

おいしい 楽しい
学校給食
レシピ集



令和2年3月

島根県学校栄養士会
公益財団法人島根県学校給食会

このページは空白です。

発刊によせて

島根県に栄養教諭が配置されて、今年で13年目を迎えました。この間、私たちは、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として学校、調理場、地域の中で幅広く食育に取り組んできました。今後も校内組織の中での体系だった食育推進や保護者、地域との連携、食の安全に関わる取組等、中心的な役割を果たすことが求められています。真摯に職務に取り組んでいきたいものです。

さて、栄養教諭・学校栄養職員が取り組む食育の基礎には給食があり、この給食を「生きた教材」として食の指導に取り組むことの大切さを常に感じているところです。

平成29年3月文部科学省より告示された新学習指導要領では、体育・健康に関する指導の充実により、豊かな心や健やかな体を育成すること、また食育の重要性がこれまで以上に明確に記述されています。

わたくしたち栄養教諭・学校栄養職員は、食に関する指導のコーディネーターとして、食育推進の中核を担うとともに、給食施設の食中毒防止や異物混入防止等の衛生管理、食物アレルギー対応などの給食管理との両方を担っています。

給食管理と食に関する指導を一体のものとして効果的な指導を行う上で献立はとても重要なものであり、教材となる給食を自信をもって提供していかなければなりません。毎日の献立で、何を児童生徒に伝えたいのか、教科等の関連をどのように図っていくのか等を考慮して献立を作成し、「食」の手本となり得る給食を提供して、食に関する指導を進めていくことが私たちに求められているものだと思います。

そこで、平成26年に島根県教育委員会が作成された和食&人気レシピ集が、これまで多くの会員に活用されてきたことから、今年度本会ではそれに継ぐ献立集を作成することにいたしました。減塩料理、鉄やカルシウム、食物繊維の摂取が期待できる料理、行事食、世界の料理を集めた献立集です。実際に県内の学校給食調理場で作られている自慢の献立です。この献立集を活用し、学校における食育推進の中核となって、子どもたちの食の指導に精一杯取り組んでまいりましょう。

最後に、この事業にご支援いただきました公益財団法人島根県学校給食会様、ご尽力いただきました理事、会員の皆様に心よりお礼申し上げます。

令和2年3月

島根県学校栄養士会

会長 瀬利幸子

も く じ



■ 減塩・レシピ	1 ~ 12
■ 鉄・レシピ	13 ~ 24
■ カルシウム・レシピ	25 ~ 38
■ 食物繊維・レシピ	39 ~ 52
■ 行事食・レシピ	53 ~ 62
■ 世界の料理・レシピ	63 ~ 74

おいしい 楽しい
学校給食レシピ集

減塩





さばの幽庵焼き

大田市学校給食センター
(食数 2,900食)

さばに地元のかぼす果汁を使う、さっぱりとした一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	134kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	7.8g
カルシウム	6mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	12μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	0.42mg
食物繊維	0g
食塩	0.5g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.6mg

材料 (1人分)

A	さば切り身	・・・60g	}よく混ぜ合わす
	かぼす果汁	・・・1g	
	本みりん	・・・3g	
	しょうゆ (濃口)	・・・2g	
	大豆油	・・・0.5g	

下ごしらえ

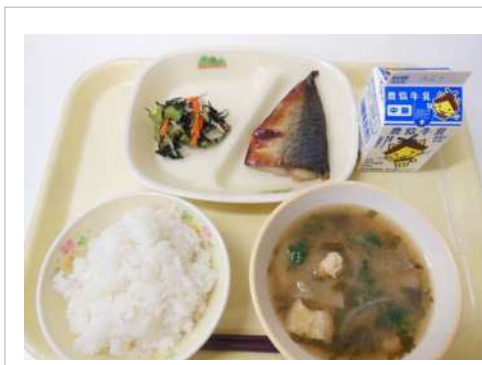
作り方

- 1 鯖にAを20分程度漬け込む。
- 2 フライパンに油を熱し、1を焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

幽庵焼きは、和食の焼き物のひとつで、しょうゆ、みりんなどの調味液に柑橘を加え、漬けて焼く料理です。大田市では地元食材“ゆず”や“かぼす”を使います。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの幽庵焼き
- ・磯香和え
- ・呉汁

さばのカレー風味揚げ

雲南市中央学校給食センター
(食数 1, 800食)

カレーの風味で薄味でもおいしく食べられます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	178kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	12.4g
カルシウム	5mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	19 μ g RE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.2g
食塩	0.4g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.7mg

材料(1人分)

さば切り身	・・・	50g
しょうゆ(濃口)	・・・	1.5g
カレー粉	・・・	0.4g
でんぷん	・・・	5g
揚げ油	・・・	適量

下ごしらえ

作り方

- 1 さばはしょうゆで下味をつける。
- 2 カレー粉とでんぷんを混ぜる。
- 3 さばに2のカレー衣をまぶして揚げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

衣にカレー粉を加えることで、さば独特の臭みを抑え、魚が苦手な子もおいしく食べることができます。

さば以外の魚や鶏肉にも合います。

油で揚げずに、バターで焼くとカレームニエルになり、また一味違うおいしさになります。

学校給食献立例

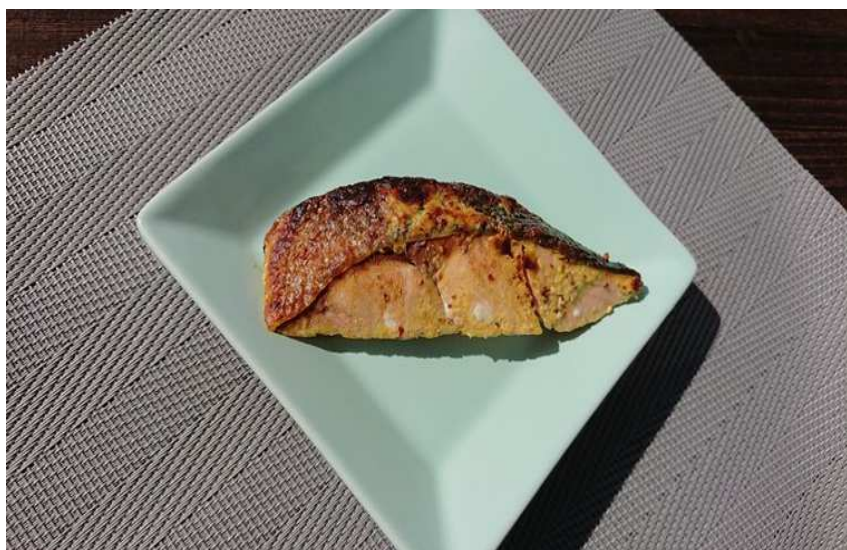


- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのカレー風味揚げ
- ・ごま和え
- ・のっぺい汁

さけのマスタード焼き

松江市立南学校給食センター
(食数 4,300食)

粒マスタードやカレー粉などの香辛料が食欲をそそります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.0g
カルシウム	10mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	4μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0g
食塩	0.4g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

さけ切り身	・・・	50g
清酒	・・・	0.8g
食塩	・・・	1g
粒入りマスタード	・・・	2g
ノンエッグマヨネーズ	・・・	4g
カレー粉	・・・	0.2g
大豆油	・・・	1g

下ごしらえ

作り方

- 1 さけに清酒、塩、粒入りマスタード、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉で下味をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、さけを焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

粒入りマスタードやカレー粉などを使い、塩分の使用を控えめにしています。また、ノンエッグマヨネーズを加えることで味がまろやかになり、辛いものが苦手な子どもにも食べやすくなります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけのマスタード焼き
- ・ごま酢和え
- ・もずくスープ
- ・みかんのタルト

さわらの幽庵焼き

安来市給食センター
(食数 2, 500食)

ゆずの香りがさわやかな一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	4.9g
カルシウム	8mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	6μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.4g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

さわら切り身・・・50g

A	しょうゆ (濃口)・・・	2g
	三温糖	・・・ 1g
	本みりん	・・・ 2g
	清酒	・・・ 1g
	ゆず	・・・ 1g
		・果皮はせん切りにし、果汁は搾る

下ごしらえ

作り方

- 1 さわらを、下味Aに漬け込む。
- 2 1を220℃(40%)で、13分焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ゆずの香りを効かせることで、塩分を控えることができます。

さわらを下味にしっかり漬け込むことで、おいしく出来上がります。

学校給食献立例



- ・縁結びごはん
- ・牛乳
- ・さわらの幽庵焼き
- ・アーモンドあえ
- ・豚汁

さわらのキャロット焼き

浜田市立旭学校給食センター
(食数 215食)

すりおろしたにんじんとマヨネーズのたれをかけて焼くだけの料理です。白身魚だけでなく、肉にも合うたれです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	110kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.7g
カルシウム	7mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	64μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.2g
食塩	0.2g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

さわら切り身	40g
食塩	0.2g
こしょう	0.02g
清酒	0.5g
マヨネーズ	5g
にんじん	8g

・すりおろす

下ごしらえ

作り方

- 1 さわらに塩、こしょう、清酒で下味をつけておく。
- 2 すりおろしたにんじんとマヨネーズでたれを作る。
- 3 アルミカップに1のさわらを入れ、2のたれをかけ、180℃のオーブンで10分程度こんがり焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

にんじんの色がアクセントになり、給食を華やかにしてくれます。マヨネーズがコクとうまみを加えてくれ、魚が苦手な子も食べやすい料理です。

学校給食献立例

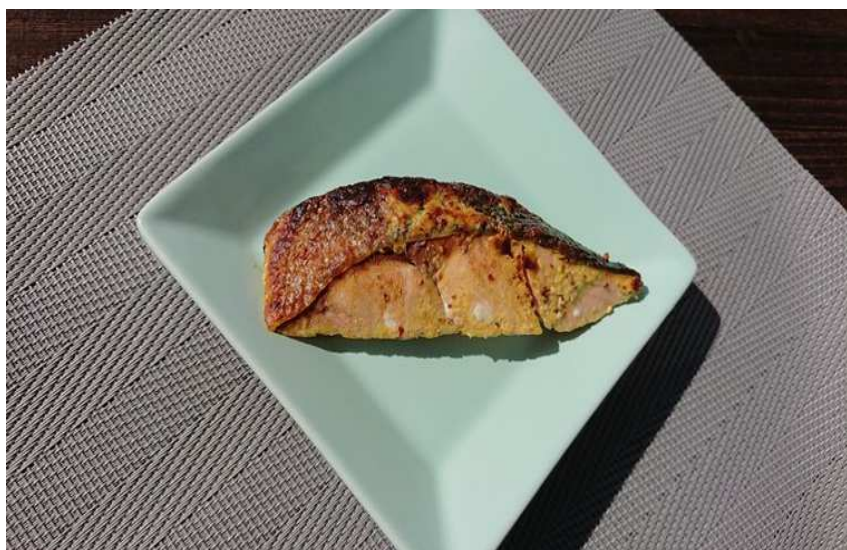


- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さごしのキャロット焼き
- ・うの花煮
- ・冬野菜のみそ汁

さけのマスタード焼き

松江市立南学校給食センター
(食数 4,300食)

粒マスタードやカレー粉などの香辛料が食欲をそそります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.0g
カルシウム	10mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	4μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0g
食塩	0.4g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

さけ切り身	・・・	50g
清酒	・・・	0.8g
食塩	・・・	1g
粒入りマスタード	・・・	2g
ノンエッグマヨネーズ	・・・	4g
カレー粉	・・・	0.2g
大豆油	・・・	1g

下ごしらえ

作り方

- 1 さけに清酒、塩、粒入りマスタード、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉で下味をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、さけを焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

粒入りマスタードやカレー粉などを使い、塩分の使用を控えめにしています。また、ノンエッグマヨネーズを加えることで味がまろやかになり、辛いものが苦手な子どもにも食べやすくなります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけのマスタード焼き
- ・ごま酢和え
- ・もずくスープ
- ・みかんのタルト

スパイシーチキン

出雲市立湖陵学校給食センター
(食数 532食)

カレーの風味が食欲をそそります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.0g
カルシウム	3mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	16μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.32g
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・	50g
食塩	・・・	0.2g
しょうゆ(濃口)	・・・	0.8g
garam masala	・・・	0.3g

下ごしらえ

作り方

- 1 塩、しょうゆ、 garam masala を混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉を1に漬け込む。
- 3 スチームコンベクションオーブンで色よく焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

garam masala の香りが食欲をそそり、薄味でもおいしく食べることができます。

学校給食献立例



- ・パン
- ・チョコクリーム
- ・スパイシーチキン
- ・水菜とトマトのサラダ
- ・コーンスープ

鶏肉のカレー揚げ

浜田市立金城学校給食センター
(食数 350食)

