



# 学校給食レシピ集



令和5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1人分の分量です。ご家庭では、1.5倍程度にされてもよいでしょう。

## 1. とふめし

材料 4人分	
米	2合
木綿豆腐	100g
にんじん	30g
油揚げ	30g
ごぼう	1/2本
さば缶(水煮)	60g
炒め油	適量
「うすくちしょうゆ	小さじ1
A こいくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
「さとう	小さじ1

❁ 丹波篠山市の郷土料理です。

### 作り方

- ① 米は洗って普通の水加減で炊く。
- ② 木綿豆腐は半分に、にんじんは細切り、油揚げは油抜きをし、細切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
- ③ さば缶はほぐしておく。
- ④ 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し、水分を切っておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、にんじんとごぼうを炒める。油揚げと豆腐を加えてくずしながら炒め、調味料Aで味付けし、さばを加えてさらに炒める。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を加えて、さっくり混ぜる。



さば缶は頭の働きをよくするDHA・血液をサラサラにする効果のあるEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。



## 2. かえりちりめんの揚げ煮

材料 4人分	
かえりちりめん	40g
油	小さじ1
おろししょうが	少々
「さとう	大さじ1
A こいくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
「みりん	小さじ1

あ に

❁ オープンレンジや魚焼きグリルなどで手軽に調理できます。

### 作り方

- ① ちりめんを油をからめ、オーブンでカリッとなるまで焼く。(お使いのオーブンにより時間を調整してください。)
- ② おろししょうがと調味料Aを温めて、①にからめる。



かえりちりめんは、ちりめんじゃこと煮干しの間の大きさです。丸ごと食べられる小魚は、カルシウムたっぷりです！

### 3. 豚<sup>ぶた</sup>じゃが

材料 4人分	
豚もも肉(スライス)	100g
おろししょうが	小さじ1/2
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
つきこんにゃく	60g
厚揚げ	60g
さやいんげん	2本
炒め油	適量
「 さとう	大さじ1
A うすくちしょうゆ	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
「 みりん	小さじ1
だし汁	2カップ

❁ 定番の肉じゃがを豚肉で作ってみましょう。

#### 作り方

- ① 豚もも肉は2cm幅に切る。  
じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。さやいんげんは2cm長さに切る。
- ② つきこんにゃくは、下ゆでしておく。厚揚げは、油抜きし一口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉とおろししょうがを炒める。
- ④ にんじん・玉ねぎ・つきこんにゃくを入れて炒める。
- ⑤ 厚揚げとだし汁を加えて煮る。
- ⑥ 煮立ったら調味料Aとじゃがいもを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ さやいんげんを加えて仕上げる。



じゃがいもには、みかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。



### 4. ヤンニョムチキン

材料 4人分	
鶏もも肉(一口大カット)	220g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
白ねぎ	1/5本
「 おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
さとう	小さじ1杯半
みりん	小さじ1
A こいくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
トウバンジャン	少々
ケチャップ	小さじ2
みそ	小さじ1/2
「 水	小さじ2

❁ 甘辛いタレをからめた韓国風のから揚げです。

#### 作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
  - ② 鍋に白ねぎ・調味料Aを入れ煮立たせ、タレをつくる。
  - ③ 鶏もも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。
- ※トウバンジャンはお好みに合わせて量を調節してください。



## 5. きんぴらごぼう

材料 4人分	
鶏肉(こま切れ)	60g
ごぼう	1本
つきこんにゃく	50g
にんじん	1/5本
さやいんげん	2本
炒め油	適量
さとう	大さじ1
A みりん	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
白いりごま	小さじ1

❁ 食物繊維たっぷりのごぼうを使ったごはんが進む一品です。

### 作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。  
つきこんにゃくは下ゆでしておく。
- ② にんじんは、細切りにする。  
さやいんげんは2cm長さに切り、さっとゆでておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ つきこんにゃく、ごぼう、にんじんを加えて炒め、  
野菜がやわらかくなったら、さやいんげんを加える。
- ⑤ 調味料Aと白いりごまを加えて炒め、仕上げる。



## 6. まいたけごはん

材料 4人分	
米	2合
A うすくちしょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
鶏肉(こま切れ)	40g
まいたけ	60g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/5本
油揚げ	20g
炒め油	適量
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
さとう	小さじ1
B 酒	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々

❁ 秋の味覚を使った混ぜごはんです。

### 作り方

- ① 米は洗って普通の水加減にし、調味料Aを入れて炊く。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。  
にんじんは細切り、まいたけは小房に分ける。
- ③ 油揚げは油抜きをし、細切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ ごぼう・にんじんを加えて炒め、やわらかくなったら  
油揚げ・まいたけを加えてさらに炒める。
- ⑥ 調味料Bを入れて、汁気をとばす。
- ⑦ 炊きあがったごはんに⑥を加えて、さっくり混ぜる。



## 7. ゆず大根<sup>だいこん</sup>

材料 4人分	
だいこん	200g
きゅうり	1/2本
「ゆず果汁	小さじ1
A 酢	小さじ2
さとう	大さじ1
「塩	少々

❁ ゆずの香りがさわやかな一品です。

### 作り方

- ① 大根は皮をむいて、いちょう切りにし、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①に分量外の塩を少量ふり、塩もみしてからしぼる。
- ③ ②を調味料Aで和えてしばらく置き、味をなじませる。

器に盛りつける時に、  
千切りにしたゆずの皮  
を飾るときれいです。



## 8. 野菜の磯香和え<sup>やさしいそかあ</sup>

材料 4人分	
ツナ缶(油漬)	30g
もやし	120g
ほうれん草	1/2束
にんじん	20g
「さとう	小さじ2
A うすくちしょうゆ	小さじ1杯半
「酢	小さじ2
きざみのり	適量

❁ のりの香りが食欲をそそります。

### 作り方

- ① ツナ缶はほぐしておく。
- ② ほうれん草は2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ③ 野菜をそれぞれゆでて冷ます。
- ④ ①③を調味料A・きざみのりで和える。  
※きざみのりの量はお好みに合わせて増減してください。



### ❁ 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  
伝わっていたらうれしいです。

「食べることは生きること」

これからも「食」を大切に、心身ともに健康に過ごしてください！

