



おいしい 楽しい 学校給食の

和食&人気レシピ集



平成26年3月

島根県教育委員会

島根県学校栄養士会

公益財団法人島根県学校給食会



食育ひとくちメッセージ

みそ汁は日本の宝物！！

朝食に食べる具だくさんのみそ汁は、サザエさんのように時代がいかにも変わろうとも、変わらず伝えていきたい大切な家庭の味です。

みそ汁とご飯で身体も心もあたたかくして、笑顔と元気で一日のスタートを切ろうではありませんか。

島根県は「朝食にみそ汁を」を合い言葉に、みそ汁を食べることを進めていきます。

はじめに

昨年末、「和食」が無形文化遺産に登録され、改めて「和食」について考えるきっかけを与えていただきました。

「和食」といえば、ごはんをベースとした一汁三菜の食事スタイル。食材は、四季折々の新鮮な野菜、魚、山菜。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」のフレーズが自然と思い浮かんできます。

また、外国人にあまり認識されていない味覚として「うま味」がありますが、その成分は、みそ汁や煮物に使用する出汁に含まれており、「和食」を健康的でおいしくしてくれています。一汁三菜の食事をみただけで、栄養バランスがよく、健康的な食事だと分かります。しかし、近年の食の欧米化、ファストフード志向の中、「昆布やかつおから出汁をとる時間はない」「好きなものだけでいい。いろいろなメニューを並べるのは面倒くさい」「スーパーに行けば、調理済みの食品があるから便利でいい」といった声があちらこちらから聞こえてきます。理想とする食事スタイルが、家庭の食卓から姿を消しつつあることを危惧しています。

こうした現状を真摯に受け止め、今年度より、県教委では、「日本の食事スタイル（「和食」）」に着目し、この効果を県全体に普及する取組を、中四国農政局、県健康福祉部、県学校給食会と連携して行ってきました。

「和食調理講習会」「講演会」では、著名な講師の先生から、「和食のもつ力」について講話をいただきました。先生方が共通しておっしゃったことは、「和食のもつ力を子ども達にしっかり伝え、和食文化として後世に受け継いでいかせること」です。

そして、「和食」は、栄養バランスがよく免疫力を高めるなど健康的な生活を営むことができる以外にも、心を落ち着かせる、感謝の心を育むなど精神的な面にも影響を与えることを伝えていただきました。

県内の学校では、栄養教諭、学校栄養職員の皆様のご尽力により、学校給食にごはんをベースとした和食メニューをたくさん取り入れていただいたり、学校給食を通して、子ども達に「和食のもつ力」を伝えていただいたりしています。

今回発刊します和食メニューのレシピ本は、県内の学校給食調理場で作られている自慢のメニューを募集して製本したものです。調理場間でレシピの情報交換がされ、和食の献立の充実を図っていただくとともに、家庭でも積極的に活用され、朝食の食卓に、ごはん、みそ汁を中心とした定番の和食が復活することを願ってやみません。

結びに、レシピ集の制作にあたり、ご尽力いただきました栄養教諭、学校栄養職員の皆様方に心から感謝を申し上げます。

平成26年3月

島根県教育庁保健体育課

健康づくり推進室

室長 荒瀬 幸子

目次

和食

春

主食	たけのこごはん	松江市……………	1
	露ごはん	吉賀町……………	2
	豆ごはん	松江市……………	3
	山菜おこわ	雲南市……………	4
汁物	岩のりすまし汁	海士町……………	5
	おらくも汁	出雲市……………	6
主菜	鶏肉のごまだれ	飯南町……………	7
	若鶏とたけのこの揚げ煮	松江市……………	8
	お茶のかき揚げ	浜田市……………	9
副菜	春キャベツの酢の物	松江市……………	10
	あらめの炒め煮	隠岐の島町……	11
	のやきのごま酢あえ	出雲市……………	12
デザート	てんぷら饅頭	大田市……………	13

夏

主食	あらめずし	隠岐の島町……	14
	出西生姜ごはん	出雲市……………	15
	めのはうめごはん	大田市……………	16
	ひじきごはん	邑南町……………	17
	焼き鯖寿司	奥出雲町………	18
	生姜ご飯	浜田市……………	19
主菜	しそ豆腐のつくね	美郷町……………	20
	ちぎりさつまあげ	雲南市……………	21
	ふるさとあげ	西ノ島町………	22
	鯖の梅肉ソースかけ	出雲市……………	23
	手づくりさつま揚げ	江津市……………	24
	昆布の天ぷら	江津市……………	25
副菜	ネバネバ和え	松江市……………	26
	オクラの納豆和え	美郷町……………	27
	モロヘイヤのかつお和え	雲南市……………	28

秋

主食	吹き寄せごはん	雲南市……………	29
	わさびごはん	津和野町………	30
	栗ごはん	松江市……………	31
	秋いっぱいごはん	安来市……………	32
	秋の香りご飯	松江市……………	33
	萩ごはん	浜田市……………	34
	さつまいもおこわ	邑南町……………	35
	ばらずし	浜田市……………	36
	えごま万彩ごはん	川本町……………	37
	栗ごはん	益田市……………	38
	秋の五目ごはん	出雲市……………	39
	さんまごはん	邑南町……………	40

秋

主食	そぼろどんぶり	出雲市……………	41
	シソの実ごはん	川本町……………	42
	鯖そぼろごはん	雲南市……………	43
	さつま芋ごはん	出雲市……………	44
汁物	あかもくみそ汁	海士町……………	45
	沢煮椀	松江市……………	46
	山くじら汁	美郷町……………	47
	さつまいものみそ汁	松江市……………	48
	かきたま汁	益田市……………	49
主菜	さんまのおろしだれ	出雲市……………	50
	ししゃもの香味揚げ	浜田市……………	51
	サケの風味焼き	松江市……………	52
	揚げだし豆腐	雲南市……………	53
	さわらのさつまみそ焼き	松江市……………	54
	さばのみそ煮	邑南町……………	55
	高野豆腐の揚げ煮	雲南市……………	56
	さんまの和風だれ	松江市……………	57
	栗入り煮ごみ	吉賀町……………	58
	南瓜のそぼろあんかけ	出雲市……………	59
	さといものそぼろ煮	松江市……………	60
	牛肉と根菜のきんぴら	松江市……………	61
副菜	豚肉とごぼうのきんぴら	出雲市……………	62
	イカとねぎのめたあえ	西ノ島町………	63
	納豆あえ	邑南町……………	64
デザート	みたらし団子	川本町……………	65
	おはぎ	川本町……………	66

冬

主食	高菜ごはん	吉賀町……………	67
	石見和牛ごはん	邑南町……………	68
	神葉寿司	知夫村……………	69
	だいこんごはん	松江市……………	70
	黒豆ご飯	浜田市……………	71
	にんじんごはん	邑南町……………	72
	ひじきと大豆のごはん	安来市……………	73
	大根菜ごはん	松江市……………	74
汁物	白菜鍋	奥出雲町………	75
	すいとん	出雲市……………	76
	酒粕汁	津和野町………	77
	豚汁	出雲市……………	78
	みぞれ汁	安来市……………	79
	いもじ	津和野町………	80
	すいとん汁	松江市……………	81

冬

主菜	豚肉のなめみそ風ホイル焼き	知夫村	82
	揚げぶり大根	江津市	83
	あんこうのからあげ	美郷町	84
	がんもどき	川本町	85
	鶏肉とこんにゃくの土手煮	松江市	86
	たらのみぞれ和え	松江市	87
	すきやき	益田市	88
	大豆入り松風焼き	浜田市	89
副菜	里芋の揚げ煮	浜田市	90
	切干大根のごま酢あえ	安来市	91

冬

副菜	ねぎなっとう	出雲市	92
	牛肉とほうれん草の和え物	浜田市	93
	柚香和え	松江市	94
	干し大根おいしい煮	出雲市	95
	のやきのおろしあえ	出雲市	96
	かみかみじゃこふりかけ	松江市	97
	ほうれん草ののり和え	美郷町	98
	赤かぶのこぶあえ	出雲市	99
デザート	栗きんとん	江津市	100

人 気

人気レシピ

主食	まめなドライカレー	邑南町	101
	夏野菜のカレーライス	雲南市	102
	ピビンバ	奥出雲町	103
	キムチチャーハン	安来市	104
	焼肉どんぶり	出雲市	105
汁物	ふわふわスープ	奥出雲町	106
主菜	鶏肉のみそドレッシング	吉賀町	107
	ひと口鮭のグラタン	大田市	108
	あじの五色揚げ	松江市	109
	豚肉の島根ワインソースかけ	出雲市	110
	石見ポークのえごまみそかけ	邑南町	111
	かみかみビーフ	浜田市	112
	サケのオレンジ焼き	津和野町	113
	牛肉と大根の四川風煮	松江市	114
	さばのピリ辛焼き	松江市	115
	鶏肉のマーマレード煮	邑南町	116
	八宝菜	雲南市	117
	パンブキングラタン	出雲市	118
	元気ハンバーグ	安来市	119
	おさつたこやき風コロック	安来市	120
	鶏肉のピーナッツレモン	松江市	121
	納豆春巻き	川本町	122
	高野豆腐の酢豚	浜田市	123
	なすのミートソース焼き	安来市	124
	かぼちゃミートソース	雲南市	125

人気レシピ

主菜	鮭のごまマヨネーズ焼き	松江市	126
	白菜のクリーム煮	益田市	127
	豚肉のいちじくソース焼き	出雲市	128
	豆腐ステーキめんたいこ味	安来市	129
	納豆のかきあげ	安来市	130
	鰯の美都南蛮	益田市	131
	かあちゃんコロッコのビーフシチュー	出雲市	132
副菜	ミルクおから	浜田市	133
	にんじんと卵の炒め物	益田市	134
	かりかりごぼう	雲南市	135
	高野豆腐のオランダ煮	松江市	136
	ひじきのナムル	松江市	137
	納豆サラダ	雲南市	138
	りっちゃんの元気サラダ	出雲市	139
	水菜と油あげのサラダ	江津市	140
	納豆サラダ	出雲市	141
	西浜いものホクホクサラダ	出雲市	142
	ひじきのサラダ	吉賀町	143
	ごぼうサラダ	出雲市	144
デザート	フルーツポンチ	出雲市	145
	まめなゼリー	津和野町	146
	おからドーナツ	出雲市	147
	豆乳ごまプリン	川本町	148
	えごま茶プリン	川本町	149