カレー粉とごまを使用し、塩分控えめでも食べやすい一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	15.5 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	24 μg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	1.2 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

A	鶏もも肉	・・・ 60 g	・・・ 30 g に切る
	食塩	・・・ 0.1 g	
	こしょう	・・・ 0.01 g	
	清酒	・・・ 2 g	
	にんにく	・・・ 0.5 g	・・・ すりおろす
B	小麦粉 (薄力)	・・・ 5 g	
	でんぷん	・・・ 2 g	
	黒ごま (いり)	・・・ 1 g	
	カレー粉	・・・ 0.2 g	
	鶏卵	・・・ 4 g	・・・ 溶きほぐす
	水	・・・ 2 g	
	揚げ油	・・・ 適量	

- 1 鶏肉にAで下味をつける。
- 2 1に、混ぜ合せたBをからめる。
- 3 180℃の油で揚げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

子どもたちに人気の揚げ物でおいしく減塩ができるよう考えました。揚げることで香ばしさを出し、カレー粉とごまの風味で塩分控えめでもおいしく食べられます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のカレー揚げ
- ・おかか和え
- ・大根のみそ汁

磯香和え

出雲市立佐田学校給食センター
(食数 260食)

のりとかつお節のうま味がきいた減塩の和え物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	14kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.1g
カルシウム	21mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	109μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	1.5g
食塩	0.3g
マグネシウム	26mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

ほうれん草・・・30g ・ 3cm幅に切る
もやし・・・20g
えのきたけ・・・10g ・ 半分に切る
もみのり・・・1g
かつお節・・・0.5g
しょうゆ(濃口)・1.8g

下ごしらえ

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
- 2 もやし、えのきたけをゆでる。
- 3 ゆでた野菜を冷ます。水分はよく切る。
- 4 材料を混ぜ合わせ、もみのり、かつお節、しょうゆで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ほうれん草にえのきたけともみのりを加えてよく混ぜるととろみができます。とろみをつけると料理にからだの味を舌ではっきりと感ずることができます。かつお節などうま味のでる食品を使うとより味に深みがでて、減塩のあえ物になります。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・たまごとじ
- ・いそか和え ・とん汁

アップルサラダ

松江市立島根学校給食センター
(食数 245食)

すりおろしたりんごとオリーブ油がベースのドレッシングで野菜を和えます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.2g
カルシウム	51mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	92μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	1.4g
食塩	0.2g
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.7mg

材料 (1人分)

キャベツ	・・・	30g	・・・	せん切り
小松菜	・・・	20g	・・・	2cm幅に切る
にんじん	・・・	5g	・・・	せん切り
きゅうり	・・・	10g	・・・	小口切り
ホールコーン	・・・	6g		
すりおろしりんご	・・・	4g		
穀物酢	・・・	1g		
しょうゆ(薄口)	・・・	0.5g		
食塩	・・・	0.1g		
こしょう	・・・	0.02g		
オリーブ油	・・・	0.1g		

下ごしらえ

作り方

- 1 キャベツ、小松菜、にんじん、きゅうり、コーンは加熱して冷却する。
- 2 Aを合わせてドレッシングを作る。
- 3 1を2で和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

すりおろしりんごをドレッシングに加え、りんごの風味で塩分を減らしました。コーンの甘味もアクセントになっています。

学校給食献立例



- ・ほうれん草パン
- ・牛乳
- ・あじのレモンバジル焼き
- ・アップルサラダ
- ・クリームスープ

豆乳入りみそ汁

益田市立高津学校給食センター
(食数 3, 917食)

豆乳のまろやかさがみそとよく合い、おいしいです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	53kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.0g
カルシウム	47mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	48μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	11mg
食物繊維	1.6g
食塩	1.1g
マグネシウム	27mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

かぶ	...	25g	...	いちょう切り
たまねぎ	...	15g	...	薄くスライス
にんじん	...	8g	...	いちょう切り
油揚げ	...	3g	...	油抜きし、短冊切り
葉ねぎ	...	5g	...	小口切り
豆乳	...	20g		
煮干	...	3g		
麦みそ	...	8.5g		

下ごしらえ

作り方

- 1 煮干でだしをとる。
- 2 だしに、下準備した材料(ねぎ以外)を入れて煮る。
- 3 みそを溶かし入れ、ねぎを散らす。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

普段のみそ汁よりも、豆乳を入れることで味も変化し、おいしいです。

みそ汁に入れる具材も季節に合わせて変えると良いと思います。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・トマトオムレツ
- ・切干大根のマヨ和え
- ・豆乳入りみそ汁



おいしい 楽しい
学校給食レシピ集

鉄分





かつおのオイみそからめ

浜田市立三隅小学校
(食数 230食)

オイスターソースとみそを使用することでかつお独特の臭みが消され、コクのある仕上がりになります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	132kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	5.8g
カルシウム	10mg
鉄	0.8g
ビタミンA	2μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.5g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

かつお角切	・・・	40g
清酒	・・・	1g
しょうが	・・・	0.5g
しょうゆ (濃口)	・・・	0.5g
でんぷん	・・・	5g
揚げ油	・・・	適量
たまねぎ	・・・	15g
大豆油	・・・	0.5g
オイスターソース	・・・	2g
米みそ	・・・	2g
三温糖	・・・	1.5g
清酒	・・・	1g

下ごしらえ

作り方

- 1 かつおに清酒、すりおろしたしょうが、しょうゆで下味をつける。
- 2 下味をつけたかつおにでんぷんをつけて揚げる。
- 3 薄切りにしたたまねぎを油で炒める。
- 4 オイスターソース、米みそ、三温糖、清酒を混ぜ合わせて火にかけ、アルコールを飛ばしてたれを作る。
- 5 揚げたかつおと炒めたたまねぎをたれにからめる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

かつおは揚げすぎると固くなるので、揚げ方には気をつけます。また、たまねぎをしっかり炒めることでたまねぎの甘さがかつおをひきたてています。

オイスターソースとみその相性は抜群！
いろんな料理に利用できます。

学校給食献立例



- ・さつま芋ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのオイみそからめ
- ・大根サラダ
- ・かきたま汁

鶏肉とレバーの甘がらめ

吉賀町学校給食柿木共同調理場
(食数 130食)

レバーに鶏肉に加え、食べやすくした一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	654kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	20.3g
カルシウム	283mg
鉄	3.1mg
ビタミンA	2203μg RE
ビタミンB1	0.32mg
ビタミンB2	0.67mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	2.9g
食塩	1.9g
マグネシウム	77mg
亜鉛	3.6mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・40g	・・・2cm角に切る
鶏肝臓	・・・20g	・・・2cm角に切る
小麦粉 (薄力)	・・・3g	
でんぷん	・・・2g	
揚げ油	・・・適量	
しょうゆ (濃口)	2g	
上白糖	・・・1.5g	
しょうが	・・・0.3g	・・・すりおろす
本みりん	・・・1g	
清酒	・・・8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 小麦粉とでんぷんを混ぜ合わせ、鶏肉と鶏レバーそれぞれにつけて揚げる。
- 2 鍋に調味料としょうがを入れて煮立たせ、たれをつくる。
- 3 揚げた鶏肉と鶏レバーをたれにからめて仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

揚げた鶏肉とレバーをたれにつけてよくなじませます。

レバーだけだと食べにくいですが、鶏肉と一緒に調理することで、子どもたちも箸が進みます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・鶏肉とレバーの甘がらめ
- ・もやしのサラダ
- ・中華スープ

元気っ子レバー

安来市立十神小学校
(食数 375食)

たれをからめて、苦手なレバーを食べやすくしました。にらやごまも入り、元気がでる1品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	9.2g
カルシウム	20mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	1947μg RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.5g
マグネシウム	16mg
亜鉛	1.1mg

材料 (1人分)

	レバー澱粉付	・・・	15g	
	鶏もも肉	・・・	30g	・ ・ 1.5cm角に切る
A	しょうが	・・・	1g	・ ・ すりおろす
	しょうゆ (濃口)	・・・	1g	
	清酒	・・・	1g	
	でんぷん	・・・	5g	
	小麦粉 (薄力)	・・・	3g	
	揚げ油	・・・	適量	
B	三温糖	・・・	1g	
	しょうゆ (濃口)	・・・	2g	
	清酒	・・・	1.5g	
	にら	・・・	5g	・ ・ 1cm長さに切る
	いりごま	・・・	1g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鶏肉に下味Aをつけ、粉をつけて油で揚げる。
- 2 レバー澱粉付を油で揚げる。
- 3 調味料Bを煮立て、にらを入れる。
- 4 揚げた鶏肉とレバーを、3のたれにからめる。
- 5 仕上げにごまをふる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

鉄分摂取に欠かせないレバーを食べやすく調理し、人気メニューになっています。

調理の際、たれを少し残しておいて、肉とレバーをからめる時に最後に足すように回し入れると、混ぜやすくなります。

学校給食献立例



- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 元気っ子レバー
- ・ いろどりあえ
- ・ 白ねぎと豆腐のみそ汁

納豆入りかき揚げ

浜田市立浜田給食センター
(食数 3, 200食)

カラッと揚げて、いつもの納豆とは違うおいしさを感じることができる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	5.8g
カルシウム	40mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	47μg RE
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.3g
マグネシウム	24mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

挽きわり納豆・・・15g
芽ひじき(乾)・・・0.3g ・水で戻す
たまねぎ・・・7g ・薄切り
にんじん・・・5g ・短冊切り
ちりめんじゃこ・・・4g
さつまいも・・・10g ・1cm角切
小麦粉(薄力)・・・2g
小麦粉(薄力)・・・10g
A { でんぷん・・・5g
三温糖・・・1g
食塩・・・0.2g
水・・・16g
揚げ油・・・適量

下ごしらえ

作り方

- 1 食材を全て混ぜ合わせ、小麦粉をまぶす。
- 2 Aを混ぜ合わせて衣を作り、1に混ぜる。
- 3 170℃の油で4分揚げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

納豆は、鉄分を多く含む食材の一つです。ちりめんじゃこを入れることで風味が出ておいしさもアップします。

食材を混ぜ合わせた後に少量の小麦粉を全体にまぶすことで、衣とよく絡むようになります。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・納豆入りかき揚げ
- ・白菜のおひたし ・うずら卵のすまし汁

マーボー厚揚げ

松江市立北学校給食センター
(食数 4,500食)

麻婆豆腐の豆腐を厚揚げに代えた料理です。豆腐より崩れにくいいため、大量調理に向いています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	193kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.4g
カルシウム	100mg
鉄	2.3mg
ビタミンA	79μg RE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	2.1g
食塩	1.5g
マグネシウム	64mg
亜鉛	1.7mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

絹厚揚げ	・・・	55g	
牛ひき肉	・・・	10g	
豚ひき肉	・・・	15g	
おろししょうが	・・・	3g	
おろしにんにく	・・・	1g	
たまねぎ	・・・	35g	・みじん切り
にんじん	・・・	10g	・みじん切り
はくさい	・・・	30g	・1cm幅に切る
にら	・・・	7g	・1cm幅に切る
大豆油	・・・	2g	
赤みそ	・・・	7g	
しょうゆ(濃口)	・・・	1.2g	
トマトケチャップ	・・・	3g	
中華スープ	・・・	4g	
清酒	・・・	1.5g	
三温糖	・・・	0.8g	
トウバンジャン	・・・	0.2g	
でんぷん	・・・	2g	
水	・・・	55g	

- 1 釜に油を熱し、牛ひき肉、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにくを炒める。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 水を加える。
- 4 厚揚げ、はくさいを加え、はくさいが軟らかくなったらAの調味料を加える。
- 5 水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げににらを加える。

A

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・マーボー厚揚げ
- ・いわしのしょうが煮
- ・わかめサラダ

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

厚揚げは豆腐に比べ、約3倍の鉄をとることができます。辛さは控えめで、ごはんによく合います。

マーボー厚揚げ

大田市学校給食センター
(食数 2,900食)

少しピリッとした辛さと厚揚げの旨味が出ています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	133kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	7.9g
カルシウム	37mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	5μg RE
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.5g
マグネシウム	33mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

ミニ絹厚揚げ	・・・	30g	
豚ひき肉	・・・	30g	
にんにく	・・・	2g	・すりおろす
しょうが	・・・	3g	・すりおろす
ごま油	・・・	1g	
ピーマン	・・・	10g	・2mm幅に切る
トウバンジャン	・・・	2g	
中華スープの素	・0.	4g	
しょうゆ (濃口)	・	3g	
清酒	・・・	2g	
三温糖	・・・	8g	
でんぷん	・・・	6g	
水	・・・	適量	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- 2 調味料を入れ煮立てる。
- 3 厚揚げとピーマンを加えて中火で煮る。
- 4 水溶きでんぷんでとろみをつける。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

