

# 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DH  
A・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<sup>あ</sup>の揚げ煮<sup>に</sup>

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

🍵 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<sup>あ</sup>に油をからめ、オープンでカリッとなるまで焼く。  
(お使いのオープ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. 豚じゃが<sup>ぶた</sup>

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
つきこんにやく	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

- 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。
- つきこんにやくは、下ゆでしておく。厚揚げは、油抜きし一口大に切る。
- 鍋に油を熱し、豚肉とおろししょうがを炒める。
- にんじん・玉ねぎ・つきこんにやくを入れて炒める。
- 厚揚げとだし汁を加えて煮る。
- 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。
- 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

- 白ねぎはみじん切りにする。
- 鍋に白ねぎ・調味料Aを入れ煮立たせ、タレをつくる。
- 鶏もも肉はかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- 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
つきこんにやく	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。  
つきこんにや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 つきこんにやく、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 だいこん

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 やさしいそかあ

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！