和食



(このページは、空白です)

たけのこごはん

松江市立鹿島学校給食センター

4月から5月にかけて、地元でたくさん採れるたけのこを使ったごはん。さんしょうの香りとともに春を味わう伝統的な郷土料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	279 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	2.0 g
カルシウム	24 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	76 µg RE
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	1.4 mg

材料 (1人分)

精白米	・・・70 g	・・・洗って浸しておく
たけのこ	・・・25 g	・・・ゆでて、薄く切る
油揚げ	・・・4 g	・・・細切り
にんじん	・・・10 g	・・・せん切り
こいくちしょうゆ	・・・3 g	
食塩	・・・0.2 g	
みりん	・・・1 g	
清酒	・・・1 g	
こんぶ	・・・3 g	
さんしょう	・・・2枚	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

たけのこは、採れたてをすぐにゆで、油揚げは油抜きをせずに使いこくをだします。さんしょうの香りが、たけのこの風味を一層引き立てます。

作り方

所要時間 1時間

- 1 米は調味料を含めて普通の水加減にし、よく混ぜる。具材とこんぶをのせて炊く。
- 2 炊き上がったら、こんぶを取り出し、全体をまぜる。
- 3 さんしょうをあしらう。

学校給食献立例



- ・たけのこごはん
- ・あじフライ
- ・ゆばのすまし汁
- ・牛乳
- ・すのもの

蕨ごはん

吉賀町立七日市共同調理場

山菜ができるころ、春が感じられる素朴な郷土料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	306 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	1.8 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	1 μg RE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	1.3 mg

材料（1人分）

- 精白米・・・76g・・・米は洗って、浸しておく
- 米粒麦・・・5g
- 強化米・・・0.1g
- 蕨・・・25g・・・蕨は小口切りにし、水にさらす
- うすくちしょうゆ 3g
- みりん・・・1.5g
- サラダ油・・・1.0g
- ごま・・・0.2g・・・ごまは、煎っておく

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

山ぶきを使ってもよいです。
山ぶきの場合もよく炒めて、水分がなくなるまでよく煮ます。

作り方

所要時間 15分（炊飯時間は除く）

- 1 ご飯を炊く。
- 2 蕨は油でよく炒め、調味料を加えて水分がなくなるまで弱火で煮る。
- 3 炊き上がったご飯に蕨、ごまを入れ混ぜる。

学校給食献立例



- ・蕨ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉とナッツの炒め物
- ・五目酢の物
- ・なめこ汁

豆ごはん

松江市立八雲学校給食センター

目にも鮮やかな豆ごはん。シンプルな味付けですが、地元のむきたての豆は甘みもあります。春の味わいを堪能できる料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	312 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	0.9 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	6 μg RE
ビタミンB1	1.77 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	1.3 mg

材料（1人分）

精白米	・・・80 g	・・・米は洗しておく
A（清酒	・・・0.8 g	
食塩	・・・0.8 g	
えんどう豆むき身	・20 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

地元の農家から朝、取れたてむきたての豆を使って作る豆ごはんは絶品！新鮮なので甘みもあり、子供たちは喜んで食べてくれます。

作り方

所要時間 45分

- 1 えんどう豆は食塩（分量外）を軽くまぶしてさっと茹でる。
- 2 米は普通の水加減にし、Aを加えて炊く。
- 3 炊きあがったら、えんどう豆を加えて混ぜる。

学校給食献立例



- ・豆ごはん ・牛乳
- ・豚肉とアスパラのスタミナ炒め
- ・ごまあえ ・はんぺんのすまし汁

山菜おこわ

雲南市吉田学校給食センター

春になると山では様々な山菜がとれます。山菜を使ったおこわは、春の訪れを感じることができ、しかも、優しい味のごはんです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	308 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	2.4 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	40 µg RE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	35 mg
亜鉛	1.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

精白米	・・・45 g
もち米	・・・30 g
山菜水煮	・・・15 g
鶏もも肉	・・・6 g ・・・・2cm角に切る
にんじん	・・・6 g ・・・・細切りにする
干しいたけ	・・・0.6 g ・・・・戻して薄切りにする
あずき (乾燥)	・2.5 g ・・・・ゆでておく
清酒	・・・0.5 g
みりん	・・・1.5 g
三温糖	・・・0.5 g
うすくちしょうゆ	・2.5 g
食塩	・・・0.5 g
昆布	・・・0.5 g

作り方

所要時間 1時間20分

(米の浸水は含まない)

- 1 具材を適当な大きさに切る。
- 2 米に1と調味料、昆布を加えて炊きこむ。

料理の工夫のポイント・PR等

もち米を混ぜて炊くので、もちもちとした食感が加わり、食欲が増します。また、山菜を使うので春らしいメニューになります。

学校給食献立例



- ・山菜おこわ
- ・牛乳
- ・鮭のちぎり梅焼き
- ・磯香あえ
- ・すまし汁

岩のりすまし汁

海士町学校給食共同調理場

磯の香りを楽しみながら頂く料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	34 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	0.7 g
カルシウム	100 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	113 µg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	26 mg
亜鉛	0.5 mg

材料 (1人分)

岩のり	1 g	火であぶっておく
豆腐	10 g	ひと口大に切る
にんじん	8 g	いちちょう切り
ほうれん草	15 g	ゆがいて3 cmほどに切る
干しいたけ	0.8 g	水で戻し、薄切りにする
うすくちしょうゆ	4 g	
料理酒	2 g	
だしの素	0.7 g	
煮干	3.5 g	
水	150 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

岩のりはあぶることで磯の香りができます。具材は季節ごとにとれるものを加えても良いでしょう。

作り方

所要時間 20分

- 1 水に煮干を入れ、だしをとる。
- 2 材料を切る。
- 3 岩のりは、あぶった後、5 cm角に切る。
- 4 だしにだしの素を入れ、ほうれん草以外の材料を入れ、調味料を加えほうれん草を入れる。
- 5 椀に汁を入れ、あぶった岩のりをのせる。

学校給食献立例



- ・ピースごはん
- ・牛乳
- ・あじの生姜煮
- ・伊予柑ゼリー
- ・厚揚げの煮物
- ・岩のりすまし汁

むらくも汁

出雲市立出雲学校給食センター

溶き流した卵が汁の中に薄く広がり、それが空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。



一人あたりの栄養価

エネルギー	78 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	3.4 g
カルシウム	52 mg
鉄	2.5 mg
ビタミンA	154 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.6 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

卵	・・・22g	・・・割りほぐす
干しいたけ	・・・0.5g	・・・戻しておく
にんじん	・・・8g	・・・せん切り
たまねぎ	・・・20g	・・・スライス
カットわかめ	・・・0.3g	
削り節	・・・4g	
食塩	・・・0.6g	
しょうゆ	・・・2g	
清酒	・・・1.5g	
片栗粉	・・・1.5g	
水	・・・140g	

料理の工夫のポイント・PR等

片栗粉でとろみをつけてから、卵を流しいれるときれいにできます。

作り方

所要時間 20分

- 1 削り節でだしをとる。
- 2 1ににんじん、たまねぎを入れて煮る。あくをとる。
- 3 2に戻した干しいたけを入れ、酒・塩・しょうゆで味付けをする。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵、わかめを入れる。

学校給食献立例



- | | |
|---------|--------|
| ・ごはん | ・牛乳 |
| ・さばの塩焼き | ・納豆サラダ |
| ・むらくも汁 | ・みかん |

鶏肉のごまだれ

飯南町学校給食共同調理場

子供たちに大人気の鶏肉のごまだれ。しっかりとタレとごまが絡んで、味わい深い一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	12.1 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	23 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	1.1 mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	・・・60 g	・・・鶏肉に下味をつける
食塩	・・・0.2 g	
料理酒	・・・1.5 g	
片栗粉	・・・3 g	
揚げ油	・・・適量	
いりごま	・・・1.2 g	・・・炒ってから半分程度 すっておく
さとう	・・・1.7 g	} 煮詰めてタレを作る
こいくちしょうゆ	2.5 g	
水	・・・6.5 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

揚げたての鶏肉をたっぷりのタレにくぐらせると片栗粉のトロミが増し、味がよくしみ込みます。また、ごまを炒ってからすると、香り高い一品に仕上がります。

作り方

所要時間 30分

- 1 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- 2 揚げたら煮詰めたタレにくぐらせて、ごまを振りかける。

学校給食献立例



- ・むぎごはん ・牛乳
- ・鶏肉のごまだれ
- ・インゲンのおかかあえ
- ・ドレッシングサラダ ・すまし汁

若鶏とたけのこの揚げ煮

松江市立南・北・西学校給食センター

春の味覚「たけのこ」を使った子供達に人気の一品です。たけのこにしっかり味がついてごはんがすすみます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	156 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	9.8 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	16 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0.39 g
マグネシウム	3 mg
亜鉛	0.2 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

若鶏もも肉	・・・	40 g	・・・	2 cm角に切る
食塩	・・・	0.1 g		
こしょう	・・・	0.01 g		
片栗粉	・・・	7 g		
揚げ油	・・・	適量		
ゆでたけのこ	・・・	20 g	・・・	一口大に切りアク抜き
三温糖	・・・	0.8 g		
みりん	・・・	1 g		
こいくちしょうゆ	・・・	2 g		
水	・・・	2 g		

料理の工夫のポイント・PR等

揚げた若鶏のうまみと、たけのこの風味・シャキシャキ感が合わさっておいしい「春」を感じるメニューです。

作り方

所要時間 30分

- 1 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 三温糖、みりん、こいくちしょうゆ、水を煮たてた中にたけのこを入れ、味がしみ込むまで煮る。
- 3 2の中に揚げた鶏肉を加えて合わせる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・若鶏とたけのこの揚げ煮
- ・福神漬あえ
- ・厚揚げのみそ汁

お茶のかき揚げ

浜田市立浜田学校給食センター

地元の新茶の粉末を使ったかき揚げです。ほのかなお茶の香りを楽しめる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	146 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	4.9 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	118 µg RE
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

さつまいも	・・・ 10g	・・・ 角切り
むきエビ	・・・ 15g	
たまねぎ	・・・ 10g	・・・ せん切り
にんじん	・・・ 5g	・・・ せん切り
小麦粉	・・・ 15g	衣を作る
卵	・・・ 8g	
かつお節	・・・ 0.3g	
お茶粉末	・・・ 1.5g	
さとう	・・・ 0.5g	
食塩	・・・ 0.15g	
牛乳	・・・ 1g	
水	・・・ 10g	
揚げ油	・・・ 適量	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