厚揚げは、豆腐の水分を切って、油で揚げたものです。水切りをした分、栄養素が凝縮され、骨を丈夫にする“カルシウム”や、貧血の予防に効果的な“鉄”が豆腐に比べてたくさん含まれます。今回は、厚揚げを使い、マーボー豆腐ならぬ“マーボー厚揚げ”にしました。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・マーボー厚揚げ
- ・卵と野菜の中華サラダ
- ・中華スープ

厚揚げのピリ辛炒め

西ノ島町学校給食共同調理場
(食数 182食)

鉄分豊富な厚揚げを使い、ごはんがすすむピリ辛の味付けにした一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	116kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	6.9g
カルシウム	128mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	4μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	3.2g
食塩	0.6g
マグネシウム	40mg
亜鉛	0.7mg

材料 (1人分)

厚揚げ	50g	油抜き、5mm短冊
たまねぎ	20g	4mmスライス
赤ピーマン	5g	4mmせん切り
黄ピーマン	5g	4mmせん切り
トウバンジャン	0.2g	
米みそ	3g	
しょうゆ(濃口)	2g	
上白糖	2g	
ごま油	0.1g	
大豆油	0.7g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鍋に油を熱し、たまねぎ、ピーマン、油抜きをした厚揚げを加えて炒める。
- 2 1に調味料を加えて味付けし、最後に香りづけのごま油をまわし入れる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

鉄分豊富な厚揚げを使用した一品です。

トウバンジャンの辛さがほどよく、子どもたちにも食べやすい味付けになっています。

ピーマンの彩りがアクセントになっていますが、小松菜を加えるさらに彩りも良く、鉄分もUPします。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・いわし煮 ・切干大根のハリハリ漬
・厚揚げのピリ辛炒め ・すまし汁 ・なし

切干大根の炒め煮

出雲市立平田学校給食センター
(食数 4, 200食)

切り干し大根をごま油で炒め、かつおだしで煮込みました。ごはんのおかずに向合う料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	1.9g
カルシウム	69mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	62μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.6g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

切干大根	・・・7g	・水でもどしておく
にんじん	・・・9g	・千切り
さつまあげ	・・・8g	・2cm幅5mm厚さに切る
高野豆腐	・・・3g	
小松菜	・・・5g	・ゆでて2cmに切る
ごま油	・0.5g	
三温糖	・1.3g	
しょうゆ(濃口)	・3.5g	
清酒	・・・1g	
ごま(いり)	・0.5g	
かつお節	・・・2g	・分量の水でだしをとる
水	・・・25g	

下ごしらえ

作り方

- 1 ごま油で切干大根、にんじん、さつまあげを炒める。
- 2 だし、高野豆腐、調味料を入れて煮る。
- 3 味がしみたら、小松菜、ごまを入れて混ぜ合わせる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根、小松菜など鉄が多く含まれている食品を使った炒め煮です。

水分がなくなるくらい煮含めます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉の甘酢あんかけ
- ・切り干大根の炒め煮
- ・けんちん汁

小松菜の磯香和え

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

のりとかつお節を使い、しょうゆを控えめに仕上げています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	20kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g
カルシウム	79mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	197μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.3g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

小松菜	・・・38g	・・・3cm幅に切る
キャベツ	・・・25g	・・・1cm幅に切る
にんじん	・・・5g	・・・せん切り
もみのり	・・・0.8g	
かつお節	・・・1g	
しょうゆ(濃口)	・・・1.8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜は下ゆでして、冷ましておく。
- 2 野菜を、もみのり、かつお節、しょうゆで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

もみのりとかつお節を使うことで風味もよく、しょうゆを控えて作ることができます。どんな葉物野菜でもおいしくいただくことができます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのごまだれかけ
- ・小松菜の磯香和え
- ・ゆばと出雲椎茸のおすまし
- ・りんご

小松菜のごまマヨネーズ和え

松江市立南学校給食センター
(食数 4, 300食)

学校給食摂取基準の1/3の鉄分量を摂ることができる和え物です。季節を問わず取り入れることのできる食材を使っています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4.5g
カルシウム	85mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	92μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	1.4g
食塩	0.2g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

小松菜	・・・30g	・・・2cm幅に切る
キャベツ	・・・20g	・・・6mm幅に切る
にんじん	・・・5g	・・・せん切り
ごま(いり)	・・・2g	・・・する
マヨネーズ	・・・5g	
しょうゆ(濃口)	・・・0.4g	

下ごしらえ

作り方

- 1 切った野菜はゆでて冷ます。
- 2 1の野菜をすったごま、マヨネーズ、しょうゆで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

小松菜とごまを使うことで、鉄分をしっかり摂取することができます。小松菜やごまに含まれる非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCを多く含む料理や食品と組み合わせると、さらに体内へ吸収されやすくなります。

ごまは和える前にミキサーですること、香りが引き立ちます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・カレーのからあげ
- ・小松菜のごまマヨネーズ和え
- ・のっぺい汁

小松菜のアーモンドサラダ

松江市立北学校給食センター
(食数 4, 500食)

細切りアーモンドの香ばしくてかりっとした食感が楽しめる人気のサラダです。さわやかなレモンドレッシングとよく合います。



一人当たりの栄養価

エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.2g
カルシウム	66mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	82μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.4g
マグネシウム	25mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

アーモンド (細切)	5g	
小松菜	25g	2cm幅に切る
キャベツ	20g	6mm幅に切る
にんじん	5g	細千切り
糸かまぼこ	5g	
レモン果汁	0.6g	
オリーブ油	0.4g	
三温糖	0.7g	
しょうゆ(薄口)	1g	
穀物酢	1g	
食塩	0.15g	

- 1 野菜、糸かまぼこは加熱して冷ましておく。
- 2 Aの調味料を合わせて、ドレッシングをつくる。
- 3 1の材料とアーモンドを合わせ、2のドレッシングで和える。

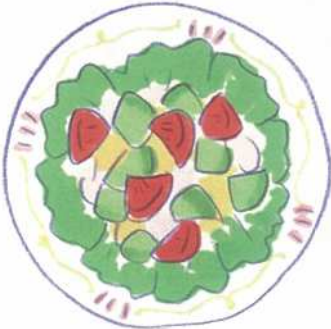
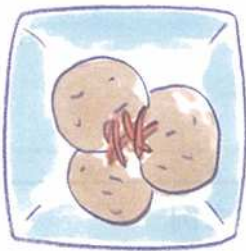
献立メッセージ・料理の工夫のポイント

鉄分の豊富な小松菜を使ったサラダです。鉄分補給を意識し、糸かまぼこも加えました。アーモンドの食感や香ばしさに加え、さわやかなレモンドレッシングが野菜とよくマッチし、子どもたちにも人気のサラダです。いろんな野菜に合うドレッシングですのでお試しください。

学校給食献立例



- ・パン ・いちごジャム ・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・小松菜のアーモンドサラダ ・コンソメスープ



おいしい 楽しい
学校給食レシピ集

カルシウム





まめなドライカレー

安来市給食センター
(食数 2, 500食)

子どもたちの大好きなカレーに地元の大豆やしいたけを加えて作った食感も楽しめる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	180kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	9.2g
カルシウム	35mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	74μg RE
ビタミンB1	0.16mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	3.4g
食塩	1.1g
マグネシウム	33mg
亜鉛	2.1mg

材料 (1人分)

牛ひき肉	・・・	24g	
豚ひき肉	・・・	16g	
しょうが	・・・	0.5g	・すりおろす
にんにく	・・・	0.5g	・すりおろす
たまねぎ	・・・	50g	・みじん切り
にんじん	・・・	10g	・みじん切り
たけのこ水煮	・・・	20g	・みじん切り
しいたけ	・・・	5g	・みじん切り
大豆 (ゆで)	・・・	10g	
大豆油	・・・	0.5g	
カレー粉	・・・	0.5g	
カレールウ粉末	・・・	6g	
水	・・・	10g	
ウスターソース	・・・	2g	
赤ワイン	・・・	1g	
アップルソース	・・・	2g	
しょうゆ (濃口)	・・・	1.2g	

下ごしらえ

作り方

- 1 熱したフライパンに油をしき、にんにく、しょうがを加え、香りがたったら、合挽き肉を加えて炒める。
- 2 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、大豆を加えてさらに炒める。
- 3 水で溶いたカレールウを入れる。
- 4 Aの調味料とカレー粉を加えて混ぜる。
- 5 炊いたご飯の上にかける。

学校給食献立例



- ・まめなドライカレー ・牛乳
- ・白身魚のレモンソースがけ ・水菜のサラダ

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

肉だけでなく、大豆やしいたけを加えることで様々な食感を楽しむことができ、カルシウムもアップします。ドライカレーに使う野菜は、旬の野菜などを使ってアレンジすることもできます。

エビと大豆の揚げ煮

島根県立浜田ろう学校
(食数 80食)

殻付きのエビと大豆を使った、かみ応えのあるカルシウム豊富な一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	160kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	6.2g
カルシウム	43mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	2μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	1.2g
食塩	0.8g
マグネシウム	26mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

さつまいも	・・・	30g	・角切り
小エビ唐揚げ	・・・	25g	
大豆 (水煮)	・・・	5g	
でんぷん	・・・	5g	
揚げ油	・・・	適量	
しょうゆ(濃口)	・・・	2.5g	
本みりん	・・・	2.5g	
三温糖	・・・	2.5g	
すりごま (いり)	・・・	1g	

下ごしらえ

作り方

- 1 小エビ唐揚げを油で揚げる。さつまいもと大豆はでんぷんをつけて揚げる。
- 2 1を熱いうちに調味料で和える。
- 3 最後にごまをまぶして仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

甘辛い味付けになっているため、エビが苦手な子どもにも比較的食べやすい料理です。かみかみ献立などにおすすめです。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・エビと大豆の揚げ煮
- ・そうめんうりの酢の物
- ・みそ汁

洋風おから

日原共同調理場
(食数 230食)

おからにチーズと牛乳を加えて洋風にすることで、子どもでも食べやすくした一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.5g
カルシウム	105mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	35μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	2.9g
食塩	0.6g
マグネシウム	18mg
亜鉛	0.6mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・10g	・・・1cm角
たまねぎ	・・・20g	・・・薄切り
にんじん	・・・5g	・・・千切り
おから	・・・20g	
小松菜	・・・10g	・・・1cm幅
プロセスチーズ	・・・10g	・・・5mm角
かつおだし汁	・・・10g	
牛乳	・・・12g	
しょうゆ (濃口)	1.5g	
三温糖	・・・0.4g	
大豆油	・・・1g	

下ごしらえ

作り方

- 1 小松菜はゆでておく。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- 3 たまねぎ、にんじんを加える。
- 4 おから、だし汁、牛乳を加える。
- 5 しょうゆと三温糖で調味し、小松菜とチーズを加える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

おからがパサパサにならないよう、水分を飛ばしすぎないことがポイントです。とろけたチーズがアクセントになり、子どもから大人までおいしく食べられる一品です。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・白身魚のごまだれかけ
- ・洋風おから ・たまごと春雨のスープ

ブロッコリーとチーズのソテー

チーズと小エビで不足しがちなカルシウムを補いました。

松江市立西学校給食センター
(食数 4, 200食)



一人当たりの栄養価

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	1.9 g
カルシウム	74 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	37 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

ブロッコリー	・・・40 g	・小房にわけ
食塩(下ゆで用)	・・・0.5 g	
ホールコーン	・・・10 g	
小エビ	・・・1 g	
角切りチーズ	・・・7 g	
青のり	・0.03 g	
大豆油	・・・0.2 g	
食塩	・・・0.1 g	
こしょう	・0.02 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、ホールコーンを炒める。
- 2 下ゆでしたブロッコリーを加え、塩こしょうをして炒める。
- 3 角切りチーズ、小エビを入れて、青のりをふり、仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

角切りチーズは最後に加えてさっと混ぜます。ブロッコリーは冷凍のものを使ってもよいです。小エビとチーズで不足しがちなカルシウムを補うことができます。

学校給食献立例



- ・丸パン ・牛乳 ・マーガリン ・チリコンカン
- ・ブロッコリーとチーズのソテー
- ・フルーツミックス

ほうれん草のごまじゃこ和え

松江市立東出雲学校給食センター
(食数 1, 5 5 0)

カルシウムの身体への吸収をアップする一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	1.6 g
カルシウム	93 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	161 μg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	0.5 mg

材料 (1人分)

