわらかくなったら、③を加え、最後にグリーンピースを加えて仕上げる。

✿ 中学3年生のみなさんへ ✿

みなさんにとって、給食はどのような思い出となりましたか？
給食を通して、食べ物のおいしさ、食べることの楽しさなどが伝わっていれば
いいと思います。『食』を大切に、心も体も健康に過ごしてくださいね。