お好みの材料にお茶の粉末を少し加えることによって、一味違ったかき揚げになります。（かつお節を加えることがポイントです。）学校給食では八十八夜の日などに地元の新茶を使ってかき揚げを出しています。

作り方

所要時間 約20分

- 1 衣を作り材料を合わせ、175℃の油でカラッと揚げる。

学校給食献立例



- ・ ご飯
- ・ お茶のかき揚げ
- ・ ワカメのすまし汁
- ・ 牛乳
- ・ ごぼうサラダ

春キャベツの酢の物

松江市立東出雲学校給食センター

地域の特産物であるキャベツを使った酢の物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	35 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	1.6 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	43 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

寒天	・・・0.6 g	・・・戻しておく
キャベツ	・・・18 g	・・・せん切り
きゅうり	・・・12 g	・・・せん切り
にんじん	・・・5 g	・・・せん切り
とうもろこし	・・・5 g	
三温糖	・・・0.9 g	
酢	・・・1.8 g	
うすくちしょうゆ	・・・2.5 g	
ごま油	・・・0.4 g	
いりごま	・・・2 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

とうもろこしやごま油を入れて、野菜を食べやすくしました。寒天を入れ、食物繊維がしっかりとれるように工夫しました。

作り方

所要時間 20分

- 1 野菜をゆでる。
- 2 調味料で野菜、寒天をあえる。

学校給食献立例



- | | |
|------------|-------|
| ・ごはん | ・牛乳 |
| ・カレイのからあげ | |
| ・春キャベツの酢の物 | ・かき玉汁 |

あらめの炒め煮

隠岐の島町学校給食センター

あらめは、早春に刈り取ったものを加工し、乾燥させることによって保存が効き、一年中味わうことができます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	23 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.9 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	44 µg RE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0 mg

材料（1人分）

あらめ	・ ・ 2.5 g	・ ・ ・ 細切あらめを戻す
さつまあげ	・ ・ ・ 3 g	・ ・ ・ せん切り
にんじん	・ ・ ・ 5 g	・ ・ ・ せん切り
油	・ ・ 0.8 g	
鰹だしの素	・ ・ 0.2 g	
さとう	・ ・ 0.8 g	
みりん	・ ・ 0.5 g	
清酒	・ ・ 0.4 g	
こいくちしょうゆ	・ 1.8 g	
水	・ ・ 3.2 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

あらめの素朴な味わいは、油で炒めることで、繊維はやわらかくなり、さらにうま味が加わります。

作り方

所要時間 20分

- 1 あらめは戻しておく。
- 2 さつまあげ、にんじんはせん切りにする。
- 3 1・2の材料を炒め、水を加え、一煮立ちさせる。
- 4 調味し、炒りあげる。

学校給食献立例



- ・ ごはん ・ 牛乳
- ・ 豆腐のまともあげ ・ 即席漬
- ・ あらめの炒め煮 ・ みそ汁 ・ りんご

のやきのごま酢あえ

出雲市立出雲学校給食センター

出雲ののやきを使った酢の物です。



材料 (1人分)

きゃべつ	・・・20g	・・・せん切り
のやき	・・・15g	・・・小口切り
きゅうり	・・・15g	・・・輪切り
白すりごま	・・・0.7g	
白いりごま	・・・0.6g	
食塩	・・・0.13g	
三温糖	・・・1.5g	
酢	・・・2.5g	
うすくちしょうゆ	・・・0.8g	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.1g
カルシウム	30mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	1μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.1g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.1mg

料理の工夫のポイント・PR等

地元のものやきを使った酢の物です。のやきを使うことで、食べにくい酢の物も食べやすくなります。

作り方

所要時間 15分

- 1 きゃべつ、のやきは加熱して冷ます。
- 2 きゅうりは、うすく塩をしておく。
- 3 調味料は合わせておく。
- 4 1と2の材料をよく混ぜ合わせ、3の調味料とごまを加えてよく混ぜ合わせる。

学校給食献立例



- ・縁結びごはん
- ・のやきのごま酢あえ
- ・牛乳
- ・出雲しいたけのみそ汁
- ・ハンバーグ
- ・富有柿

てんぷら饅頭

大田市学校給食センター

お祝いごとには欠かせない“てんぷら饅頭”です。紅白のまんじゅうに、てんぷら衣をつけて揚げてあります。世界遺産献立には、毎年取り入れています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	260 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	2.4 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	4 μg RE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0 g
マグネシウム	2 mg
亜鉛	0.1 mg

材料（1人分）

紅白饅頭	・・・	半分
米粉	・・・	5 g ・ ・ ・ 粉は、ふるっておく
小麦粉	・・・	3 g
卵	・・・	3 g
水	・・・	5 g
揚げ油	・・・	適量

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等
石見銀山世界遺産登録記念献立

お祝いごとには欠かせない“てんぷら饅頭”です。紅白のまんじゅうに、てんぷら衣をつけて揚げます。大田市の東部地区では、昔から食べ継がれている、大切な食文化のひとつです。ここでも、米粉、卵は大田の食材を使用しています。

作り方

所要時間 10分

- 1 小麦粉、米粉、卵、水で天ぷらの衣を作る。
- 2 紅白に合わせた饅頭を1の衣を全体に絡め揚げる。
- 3 饅頭の餡がきれいに中心になるように半分に切る。

学校給食献立例



- ・大田のお宝ぎゅう牛丼・牛乳（ごはん／大田牛の甘辛煮）
- ・めで鯛団子の酢の物
- ・ふるさとかき玉汁
- ・お祭りてんぷら饅頭

あらめずし

隠岐の島町学校給食センター

あらめは隠岐でとれる海藻の中で、わかめに次いでよく食べられるものです。保存が効き、いろいろな料理で一年中味わうことができます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	329 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	4.1 g
カルシウム	59 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	40 µg RE
ビタミンB1	0.32 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	35 mg
亜鉛	1.3 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	70 g	米は洗って浸しておく
細切りあらめ	1 g	細切あらめは戻しておく
高野豆腐	3 g	戻して、細切り
切干大根	2 g	戻して、2 cm切り
にんじん	8 g	せん切り
油揚げ	8 g	油抜きして細切り
油	0.8 g	
鰹だしの素	0.4 g	
さとう	1 g	
清酒	3 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
こいくちしょうゆ	0.4 g	
さとう	6 g	
酢	7 g	
食塩	0.4 g	

作り方

所要時間 40分

- 1 あらめ他の具材料は、炒めて調味する。
- 2 合わせ酢を作る。
- 3 炊きあがったごはんに、2と1の具を混ぜる。

料理の工夫のポイント・PR等

素朴な味わいの「あらめ」をお寿司にいれるとごちそうに変身します。具材のそれぞれのおいしさが、上手く合います。

学校給食献立例



- ・あらめずし
- ・いのみそやき
- ・ごぼうサラダ
- ・あごだんご汁
- ・牛乳
- ・りんご

出西生姜ごはん

出雲市立斐川学校給食センター

出西生姜の香りがほのかに香る、さわやかなご飯です。



材料（1人分）

精白米	・・・75g	・・・米は洗って、分量の水に浸漬しておく
出西生姜	・・・8g	
うすくちしょうゆ	・1.3g	
食塩	・・・0.7g	
だし昆布	・・・0.7g	
みりん	・・・0.5g	
水	・・・98g	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	270kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.7g
カルシウム	5mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	0μg RE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.5g
食塩	0.9g
マグネシウム	20mg
亜鉛	1.1mg

料理の工夫のポイント・PR等

斐川の出西地区でしか栽培することのできない出西生姜を使ったご飯です。生姜の量はお好みによって調節してください。

作り方

所要時間 1時間（米の浸漬時間は除く）

- 1 鍋に分量の水と昆布を入れて、中火にかける。沸騰直前に火を止め昆布を取り出してだしをとる。
- 2 生姜はせん切りまたはみじん切り（粗め）にする。
- 3 炊飯器に洗った米、1のだし汁、うすくちしょうゆ、塩、みりん、生姜を入れて炊く。

学校給食献立例



- ・出西生姜ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉の竜田揚げ
- ・キャベツとコーンのサラダ
- ・じゃがいものすまし汁・ぶどう

めのはうめごはん

大田市学校給食センター

地元の海で取れたわかめを板状に乾燥させたものをこの地方では「めのは」とよんで、白いごはんに振り掛けて、またおにぎりにして食べます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	290 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	1.5 g
カルシウム	26 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	6 µg RE
ビタミンB1	0.24 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	30 mg
亜鉛	1.3 mg

材料（1人分）

精白米	・・・	75 g
麦	・・・	3 g
強化米	・0.	23 g
乾燥カリカリ梅	・・・	2 g
めのは	・・・	1.5 g
えごま	・・・	1.5 g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

子どもたちも大好きなわかめごはん。地元のわかめと、銀山にまつわる梅、地元食材のえごまを使っているので、「めのはうめごはん」。子供たちの大好きなごはんの1つ。

作り方

所要時間 10分(炊飯時間を除く)

- 1 白いご飯を炊いておく。
- 2 えごまと、「めのは」は、軽く焙っておく。
- 3 炊きあがったご飯を、乾燥カリカリ梅、えごま、めのはと一緒に混ぜる。

学校給食献立例



- ・めのはうめごはん
- ・牛乳
- ・豚肉の塩麴焼き
- ・夏野菜と天ぷらの酢の物
- ・なすのみそ汁
- ・ミニトマト

ひじきごはん

邑南町東学校給食センター

鉄分やカルシウムが豊富な芽ひじきをたっぷり使う、給食では定番のメニュー。甘くない味付けなので、他のおかずとも合いますよ。



一人当たりの栄養価

エネルギー	295 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	2.7 g
カルシウム	61 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンA	46 µg RE
ビタミンB1	0.25 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	47 mg
亜鉛	1.4 mg

材料（1人分）

精白米	・・・	65 g	・・・	洗米、浸漬する
麦	・・・	5 g		
鶏もも肉	・・・	5 g	・・・	2 cmの角切りにする
芽ひじき（乾燥）	・・・	3 g	・・・	水で戻す
油揚げ	・・・	3 g	・・・	油ぬきをし、2 cmの長さの細切りにする
にんじん	・・・	5 g	・・・	いちよう切りにする
むき枝豆	・・・	5 g	・・・	茹でる
和風だし	・・・	1 g		
食塩	・・・	0.3 g		
こいくちしょうゆ	・・・	3 g		
清酒	・・・	2 g		
みりん	・・・	2 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