ほうれん草	30 g	3 cm幅に切る
キャベツ	20 g	5 mm幅に切る
にんじん	5 g	せん切り
ちりめんじゃこ	5 g	
ごま (いり)	1.5 g	
ごま油	0.5 g	
穀物酢	1.5 g	
しょうゆ (薄口)	1.8 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜を切り、ゆでて冷ます。
- 2 ちりめんじゃこもゆでて冷ます。
- 3 1と2にごま、ごま油を入れ、酢、しょうゆで味をつける。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カルシウムの多いほうれん草、ちりめんじゃこ、ごまを使いました。カルシウムの吸収を助けるビタミンDとビタミンKが多く含まれている食材を使っています。ほうれん草は寒い時期のものは栄養価が高いので、旬以外の時期に使う場合、冷凍品を使うのも一つの手段です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・ほうれん草のごまじゃこ和え
- ・豆腐の五目スープ
- ・ぼんかん

ほうれん草のじゃこ入りおひたし

地元産のほうれん草を使用したおひたしです。

浜田市立浜田学校給食センター
(食数 3, 200食)



一人当たりの栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.6g
カルシウム	63mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	202μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	25mg
食物繊維	1.9g
食塩	0.5g
マグネシウム	39mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

ほうれん草・・・30g ・ ・ 3cm幅に切る
にんじん・・・5g ・ ・ せん切り
キャベツ・・・30g ・ ・ 太めのせん切り
ちりめんじゃこ・・・5g ・ ・ からいりする
ごま和えの素・・・1g
しょうゆ (濃口) 0.8g
きざみのり・・・1g

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜はゆでて冷却しておく。
- 2 野菜とちりめんじゃこ、調味料を混ぜ合わせる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ちりめんじゃこをたくさん入れてカルシウムが取れる一品です。

きざみのりを入れて食べやすく仕上げました。

学校給食献立例



- ・栗ご飯 ・牛乳 ・めだいのしょうゆ焼き
- ・ほうれん草のじゃこいりおひたし
- ・オレンジ

小松菜とチーズののりじゃこ和え

チーズのコクとのりの風味で子どもたちに人気の和え物です。

松江市立西学校給食センター
(食数 4, 200食)



一人当たりの栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	1.6g
カルシウム	99mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	106μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.1g
食塩	0.5g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

小松菜	・・・	25g	・・・	2cm幅に切る
キャベツ	・・・	20g	・・・	6mm幅に切る
にんじん	・・・	5g	・・・	細かい千切りにする
角切りチーズ	・・・	5g		
きざみのり	・・・	0.3g		
ちりめんじゃこ	・・・	3g		
しょうゆ(濃口)	・・・	1g		

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜は切り、ゆでて冷ます。
- 2 ちりめんじゃこは蒸して冷ます。
- 3 1と2に角切りチーズとのりを加え、しょうゆで調味する。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カルシウムが豊富な小松菜、チーズ、じゃこを使用しました。チーズのコクとのりの風味で苦手な野菜も食べやすくなります。小松菜はほうれん草と栄養価が似ていますが、カルシウムの量は、ほうれん草の3倍以上も多く含まれています。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・若鶏のから揚げ
- ・小松菜とチーズののりじゃこ和え
- ・なめこのみそ汁

小松菜のごまじゃこ和え

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

小松菜、ごま、ちりめんじゃこでカルシウム満点の和え物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	1.4g
カルシウム	106mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	109μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	22mg
食物繊維	1.5g
食塩	0.3g
マグネシウム	19mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

小松菜	・・・40g	・・・1cm幅に切る
キャベツ	・・・15g	・・・1cm幅に切る
ホールコーン	・・・5g	
ちりめんじゃこ	・・・1.5g	
ごま(いり)	・・・0.5g	
すりごま(いり)	・・・1.5g	
しょうゆ(濃口)	・・・1.6g	

下ごしらえ

作り方

- 1 小松菜、キャベツは塩ゆでし、冷却しておく。
- 2 ホールコーン、ちりめんじゃこは、それぞれ湯通しし、冷却しておく。
- 3 1、2をしょうゆで和える。
- 4 ごまを加えて和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

いりごまとすりごまを併せて使用することで、見た目が良くなります。

また、いりごま、小松菜、ちりめんじゃこの組み合わせで、よくかんで食べることにもつながります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の照り焼き
- ・小松菜のごまじゃこあえ
- ・みそ汁
- ・みかん

切干大根のりマヨ和え

雲南市中央学校給食センター
(食数 1,800食)

切干大根をサラダにアレンジした子どもに人気のひと品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.5g
カルシウム	36mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	61μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.3g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.1mg

材料 (1人分)

切干大根	...	3g	・戻す
大根葉	...	5g	・小口切り
にんじん	...	5g	・千切り
キャベツ	...	20g	・1cm幅に切る
ツナ水煮	...	8g	
しょうゆ(薄口)	...	1.3g	
マヨネーズ	...	5g	
もみのり	...	0.5g	

下ごしらえ

作り方

- 1 戻した切干大根、大根葉、にんじん、キャベツをそれぞれゆでる。
- 2 ゆでた野菜とツナ水煮を混ぜる。
- 3 調味料と、もみのりを混ぜて仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

今日の和え物には、切干大根を使っています。

切干大根は、生の大根を干して作ります。干すことによって、水分が飛び、生の大根より食物繊維やカルシウム、鉄などが多くなります。

切干大根は、昔から作られてきた保存食です。冷蔵庫のない時代でも、長い間保存出来るので、重宝されてきました。そんな昔からある栄養満点の食材をしっかり味わいましょう。

学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の照り焼き
- ・切干大根のりマヨ和え
- ・みそ汁

赤かぶのサラダ

雲南市加茂学校給食センター
(食数 594食)

カルシウムを多く含む野菜の小松菜を使った料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1g
脂質	0.9g
カルシウム	51mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	48μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	1.9mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.2g
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.1mg

材料 (1人分)

赤かぶ	・・・5g	・いちょう切り
小松菜	・・・10g	・1cm幅に切る
だいこん葉	・・・10g	・1cm幅に切る
キャベツ	・・・13g	・短冊切り
はくさい	・・・23g	・短冊切り
ホールコーン	・・・5g	
和風玉葱ドレッシング	・4g	

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜をゆでて冷ます。
- 2 ドレッシングを加えて混ぜる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

赤かぶの色や歯ごたえが残るよう、ゆですぎないように気をつけます。

学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・ビーフストロガノフ
- ・こふきいも
- ・赤かぶのサラダ
- ・みかん

まめなサラダ

海士町学校給食共同調理場
(食数 200食)

「畑の肉」と呼ばれる大豆をたっぷり使った「まめ」になるサラダです。
(「まめ」とは島根の方言で、「元気」という意味です。)



一人当たりの栄養価

エネルギー	148kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	11.0g
カルシウム	109mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	88μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	2.5g
食塩	0.7g
マグネシウム	44mg
亜鉛	1.2mg

材料 (1人分)

だいず(水煮)・・・20g
むきえだまめ・・・5g
にんじん・・・10g ・ ・ 角切り
きゅうり・・・20g ・ ・ 角切り
かにかまぼこ・・・5g
角切チーズ・・・10g
ごま(ねり)・・・1g
ごま(いり)・・・1g
しょうゆ(濃口)・・・1g
食塩・・・0.15g
こしょう・・・0.06g
マヨネーズ・・・6g

下ごしらえ

作り方

- 1 だいず、むきえだまめ、かにかまぼこはゆでる。
- 2 にんじん、きゅうりはそれぞれ切り、ゆでてから冷ます。
- 3 にんじんときゅうりは水気をきる。
- 4 ごまは炒ってからする。
- 5 1、3の材料を、調味料、ごまで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

チーズとごまを入れることで、香りが広がり食べやすくなります。

ごまの香りをしっかりさせるとより食べやすくなるので、ねりごまを多めに使用してもよいでしょう。

学校給食献立例



・あかもく丼 ・牛乳 ・まめなサラダ
・みそ汁 ・果物

カルシウムかきたま汁

吉賀町学校給食七日市調理場
(食数 145食)

人気のかきたま汁に、さくらえびや小松菜、わかめなどの食材を加え、カルシウムを強化した一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	6.9 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	2.5 g
カルシウム	105 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	51 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	50 mg
亜鉛	0.6 mg

材料 (1人分)

鶏卵	・・・15 g	・溶いておく
えのきたけ	・・・10 g	・1.5 cmに切りほぐす
たまねぎ	・・・10 g	・3mm幅で半月切り
木綿豆腐	・・・20 g	・一口大のサイコロ切り
小松菜	・・・15 g	・1.5 cm幅に切る
葉ねぎ	・・・6 g	・小口切り
乾燥わかめ	・・・0.4 g	
さくらえび	・・・0.2 g	
かつお節	・・・1.2 g	
昆布	・・・1 g	
でんぷん	・・・2 g	
しょうゆ (濃口)	・・・1 g	
しょうゆ (薄口)	・・・2 g	
本みりん	・・・1 g	
食塩	・・・0.1 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 かつお節と昆布でだしをとる。
- 2 たまねぎ、えのきたけ、木綿豆腐を入れ、火が通るまでひと煮立ちさせる。
- 3 小松菜、わかめ、さくらえびを入れ、さらにひと煮立ちさせる。
- 4 調味料で味付けし、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
- 5 溶き卵を加え、最後にねぎをちらし、完成。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カルシウム強化で栄養満点だけでなく、かつおと昆布のだしにえびのうまみや風味が加わって上品な味の具たくさんかきたま汁です。

卵は、でんぷんでとろみをつけ、汁の温度がしっかり上がってから加えるときれいにおいしく仕上がります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と茄子の炒め物
- ・酢の物
- ・カルシウムかきたま汁

あさりと小松菜のミルクスープ

邑南町西学校給食センター
(食数 440食)

シンプルな味付けですが、あさりの旨味で奥深い味わいになります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	117kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	4.9g
カルシウム	121mg
鉄	6.4mg
ビタミンA	77μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	12g
食塩	1.1g
マグネシウム	25mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

むきあさり	・・・	15g	
小松菜	・・・	25g	・ 2cmに切る
たまねぎ	・・・	20g	・ 2cm角に切る
しめじ	・・・	20g	・ 小房に分ける
カリフラワー	・・・	30g	
ホールコーン	・・・	5g	
バター	・・・	1g	
食塩	・0.	15g	
こしょう	・0.	02g	
にんにく	・0.	3g	・ おろす
コンソメ	・・・	1.4g	
米粉	・・・	3g	・ 牛乳で溶く
牛乳	・・・	50g	
水	・・・	80g	

下ごしらえ

作り方

- 1 釜にバターを入れて熱し、たまねぎとしめじを加えて炒める。
- 2 塩、こしょう、にんにくを加えて炒める。
- 3 むきあさり、カリフラワー、水、コンソメを加えて少し煮る。
- 4 牛乳、牛乳で溶いた米粉、コーン、小松菜を加えて煮る。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

あさりや小松菜を使うことで、カルシウムや鉄をとることができます。米粉を使うことにより、大量調理においても失敗なく調理することができ、調理員さんのストレスも減ります。米粉を溶く牛乳は、米粉の倍以上の量にすることが、上手に作るポイントです。

