

# 学校給食レシピ集

令和7年3月  
青垣学校給食センター  
柏原・氷上学校給食センター  
春日学校給食センター

※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. こぎつねずし

材料 4人分

米	2合
酢	大さじ2
さとう	大さじ1と1/3
塩	少々
油揚げ	1枚
にんじん	1/5本
ごぼう	1/4本
さとう	大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ2
白いりごま	小さじ1強

★少し甘めの食べやすい混ぜご飯です。

<作り方>

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- ② 調味料Aを混ぜて、合わせ酢を作る。
- ③ ごぼうはささがき、にんじんは細切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きをして、1cm幅の短冊切りにしておく。
- ⑤ 鍋に水・ごぼう・にんじんを入れて炒め、やわらかくなったら、油揚げを加える。
- ⑥ 調味料Bをいれて汁気をとばす。
- ⑦ 炊きあがったごはん②の合わせ酢と⑥の具・白いりごまを入れ混ぜ合わせる。

ごはんは体を動かすエネルギー源となる重要な食べものです。酢には食欲を増進する効果があります。甘めの味付けごはんでは食べやすいですよ！！

## 2. チュモツパ

材料 4人分

米	2合
(チュモツパの具)	
キャベツ	中2枚
にんじん	20g
ホールコーン水煮	20g
ツナ缶(油漬)	40g
たくあん	50g
さとう	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ2
白いりごま	大さじ1
韓国のり	適量

★ごま油や韓国のりを使った丸い形が特徴の韓国式おにぎりです。

<作り方>

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- ② キャベツとにんじんはみじん切りにし、ゆでて冷まし水気を切っておく。
- ③ ホールコーン水煮・ツナ缶はそれぞれ汁気をきっておく。
- ④ たくあんは細かく切り、韓国のりは小さくちぎる。
- ⑤ ボウルに②③④と炊きあがったごはん・調味料A・白いりごま・韓国のりを入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 一口サイズに丸めて、器に盛りつける。

韓国ではピクニックや軽食としても親しまれている手軽に食べられる料理です！魚や野菜など具材を変えて、いろいろなバリエーションで作ってみてくださいね。



## 3. ごま坦々スープ

材料 4人分

豚ひき肉	40g
しょうが	少々
にんにく	少々
油	適量
たけのこ水煮	30g
木綿豆腐	100g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
もやし	40g
にら	1本
チキンブイヨン※	適量
みそ	小さじ3
うすくちしょうゆ	小さじ2
トウバンジャン	少々
白ねりごま	小さじ2
白いりごま	小さじ2
豆乳	80cc
水	300cc

★今年度、初登場して好評だったメニューです。

<作り方>

- ① しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② たけのこ水煮とにんじんは短冊切り、玉ねぎはたて半分に切ってからうす切りにする。
- ③ 豆腐は一口大、にらは2cm幅程度に切る。
- ④ 鍋に油を熱して、豚肉と①を入れて炒める。
- ⑤ ④に②と水を加え、アクを取る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったらブイヨンを加える。
- ⑦ よく洗ったもやしと、豆腐を加える。
- ⑧ 調味料Aで味を調えてから、にらを加えて仕上げる。



※チキンブイヨンは商品によって塩分量が異なるため、調整して加えてください。

## 4. せん切りイリチー

材料 4人分

豚もも肉(スライス)	80g
切干し大根	20g
細切り昆布(乾燥)	3g
こんにやく	40g
さやいんげん	20g
しょうが	少々
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
炒め油	適量
水	130cc

★沖縄の定番料理をおうちでも！

<作り方>

- ① 切干し大根と昆布を水で戻し、しっかりしぼっておく。
- ② こんにやくを細切りにして、ゆでておく。
- ③ しょうがをすりおろす。
- ④ 豚肉とさやいんげんは2cm幅に切る。
- ⑤ 鍋に油を熱して、豚肉と③を入れて炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら水を入れ、切干し大根・昆布・こんにやく・さやいんげんを加えて煮る。
- ⑦ 調味料Aを加えて、水分が少なくなるまで煮る。

沖縄料理といえば、豚肉がよく使われます。豚肉には、筋肉や体を作るのに必要なたんぱく質や、疲労回復やエネルギーを効率よく使うのに必要なビタミンB1

## 5. チキンチキンごぼう

材料 4人分

鶏肉(一口大カット)	180g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
ごぼう	1/3本
さとう	小さじ2
酒	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
水	大さじ1

★山口県の学校給食から家庭に広まった料理です。

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにし、170℃の油で素揚げにする。
- ② 鍋に調味料Aを煮立たせ、タレをつくる。
- ③ 鶏肉はかたくり粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ④ ①～③を合わせる。

ごぼうもパリッと食べやすく、甘辛で人気の味付けです！  
食物繊維の多いごぼうを食べて、体もお腹も元気に！！

## 6. 赤じそ和え

材料 4人分

はくさい	100g
きゅうり	1本
しそご飯の素	小さじ2/3
うすくちしょうゆ	小さじ1

★赤じその風味がおいしい、手軽に作れる和え物です。

<作り方>

- ① はくさいは色紙切りにして、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは薄切りにする。
- ③ 水気をきった材料と調味料Aを混ぜ合わせる。

赤じそには、ポリフェノールやビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。風味がいいのでごはんや野菜と合わせると、さっぱりとした味に仕上がります！！



## 7. はくさいサラダ

材料 4人分

はくさい	120g
きゅうり	1/3本
糸かまぼこ	24g
白すりごま	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2/3
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2と1/3

★はくさいを使った人気のサラダです。

<作り方>

- ① はくさいは色紙切りにして、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは細切り、糸かまぼこはほぐしておく。(かにかまや、かまぼこを細切りにして使ってもよい)
- ③ 水気をきった材料と調味料Aを混ぜ合わせる。

### 🌸 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っていたら幸いです。

「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！