麦ごはんには具を混ぜ込むだけの簡単調理です。麦を入れることでたくさんの量でも混ぜやすくなります。麦独特のぷちぷちとした食感も楽しめますよ。砂糖を使わずにさっぱりとした味に仕上げるので、色々なおかずと相性が良いですよ。

作り方

所要時間 40分

- 1 むき枝豆以外の具材を調味料で煮る。
- 2 麦ごはんを炊く。
- 3 炊きあがった麦ごはん、煮た具材とむき枝豆を加えて混ぜる。

学校給食献立例



- ・ひじきごはん
- ・牛乳
- ・タコの唐揚げ
- ・豆腐のすまし汁
- ・もやしとキャベツの酢の物

焼き鯖寿司

奥出雲町立横田学校給食共同調理場

生の鯖を焼くことで、保存が効くよう考えられた料理です。「焼き鯖寿司」は、田植えや茶摘みといった、忙しい初夏の最高のご馳走です。



材料（1人分）

下ごしらえ

	精白米	・・・	55g	・・・	米は洗って浸しておく
A	清酒	・・・	2.7g		
	酢	・・・	4.5g		
	食塩	・・・	0.3g		
	昆布	・・・	0.3g		
	油	・・・	0.5g		
B	酢	・・・	6.4g		
	さとう	・・・	4.5g		
	食塩	・・・	0.5g		
	にんじん	・・・	5g	・・・	せん切り
	干椎茸	・・・	0.5g	・・・	せん切り
	たけのこ	・・・	10g	・・・	短冊切り
	さとう	・・・	1g		
	うすくちしょうゆ	1.6g			
焼き鯖ほぐし身	・・・	12g			
錦糸卵	・・・	8g			

作り方

所要時間 1時間（米の浸漬を除く）

- 1 米はAの調味料を含めて、2カップ（400cc）の水加減を減らし炊く。
- 2 にんじん、干椎茸、たけのこはさとうとうすくちしょうゆで煮る。
- 3 炊き上がったら昆布を取りだし、Bの調味料とすべての具材を加え、混ぜる。

一人当たりの栄養価

エネルギー	280kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	3.9g
カルシウム	15mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	40μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.9g
食塩	1.3g
マグネシウム	24mg
亜鉛	1.1mg

料理の工夫のポイント・PR等

にんじんや卵を加えることで彩りが良くなり、食欲を湧き立てます。

学校給食献立例



- ・焼き鯖寿司
- ・厚焼き玉子
- ・若竹汁
- ・牛乳
- ・お茶豆

生姜ご飯

浜田市立三隅小学校

新生姜が出回る頃作ります。とても香りがよく、おいしいです。



材料（1人分）

精白米	・・・70g	・・・米は洗って、浸しておく
生姜	・・・3.2g	・・・生姜はせん切りにする
鶏ミンチ	・・・20g	
サラダ油	・・・0.5g	
料理酒	・・・1g	
さとう	・・・1g	
みりん	・・・1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
食塩	・・・0.3g	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	305 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	3.5 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	6 μg RE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	1.1 mg

料理の工夫のポイント・PR等

生姜、鶏ミンチをよく炒めて、水分がなくなるまで煮ることがポイントです。

作り方

所要時間 1時間

- 1 ご飯を炊く。
- 2 生姜、鶏ミンチをよく炒め、調味料を加えて味付けをする。
- 3 炊きあがったご飯に味付けをした生姜、鶏ミンチを混ぜる。

学校給食献立例



- ・生姜ご飯
- ・牛乳
- ・鱈の西京焼き
- ・福神漬け和え
- ・さつまいもの味噌汁

しそ豆腐のつくね

美郷町学校給食センター

鶏肉と豆腐をベースにしたつくねに、旬の大葉を加えました。



材料（1人分）

下ごしらえ

鶏ムネ肉ミンチ	・・・	35 g	
木綿豆腐	・・・	30 g	・水切りをする
芽ひじき（乾燥）	・	0.5 g	・戻しておく
しょうが	・・・	0.3 g	・みじん切りにする
にんじん	・・・	15 g	・みじん切りにする
大葉	・・・	0.5 g	・せん切りにする
白ねぎ	・・・	9 g	・みじん切りにする
塩	・・・	0.3 g	
こしょう	・	0.03 g	
卵	・・・	3.5 g	
片栗粉	・・・	3 g	
清酒	・・・	1 g	
さとう	・・・	3.5 g	
こいくちしょうゆ	・	3.5 g	
水	・	11.5 g	
片栗粉	・・・	1 g	

A

作り方

所要時間 45分

- 1 下ごしらえをし、材料と調味料を合わせてこね、1人分ずつ形成する。
- 2 180℃に熱したオーブンで15分焼く。
- 3 Aであんを作り、焼き上がったつくねにかける。

一人当たりの栄養価

エネルギー	131 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	5.9 g
カルシウム	57 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	127 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.4 mg

料理の工夫のポイント・PR等

梅雨のジメジメした季節でも、大葉のすがすがしい香りで食欲が増します。甘めのでんぷんをかけているので、とても食べやすい味です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・しそ豆腐のつくね
- ・五色和え
- ・牛乳
- ・キムチ汁

ちぎりさつまあげ

雲南市三刀屋学校給食センター

給食で年に一回登場する、とびうおのすりみを使った手作りのさつまあげです。ひと口大にちぎって揚げました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 3 7 kcal
たんぱく質	6. 6 g
脂質	7. 2 g
カルシウム	2 4 mg
鉄	0. 6 mg
ビタミンA	5 2 μg RE
ビタミンB1	0. 0 2 mg
ビタミンB2	0. 0 6 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1. 1 g
食塩	0. 8 g
マグネシウム	2 2 mg
亜鉛	0. 4 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

とびうお (すりみ)	・ 4 0 g
芽ひじき	・ ・ 0. 5 g ・ ・ ・ もどす
大豆 (水煮)	・ ・ ・ 5 g
にんじん	・ ・ ・ 5 g ・ ・ ・ せん切り
たまねぎ	・ ・ ・ 5 g ・ ・ ・ スライス
ごぼう (千切)	・ ・ ・ 5 g
食塩	・ ・ 0. 1 g
たまご	・ ・ ・ 5 g
かたくり粉	・ ・ ・ 4 g
米油	・ ・ ・ 6 g

料理の工夫のポイント・PR等

生の具を入れるので、中火でよく揚げます。粘りが強いので、良く混ぜて、ちぎって揚げるか、スプーンですくって揚げるとよいです。

作り方

所要時間 30分

- 1 材料をボールに入れてまぜあわせる。
- 2 ひと口大にちぎりながら揚げる。

学校給食献立例



- ・ ごはん ・ 牛乳
- ・ ちぎりさつま揚げ
- ・ キャベツの梅おかか和え・ 豚汁

ふるさとあげ

西ノ島町学校給食共同調理場

地域でよくとれるトビウオをすりみにしてあげたものです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	3.3 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	46 µg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

とびうお (すりみ) 45g
たまご . . . 10g
にんじん . . . 5g . . . みじん切り
たまねぎ . . . 10g . . . みじん切り
ごぼう . . . 5g . . . ささがき
しょうが . . . 0.5g . . . すりおろす
こいくちしょうゆ 1.2cc
清酒 . . . 1.5cc
味噌 . . . 1.7g
食塩 . . . 少々
片栗粉 . . . 1.5g
タンサン . . . 0.1g
揚げ油 . . . 適宜

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

入れる野菜や調味料をかえて家庭の味にしてみてください。とびうおをしっかりとすりみにすると骨が気になりません。

作り方

所要時間 約30分

- 1 材料を混ぜ合わせる。
- 2 形をまるく整えて180℃の油で揚げる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・ゆでやさい
- ・みそ汁
- ・ふるさとあげ
- ・切干大根の煮物
- ・ゼリー
- ・牛乳

鯖の梅肉ソースかけ

出雲市立平田学校給食センター

旬の魚を使って、さっぱりとした味付けに仕上げました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	2.6 g
カルシウム	7 mg
鉄	0 mg
ビタミンA	0 μg RE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

鯖切り身	・・・40 g	・・・酒をふっておく
清酒	・・・2.5 g	
小麦粉	・・・5 g	） 合わせておく
片栗粉	・・・5 g	
揚げ油	・・・適量	
こいくちしょうゆ	・・・1.5 g	） 合わせて、煮立てる
三温糖	・・・2.5 g	
米酢	・・・2.5 g	
ねり梅	・・・2 g	
水	・・・7 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

鯖は粉をまぶして、やや高めの温度でカラッと揚げます。
ソースは調味料をあわせて少し煮立てると食べやすくなります。

作り方

所要時間 10分

- 1 鯖の切り身に粉をまぶして油で揚げる。
- 2 調味料とねり梅をあわせて煮立て、揚げた鯖にかける。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鯖の梅肉ソースかけ
- ・豚肉とごぼうのきんぴら
- ・卵とチンゲン菜のスープ

手づくりさつま揚げ

江津市立江津学校給食センター

地元魚のすり身を使用した手づくりさつま揚げです。プリプリした食感が美味しい一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 2 1 kcal
たんぱく質	6. 7 g
脂質	3. 8 g
カルシウム	4 4 mg
鉄	1. 4 mg
ビタミンA	2 7 μg RE
ビタミンB1	0. 0 5 mg
ビタミンB2	0. 0 5 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1. 7 g
食塩	0. 9 g
マグネシウム	2 9 mg
亜鉛	0. 4 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

とびうお(すり身)	・・・	4 0 g	
むき枝豆	・・・	5 g	
たまねぎ	・・・	1 0 g	・・・薄切り
コーン	・・・	5 g	
にんじん	・・・	3 g	・・・せん切り
ひじき(乾)	・・・	2 g	・・・もどす
パン粉	・・・	8 g	
揚げ油	・・・	適量	

料理の工夫のポイント・PR等

具材は季節の野菜などを使うとよいと思います。今回は歯ごたえをよくするために枝豆・コーンを入れました。

作り方

所要時間 30分

- 1 すり身に材料を加えてよく混ぜる。
- 2 成形し、170℃の油で4分半揚げる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・手づくりさつま揚げ
- ・即席漬け
- ・たけのこのみそ汁