学校給食献立例

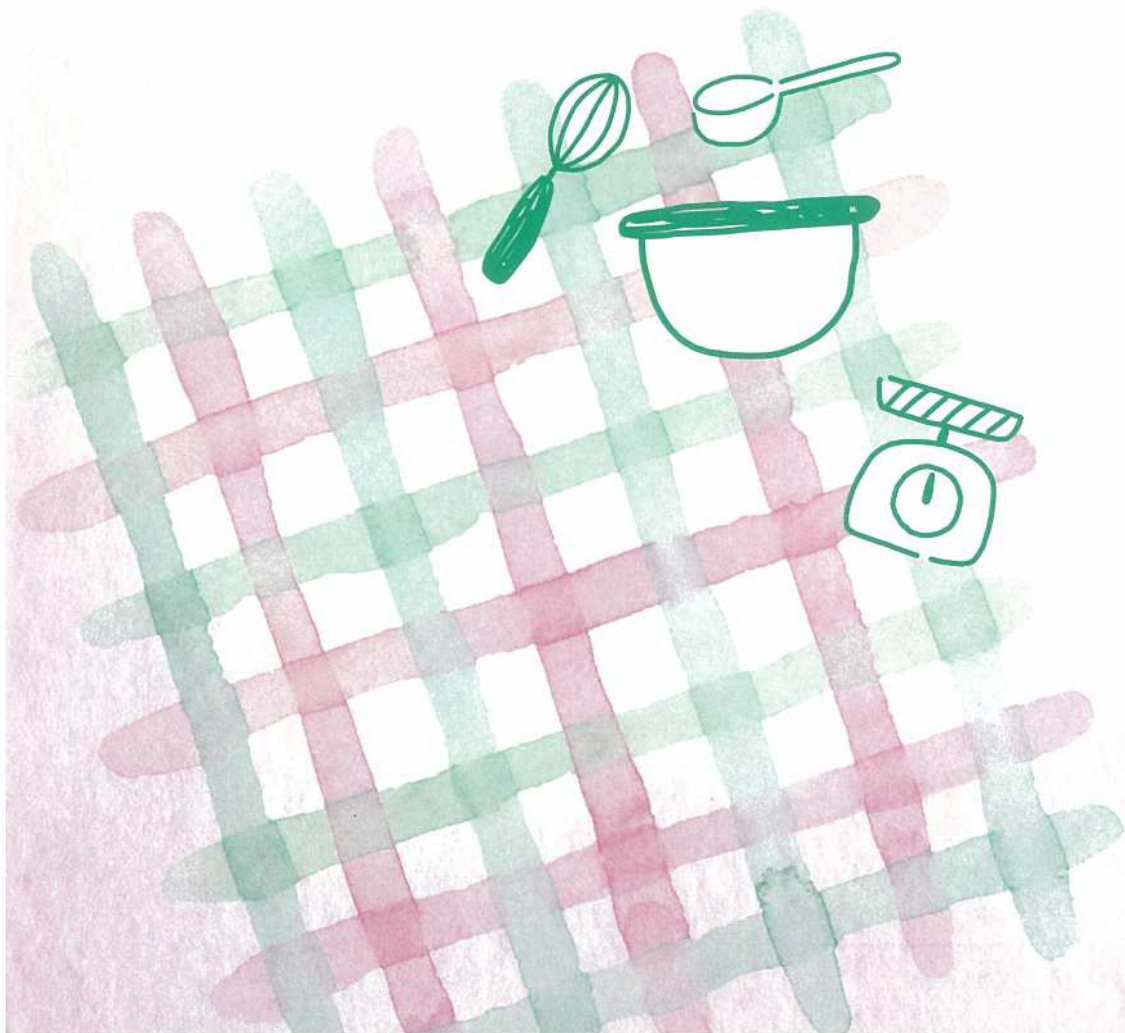


- ・ きな粉揚げパン
- ・ 牛乳
- ・ りっちゃんの元気サラダ
- ・ ツナマヨオムレツ
- ・ あさりと小松菜のミルクスープ



おいしい 楽しい
学校給食レシピ集

食物繊維





とうもろこしごはん

知夫村学校給食共同調理場
(食数 64食)

季節(夏)のごはんとして加えることができる一品です。
食物繊維がたっぷりで、減塩な主食となっています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	322kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	3.0g
カルシウム	6mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	9μg RE
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.1g
マグネシウム	32mg
亜鉛	1.5mg

材料(1人分)

精白米	・・・	70g	
強化米	・・・	0.24g	
精麦	・・・	5g	
とうもろこし(生)	・・・	40g	・ ・ ・ そぎ切り
清酒	・・・	2.5g	
だし昆布	・・・	0.2g	
有塩バター	・・・	2g	

下ごしらえ

作り方

- 1 精白米、強化米、精麦は洗い、ザルにあげて水気を切る。
- 2 とうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。(芯は捨てない。)
- 3 炊飯器に、1や水、だし昆布や清酒を入れ、その上に2と芯、有塩バターを入れて40分位浸水させる。
- 4 3を炊く。
- 5 炊きあがったら昆布と芯を取り出し、軽く混ぜてから茶碗に盛る。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

夏の主食として楽しめる一品です。

とうもろこしの生を使用するときは、芯を捨てないでごはんと一緒に炊き込むことで、芯からでるとうもろこしの甘味とうま味をごはんにしみこませることができます。

また、有塩バターの活用は、香りや風味を生かしながら減塩することが可能です。

学校給食献立例



- ・とうもろこしごはん ・牛乳 ・メルフライ ・ドレッシング和え
・じゃがいものカレー風きんぴら ・みそ汁 ・巨峰

かりかりごぼう

雲南市大東学校給食センター
(食数 1, 103食)

かりかりに揚げたものを甘辛いたれにからめて、食べやすくしました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	68kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	4.1g
カルシウム	26mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	4μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.2g
マグネシウム	22mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

ごぼう	・・・15g	・薄い斜め切りにする
大豆(水煮)	・・・12g	・水気を切っておく
でんぷん	・・・1g	
揚げ油	・・・適量	
かえり煮干	・・・2g	
A {	しょうゆ(薄口)	・・・1g
	本みりん	・・・1g
	水	・・・1.5g

下ごしらえ

作り方

- 1 大豆にでんぷんをまぶす。
- 2 ごぼうと大豆を油で揚げる。
- 3 かえり煮干をフライパンで炒る。
- 4 フライパンにAを入れて熱し、揚げたごぼうと大豆、かえり煮干を入れてからめる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ごぼうと大豆をカリッと揚げるのがポイントです。食べやすくするために、ごぼうと大豆、かえり煮干しを甘辛いたれでからめています。ごぼうと大豆を使うことで、食物繊維が豊富に摂れる一品にしました。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かりかりごぼう
- ・パンサンスー
- ・なす入り麻婆豆腐

高野豆腐の含め煮

飯南町学校給食共同調理場
(食数 413食)

乾物を積極的に使用したメニュー。食物繊維も食べ応えもバッチリです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	143kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	1.7g
カルシウム	75mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	189μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	18mg
食物繊維	1.9g
食塩	1.0g
マグネシウム	30mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・15g	・2cm角切り
さつまあげ	・・・5g	・短冊切り
たまねぎ	・・・20g	・スライス
じゃがいも	・・・12g	・厚めいちょう切り
にんじん	・・・12g	・厚めいちょう切り
キャベツ	・・・20g	・1cm幅に切る
ほうれんそう	・・・12g	
干し椎茸	・・・0.5g	・戻して1/4に切る
高野豆腐	・・・4.5g	・戻す
大豆油	・・・1.3g	
三温糖	・・・0.7g	
食塩	・・・0.2g	
しょうゆ(濃口)	・・・4.2g	
鶏卵	・・・24g	・割卵し溶く
水	・・・8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鍋に油を熱し鶏肉を炒める。
- 2 材料を順に加えて炒め、煮る。
- 3 調味料を加えて味を調える。
- 4 最後に溶いた卵を加えて仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

たっぷりの野菜を使用することで、食べ応えも栄養価も高い一品になります。

また、高野豆腐や干しいたけなど乾物を使用することで、少ない食材でも食物繊維を摂ることができます。

学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・いかの香味焼き
- ・小松菜ともやしのソテー
- ・海藻酢の物
- ・高野豆腐の含め煮

れんこんのきんぴら

美郷町学校給食センター
(食数 445食)

しゃきしゃきとした食感を味わうことができる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.1g
カルシウム	36mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	87μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.5g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

れんこん	・・・20g	・いちょう切りにし、水にさらす
ヤーコン	・・・7g	・太めの千切りにし、水にさらす
にんじん	・・・10g	・千切り
板こんにゃく	・・・10g	・細く切る
芽ひじき(乾)	・・・0.5g	・水でもどしておく
さやいんげん	・・・8g	・ボイルしておく
大豆油	・・・0.5g	
A 三温糖	・・・1g	
しょうゆ(濃口)	・・・3g	
清酒	・・・1.5g	
みりん	・・・1.5g	
和風だしの素	・・・0.15g	
ごま(いり)	・・・1g	

下ごしらえ

作り方

- 1 釜に油を熱し、れんこん、ヤーコン、にんじんを炒める。
- 2 こんにゃく、ひじきを加えて、さらに炒める。
- 3 Aを加え、水分がなくなるまで炒める。
- 4 さやいんげんを加えて、さっと炒め、最後にごまをふる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

れんこんやにんじん、地元産のヤーコンを使ったしゃきしゃきのきんぴらです。さやいんげんは色が悪くならないよう、最後に入れてさっと炒めて仕上げます。

れんこんは食物繊維が豊富で、おなかをすっきりさせる働きがあります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はんぺんのゆかり揚げ
- ・れんこんのきんぴら
- ・もずくのみそ汁

納豆和え

松江市立北学校給食センター
(食数 4, 500食)

食物繊維を含む納豆と野菜の和え物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.0g
カルシウム	35mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	120μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.4g
マグネシウム	34mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

納豆	・・・	8g		
ほうれん草	・・・	30g	・・・	3cm幅に切る
キャベツ	・・・	25g	・・・	6mm幅に切る
にんじん	・・・	5g	・・・	せん切り
みそ	・・・	1g		
しょうゆ(濃口)	・・・	0.5g		
三温糖	・・・	0.2g		
梅肉ペースト	・・・	1g		
きざみのり	・・・	0.3g		

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜を下処理し、加熱冷却する。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 野菜と納豆を和えて味つけし、最後にきざみのりを混ぜる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

給食で人気の和え物です。隠し味にみそや梅を使うことでおいしい納豆和えになります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのピリ辛焼き
- ・納豆和え
- ・沢煮椀

切干大根のごま酢和え

出雲市立斐川学校給食センター
(食数 2,900食)

歯ごたえのよい切干大根の酢の物に、ごまと糸かまぼこで旨味を加えました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.2g
カルシウム	55mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	131μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.5g
マグネシウム	33mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

切干大根	・・・3g	・洗ってから水でもどす
にんじん	・・・6g	・千切り
ほうれん草	・・・25g	・2cmに切る
ほぐし糸かまぼこ	・・・5g	
A	米酢	・・・1.5g
	三温糖	・・・2g
	しょうゆ(濃口)	・・・0.6g
	ごま(いり)	・・・2.6g

下ごしらえ

作り方

- 1 切干大根はゆでて冷却する。
- 2 野菜はゆでて冷却する。
- 3 糸かまぼこは、加熱・冷却し、ほぐしておく。
- 4 1、2、3をAの調味料で和える。
- 5 仕上げにごまを混ぜる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根は、食物繊維が豊富で長期保存ができる和食の伝統的な食材ですが、子どもたちが家庭で食べる機会が少なくなっています。そこで給食に積極的に使用しています。

切干大根は、水洗いし水でもどし、さらに異物を取り除いてから使用します。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・シシャモ青のりフライ
- ・切干大根のごま酢和え
- ・八宝菜

切干大根のマヨ和え

益田市立高津学校給食センター
(食数 3, 917食)

切干大根のシャキシャキとした食感が楽しめる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.1g
カルシウム	95mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	126μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	2.1g
食塩	1.0g
マグネシウム	29mg
亜鉛	0.7mg

材料 (1人分)

切干大根	・・・	4.5g	・ゆでる
ほうれん草	・・・	15g	・1.5cm幅
にんじん	・・・	7g	・千切り
まぐろ缶詰油漬	・・・	8g	
ごま(いり)	・・・	1g	・炒ってする
マヨネーズ	・・・	8g	
しょうゆ(濃口)	・・・	0.5g	
食塩	・・・	0.08g	
プロセスチーズ	・・・	8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜はゆでて冷却する。
- 2 ゆでた野菜とまぐろ缶詰油漬、チーズ、ごまを混ぜ合わせて調味する。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根には食物繊維が豊富に含まれています。チーズやマヨネーズと一緒に和えることで食べやすくなります。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・トマトオムレツ
- ・切り干し大根のマヨ和え ・豆乳入りみそ汁

切干大根のチーズ和え

益田市美都学校給食共同調理場
(食数 165 食)

切干大根とひじきをチーズで和えました。切干大根の食感が面白いメニューです。どんな献立にも合わせられるメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.6 g
カルシウム	58 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	46 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	1.0 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	26 mg
亜鉛	0.1 mg

材料 (1人分)

切干大根	・・・5 g	
芽ひじき (乾)	・・・2 g	・・・戻す
上白糖	・・・0.5 g	
しょうゆ (濃口)	・・・1 g	
蒸しかまぼこ	・・・5 g	
にんじん	・・・5 g	・・・せん切り
パルメザンチーズ	・・・2.5 g	
穀物酢	・・・2 g	
マヨネーズ	・・・5 g	
食塩	・・・0.1 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 切干大根は食感が残るようにゆでる。
- 2 芽ひじきは砂糖、しょうゆで下煮し冷ましておく。
- 3 他の食材はゆでて冷却する。
- 4 調味料で和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

食感がポイントです。また、使っているチーズは、粉チーズでも、角切りチーズでもおいしくできます。角切りチーズの時は、1人当たり5g～10g程度入れています。

学校給食献立例



- ・麦ごはん・牛乳・焼き餃子
- ・切干大根のチーズ和え
- ・春雨と肉団子のスープ

切干大根の中華サラダ

安来市立布部小学校
(食数 37食)

ごま油の風味がよく、子どもたちに人気のサラダです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.4g
カルシウム	59mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	87μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.3g
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

