

学校給食レシピ集 16

平成31年3月

※ここでの一人分量は、小学校3・4年生を基準としています。



1. とりめし 鶏飯

材料（4人分）	
米	2合
鶏もも肉（3gカット）	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！
（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、にんじんは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 油でにんにくを炒め、香りが出てきたら、鶏肉を入れて炒める。
- ④ ③にごぼう・にんじんを加えて炒め、調味料Aを入れて具を作る。
- ⑤ 炊き上がったごはん①に④を混ぜる。

2. あじ 鱈のさんが焼き

材料（4人分）	
鱈すり身（冷凍）	80g
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	1/6個
青ねぎ	1本
土しょうが	1片
A パン粉	大さじ2
白いりごま	小さじ1
青のり	少々
B さとう	小さじ1
塩	少々
アルミカップ（大）	4個

★千葉県の郷土料理をアレンジしたメニュー！
（作り方）

- ① 玉ねぎ・しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② すり身はほぐし、豚肉と混ぜる。
- ③ ①②A・調味料Bをよく混ぜ、アルミカップに平にして入れる。
- ④ オーブンで焼く。

3. キムチご飯^{はん}

材料（4人分）	
米	2合
豚もも肉（スライス）	60g
土しょうが	1片
ごま油	適量
白菜キムチ	60g
にんじん	中1/4本
うすくちしょうゆ	大さじ1
A さとう	小さじ1
塩	少々
白いりごま	小さじ1

★給食の人気メニューです！

（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 土しょうがはみじん切り、にんじんは細切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、土しょうがと豚肉を炒める。
- ⑤ ④ににんじんを入れてさらに炒め、調味料Aを加える。
- ⑥ ⑤に白菜キムチを入れて炒めて、ごまを加える。
- ⑦ 炊き上がったごはん^{はん}に⑥を混ぜる。

※キムチの汁は、味をみて調整して下さい。

4. かぼちゃと豚肉^{ぶたにく}のごまがらめ

材料（4人分）	
かぼちゃ	1/6個
豚もも肉（2cm角切り）	150g
A 塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ1
B こいくちしょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ1
白いりごま	小さじ1
白すりごま	小さじ1

★揚げることでボリューム感が増した、ごはん^{はん}に合う一品

（作り方）

- ① かぼちゃは2cm角に切り、素揚げにする。
- ② 豚肉は調味料Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ③ 鍋に調味料Bを入れて火にかける。
- ④ ③に①②いりごま・すりごまを入れて混ぜる。



5. なすのミートグラタン

★なすとソースの相性が抜群です！

(作り方)

- ① なすは8ミリ幅のいちょう切り、玉ねぎはみじん切り、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、合びき肉を炒めて、調味料Aを加える。
- ③ ②に玉ねぎ・にんじん・なすの順に加えて、火が通ったら調味料Bを入れる。
- ④ アルミカップに③を入れて、チーズをのせる。
- ⑤ オーブンで焼く。



材料 (4人分)	
合びき肉	80g
炒め油	適量
なす	2本
玉ねぎ	中2/3個
にんじん	中1/5本
A 塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2
B トマトピューレ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
デミグラスソース	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
アルミカップ (大)	4個

6. にらじゃが

★にらの香りが食欲アップにつながります！

(作り方)

- ① じゃがいもは2cm角に切り、水につけておく。
- ② にらは2cm幅に切る。
- ③ ①のじゃがいもの水をきり、素揚げにする。
- ④ 鍋に合びき肉を入れて炒めて、調味料A・にらを加える。
- ⑤ ④に③を加えて混ぜる。

材料 (4人分)	
じゃがいも	中3個
揚げ油	適量
合びき肉	80g
にら	40g
みりん	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	小さじ2
さとう	小さじ1



7. コーンスープ



★手作りルーが、やさしい味に仕上がります！

材料（4人分）	
ベーコン	20 g
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/4本
ホールコーン	40 g
クリームコーン	80 g
パセリ	少々
水	320cc
小麦粉	大さじ1
ルー 無塩バター	12 g
牛乳	100cc

（作り方）

- ① ベーコンは一口大に切る。
- ② 玉ねぎは細切り、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にベーコンを入れて炒め、玉ねぎ・にんじん調味料Aの順に加える。
- ④ ③に水を加え、材料を柔らかく煮る。ホールコーン・クリームコーンを加える。
- ⑤ ④にルー（※）を加えて煮る。
- ⑥ ⑤にパセリを入れて仕上げる。

【※ルーの作り方】

- ① 鍋を弱火で熱し、バターを溶かす。
- ② ①に小麦粉をふるって入れ、炒める。

8. 磯^{いそ}香^か和^あえ

材料（4人分）	
まぐろ油漬け	30 g
もやし	120 g
ほうれん草	1/2束
にんじん	中1/5本
酢	大さじ1
A うすくちしょうゆ	大さじ1/2
さとう	大さじ1
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 まぐろ油漬けはほぐしておく。
- ② ほうれん草は2 cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ③ もやし・②をそれぞれゆがいて冷ます。
- 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応じて増減して下さい。

*** 中学3年生の皆さんへ ***

もうすぐ、卒業を迎えますね。ひとり一人学校給食の思い出がたくさんあることでしょう。このレシピ集を参考にして作ってみましょう。

「どう食べるか」は「どう生きるか」につながります。

食を大切にして、健康に過ごして下さいね。