昆布の天ぷら

江津市立桜江学校給食センター

昆布を使った、ちょっとかための天ぷらです。かみかみメニューのひとつです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	22 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	1.0 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	4 μg RE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	5 mg
亜鉛	0 mg

材料 (1人分)

結び昆布 (乾燥)	3本	水で軽く戻す
小麦粉	1g	
片栗粉	1g	
卵	3g	
牛乳	1g	
水	2.5g	
さとう	0.5g	
揚げ油	適量	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

昆布を戻し過ぎないことがポイントです。ちょっとかための方がかみごたえがあって良いです。かむたびに昆布の旨味を味わえる天ぷらです。

作り方

所要時間 20分

- 1 戻した昆布に衣をつけて、175℃の油でカラッと揚げる。

学校給食献立例



- ・うめじゃごはん ・牛乳
- ・昆布の天ぷら ・かみかみ和え
- ・とうきびだんごの味噌汁・みかん

ネバネバ和え

松江市立南・北・西学校給食センター

オクラや花めかぶなど、ネバネバの食材を使った和えものです。ネバネバ成分は疲労回復にも効果があり、暑い夏にもぴったりです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	25 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.1 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	57 μg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	7 mg
亜鉛	0 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

- おくら …… 5g …… 5mmに切りゆでて冷ます
- 乾燥めかぶ …… 5g …… 洗って戻す
- えのきたけ …… 5g …… 半分に切り下煮する
- こいくちしょうゆ・0.3g
- 本みりん …… 0.5g
- はるさめ …… 3mg …… ゆでて冷ます
- きゅうり …… 10g …… 輪切りにする
- にんじん …… 3g …… せん切りにしてゆでる

- A
- こいくちしょうゆ・1.5g
 - 食塩 …… 0.1g
 - 三温糖 …… 0.7g
 - 酢 …… 2.5g

作り方

所要時間 20分

- 1 Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 2 下ごしらえをした材料とドレッシングを和える。
- 3 味が全体的になじむようにまぜる。

料理の工夫のポイント・PR等

オクラとめかぶのネバネバに加え、はるさめのつるつとしたのどごしも加わり、いろいろな食感を楽しむことができます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鯖のピリ辛焼き
- ・厚揚げのみそ汁
- ・ネバネバ和え
- ・もものタルト

オクラの納豆和え

美郷町学校給食センター

旬のオクラを納豆で和えました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	1.1 g
カルシウム	34 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	72 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

オクラ	・・・10g	・・・小口切りにする
キャベツ	・・・35g	・・・細切りにする
にんじん	・・・5g	・・・せん切りにする
ひきわり納豆	・・・10g	
こいくちしょうゆ	3g	
さとう	・・・0.3g	
かつおぶし	・・・0.4g	
もみのり	・・・1g	

料理の工夫のポイント・PR等

オクラや納豆が苦手でも、のりとかつおの風味で食べやすい味付けです。

作り方

所要時間 15分

- 1 材料の野菜を切り、ゆでる。
- 2 ゆでた野菜を冷まし、納豆を加え、調味料で和える。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおの甘酢和え
- ・オクラの納豆和え
- ・すまし汁

モロヘイヤのかつお和え

雲南市木次学校給食センター

雲南市木次町でたくさんとれるモロヘイヤを使ったかつお和えは給食の人気メニューです。



材料（1人分）

下ごしらえ

モロヘイヤ（生）・・・ 20 g ・ ・ ・ ざくざり
（冷凍なら40 g）
にんじん ・ ・ ・ 5 g ・ ・ ・ せん切り
かつお節（細切り） ・ 1 g
こいくちしょうゆ ・ 2.6 g

作り方

所要時間 15分

- 1 モロヘイヤ・にんじんを茹でて、冷ましておく。
- 2 水気を切り、しょうゆ・かつお節と和える。

一人当たりの栄養価

エネルギー	18 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.2 g
カルシウム	70 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	258 µg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.2 mg

料理の工夫のポイント・PR等

野菜生産グループのみなさんから、先のやわらかい葉だけをいただくので、やわらかく仕上がります。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・アジの香味フライ
- ・モロヘイヤのかつお和え
- ・じゃがいものそぼろ煮

吹き寄せごはん

雲南市加茂学校給食センター

木の葉が秋の風によって吹き寄せられた様子をイメージしたごはんです。



材料（1人分）

下ごしらえ

- 米・・・70g・・・洗って分量の水で浸漬
- 鶏モモ肉・・・8g・・・1cm角に切る
- にんじん・・・5g・・・いちょう切り
- ごぼう・・・3g・・・半月切り
- 油揚げ・・・3g・・・細切り
- しめじ・・・6g・・・ほぐしておく
- むきぐり（ゆで）8g・・・1/4に切っておく

- A
- 食塩・・・0.35g
 - こいくちしょうゆ 4g
 - 清酒・・・2.5g
 - 粉末だし・・・0.3g
 - 油・・・0.6g
 - 水・・・100g

作り方

所要時間 1時間

- 鍋に油を熱し、鶏モモ肉を炒める。
- にんじん、ごぼう、油揚げ、しめじ、くりを入れさっと炒め、Aで調味する。
- 炊飯器に浸漬した米、水、2を入れ、炊く。

一人当たりの栄養価

エネルギー	315 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	3.9 g
カルシウム	18 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	41 μg RE
ビタミンB1	0.19 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	50 mg
亜鉛	1.4 mg

料理の工夫のポイント・PR等

たくさんの食材を使うことでおいしく、彩りよくなります。秋らしさを感じるごはんです。

学校給食献立例



- ・吹き寄せごはん
- ・牛乳
- ・揚げだし豆腐
- ・酢の物
- ・すまし汁

わさびごはん

津和野町立日原共同調理場

地元でとれた「わさび」を「しょうゆ漬け」にした物を使っています。炊きあがったご飯に混ぜるときは、鼻がツーンとして目も痛いほど辛みがあります。わさびの香りが食欲をそそります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	292 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	0.7 g
カルシウム	6 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	1 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	1.2 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	・・・80g	・・・米は洗って、浸しておく
しょうゆ	・・・3g	
みりん	・・・1g	
清酒	・・・1g	
昆布	・・・3g	
わさびのしょうゆ漬け	5g	

料理の工夫のポイント・PR等

地元の特産品を使ったメニューです。小さい時からわさびの特有の味と香りに慣れているので人気メニューです。地域のことを知る学習につなげることができます。

作り方

所要時間 約40分（炊飯込み）

- 1 米は調味料を含めて普通の水加減にし、昆布をのせ、炊く。
- 2 炊きあがったら昆布を取り出して、わさびのしょうゆ漬けを加え、さっくり混ぜる。

学校給食献立例



- ・わさびごはん
- ・牛乳
- ・牛肉のピリから炒め
- ・筍の土佐煮
- ・みそ汁

栗ごはん

松江市立島根学校給食センター

秋の味覚のひとつである栗を入れて炊いたごはんです。



材料（1人分）

- 精白米・・・70g・・・米は洗って、浸しておく
- 強化米・・・0.21g
- むき栗・・・25g・・・食べやすい大きさに切る
- 食塩・・・0.38g
- 三温糖・・・1.1g
- うすくちしょうゆ3.5g
- 清酒・・・7g
- 昆布・・・1.7g・・・切れ目を入れる

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	304 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	0.7 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	1 μg RE
ビタミンB1	0.36 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	29 mg
亜鉛	1.1 mg

料理の工夫のポイント・PR等

栗の甘味でおいしく食べられます。皮をむいた栗も売られているのでそれを使うと便利です。

作り方

所要時間 1時間（米の浸漬時間は除く）

- 1 米は普通の水加減にし、調味料、むき栗、昆布を入れて炊く。
- 2 炊きあがったら昆布を取り出し、さっくり混ぜる。

学校給食献立例



- ・栗ごはん
- ・牛乳
- ・手作りチキンカツ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・ゆばのすまし汁

秋いっぱいごはん

安来市立母里小学校

秋の野山の香りがいっぱいする旬のたきこみごはんです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	312 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	2.9 g
カルシウム	41 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	53 ugRE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	45 mg
亜鉛	1.2 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	・・・65g	・・・米は洗って、浸しておく
米粒麦	・・・7g	
むき栗	・・・10g	・・・大きいものは切る
ぎんなん水煮	・・・5g	・・・水をきっておく
にんじん	・・・8g	・・・薄くいちょう切りにする
しめじ	・・・6g	・・・細かく分ける
油揚げ	・・・6g	・・・油抜きして薄く切る
だし昆布	・・・2g	・・・水から浸水しだしをとる
うすくちしょうゆ	4g	
清酒	・・・1g	

料理の工夫のポイント・PR等

にんじんの切り方を、いちよう切りにして、銀杏の葉に見立て彩りもきれいに仕上げます。

作り方

所要時間 1時間
(米の浸漬時間は除く)

- 1 材料をすべて入れて、水加減をして炊く。

学校給食献立例



- ・秋いっぱいごはん
- ・牛乳
- ・いりこ
- ・さつまいものかき揚げ
- ・おひたし
- ・鶏ささみのすまし汁

秋の香り ご飯

島根県立盲学校

さつまいもやしめじ、ぎんなんなど秋の味覚をたっぷり入れた炊き込みご飯です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	304 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	2.5 g
カルシウム	29 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	31 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	34 mg
亜鉛	1.1 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

精白米	・・・65 g	・・・米は洗って浸しておく
さつまいも	・・・25 g	・・・1 cm角に切る
干しいたけ	・・・0.5 g	・・・戻して、せん切り
にんじん	・・・5 g	・・・せん切り
油揚げ	・・・5 g	・・・油抜き、せん切り
しめじ	・・・7 g	・・・根元を切り、ほぐす
ぎんなん (むき)	・・・5 g	・・・塩ゆで
うすくちしょうゆ	4.3 g	
こいくちしょうゆ	1.7 g	
みりん	・・・1.7 g	
清酒	・・・0.9 g	
和風だし	・・・0.26 g	

料理の工夫のポイント・PR等

給食ではあまり登場することのない「ぎんなん」を使い、秋らしさを出しました。

作り方

所要時間 1時間10分

- 1 洗米した米を定量の水で浸漬し、調味料、下ごしらえをした具を入れて炊く。
- 2 炊きあがったご飯をさっくり混ぜる。

学校給食献立例



- ・秋の香り ご飯
- ・鶏肉の幽庵焼き
- ・千草和え
- ・牛乳
- ・うずら卵のすまし汁

萩ごはん

浜田市立金城学校給食センター

秋の七草のひとつ、萩の花に見立てたごはんです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	248 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	1.1 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	0 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	1.0 mg