切干大根	・ ・ 3.5g	・ ・ 水で戻し、ざく切り
しょうゆ (薄口)	・ 0.8g	・ 下煮用
キャベツ	・ ・ ・ 33g	・ ・ せん切り
小松菜	・ ・ ・ 16g	・ ・ 2cm幅に切る
にんじん	・ ・ ・ 10g	・ ・ せん切り
ごま油	・ ・ 0.3g	
穀物酢	・ ・ ・ 3g	
三温糖	・ ・ 1.3g	
しょうゆ (薄口)	・ 1.5g	

下ごしらえ

作り方

- 1 切干大根をしょうゆで下煮して冷ます。
- 2 キャベツ、小松菜、にんじんをゆでて冷ます。
- 3 ごま油、穀物酢、三温糖、しょうゆでドレッシングを作り、1、2の材料を和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根は、大根を切って乾燥させた食材です。冬場にたくさんとれる大根をむだにすることなく、大根がとれない時期にも食べることができます。食べ物を大切にする昔の人の知恵や工夫が詰まった食材ですね。

学校給食献立例



- ・ ごまみそラーメン ・ 牛乳
- ・ 揚げぎょうざ ・ 切干大根の中華サラダ

根菜のごまマヨ和え

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

根菜を食べやすいようにマヨネーズ味のサラダにしました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	6g
カルシウム	30mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	43μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	1.2g
食塩	0.4g
マグネシウム	18mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

ツナフレーク水煮	・・・8g	
ごぼう	・・・8g	・ささがき
れんこん水煮	・・・12g	・いちょう切り
にんじん	・・・5g	・せん切り
きゅうり	・・・12g	・輪切り
食塩	・・・少々	
ごま (いり)	・0.5g	
すりごま (いり)	・1.5g	
しょうゆ(薄口)	・0.4g	
マヨネーズ	・・・8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 きゅうりは、うす塩をしておく。
- 2 ごぼう、れんこん、にんじんはゆでて、冷ましておく。
- 3 ツナと野菜をしょうゆと、マヨネーズ、ごまと和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

食物繊維が豊富な根菜をサラダにしました。
噛みごたえのあるサラダなので、よく噛んで食べましょう。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の香味焼き
- ・根菜のごまマヨ和え
- ・なめこ汁

おからサラダ

弥栄学校給食センター
(食数 82食)

おからを使った洋風サラダです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	6.6 g
カルシウム	55 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	62 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	3.2 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.2 mg

材料 (1人分)

おから	・・・	20 g	
小松菜	・・・	15 g	・ 2 cm幅に切る
にんじん	・・・	5 g	・ いちょう切り
キャベツ	・・・	15 g	・ 2 cm幅に切る
アーモンド(ダイス)	2 g		
マヨネーズ	・・・	6 g	
しょうゆ(濃口)	1.5 g		
三温糖	・・・	0.2 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 おからは乾煎りする。
- 2 小松菜、にんじんはゆでて冷まし、水気を切る。
- 3 アーモンドを乾煎りする。
- 4 キャベツ、1、2、3を入れ、マヨネーズ、しょうゆ、三温糖で味付けする。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

乾煎りしたアーモンドを入れることで、食感と香りが楽しめます。いろいろな野菜と組み合わせられるので、年中使えます。

おからは食物繊維を豊富に含んでおり、ごはんの約2倍も入っています。また、水に溶けないタイプで、腸のぜん動運動を促してくれるので、便秘の解消にもつながります。

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ ちくわのカレー揚げ
- ・ おからサラダ
- ・ 麩のすまし汁

こんにゃくのサラダ

松江市立玉湯小学校 給食室
(食数 520食)

あらかじめ下煮をしたこんにゃくは、ほかの材料ともよくなじみ食べやすくなります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2g
カルシウム	64mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	39μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.7g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.3mg

材料 (1人分)

突きこんにゃく・・・25g ・ ・あく抜き
しょうゆ(濃口)・・・1g
三温糖・・・0.8g
もやし・・・20g
きゅうり・・・10g ・ ・輪切り
糸かまぼこ・・・8g
にんじん・・・5g ・ ・せん切り
しょうゆ(濃口)・・・2.5g
三温糖・・・0.8g
穀物酢・・・2.5g
ごま油・・・0.4g
すりごま(いり)・・・3g

下ごしらえ

作り方

- 1 突きこんにゃくは、しょうゆと三温糖で下煮をして冷ます。
- 2 もやしとにんじんはゆでて冷ます。
- 3 調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- 4 材料をドレッシングとごまで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

食物繊維の多いこんにゃくをメインにしたサラダです。こんにゃくは下煮することで食べやすくなります。突きこんにゃくの他に糸こんにゃくなどを使ってもいいです。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・鶏肉と葱のさっぱり煮
- ・こんにゃくサラダ ・吉野汁

パンプキンスープ

松江市立宍道学校給食センター
(食数 680食)

子どもたちにも人気のパンプキンスープ。かぼちゃをたっぷり食べられる料理です。かぼちゃの甘さが感じられる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	4.7g
カルシウム	55mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	253μg RE
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	20mg
食物繊維	3.3g
食塩	1.3g
マグネシウム	22mg
亜鉛	0.7mg

材料 (1人分)

サラダ油	0.2g	
ベーコン	7g	1cm幅に切る
たまねぎ	35g	スライスにする
水	80g	
ミックスベジタブル	15g	
かぼちゃ	15g	1cm角に切る
かぼちゃペースト	30g	
食塩	0.6g	
こしょう	0.02g	
ポタージュベース	6.8g	
牛乳	30g	

下ごしらえ

作り方

- 1 釜に油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。
- 2 水、ミックスベジタブル、かぼちゃを入れて煮る。
- 3 かぼちゃペーストを溶き入れ、ひと煮たちさせる。
- 4 調味料を入れて混ぜる。
- 5 牛乳を入れてひと煮たちさせる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

かぼちゃをたくさん使うので、食物繊維をしっかり摂れるメニューです。ベーコン、たまねぎをじっくり炒めることでたまねぎの甘みを引き出すのがポイントです。

学校給食献立例



- ・セルフミートサンド
- ・アーモンド和え
- ・ヨーグルト
- ・牛乳
- ・パンプキンスープ



おいしい 楽しい
学校給食レシピ集

行事食





ちらし寿司

奥出雲町立仁多学校給食共同調理場
(食数 545食)

錦糸卵の代わりに黄色いかまぼこを使った、お祝いなどの献立に最適な料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	281 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	0.6 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	40 μg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	1.0 mg

材料 (1人分)

精白米	64 g	
清酒	3 g	
米酢	4 g	
食塩	0.2 g	
だし用昆布	0.3 g	
A		
米酢	6 g	
三温糖	4 g	
食塩	0.4 g	
B		
にんじん	5 g	・細切り
干し椎茸	0.5 g	・水で戻してスライスする
三温糖	0.9 g	
しょうゆ(薄口)	1.4 g	
C		
細かまぼこ(黄)	20 g	
さやえんどう	3 g	・斜めに細く切る

下ごしらえ

作り方

- 1 洗米し、清酒、米酢、食塩、だし用昆布と一緒に炊く。(調味料分の水を引いた水加減にする。)
- 2 Aの調味料を合わせ、すし酢をつくる。
- 3 Bは煮ておく。
- 4 炊きあがった飯にAのすし酢をかけてほぐす。
- 5 4に3とCを加え、混ぜ合わせて仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

卵を使わなくても彩りのよいちらし寿司になるように黄色いかまぼこを使用しています。
すし酢を調理場で作ることが難しい場合は市販のすし酢で対応すると手軽に出来ます。

学校給食献立例



- ・ちらし寿司
- ・牛乳
- ・ごまじゃこサラダ
- ・鶏肉の銀河焼き
- ・七夕汁

キャロットピラフ

出雲市立平田学校給食センター
(食数 4, 200食)

にんじんがたっぷり入ってビタミンAがたっぷりのピラフです。
ピューレも入れることできれいなオレンジ色に出来上がります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	282 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	2.5 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	67 µg RE
ビタミンB1	0.22 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	1.0 mg

材料 (1人分)

精白米	70 g	・洗米
強化米	0.21 g	
水	100 g	
にんじん	5 g	・みじん切り
にんじんピューレ	5 g	
ホールコーン	2 g	
鶏ひき肉	4 g	
赤ピーマン	2 g	・みじん切り
コンソメ	1.7 g	
食塩	0.52 g	
こしょう	0.02 g	
大豆油	1.3 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 材料と調味料を入れて炊く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

にんじんとにんじんペーストを入れて炊くことできれいなオレンジ色のピラフになります。にんじんの目によい働きするビタミンAがたっぷりのメニューです。

学校給食献立例



- ・キャロットピラフ
- ・牛乳
- ・とり肉のスパイス焼き
- ・グリーンサラダ
- ・たまごとうれん草のスープ

いわしのピリカラフル

島根県立盲学校
(食数 40食)

揚げたいわしにトウバンジャンのピリ辛な味付けが食欲をそそります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	8.3g
カルシウム	45mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	33μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0.4g
食塩	0.5g
マグネシウム	21mg
亜鉛	0.7mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

	いわし角切り	・・・	40g
A	おろししょうが	・・・	0.5g
	清酒	・・・	1g
	でんぷん	・・・	4g
	揚げ油	・・・	4g
	ピーマン	・・・	5g
	にんじん	・・・	5g
	ホールコーン	・・・	5g
	いりごま	・・・	1g
		・・・	する
B	おろしにんにく	・・・	0.2g
	トウバンジャン	・・・	0.2g
	しょうゆ(濃口)	・・・	3g
	穀物酢	・・・	2g
	三温糖	・・・	0.7g
	水	・・・	3.5g

- 1 いわしはAの調味料で下味をつけて、でんぷんをまぶして揚げる。
- 2 ピーマン、にんじん、コーンはゆでておく。
- 3 Bの調味料を煮立て、いわし、ピーマン、にんじん、コーンを入れてからめ、仕上げにごまを入れる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

野菜の赤、緑、黄色のカラフルな食材の色が目にも楽しい料理です。ピリ辛の味付けで魚の苦手な子どもたちにも食べやすくなっています。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのピリカラフル
- ・磯香和え
- ・ささみのおろし汁
- ・節分豆

フライドチキン

益田市立高津学校給食センター
(食数 3, 917食)

クリスマスの献立にぴったりの一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	11.1g
カルシウム	4mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	20μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0g
食塩	0.5g
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・	50g	・解凍する
食塩	・・・	0.2g	
こしょう	・・・	0.03g	
コンソメ	・・・	0.4g	
清酒	・・・	2g	
でんぷん	・・・	4g	
揚げ油	・・・	適量	

下ごしらえ

作り方

- 1 鶏肉に清酒をふる。
- 2 1の鶏肉に、塩、こしょう、コンソメで下味をつける。
- 3 でんぷんを鶏肉にまぶす。
- 4 180℃の油で揚げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

クリスマスの献立として、子どもたちに大人気の1品です。でんぷんを使用することでカラッとした仕上がりになり、冷めてもおいしく食べることができます。

学校給食献立例



- ・カレーピラフ
- ・牛乳
- ・フライドチキン
- ・きらきらチーズサラダ
- ・かぶのコンソメスープ
- ・チョコケーキ

かぼちゃと高野豆腐の揚げ煮

松江市立南学校給食センター
(食数 4,300食)

かぼちゃと高野豆腐を油で揚げた食べやすい一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	8.1g
カルシウム	47mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	74μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.5g
食塩	0.3g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

かぼちゃ	・・・	30g	・	2cm角に切る
食塩	・・・	0.1g		
高野豆腐	・・・	6g	・	ぬるま湯で戻す
でんぷん	・・・	6g	・	高野豆腐にまぶす
揚げ油	・・・	適量		
A	しょうゆ(濃口)	・・・	1g	
	三温糖	・・・	0.2g	
	清酒	・・・	1g	
	本みりん	・・・	1g	
	水	・・・	4g	

下ごしらえ

作り方

- 1 かぼちゃを素揚げし、塩をふりかけておく。
- 2 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し水気をしぼり、でんぷんをつけて油で揚げる。
- 3 Aを合わせてたれを作っておき、2の高野豆腐を入れてよくたれをからめる。
- 4 1のかぼちゃも入れて一緒に混ぜ合わせ、仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

冬至には、「ん」がついたものを食べて無病息災を祈る風習があることから、かぼちゃ(なんきん)を取り入れました。また、鉄分も摂取できるよう高野豆腐と一緒に揚げ煮にしました。高野豆腐は、半分水気を絞ってでんぷんをまぶし、油で揚げ食べやすく仕上げました。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・かぼちゃと高野豆腐の揚げ煮
- ・柚香和え ・赤だしみそ汁

カリポリ揚げ

吉賀町学校給食六日市調理場
(食数 221食)

