

学校給食レシピ集 12

平成27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. ビビンバ 給食の人気メニュー！ 子どもたちの大好きな1品です。

材料（4人分）		
米	2合	
牛もも肉（スライス）	160g	
にんにく	少々	
土しょうが	少々	
干しいたけ	中1枚	
ぜんまい水煮	25g	
炒め油	適量	
A	さとう	大さじ1
	みりん	小さじ1
A	こいくちしょうゆ	小さじ2
	みそ	小さじ1強
	オイスターソース	小さじ1/2
B	トウバンジャン	少々
チンゲンサイ	80g	
もやし	100g	
卵	中1個	
白すりごま	小さじ2	
B	うすくちしょうゆ	大さじ1杯半
	ごま油	小さじ1弱

作り方

- ① 米は普通の水加減で炊く。
 - ② 牛肉は3cm幅、にんにく・土しょうがはみじん切りにする。
干しいたけは水で戻してうす切り、ぜんまい水煮は食べやすい長さに切る。
 - ③ フライパンに油を熱し、牛肉・にんにく・土しょうがを炒める。
 - ④ 干しいたけ・ぜんまい水煮を入れて、さらに炒め、Aを加えて味をととのえる。
 - ⑤ チンゲンサイは1cm幅に切る。
 - ⑥ チンゲンサイともやしをさっとゆでて冷まし、軽くしぼる。
 - ⑦ フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作る。
細く切って錦糸卵にする。
 - ⑧ ⑥と⑦を合わせ、白すりごまとBで和える。
 - ⑨ 炊きあがったごはんを器に盛り、④と⑧を盛り付けて仕上げる。
- ※ ごはんと具を混ぜ合わせながら食べましょう。

2. クイッティオのジャージャー麺 米の麺を使ったメニューです。

材料 (4人分)		
クイッティオ (乾燥) *	120g	
豚ひき肉	80g	
にんにく	少々	
土しょうが	少々	
干しいたけ	中2枚	
玉ねぎ	中1/2個	
にんじん	中1/4本	
チンゲンサイ	80g	
ごま油	適量	
A	さとう	少々
	こいくちしょうゆ	大さじ1
	オイスターソース	小さじ1強
	トウバンジャン	少々
	テンメンジャン	大さじ1強
中華だし *	60cc	

作り方

- クイッティオはぬるま湯につけて戻しておく。
- にんにく・土しょうがはみじん切り、干しいたけは水で戻してうす切りにする。玉ねぎはうす切り、にんじんは細切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉にんにく・土しょうがを炒める。
- 干しいたけ・玉ねぎ・にんじんを入れて、さらに炒め、Aとチンゲンサイを加える。
- ④に水気を切ったクイッティオを加え、混ぜ合わせて仕上げる。

* クイッティオは、幅の広いビーフンです。クイッティオの代わりに、中華めんを使ってもおいしく作ることができます。

* 中華だしは、商品によって塩分量が異なるので、味を見ながら調味料を加減してください。

3. ミネストローネ イタリアの具たくさんスープを給食向けにアレンジしました。

材料 (4人分)	
ベーコン (スライス)	2枚
にんにく	少々
玉ねぎ	中1/2個
セロリー	1/4本
じゃがいも	中1個
さやいんげん	5本
カットトマト水煮 (汁ごと使う)	60g
トマトピューレ	大さじ2
スパゲティ (乾燥) *	40g
炒め油	適量
塩・こしょう	少々
水	600cc
スープのもと *	2~3g

作り方

- ベーコン・玉ねぎは色紙切り、にんにくはみじん切り、セロリーは小口切りにする。じゃがいもは一口大、さやいんげんは2cm長さに切る。
- 鍋に油を熱し、にんにく・ベーコン・玉ねぎセロリーの順に炒め、塩・こしょうをする。
- じゃがいもを入れ、水とスープのもとを加えて、材料がやわらかくなるまで煮る。
- さやいんげん・トマト水煮・トマトピューレを入れる。
- 半分の長さに折ったスパゲティを入れて、やわらかくなるまで混ぜながら煮る。
- 塩・こしょうで味をととのえる。
(酸味の強い場合は、砂糖で調整する。)