材料（1人分）

精白米	・・・	65 g	・・・	米は洗っておく
米粒麦	・・・	5 g		
小豆（水煮）	・・・	10 g	・・・	小豆は、やや硬めに茹で、豆と煮汁に分けておく
青大豆	・・・	5 g		
食塩	・・・	0.8 g		
清酒	・・・	2 g		
小豆の煮汁+水	・・・	95 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

小豆の煮汁を加えるとききれいなピンク色になります。

小豆の煮汁の量はお好みで加減してください。

作り方

所要時間 30分（小豆を煮る時間は除く）

- 1 炊飯器に米、小豆、青大豆を入れる。
- 2 小豆の煮汁と水を加え、塩、酒で調味して炊飯する。
- 3 炊き上がったごはんを混ぜる。

学校給食献立例



- ・萩ごはん
- ・さんまの塩焼き
- ・ごま味噌和え
- ・牛乳
- ・のっぺい汁

さつまいもおこわ

邑南町西学校給食センター

町内で収穫されたさつまいも、もち米、干椎茸、油揚げで作りました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	267 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	4.3 g
カルシウム	45 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	2 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	35 mg
亜鉛	0.9 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

精白米	・・・	50 g
もち米	・・・	10 g
さつまいも	・・・	30 g
	・・・	1.5 cm角に切る
食塩	・・・	少々
清酒	・・・	少々
乾燥ひじき	・・・	1 g
	・・・	もどす
干椎茸	・・・	1 g
	・・・	もどしてせん切りにする
油揚げ	・・・	5 g
	・・・	油抜きをし、せん切りにする
サラダ油	・・・	2 g
こいくちしょうゆ	・・・	5 g
さとう	・・・	0.5 g

料理の工夫のポイント・PR等

町内の小学校で収穫されたさつまいもを使用しました。

作り方

所要時間 45分

- 1 米・もち米・さつまいもを合わせて、塩・酒・水を入れて炊飯する。
- 2 油揚げ、干椎茸、ひじきをしょうゆ・さとうで煮る。
- 3 炊きあがった1に2を混ぜる。

学校給食献立例



- ・ さつまいもおこわ
- ・ 牛乳
- ・ 鮭の照り焼き
- ・ からしあえ
- ・ 具だくさん味噌汁

ばらずし

浜田市立旭学校給食センター

季節の野菜や乾物などの具を甘辛く煮て、ご飯に混ぜ込んだすしです。「五目ずし」「ちらしずし」「混ぜずし」とも呼ばれます。お祝い事やおもてなしのごちそうとして、地域に伝わる郷土料理です



一人当たりの栄養価

エネルギー	372 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	4.5 g
カルシウム	59 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	91 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	48 mg
亜鉛	1.7 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	75 g	}	米は洗って、酒、だし昆布を入れて炊く
清酒	1 g		
だし昆布	1 g		
A さとう	6 g	}	A を合わせて弱火にかけ、合わせ酢を作る
A 酢	8 g		
A 食塩	0.5 g		
A むきえび	12 g		
清酒	1 g		
油揚げ	5 g		短冊切りして油抜きする
乾しいたけ	1 g		もどしてせん切りにする
高野豆腐	1 g		もどして短冊切りにする
ごぼう	8 g		小さめのさがきにする
にんじん	8 g		小さめの短冊切りにする
さやいんげん	8 g		ななめ切りにする
B さとう	1 g	}	薄焼きにしてせん切りする
B しょうゆ	2.5 g		
B だし汁	10 g		
B 卵	15 g		
B 食塩	0.1 g		
サラダ油	0.3 g		

料理の工夫のポイント・PR等

魚介類などを使ってご馳走に。
春は山菜、秋はきのこ類や根菜類などを使うと季節感を味わうことができます。

作り方

所要時間 1時間（米の浸漬は除く）

- 1 さやいんげん以外の具をBの調味料を加えて煮る。最後にさやいんげんを加えて煮る。
- 2 ご飯が炊きあがったら昆布を取り出し、合わせ酢を加えてすし飯を作る。
- 3 すし飯に1の具とえびを入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけて卵をかざる。

学校給食献立例



- ・ばらずし
- ・さわらの西京焼き
- ・豆腐のすまし汁
- ・牛乳
- ・ごま和え
- ・みかん

えごま万彩ごはん

川本町学校給食センター

川本町特産のえごまをたっぷり使った彩りごはんです。こんぶやじゃこも入っていて、カルシウムもとれます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	309 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	1.5 g
カルシウム	24 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	3 μg RE
ビタミンB1	0.22 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	1.2 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

	精白米	・・・75 g	・・・洗米、炊飯	
A	えごま	・・・1.5 g		
	ちりめんじゃこ	・・・1.5 g	・・・炒る	
	塩昆布	・・・1.8 g		
	花がつお	・・・1.5 g		
	さとう	・・・0.6 g	} 合わせる	
	こいくちしょうゆ	・・・1.0 g		
	酢	・・・1.0 g		
みりん	・・・0.8 g			

献立の工夫のポイント・PR等

給食では炊き上がったごはん
に具を混ぜ込みますが、家庭では
米を調味料で炊き込んで味ごは
んを炊いてAを混ぜ込んででも良
いです。

作り方

所要時間 40分

- 炊きあがったごはん、Aと合わせた調味料を混ぜ、味を調える。

学校給食献立例



- ・えごま万彩ごはん
- ・牛乳
- ・松風焼
- ・まめ豆サラダ
- ・すまし汁
- ・キウイフルーツ

栗ごはん

島根県立益田養護学校

秋の味覚の栗ごはん。津和野町、吉賀町ではたくさんの栗が収穫されます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	358 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	1.0 g
カルシウム	17 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	3 µg RE
ビタミンB1	0.34 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.0 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	39 mg
亜鉛	1.4 mg

材料（1人分）

精白米	・・・90 g	・・・米は洗って、浸しておく
むき栗	・・・30 g	・・・水にさらし灰汁を抜く
うすくちしょうゆ	1 g	
料理酒	・・・4 g	
食塩	・・・0.3 g	
昆布	・・・1 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

甘くてホクホクの栗をたっぷり使った栗ごはんです。

作り方

所要時間 10分（炊飯時間は含まない）

- 1 米は調味料を含めて普通の水加減にし、具材と昆布をのせて炊く。
- 2 炊きあがったら昆布を取り出し、全体をさっくり混ぜる。

学校給食献立例



- ・栗ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの西京焼き
- ・おかかあえ
- ・大豆の磯煮
- ・きのこ汁
- ・りんご

秋の五目ごはん

出雲市立佐田学校給食センター

秋の山里の恵みをいろいろよく炊き込みました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	285 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	2 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	44 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	28 mg
亜鉛	1.1 mg

材料 (1人分)

精白米	・・・	70 g		
油揚げ	・・・	5 g	・・・	たんざく切り
干しいたけ	・・・	1 g	・・・	せん切り
にんじん	・・・	7 g	・・・	せん切り
ごぼう	・・・	5 g	・・・	ささがき
水煮ぎんなん	・・・	6 g		
うすくちしょうゆ	・1.	3 g		
食塩	・・・	0.5 g		
みりん	・・・	0.5 g		
だし昆布	・・・	0.7 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

子供達の大好きな、やさしいふるさとの味です。

作り方

所要時間 1時間

- 1 米は、昆布でだしをとり、調味料をくわえて水加減をしておく。
- 2 具材を入れて、炊きこむ。
- 3 炊きあがったら具をいろいろよくまぜて、盛り付ける。

学校給食献立例



- ・秋の五目ごはん
- ・牛乳
- ・魚の佐田みそ焼
- ・すまし汁
- ・青菜のあえもの
- ・ミニトマト

さんまごはん

邑南町西学校給食センター

油で揚げたさんまを調味し、ごはん混ぜました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	414 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	15.2 g
カルシウム	39 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	4 μg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	32 mg
亜鉛	1.2 mg

材料 (1人分)

精白米	・・・	60 g	
米粉	・・・	10 g	
さんま	・・・	35 g	・・・三枚に卸し小口切りにする
油	・・・	5 g	
しょうが	・・・	少々	
食塩	・・・	0.2 g	
こいくちしょうゆ	・・・	3 g	
さとう	・・・	2.5 g	
みりん	・・・	3 g	
いりごま	・・・	2 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

さんまのかば焼きのような味付けなので、家でも簡単にできます。米粉を使っているためカラッと揚がります。

作り方

所要時間 45分

- 1 さんまに米粉をまぶす。
- 2 1を油で揚げる。
- 3 揚げたさんまをしょうが、調味料で作ったたれにからめる。
- 4 炊き上がったごはん3といりごまを混ぜる。

学校給食献立例



- ・さんまごはん
- ・シューマイ
- ・ごまあえ
- ・牛乳
- ・だんご汁

そぼろどんぶり

出雲市立出雲学校給食センター

生姜の香りがおいしいどんぶりです。



一人あたりの栄養価

エネルギー	413 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	8.7 g
カルシウム	15 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	19 µg RE
ビタミンB1	0.54 mg
ビタミンB2	0.18 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	32 mg
亜鉛	3.0 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	・・・75 g
牛ひき肉	・・・30 g
豚ひき肉	・・・15 g
サラダ油	・・・0.3 g
しょうが	・・・0.6 g
しょうゆ	・・・5 g
清酒	・・・2 g
三温糖	・・・1.3 g
本みりん	・・・2.5 g
卵	・・・10 g
三温糖	・・・1.2 g
食塩	・・・0.1 g
サラダ油	・・・0.3 g
グリーンピース	・・・6 g

料理の工夫のポイント・PR等

肉をしっかり炒めることでおいしく仕上がります。

作り方

所要時間 25分（炊飯は除く）

- 1 卵に三温糖と塩を入れていり卵を作っておく。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを入れ香りを出す。牛ひき肉・豚ひき肉をよく炒める。
- 3 肉をよく炒めたら、みりん・三温糖・しょうゆで味をつける。
- 4 いりたまご、グリーンピースを加え、熱を通す。
- 5 ごはんのにのせていただく。

学校給食献立例



- ・そぼろどんぶり・大根のみそ汁
- ・牛乳
- ・青りんごゼリー
- ・はくさいのおひたし

シソの実ごはん

川本町学校給食センター

学校でとれたシソの実と、地元でとれたシソの実を使って作りました。

シソの実をふんだんに味わえる期間限定の一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	288 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	0.7 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	2 μg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	1.1 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