カリカリ、ポリポリと食感よく食べられます。しっかりかんで食べてもらいたい時や、あまりかまなくても食べられる献立に組み合わせています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	133kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	3.7g
カルシウム	47mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	7μg RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	2.6g
食塩	0.4g
マグネシウム	35mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

大豆	10g	・戻しておく
でんぷん	4g	
煮干	3g	
さつまいも	35g	・1.5cmの角切り
揚げ油	適量	
上白糖	8g	
清酒	1g	
本みりん	1g	
しょうゆ (濃口)	2g	
水	2g	

下ごしらえ

作り方

- 1 調味料を合わせて煮立て、たれをつくる。
- 2 煮干とさつまいもは素揚げする。
- 3 大豆はでんぷんをつけて揚げる。
- 4 揚げた煮干、さつまいも、大豆をたれにからめる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

11/8日の「いい歯の日」にちなんで、考えた献立です。かめる食材をたっぷり使って、意図的に良くかんで食べる献立にしました。豆が苦手な子どもたちも、揚げた豆と甘辛い味付けに箸が進むようです。麺の日などあまりかまなくても食べられるような献立に組み合わせるようにしています。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・カリポリ揚げ
- ・ナムル
- ・鶏ごぼうスープ

紅白なます

大田市学校給食センター
(食数 2,900食)

お祝いの紅白水引をイメージした「なます」。家族の幸せを願って作られるお正月にはかかせない一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.6g
カルシウム	27mg
鉄	0.2mg
ビタミンA	58μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.1g
食塩	0.3g
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

だいこん・・・50g ・せん切り
にんじん・・・10g ・せん切り

A { 穀物酢・・・3g } よく混ぜ合わせる
上白糖・・・1.8g
食塩・・・0.3g
ごま(いり)・・・1g

下ごしらえ

作り方

- 1 だいこん、にんじんは軽く塩をふる。
- 2 しんなりしたら、水気を絞る。
- 3 2にAを加えよく混ぜ合わせ、最後にごまを散らす。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

給食では、なますに旬の小松菜を入れ、彩りよく仕上げます。

すまし汁には、手毬麩や錦糸卵を加え、よりお正月らしさを演出しました。

学校給食献立例



- ・わかめご飯
- ・牛乳
- ・豚肉の塩麩焼き
- ・紅白なます
- ・手毬麩のすまし汁

まき

江津市立桜江給食センター
(食数 193食)

だんごをまき(サルトリイバラ)の葉でおおい、蒸したお菓子です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.3g
カルシウム	4mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	0μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.0g
食塩	0g
マグネシウム	6mg
亜鉛	0.3mg

材料(1人分)

だんごの粉・・・20g
お湯・・・適量
粒あん・・・15g・あんは人数分に丸めておく
まきの葉・・・1~2枚・洗う
(サルトリイバラの葉)
オリーブオイル 適量・まきの葉に薄く塗る

下ごしらえ

作り方

- 1 だんごの粉にお湯を少しずつ入れ、耳たぶくらいの硬さにこねる。
- 2 こねた団子の粉に丸めたあんをのせて包み、まきの葉でおおう。
- 3 2をホテルパンに並べ、スチームコンベクションで20分程度蒸す。
- 4 まき葉の色が変わればできあがり。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

昔は、田植えが終わると「泥落とし」といって、体についた泥をきれいさっぱり落として、労をねぎらう習慣がありました。

まきの葉の表面にオリーブオイルを塗っておくと、葉から団子がとれやすいです。オリーブオイルのにおいも気になりません。

学校給食献立例



- ・焼きさばちらし
- ・牛乳
- ・ニギスの抹茶フライ
- ・梅しそ和え
- ・豆腐のすまし汁
- ・まき

お月見だんご

島根県立松江ろう学校
(食数 62食)

お月見献立のデザートです。黄色いおだんごが十五夜の月を連想させます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.5g
カルシウム	8mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	21μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.6g
マグネシウム	1.1mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

白玉粉	・・・	15g
絹ごし豆腐	・・・	15g
かぼちゃファインパウダー	1.6g	
水(だんご用)	・・・	適宜
三温糖	・・・	4g
しょうゆ(濃口)	・・・	4g
水(みたらしあん用)	・・・	4.5g
でんぷん	・・・	0.8g

下ごしらえ

作り方

- 1 白玉粉とかぼちゃパウダーは合わせて軽く混ぜる。豆腐を加えてこねる。生地が硬い時は水を適宜加える。
- 2 1を一口大に丸める。
- 3 三温糖、しょうゆ、水、でんぷんを合わせ、みたらしあんを作る。
- 4 2を沸騰したお湯に入れ、浮き上がってくるまで茹でる。
- 5 4に3をかける。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

かぼちゃパウダーを使うことで、美味しそうな黄色に色づきます。豆腐は水切りをせずに加えます。

お月見にはお団子のほかに里いもをかざることもあることから、汁の中には里いもを入れました。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・焼秋刀魚のおろしかけ ・青菜のごま和え
- ・お月見だんご汁 ・お月見だんご

栗きんとん

出雲市立多伎学校給食センター
(食数 280食)

最近は、おせち料理を作らない家庭も増えているので、栗きんとんを作りおせち料理について伝えました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	116kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
カルシウム	23mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	1μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	1.9mg
食物繊維	1.4g
食塩	0.1g
マグネシウム	1.6mg
亜鉛	0.1mg

材料 (1人分)

栗甘露煮・・・6g ・ ・ 1cm角に切る
さつまいも・・・60g ・ ・ 皮をむき大きい輪切り
三温糖・・・3.5g
食塩・・・0.2g

下ごしらえ

作り方

- 1 さつまいもを蒸し器で蒸す。
- 2 1のさつまいもをよくつぶす。
- 3 2のさつまいもを鍋にいれ、1cm角の栗甘露煮(シロップも少し)、三温糖、塩を加え過熱し、練りながら仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

栗を入れることで、より正月らしさを出しています。さつまいもをよくつぶし、なめらかにすることがポイントで、栗の食感がでてきます。甘くて嫌うかと思いましたが、よく食べていました。

学校給食献立例



- ・赤貝ごはん ・えびカツ ・紅白なます
- ・七草汁 ・栗きんとん



世界の料理





ビビンバ

松江市立八雲学校給食センター
(食数 600食)

甘辛い味付けで、ごはんがすすむ一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	104kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	5.8g
カルシウム	54mg
鉄	1.1mg
ビタミンA	83μg RE
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.7g
マグネシウム	22mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

豚ひき肉	25g	
しょうが	1g	・すりおろす
にんにく	0.5g	・すりおろす
大豆油	0.2g	
にんじん	10g	・せん切り
たけのこ	10g	・せん切り
もやし	20g	
ぜんまい	8g	・3cm幅に切る
小松菜	10g	・3cm幅に切る
米みそ	4.5g	
しょうゆ(濃口)	1.5g	
A 本みりん	1.5g	
三温糖	1.5g	
トウバンジャン	0.2g	
白いりごま	1.5g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがと豚ひき肉を炒める。
- 2 にんじん、たけのこ、もやし、ぜんまい、小松菜を加えて炒める。
- 3 Aを加えて調味し、最後にごまをふって仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

材料を全部一緒に炒めて調味するので、手軽に作ることができます。ビビンバは正しくは「ビビムパプ」といいます。「ビビム」は混ぜるという意味で、「パプ」はごはんのことです。ごはんの上に何種類ものナムルや肉などをおき、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ビビンバの具
- ・ほうれん草サラダ
- ・中華スープ

スラッピージョー

安来市立島田小学校
(食数 171食)

アメリカの子どもたちに人気のサンドイッチです。パンにミートソースのような具をはさんで食べます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	4.6g
カルシウム	16mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	129μg RE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	1.3g
食塩	0.8g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

牛ひき肉	・・・	10g	
豚ひき肉	・・・	10g	
たまねぎ	・・・	30g	・粗みじん切り
にんじん	・・・	15g	・粗みじん切り
しょうが	・・・	0.5g	・みじん切り
にんにく	・・・	0.5g	・みじん切り
A 大豆油	・・・	1g	
トマトケチャップ	・・・	18g	
トマトピューレ	・・・	3.2g	
ウスターソース	・・・	2.5g	
しょうゆ (濃口)	・・・	0.15g	
小麦粉 (薄力)	・・・	2g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、ひき肉を入れて炒める。
- 2 肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れて炒める。
- 3 Aを加えて煮込み、しょうゆで味を調える。
- 4 水分が少なくなってきたら、小麦粉でとろみをつけ、仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

スラッピージョーには、「汚れたジョー」という意味があります。食べる時に、口元が汚れたり、具がこぼれ落ちたりすることからついた料理名だそうです。

給食ではドッグパンにはさんで食べますが、バーガーパンや食パンではさんでも良いです。

学校給食献立例



- ・ドッグパン
- ・牛乳
- ・スラッピージョー
- ・えびとブロッコリーのサラダ
- ・ポトフ

ジャージャー麺

島根県立益田養護学校
(食数 105食)

テンメンジャンを使った甘めの肉みそが麺によくからんでおいしいです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	373kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	7.7g
カルシウム	40mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	5μg RE
ビタミンB1	0.27mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	4.1g
食塩	1.5g
マグネシウム	39mg
亜鉛	1.6mg

材料 (1人分)

干し中華めん (乾)	65g	ゆでる
豚ひき肉	35g	
しょうが	0.8g	みじん切り
にんにく	0.8g	みじん切り
清酒	1.2g	
たまねぎ	50g	みじん切り
たけのこ水煮	10g	粗みじん切り
干し椎茸	0.8g	粗みじん切り
根深ねぎ	5g	みじん切り
ごま油	1g	
三温糖	0.8g	
しょうゆ (濃口)	1.5g	
赤色辛みそ	5g	
テンメンジャン	2.5g	
でんぷん	1.6g	水で溶いておく
水	25g	
ブラックマッペもやし	1.6g	ゆでる
きゅうり	25g	半月切り、ゆでる

下ごしらえ

合わせておく

作り方

- 1 ごま油で豚ひき肉としょうが、にんにくを炒め、色が変わってきたら清酒を加える。
- 2 たまねぎを加え、しんなりしてきたら、たけのこ水煮と干し椎茸を加え、炒める。
- 3 具材に火が通ったら、水を加え、合わせておいた調味料を加え、煮る。
- 4 でんぷんでとろみをつけ、仕上げに根深ねぎを加える。
- 5 もやしときゅうりは合わせておく。
- 6 中華麺に5をのせ、肉みそをかける。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ジャージャー麺は、中国の家庭料理です。テンメンジャンという中華料理に使われる甘めのみそを味付けに使用します。肉みそと麺をよく混ぜて食べてください。

学校給食献立例



- ・ジャージャー麺
- ・牛乳
- ・揚げギョーザ
- ・わかめサラダ
- ・杏仁フルーツ

お豆のキーマカレー

江津市立江津学校給食センター
(食数 1,600食)

ナンと合わせて提供し、インド料理についての理解を深めます。また、豆を苦手とする児童・生徒も抵抗感なく食べることのできるメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	229kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	11.1g
カルシウム	69mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	132μg RE
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	5.1g
食塩	1.7g
マグネシウム	44mg
亜鉛	1.5mg

材料 (1人分)

豚ひき肉	30g	
にんにく	0.5g	・すりおろす
大豆油	1g	
カレー粉	0.5g	
たまねぎ	50g	・荒みじん切り
にんじん	20g	・荒みじん切り
ミックスビーンズ	25g	
水	40g	
A トマトピューレ	30g	
カレールー	13g	
ウスターソース	2g	
ケチャップ	3g	
白ワイン	1g	

下ごしらえ

作り方

- 鍋に油とにんにくを入れて熱し、豚ひき肉を炒める。
- カレー粉を加え、炒める。
- たまねぎとにんじんを加え、さらに炒める。
- ミックスビーンズを加えて軽く炒め、水を入れて煮込む。
- Aを加えてさらに煮込む。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

カレーは胃の働きをよくし、汗を出して、暑さを乗り切るために役立つので、1年中とても暑いインドにぴったりの料理です。

ナンにつけて食べることを考え、水分量は少な目に仕上げます。

学校給食献立例



- ・ナン
- ・牛乳
- ・おさつスティック
- ・切干大根のかみかみサラダ
- ・お豆のキーマカレー

チキンアドボ

津和野町学校給食センター
(食数 260食)

フィリピンの代表的な家庭料理のひとつです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	153kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.3g
カルシウム	8mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	19μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0.3g
食塩	0.8g
マグネシウム	18mg
亜鉛	1.0mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・60g	・酢でマリネする
穀物酢	・・・10g	・
にんにく	・・・0.6g	・みじん切り
たまねぎ	・・・20g	・みじん切り
大豆油	・・・1g	
水	・・・10g	
ローリエ	・・・適宜	
清酒	・・・1.5g	
A 三温糖	・・・1.8g	
しょうゆ (濃口)	6.0g	

