

# 学校給食レシピ集

令和6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. キムチごはん

材料（4人分）	
米	2合
豚もも肉(スライス)	70g
しょうが	1片
ごま油	適量
ごぼう	1/5本
白菜キムチ	70g
「うすくちしょうゆ	大さじ1強
A さとう	小さじ1
「塩	少々

★ 食欲をそそる人気メニューです。

### 【 作り方 】

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- ② 豚肉は3cm幅に切る。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。
- ⑥ ⑤にごぼうを加えてさらに炒め、やわらかくなったら調味料Aを加える。
- ⑦ ⑥に白菜キムチを加えて炒める。
- ⑧ 炊きあがったごはん⑦を混ぜる。

## 2. 鶏飯<sup>とりめし</sup>

材料（4人分）	
米	2合
鶏もも肉(こま切れ)	120g
にんにく	1片
炒め油	適量
ごぼう	1/2本
にんじん	中1/5本
「酒	大さじ1/2
A さとう	大さじ1強
「こいくちしょうゆ	大さじ1
「塩	小さじ1/2

★ 大分県の郷土料理で、「おもてなし料理」の一つです。

### 【 作り方 】

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- ② ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。
- ③ にんじんは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら鶏肉を入れて炒める。
- ⑤ ④にごぼう・にんじんを加えて炒め、やわらかくなったら調味料Aを加え具を作る。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を混ぜる。



お米は頭や体を動かすための  
エネルギーになるので、  
しっかりと食べるようにしましょう。

### 3. 鰯<sup>いわし</sup>の洋風<sup>ようふう</sup>ソース

材料（4人分）	
いわし(開き)	4枚
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
「 さとう	大さじ1
A ウスターソース	大さじ1と1/3
「 水	大さじ1

★ 魚は揚げると小骨まで食べやすくなります。

#### 【 作り方 】

- ① いわしにかたくり粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ② 調味料Aを火にかけて、さとうをとかす。
- ③ 揚げたいわしに②をからめる。

魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなど体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、魚の油にはドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（IPA/EPA）が含まれており、血液をさらさらしてくれます。

### 4. 切り干し大根<sup>きりほだいこん</sup>の炒めナムル<sup>いた</sup>

材料（4人分）	
豚もも肉(スライス)	60g
切り干し大根	22g
にんじん	中1/5本
にら	8g
ごま油	適量
「 さとう	小さじ2
「 うすくちしょうゆ	小さじ1/2
A こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
「 みりん	小さじ1/3
「 水	大さじ2
白いりごま	適量

★ 切り干し大根が食べやすいレシピです。

#### 【 作り方 】

- ① 豚もも肉は2cm幅に切る。
- ② 切り干し大根は水で戻し、ざく切りにする。
- ③ にんじんは細切り、にらは2cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 切り干し大根・にんじんを入れて炒め、野菜がやわらかくなったら調味料Aを加えさらに炒める。
- ⑥ にら・白いりごまを加え、仕上げる。

よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。


## 5. かぼちゃサラダ

材料（4人分）	
かぼちゃ	1/6個
きゅうり	1本
にんじん	20g
マヨネーズ	大さじ3
酢	小さじ1
A さとう	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

★ かぼちゃの甘みとマヨネーズがよく合います。

### 【作り方】

- ① かぼちゃはわたと種を取って、2cm角に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで600Wで5分加熱する。  
(または、やわらかくなるまでゆでる)。
- ③ ②に串をさして、やわらかくなっていれば冷ましておく。
- ④ きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤ ④をそれぞれゆでて冷ます。
- ⑥ ③と⑤を混ぜて、調味料Aで和えて仕上げる。



かぼちゃは、β-カロテン・ビタミンC・ビタミンE  
などが多く含まれた、栄養満点の野菜です。  
β-カロテンは体内でビタミンAに変身します。  
ビタミンA・C・E（エース）は風邪予防に効果的です。  
「1年間風邪をひきませんように」と冬至の日に  
かぼちゃを食べることは、理にかなっている  
ということがわかりますね。

## 6. 即席漬け

材料（4人分）	
キャベツ	中3枚
にんじん	20g
小松菜	1株
しょうが	少々
さとう	大さじ1
A うすくちしょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

★ あっさり、おいしく、すぐできる料理です。

### 【作り方】

- ① キャベツは色紙切り、にんじんは千切り、小松菜は2cm幅に切り、ゆでて冷ます。
- ② 水気を切った①、すりおろしたしょうが、調味料Aを和えて仕上げる。



## 7. 米粉のキーマカレー

材料（4人分）	
豚ひき肉	160g
玉ねぎ	2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	2個
大豆（水煮）	90g
ホールコーン（水煮）	40g
にんにく	1片
しょうが	1片
炒め油	適量
〔塩〕	少々
A 〔こしょう〕	少々
〔カレー粉〕	小さじ1
〔ウスターソース〕	小さじ1
B 〔ケチャップ〕	小さじ1
〔米粉のカレールウ〕	60g
水	2カップ

★ ひき肉で作ったカレー。給食ではナンにつけて食べます。

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは、1.5cm角のさいの目切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ② なべに油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。
- ③ 豚ひき肉をほぐしながら炒め、調味料Aで下味をつける。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 煮立ったらじゃがいも・大豆・ホールコーンを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料Bで味をととのえる。

※ 給食では、2種類の米粉のカレールウを混ぜて作っています。カレー粉の量やルーの種類で、お好みの辛さに調節してください。



カレーの野菜は、旬のものを入れてもおいしく仕上がります。みなさんはカレーにどの野菜を入れるのが好きですか？オリジナルのカレー作りにもチャレンジしてみましょう。

### ❀ 中学3年生の皆さんへ ❀

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？

「〇〇がすごくおいしかった！」 「給食で苦手なものが食べられるようになった！」

など、給食を通して食べ物のおいしさ、食べることの楽しさが伝わると幸いです。

### 「食べることは生きること」

食を大切に、心身ともに健康に過ごしてください！