A	精白米	・・・	75 g	・・・	洗米、炊飯
	シソの実	・・・	3 g		
	さとう	・・・	1 g		
	こいくちしょうゆ	・・・	2 g		
	調理酒	・・・	1 g		
	みりん	・・・	1 g		
	ゆかり	・・・	1 g		

献立の工夫のポイント・PR等

佃煮にしたシソの実は冷凍保存できます。

作り方

所要時間 40分

- 1 Aを煮る。
- 2 炊きあがったごはんAを混ぜる。
- 3 ゆかりを加え、味を調える。

学校給食献立例



- ・シソの実ごはん
- ・牛乳
- ・豆腐田楽
- ・三色おひたし
- ・筑前煮

鯖そぼろごはん

雲南市掛合学校給食センター

甘辛くて、生姜の風味が効いた鯖そぼろが、白いご飯によく合います。



一人当たりの栄養価

エネルギー	407 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	12.1 g
カルシウム	23 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンA	45 μg RE
ビタミンB1	0.23 mg
ビタミンB2	0.20 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	45 mg
亜鉛	1.7 mg

材料 (1人分)

精白米	・・・ 70g	}	米は洗って麦と一緒に に浸しておく
米粒麦	・・・ 5g		
鯖サラダ油漬缶	・・・ 30g		
みりん	・・・ 1g		
こいくちしょうゆ	1.5g		
清酒	・・・ 1g		
しょうが	・・・ 0.4g		・・・ すりおろす
卵	・・・ 25g		
三温糖	・・・ 0.5g		
食塩	・・・ 0.3g		
サラダ油	・・・ 0.5g		
さやいんげん	・・・ 5g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

缶詰の鯖を使うことで、身がほぐれやすく、簡単にそぼろをつくることができます。

作り方

所要時間 1時間(下ごしらえの時間は除く)

- 1 鯖を油で炒めて、調味料を加える。
- 2 卵に調味料を加えて混ぜ、熱したフライパンに流して、炒り卵を作る。
- 3 いんげんはさっとゆでて、5ミリくらいの長さに切る。
- 4 麦ごはんを炊いて器によそい、鯖、炒り卵、いんげんを彩りよく盛り付ける。

学校給食献立例



- ・鯖そぼろごはん
- ・牛乳
- ・切干大根ののりごまあえ
- ・すまし汁
- ・みかん

さつま芋ごはん

出雲市立湖陵学校給食センター

出雲市湖陵町では、さつまいもがたくさん作られ、西浜いもというブランド名で売られています。浜辺のミネラル豊富な土地のせいかな、とても甘く、おいしい芋ごはんになります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	271 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	1.0 g
カルシウム	18 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	0 μg RE
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.0 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	1.1 mg

材料（1人分）

精白米	・・・65 g
さつまいも	・・・25 g ・ ・ ・さいの目切り
食塩	・・・0.6 g
うすくちしょうゆ	・2.5 g
みりん	・・・1.0 g
いりごま	・・・0.5 g ・ ・ ・粗くする

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

淡泊なごはん甘いさつまいもが良く合います。さつまいもは、どんな料理に入れても子供達はよく食べます。

作り方

所要時間 1時間 （米の浸漬は含まない）

- 炊飯器に、さつまいもと調味料を入れて炊く。

学校給食献立例



- ・さつま芋ごはん
- ・牛乳
- ・さばのおろし煮
- ・ごしきあえ
- ・生ふのすまし汁
- ・りんご

あかもくみそ汁

海士町学校給食共同調理場

近年、栄養価が高い海藻のあかもくは、郷土料理の食材として注目されています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	30 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	0.8 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	70 µg RE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	1.6 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

あかもく（冷凍）	13 g	・ ・ ・	食べやすく切る
チンゲン菜	20 g	・ ・ ・	洗ってざく切りにする
木綿豆腐	8.5 g	・ ・ ・	ひと口大に切る
にんじん	7 g	・ ・ ・	いちょう切りにする
赤みそ	4 g		
白みそ	4 g		
だしの素	0.8 g		
煮干	3 g		
水	150 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

あかもくを入れたら火を通しすぎないようにします。

入れる野菜は季節によってかえても良いです。

作り方

所要時間 20分

- 1 だしをとる。
- 2 だしにだしの素を入れ、下準備した材料（あかもく以外）を入れ、煮る。
- 3 あかもくを入れ、みそを溶かし入れる。

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ イカのチリソース
- ・ くだもの
- ・ きんぴら
- ・ あかもくのみそ汁

沢煮椀

松江市立南・北・西学校給食センター

昔、多いということ“さわ”といったところからこの名がつけられたといわれています。その名のとおり、野菜やぶた肉など多くの材料を使った汁物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	2.2 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	140 µg RE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	0.95 g
マグネシウム	7 mg
亜鉛	0.1 mg

材料 (1人分)

豚肉	15 g	細く切る
もやし	15 g	
にんじん	10 g	せん切り
えのきたけ	10 g	半分に切る、ほぐす
ごぼう	12 g	せん切り、あく抜き
青ねぎ	5 g	小口切り
かつおぶし	3 g	だしをとる
こいくちしょうゆ	3 g	
食塩	0.5 g	
こしょう	0.02 g	
水	150 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

さっと煮ることで野菜の歯ごたえや香りを楽しむことができます。和食にはめずらしく、吸い口にこしょうを用いるのも、この汁の特徴です。

作り方

所要時間 20分

- 1 だし汁の中に豚肉、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- 2 もやし、えのきたけを入れて塩・しょうゆで味付けする。
- 3 青ねぎを散らし、こしょうをふって仕上げる。

学校給食献立例



- ・ご飯
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・沢煮椀
- ・小松菜とコーンの和え物

山くじら汁

美郷町学校給食センター

美郷町の特産品「山くじら」を使用した山くじら汁です。美郷町やその他の日本の山間部では、いのししの肉は「山くじら」と呼ばれています。山くじらという名前は、いのししの肉の食感がクジラ肉の食感と似ていることから名づけられたそうです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	3.1 g
カルシウム	86 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	83 µg RE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.8 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

いのしし肉・・・15g・・・塩水で2回洗い、ゆがく
たまねぎ・・・20g・・・うす切りにする
大根・・・15g・・・いちょう切りにする
ごぼう・・・8g・・・ささがきにする
小ねぎ・・・3g・・・小口切りにする
糸こんにゃく・・・15g
にんじん・・・10g・・・いちょう切りにする
みそ・・・11.5g
煮干しだし・・・2.5g
水・・・150g

作り方

所要時間 15分

- 1 材料を切り、だし汁で煮込む
- 2 材料が煮えたら、みそを入れる。
- 3 最後に小ねぎを加え、完成。

料理の工夫のポイント・PR等

下処理で塩水で2回洗い、ゆがくことによって、臭みが少なく、食べやすくなりました。

味噌味で食べやすく、野菜もたくさん摂ることができます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・夏野菜の甘酢炒め
- ・野菜の昆布和え・山くじら汁・梨

さつまいものみそ汁

松江市立南・北・西学校給食センター

旬のさつまいもを使って作ったみそ汁です。

さつまいもの皮の色を生かして色どりよくし、秋を感じるおいしいみそ汁です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	2.9 g
カルシウム	241 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	77 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.6 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

さつまいも	・・・	35 g	・・・	1 cm 幅に切る
木綿豆腐	・・・	15 g	・・・	さいの目切りにする
たまねぎ	・・・	10 g	・・・	うす切りにする
にんじん	・・・	10 g	・・・	いちょう切りにする
油揚げ	・・・	5 g	・・・	油抜きをし薄く切る
葉ねぎ	・・・	5 g	・・・	小口切りにする
煮干し	・・・	3 g		
あじ粉末	・・・	0.3 g		
合わせみそ	・・・	10 g		
赤みそ	・・・	3 g		
水	・・・	140 g		

料理の工夫のポイント・PR等

食材のおいしさを味わえるよう煮干しとあじの粉末で、ていねいにだしをとり、合わせみそと赤みそを使ってこく深い味わいのみそ汁にしました。

作り方

所要時間 20分

- 1 分量の水に煮干しをつけおき、火にかけてだしをとる。
- 2 にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- 3 さつまいも、油揚げ、木綿豆腐を入れて煮る。
- 4 あじの粉末とみそを入れて調味し、ねぎを入れて仕あげる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・さんまのおろし煮
- ・さつまいものみそ汁
- ・牛乳
- ・磯香和え

かきたま汁

益田市立学校給食共同調理場

だしの香りが、食欲をそそります。季節の食材を使い、色鮮やかです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.3 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	124 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

たまご	・・・	13 g	・・・	割りほぐす
かまぼこ	・・・	6 g		
しめじ	・・・	10 g	・・・	小房に分ける
ほうれん草	・・・	8 g	・・・	2 cm幅に切り、下ゆでする
にんじん	・・・	10 g	・・・	いちょうに切る
乾燥わかめ	・・・	0.3 g		
うすくちしょうゆ	2.	5 g		
片栗粉	・・・	1 g		
食塩	・・・	少々		
煮干し	・・・	2 g		
だし昆布	・・・	1 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

煮干しと昆布は、中火でじっくり加熱することで香り豊かなおいしいだしをとることができます。たまごを加えたあと、少ししてかき混ぜることでにじみ上がります。

作り方

所要時間 15分

- 1 煮干しと昆布でだしをとる。
- 2 にんじん、かまぼこ、しめじを入れて煮る。
- 3 調味し、ほうれん草を加え、水溶き片栗粉を加える。
- 4 たまごを加える。

学校給食献立例



- ・ちらし寿司
- ・牛乳
- ・子持ちししゃも
- ・ミルクおから
- ・かきたま汁

さんまのおろしだれ

出雲市立出雲学校給食センター

秋の味覚“秋刀魚”をおいしくいただける料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	212 kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	14.9 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	7 μg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

さんま	・・・50g	・・・筒切り
片栗粉	・・・	適量
揚げ油	・・・	適量
大根	・・・12g	・・・皮をむいておろす
さとう	・・・	1g
こいくちしょうゆ	・・・	3g
みりん	・・・0.	3g
水	・・・	3g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