下ごしらえ

作り方

- 1 30分以上マリネした鶏肉は、スチームコンベクションオーブンで焼く。(コンビモード200℃ 10分)
- 2 鍋に大豆油を熱し、みじん切りしたにんにく、たまねぎを炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、鍋に水、ローリエ、①の鶏肉、調味料Aを加えて煮込む。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

フィリピン出身の生徒に話を聞きながら決めた献立です。汁物は、レモン果汁の酸味のある料理のため、味付けで酢を使うのではなく、マリネすることで肉がやわらかく仕上がりました。また、鶏肉を回転釜で炒めると皮が取れたり、身が崩れたりするので、一度焼いてから煮込みました。

学校給食献立例



- ・コッペパン
- ・アドボ
- ・パクベツト
- ・シニガンスープ
- ・ナタデココミックス

フランゴ パッサリーニョ

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

すりおろしたたまねぎを下味に使ったから揚げです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	10.0g
カルシウム	6mg
鉄	0.2mg
ビタミンA	23μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0g
食塩	0.4g
マグネシウム	153mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

A	鶏モモ肉	・・・ 50g	・・・ 2cm角切り
	にんにく	・ 0.3g	・・・ すりおろす
	食塩	・ 0.3g	
	白こしょう	・ 0.01g	
	清酒	・ 1.2g	
B	たまねぎ	・ 2.5g	・・・ すりおろす
	パセリ(乾)	・ 0.12g	
	でんぷん	・・・ 4g	
	揚げ油	・・・ 適量	

- 1 鶏モモ肉をAの調味料に漬けておく。
- 2 Bをよく混ぜ合わせ、1にまぶして揚げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

しょうゆ味のから揚げとは違い、塩味のさっぱりした味わいのから揚げです。でんぷんにパセリを混ぜることでいつものから揚げをブラジル風に仕上げました。パセリは、揚げた後からふりかて、全体にからめてもよいです。

学校給食献立例



- ・パンオ デ ケイジョ(チーズパン)
- ・レチェ(牛乳)
- ・フランゴ パッサリーニョ(ブラジル風から揚げ)
- ・サラダ デ アウファセイ(レタスのサラダ)
- ・ドブラジーニャ(豆入りトマトスープ)

ムサカ

川本町学校給食センター
(食数 235食)

ギリシャ共和国の代表的な料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.6g
カルシウム	71mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	69μg RE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.4g
食塩	1.0g
マグネシウム	16mg
亜鉛	1.2mg

材料 (1人分)

牛ひき肉	・・・	14g	
豚ひき肉	・・・	6g	
たまねぎ	・・・	25g	・みじん切り
にんじん	・・・	6g	・3mm幅いちょう切り
なす	・・・	15g	・7mm幅半月切り
ピーマン	・・・	6g	・3cm長させん切り
トマト	・・・	15g	・角切り
にんにく	・・・	0.3g	・すりおろす
じゃがいも	・・・	20g	・茹でた後、軽くつぶす
コンソメ	・	0.7g	
ウスターソース	・・・	1g	
食塩	・・・	0.1g	
こしょう	・	0.02g	
トマトケチャップ	・	10g	
オリーブ油	・	0.4g	
ミックスチーズ	・・・	8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとひき肉を炒める。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 なす、ピーマン、トマトを加えて炒め、コンソメを入れ、出てきた水分で、具がやわらかくなるまで煮込む。
- 4 調味料 (ウスターソース、塩、こしょう、トマトケチャップ) で味付けをする。
- 5 4にゆでて軽くつぶしたじゃがいもを入れ混ぜ合わせる。
- 6 5を耐熱容器あるいはアルミカップに入れミックスチーズをのせオーブンで焼く。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

夏野菜を使用したおいしい焼き物料理です。
野菜から出た水分をじゃがいもが吸ってくれるので、調理もしやすく出来上がりもきれいです。

学校給食献立例



- ・玄米入りごはん
- ・牛乳
- ・ムサカ
- ・ドレッシングサラダ
- ・たまごスープ

スコッチブロス

隠岐の島町学校給食センター
(食数 1, 200食)

スコットランドの伝統的な麦と野菜のスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	3.7 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	62 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	12 g	1 cm角切り
ベーコン	3 g	1 cm幅切り
大豆油	0.8 g	
たまねぎ	20 g	1.5 cm角切り
セロリー	3 g	2 mmスライス
にんじん	10 g	1.2 cm角切り
じゃがいも	10 g	1.5 cm角切り
だいこん	10 g	1.2 cm角切り
押麦	5 g	
チキンブイヨン	0.8 g	
白ワイン	1 g	
食塩	0.5 g	
こしょう	0.01 g	
水	130 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鍋に油を熱し、鶏肉とベーコンを炒め、さらにたまねぎ、セロリー、にんじんを加え炒める。
- 2 じゃがいも、だいこん、押麦、水を加えて煮る。
- 3 材料が柔らかくなったら、調味料で味を調える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

イギリスの中でも、スコットランドの伝統的な料理です。本場ではラム肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作りました。素朴な味わいのスープで、麦の食感を楽しむことができます。

学校給食献立例



- ・キャロットパン
- ・牛乳
- ・ミルク
- ・豚肉コロッケ
- ・マカロニサラダ
- ・スコッチブロス
- ・グレープフルーツ

ワーデルゾーイ

奥出雲町立横田学校給食共同調理場
(食数 505食)

ベルギーの伝統料理を学校給食向けにアレンジしました。日本のクリームシチューに似ていますが、とろみの少ない優しい味のスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	140kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	6.0g
カルシウム	66mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	136μg RE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	1.8g
食塩	1.0g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.8mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	30g	2cm角切り
白ワイン	5g	鶏肉にふりかけておく
たまねぎ	50g	くし形切り
にんじん	15g	いちょう切り
根深ねぎ	6g	1.5cm幅に切る
セロリー	4g	細切り
ぶなしめじ	6g	小房に分ける
バター	2g	
スキムミルク	3.6g	水で溶いておく
地養鶏ブイヨン	6g	
コンソメ	1g	
食塩	0.5g	
こしょう	0.02g	
でんぷん	3g	

下ごしらえ

作り方

- 1 バターを熱し、鶏肉を炒める。
- 2 たまねぎ、セロリーを加えて炒める。
- 3 にんじん、ぶなしめじ、水を加えて煮る。
- 4 根深ねぎ、地養鶏ブイヨンを加える。
- 5 コンソメ、食塩、こしょうで調味する。
- 6 スキムミルクを加え、ひと煮立ちさせる。
- 7 味をととのえ、水で溶いたでんぷんでとろみを付けて仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ベルギーでは、仕上げに生クリームと卵黄を入れますが、卵アレルギー児童への対応や栄養面も考慮し、でんぷんで代用しました。ワーデルゾーイにはゆでたじゃがいもを添えて食べることが多いそうです。給食では、いんげん・じゃがいも・ベーコンを使ったリエージュ地方に伝わるサラダを副食として組み合わせました。

学校給食献立例



- ・パン ・牛乳 ・さけの香草焼き
- ・リエージュ風サラダ ・ワーデルゾーイ

ポトフ

松江市立西学校給食センター
(食数 4, 200食)

本場フランスのポトフに近づけるため、牛肉を使ったポトフです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	120kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	5.0g
カルシウム	36mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	91μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.9g
マグネシウム	16mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

牛肉 (2cm角切り)	・・・	35g	
にんにく	・・・	0.2g	・ ・ すりおろす
じゃがいも	・・・	30g	・ ・ 2cm角に切る
たまねぎ	・・・	15g	・ ・ 2cm角に切る
にんじん	・・・	15g	・ ・ 1cm角に切る
はくさい	・・・	60g	・ ・ 2cm幅に切る
大豆油	・・・	0.2g	
食塩	・・・	0.4g	
こしょう	・	0.04g	
コンソメ	・・・	0.5g	
しょうゆ (濃口)	・・・	2g	
水	・・・	60g	

下ごしらえ

作り方

- 1 釜に油を熱し、にんにくと牛肉を炒める。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 水を加える。
- 4 じゃがいも、はくさいを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- 5 調味料を入れて味を整える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ポトフはフランスが発祥の料理で、フランスでは牛肉を使って作ることが多いです。野菜と一緒にじっくり煮込むと牛肉も柔らかくなり美味しく食べられます。

学校給食献立例



- ・丸パン
- ・いちごジャム
- ・牛乳
- ・グラタン
- ・ほうれん草のサラダ
- ・ポトフ
- ・冷凍ラ・フランス

ドブラジーニャ

出雲市立出雲学校給食センター
(食数 9, 100食)

学校給食にも取り入れやすいように、汁を多めにしたスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	72kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.7g
カルシウム	18mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	99μg RE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	2.4g
食塩	1.3g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

ポークウィンナー	・ ・ 12g	・ ・ 輪切り
にんにく	・ 0.3g	・ すりおろす
にんじん	・ ・ 10g	・ ・ せん切り
たまねぎ	・ ・ 25g	・ ・ スライス
大豆油	・ 0.5g	
カットトマト	・ ・ 15g	
トマトピューレ	・ ・ 6g	
ひよこ豆	・ ・ 10g	
ブロッコリー茎	・ ・ 5g	・ ・ カットする
コンソメ	・ 1.5g	
食塩	・ 0.4g	
こしょう	0.02g	
チリパウダー	0.01g	
島根ワイン	・ ・ 2g	
水	・ 150g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鍋に大豆油を熱して、にんにくを炒め、香りがたったら、たまねぎとにんじん、ウィンナーを加え炒める。
- 2 野菜がしんなりとしたら、水、トマト、トマトピューレ、ひよこ豆、ブロッコリーを加えて、煮る。
- 3 コンソメ、塩、こしょう、チリパウダー、ワインで味を調え仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

『ドブラジーニャ』はブラジルの家庭料理です。ブラジルでは牛モツやウィンナーをトマトや豆と一緒に煮込んで作る料理で、ごはんにかけて食べます。

学校給食献立例



- ・ パンオ デ ケイジョ (チーズパン)
- ・ レチュ (牛乳)
- ・ フランゴパッサリーニョ (ブラジル風から揚げ)
- ・ サラダ デ アウファセィ (レタスのサラダ)
- ・ ドブラジーニャ (豆入りトマトスープ)

キムチスープ

出雲市立平田学校給食センター
(食数 4, 200食)

韓国の伝統食材であるキムチとトックを使ったスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.0g
カルシウム	33mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	30μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	1.2g
食塩	1.4g
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.4mg

材料 (1人分)

豚肉	・ ・ 10g	・ ・ 2cm幅に切る
トック(2cmカット)	・ 20g	
白菜	・ ・ ・ 20g	・ ・ 1cm幅に切る
キムチ(生)	・ ・ ・ 10g	
しいたけ	・ ・ ・ 5g	・ ・ スライスする
小松菜	・ ・ ・ 10g	・ ・ 1cm幅に切る
にら	・ ・ ・ 3g	・ ・ 2cm幅に切る
A {	中華スープの素	・ 1.2g
	しょうゆ(濃口)	・ 2g
	清酒	・ ・ ・ 1g
	食塩	・ ・ ・ 0.3g
ごま油	・ ・ ・ 0.8g	
水	・ ・ ・ 140g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。
- 2 水を入れて沸騰させる。
- 3 白菜、しいたけ、にらを入れ煮込む。
- 4 トックを入れ、さらに煮込む。
- 5 Aの調味料を入れ、味付けする。
- 6 最後に小松菜を入れる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

トックは餅の一種で、うるち米が原料となっています。もち米で作る日本の餅とは違った食感を楽しめます。

野菜やきのこもたっぷり入っているので、食物繊維もしっかり摂れます。

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ とり肉の甘辛焼き
- ・ 三色和え
- ・ キムチスープ

职业篇

对学小

对学小

对学小

对学小

对学小

对学小

对学小

对学小

对学小



おいしい 楽しい 学校給食レシピ集

編集委員

島根県立盲学校	瀬利 幸子
松江市立川津小学校	宮岡 愛子
出雲市立平田中学校	村崎 裕子
松江市立島根中学校	福田 環
安来市立赤江小学校	小林 歩
松江市立出雲郷小学校	北脇 清香
松江市立鹿島中学校	渡部 佑起
知夫村立知夫小中学校	古谷 紀代美
飯南町立頓原小学校	植田 佳苗
出雲市立佐田中学校	後藤 由里子
大田市立第一中学校	近藤 光央
浜田市立原井小学校	舟木 志織
吉賀町立六日市小学校	武岡 真由美
浜田市立三隅小学校	加藤 陽子

令和2年3月 発行

このページは空白です。

ごちそうさまでした

