

# 学校給食レシピ集

令和8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. ひじきごはん

★ひじきには、食物繊維やカルシウムなどがたっぷり！

材料 4人分

米	2合
油揚げ	30g
芽ひじき（乾燥）	6g
にんじん	1/6本
干しいたけ	2g
三温糖	小さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
だし汁	100cc

<作り方>

- ① 米を洗い、通常の水加減で炊く。
- ② ひじき・干しいたけは水又はぬるま湯でそれぞれ戻し、水気をきる。
- ③ 干しいたけとにんじんは、干切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きをして、細切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁とにんじん・干しいたけを入れて煮る。
- ⑥ 具材がやわらかくなったら、油揚げ・ひじきを入れて調味料Aで味付けをし、水分が少なくなるまで煮る。
- ⑦ 炊きあがったご飯に⑥を加え、混ぜ合わせる。



ひじきごはんは、食材を戻す・切る・煮る・混ぜるといった、いくつもの調理工程を組み合わせて作られています。味や食べやすさを考えた工夫と手間が詰まった料理です。

## 2. 豚丼の具

★豚肉と野菜のうま味で、ごはんをたくさん食べたい一品です。

材料 4人分

豚もも肉（スライス）	160g
しょうが	1/3片
炒め油	適量
にんじん	1/2本
糸こんにゃく	65g
たまねぎ	中1個
ごぼう	1/4本
白ねぎ	2/3本
さとう	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2/3
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	小さじ1
だし汁	400cc

<作り方>

- ① 糸こんにゃくは下ゆでをする。
- ② しょうがはすりおろし、にんじんは短冊切り、たまねぎはうす切り、白ねぎは斜め切りにする。
- ③ 豚肉はひとくちサイズに切る。
- ④ ごぼうはさがきにし、水につけておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、しょうがと豚肉を入れ炒めていく。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、水気をきったごぼうと糸こんにゃくを加え、さらに炒める。
- ⑦ だし汁を加え、アクを取り除いたら、にんじんとたまねぎを加え、煮る。
- ⑧ 最後に白ねぎを加える。
- ⑨ 全ての食材に火が通ったら、調味料Aを加え味を染み込ませる。



## 3. 豆乳コーンスープ

★豆乳のコクとコーンの甘みが優しいスープです。

材料 4人分

豚もも肉（スライス）	60g
炒め油	適量
たまねぎ	1個
にんじん	1/4本
ホールコーン水煮	40g
クリームコーン缶	80g
パセリ（乾燥）	適量
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	320cc
ポークフィヨン	適量
うすくちしょうゆ	小さじ2/3
豆乳	40g
米粉	小さじ強

<作り方>

- ① たまねぎは縦半分につけてうす切り、にんじんは細切り、豚肉はひとくちサイズに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・塩・こしょうを入れ炒める。
- ③ ②に①とホールコーン・水を入れ、アクを取る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、調味料Aを加えさらに煮る。
- ⑤ クリームコーン・豆乳で米粉を溶いたものに加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ パセリを入れる。



具材を炒めてから煮ることで、野菜やお肉のうま味をスープに引き出しています。



※ポークフィ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. ビーフンナポリタン

★ビーフンの細さが食べやすい一品です。

材料 4人分

ビーフン	40g
ベーコン	30g
たまねぎ	中1/2個
青ピーマン	中1個
塩	少々
こしょう	少々
さとう	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/2

<作り方>

- ① ベーコンは細切り、たまねぎはうす切り、青ピーマンは干切りにする。
- ② ビーフンは、かためにゆでておく。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンを炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④ ③に塩・こしょう、青ピーマンの順に加え炒める。
- ⑤ ④に調味料Aを入れ、混ぜてから、ビーフンを加えて炒める。



ビーフンは、お米から作られた麺で、小麦粉の麺とは違った食感が特徴です。

## 5. いわしのかば焼き

★甘辛い味付けで、ごはんがすすむ人気の魚メニューです。

材料 4人分 <作り方>

いわし開き40g		4枚
かたくり粉		適量
揚げ油		適量
しょうが	}	1/2片
さとう		大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	A	大さじ1
酒		大さじ1
みりん		大さじ1
水		大さじ1



- ① いわしにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 調味料Aを火にかけ、タレを作る。
- ④ ①に③のタレをからめる。

いわしは体が小さく、味がしっかりしている魚です。かば焼きやつみれなど工夫した料理に使われます。

## 6. さわらのねぎソース

★白ねぎの風味がさわらをおいしくしてくれます。

材料 4人分 <作り方>

さわら切り身50g		4切
白ねぎ		中1本
しょうが	}	1/2片
さとう		小さじ2
酒	A	小さじ2
こいくちしょうゆ		大さじ1
みりん		大さじ1
水		大さじ1



- ① 白ねぎは、小口切りにする。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ ①②と調味料A・水を火にかけ、タレをつくる。
- ④ さわら切り身は、こんがりと焼く。
- ⑤ 焼きあがったさわらに③のタレをかける。

さわらは体が大きく、身がやわらかい、上品な味がする魚です。

## 7. 丹波黒大豆サラダ

★丹波三宝のひとつ、丹波黒大豆を使ったサラダです。

材料 4人分 <作り方>

丹波黒大豆(乾燥)		20g
キャベツ		中2枚
ブロッコリー		50g
ハム		4枚
さとう	}	小さじ2
塩		小さじ1/3
こしょう	A	少々
酢		大さじ1
なたね油		小さじ2



- ① 丹波黒大豆は洗って水につけ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② 丹波黒大豆をやわらかくなるまでゆでて、汁気をきって冷ます。
- ③ キャベツは細切りにし、ゆでて軽くしぼり、冷ます。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷ます。
- ⑤ ハムは細切りにする。
- ⑥ ②～⑤を調味料Aで和える。

丹波市の気候や土の力を生かして育てられた丹波黒大豆は、粒が大きく・風味がよいことが特徴です。丹波市は、丹波黒大豆の栽培がさかんな地域として全国的にも知られています。



🌸 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？

「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！