* スパゲティを加えると、水分を吸ったり、とろみが出たりするので、水を加減してください。

* スープのものは、商品によって塩分量が異なるので、味を見ながら塩の量を加減してください。

4. 千ヶ鍋風汁 体があたたまる、具たくさん汁物です。

材料（4人分）		
豚もも肉（スライス）	80g	
にんにく	少々	
土しょうが	少々	
大根	60g	
干しいたけ	中2枚	
えのきたけ	50g	
木綿豆腐	120g	
もやし	40g	
白菜キムチ	50g	
にら	30g	
炒め油	適量	
塩・こしょう	少々	
中華だし *	600cc	
A	酒	小さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は3cm幅、にんにく・土しょうがはみじん切り、大根はいちょう切りにする。干しいたけは水で戻してうす切り、えのきたけは半分に切る。木綿豆腐は1.5cm角、白菜キムチは食べやすい大きさ、にらは2cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・にんにく・土しょうがを炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 大根・干しいたけを入れ、中華だしを加えて、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ えのきたけ・木綿豆腐・もやしを入れ、白菜キムチとAで味をととのえる。
- ⑤ にらを加えて仕上げる。

* 中華だしは、商品によって塩分量が異なるので、味を見ながら調味料を加減してください。

5. 炒めなます 食物せんいたっぷり！ さっぱり食べられる炒め物です。

材料（4人分）		
鶏むね肉（こま切れ）	40g	
にんじん	中1/5本	
れんこん	5cm長さ	
ごぼう	1/4本	
つきこんにゃく	40g	
炒め油	適量	
A	さとう	大さじ1杯半
	うすくちしょうゆ	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	水	40cc
酢	大さじ1弱	
白いりごま	小さじ2	

作り方

- ① にんじん・れんこんは、うすいちょう切りにする。ごぼうはささがきにする。れんこん・ごぼうは水にさらす。つきこんにゃくは、下ゆでする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉・ごぼう・つきこんにゃく・れんこん・にんじんの順に炒める。
- ③ Aを加え、さらに炒める。
- ④ 酢と白いりごまを加えて仕上げる。

6. ほたてサラダ

ほたてのうま味をいかしたサラダです。

材料（4人分）	
ほたて貝柱フレーク（汁ごと使う）	40g
カットわかめ（乾燥）	3g
キャベツ	中2枚
きゅうり	1/2本
（さとう	大さじ1
りんご酢 *	大さじ1
A 塩・こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
（ねりがらし	少々

作り方

- ① カットわかめは水で戻しておく。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ わかめとキャベツは、さっとゆでて冷ます。
- ④ きゅうりは板ずりし、うすい輪切りにして塩もみする。（塩：適量）
- ⑤ Aを混ぜてドレッシングを作り、ほたて貝柱フレークと、水気を切った材料を和える。

* りんご酢の代わりに、穀物酢などでもおいしく作ることができます。

7. 甘酢ポテトサラダ

さっぱりとしたポテトサラダです。

材料（4人分）	
じゃがいも	中2個
きゅうり	1本
ホールコーン水煮	35g
（さとう	大さじ1弱
A 酢	大さじ1
塩・こしょう	少々
（油	小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは1.5cm角に切り、ゆでておく。
- ② きゅうりは板ずりし、うすい輪切りにして塩もみする。（塩：適量）
- ③ Aを混ぜてドレッシングを作り、じゃがいも水気を切ったきゅうり・ホールコーンを和える。

8. いわしのかば焼き

甘辛い味付けで、ごはんがすすむ魚メニューです。

材料（4人分）	
いわし開き40g	4枚
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
（さとう	大さじ1杯半
こいくちしょうゆ	大さじ1
A 酒	小さじ2
みりん	大さじ1
（水	大さじ1

作り方

- ① いわしにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 小鍋にAを入れて火にかけ、タレを作る。
- ③ ①に②のタレをからめる。

子どもたちに人気の魚メニュー！！
ぜひ、家庭でも作ってみてね♪