さんまを揚げることで、おいしく食べられます。

作り方

所要時間 30分

- 1 さんまは、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 2 大根は、すりおろしておく。
- 3 調味料と大根おろしを合わせて煮立て、おろしだれを作る。
- 4 揚げたさんまに3のたれをかける。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのおろしだれ
- ・白菜のごまあえ・秋野菜のみそ汁

ししゃもの香味揚げ

浜田市立浜田学校給食センター

ししゃもを和風に食べやすく天ぷらにしました。骨ごと食べられるので、カルシウムたっぷりです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	93 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	4.9 g
カルシウム	61 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	29 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

子持ちししゃも	1尾	
ねぎ	1g	小口切りにする
しょうが	0.5g	すりおろす
片栗粉	2g	
小麦粉	6g	
卵	4g	
食塩	0.1g	
さとう	0.2g	
水	6.2g	
揚げ油	適量	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

骨ごと食べられるししゃもをカレー味にしたり、和風に香味揚げにしたりしています。汁にも煮物にも合わせやすく、よくかんで食べる指導にも使っています。

作り方

所要時間 10分

- 1 小麦粉、片栗粉、卵、塩、さとう、水で天ぷらの衣を作る。
- 2 衣に、ねぎ、おろししょうがを加える。
- 3 ししゃもに衣をつけて、180℃の油で揚げる。

学校給食献立例



- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・ししゃもの香味揚げ
- ・ごま和え
- ・じゃがいものそぼろ煮

サケの風味焼き

松江市立島根学校給食センター

すりごまとレモンの風味がきいた焼き物です。



材料（1人分）

サケ切身	・・・ 50 g
白すりごま	・・・ 1 g
みりん	・・・ 3 g
清酒	・・・ 2.5 g
うすくちしょうゆ	・・・ 3.3 g
レモン汁	・・・ 1 g
レモン	・ 1/20個

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	2.6 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	6 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.4 mg

料理の工夫のポイント・PR等

サケを他の白身魚にかえてもおいしくなります。

作り方

所要時間 30分

- 1 下味をつけたサケにレモンをのせ、180℃のオーブンで15～20分焼く。（オーブントースターでもよい。上面が焦げそうになったら、途中でアルミ箔をかぶせるとよい。）

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ サケの風味焼き
- ・ 根菜のかつおきんぴら
- ・ かき卵汁
- ・ 牛乳

揚げだし豆腐

雲南市掛合学校給食センター

揚げたての豆腐や、のり、かつおの香ばしさに、食欲のわく一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	7.1 g
カルシウム	64 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	9 μg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

木綿豆腐	・ ・ 1 / 8 丁	・ ・ ・ 8 等分に切り水をきる
片栗粉	・ ・ ・	5 g
揚げ油	・ ・ ・	適宜
昆布 (出汁用)	・ ・ ・	1 g
かつお節 (出汁用)	0.7 g	} 出汁をとる
水	・ ・ ・	
こいくちしょうゆ	・ ・	3 g
みりん	・ ・	2.6 g
かつお節	・ ・	0.2 g
きざみ海苔	・ ・	0.2 g
葉ねぎ	・ ・ ・	3 g
		・ ・ ・ 小口切りにしてさつとゆでで水をきる

料理の工夫のポイント・PR等

豆腐の水をしっかり切る、出汁を濃い目にとるなどちょっとしたひと手間がおいしさの秘密です。

作り方

所要時間 30分(下ごしらえの時間は除く)

- 1 出汁と調味料を合わせて、煮立たせる。
- 2 水切りした豆腐に、片栗粉をつけて揚げる。
- 3 皿に揚げた豆腐を入れ、ねぎとかつおぶし、のりをのせ、出汁をかける。

学校給食献立例



- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 揚げだし豆腐
- ・ 土佐酢あえ
- ・ ぶた肉とピーマンの炒め物

さわらのさつまみそ焼き

島根県立盲学校

さわらに、秋の味覚のさつまいもを加えたみそをのせて焼きました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 2 9 kcal
たんぱく質	1 1 . 0 g
脂質	5 . 9 g
カルシウム	2 3 mg
鉄	0 . 7 mg
ビタミンA	9 μg RE
ビタミンB1	0 . 0 4 mg
ビタミンB2	0 . 1 4 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0 . 4 g
食塩	1 . 2 g
マグネシウム	2 4 mg
亜鉛	0 . 6 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

さわら	・・・ 5 0 g	・・・ 下味をつける
食塩	・・・ 0 . 3 g	
清酒	・・・ 0 . 5 g	
さつまいも	・・・ 1 0 g	・・・ 蒸して、裏ごしする
みそ	・・・ 5 g	
牛乳	・・・ 5 g	
三温糖	・・・ 2 g	
パセリ	・・・ 0 . 5 g	・・・ みじん切り
サラダ油	・・・ 0 . 5 g	

料理の工夫のポイント・PR等

さつまいもの適度な甘みとみそがマッチしたまろやかな風味の焼きものです。

作り方

所要時間 50分

- 1 裏ごししたさつまいも、調味料、パセリを混ぜて練る。
- 2 さわらは下味をつけ、軽く焼く。
- 3 2のさわらの上に、1をのせてさらに焼く。

学校給食献立例



- ・ ご飯
- ・ さわらのさつまみそ焼き
- ・ ビーフンサラダ
- ・ 牛乳
- ・ おろし汁

さばのみそ煮

邑南町東学校給食センター

食缶に残った味噌ダレまで取り合いになるくらい人気のメニュー。長時間煮たみたいになじりやすくなります。



材料（1人分）

さば切身	・・・	50 g	
生姜	・・・	1 g	・・・すりおろす
味噌	・・・	1 g	
こいくちしょうゆ	・	2 g	
清酒	・・・	7 g	
三温糖	・・・	2 g	
水	・・・	適量	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	6.3 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	10 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	1 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.5 mg

献立の工夫のポイント・PR等

給食ではオーブンを使用しますが、家庭では鍋やフライパンで煮ても良いです。味噌ダレだけを煮つけてかけるので見た目もきれいです。

作り方

所要時間 20分

- 1 生姜とすべての調味料、水を混ぜて味噌ダレを作る。
- 2 鍋にさばの切身を並べ、さばが浸るまで味噌ダレをそそぎ、アルミホイルをかぶせる。
- 3 2を鍋で煮る。
- 4 余った味噌ダレを煮つけて、できあがったさばにかける。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・さばのみそ煮
- ・かきたま汁
- ・牛乳
- ・ごまネーズあえ

高野豆腐の揚げ煮

雲南市大東学校給食センター

揚げた高野豆腐と、様々な野菜と一緒に煮込むので、もちりとした食感も出て、優しい味になります。子供たちもよく食べます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 4 8 kcal
たんぱく質	5. 1 g
脂質	7. 1 g
カルシウム	3 4 mg
鉄	0. 4 mg
ビタミンA	1 1 9 μg RE
ビタミンB1	0. 0 6 mg
ビタミンB2	0. 0 4 mg
ビタミンC	1 6 mg
食物繊維	1. 7 g
食塩	0. 4 g
マグネシウム	2 1 mg
亜鉛	0. 6 mg

材料（1人分）

高野豆腐	・・・	3 g	・・・	高野豆腐は戻しておく
片栗粉	・・・	5 g		
油	・・・	適量		
じゃがいも	・・・	3 6 g		
にんじん	・・・	1 5 g		
鶏肉	・・・	1 2 g		
たまねぎ	・・・	1 6 g		
枝豆	・・・	5 g	・・・	枝豆は茹でてさやから出す
油	・・・	1 g		
さとう	・・・	1. 2 g		
うすくちしょうゆ		2 g		
和風だし	・・・	0. 3 g		
水	・・・	9 0 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

野菜の旨みでやさしい味になります。季節に合わせた野菜を加えてみてください。

作り方

所要時間 40分

- 1 野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 高野豆腐に片栗粉をつけて揚げる。
- 3 野菜と鶏肉を炒めたあと、水と調味料を入れて煮る。
- 4 野菜と鶏肉に火が通ったら、高野豆腐を入れる。
- 5 軽く混ぜたら枝豆を加えて、できあがり。

学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・さばの味噌煮
- ・和風サラダ
- ・高野豆腐の揚げ煮

さんまの和風だれ

松江市立東出雲学校給食センター

秋が旬のさんまを揚げてきのこを使った和風ソースをかけました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	240 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	17.8 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	31 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.17 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.5 mg

材料（1人分）

さんま	・・・	60 g	
小麦粉	・・・	1 g) 混ぜておく
片栗粉	・・・	3 g	
揚げ油	・・・	適量	
にんじん	・・・	3 g	・・・せん切り
たまねぎ	・・・	10 g	・・・薄切り
えのきだけ	・・・	5 g	
しめじ	・・・	5 g	
水	・・・	5 g) だしをとる
こんぶ	・・・	1 g	
三温糖	・・・	1 g	
みりん	・・・	1 g	
清酒	・・・	5 g	
うすくちしょうゆ	・・・	1 g	
片栗粉	・・・	4 g) 水で溶いておく
水	・・・	8 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

さんまを揚げて食べやすくしました。秋が旬のきのこも使い、季節感のある料理にしました。

作り方

所要時間 20分

- 1 さんまに小麦粉、片栗粉をつけ 170℃の油で揚げる。
- 2 水にこんぶを入れ、だしをとる。調味料を入れ煮立て、にんじん・たまねぎ・えのきだけ・しめじを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 さんまに和風だれをかける。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・さんまの和風だれ
- ・五目あえ
- ・さつまいものみそ汁

栗入り煮ごみ

吉賀町立柿木共同調理場

その年の秋に収穫された作物をふんだんに取り入れた、この地域の秋祭りに欠かせない、なんとも素朴な味わいの伝承料理の「煮ごみ」です。



材料（1人分）

牛肉	・・・	15 g	
さといも	・・・	30 g	皮をむいて半月に切る さっと茹でる
ごぼう	・・・	10 g	斜め切りにする
にんじん	・・・	10 g	半月切
たけのこ	・・・	10 g	食べやすく切る
こんにゃく	・・・	15 g	ちぎる
栗	・・・	20 g	固ゆでにする
昆布	・・・	2 g	角に切る
サラダ油	・・・	1 g	
こいくちしょうゆ	・	3.5 g	
三温糖	・・・	2 g	
清酒	・・・	2 g	
だし汁	・・・	50 g	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	3.3 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	61 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	3.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	1 mg

作り方

所要時間 30分

- 1 油を熱し、牛肉を炒める。
- 2 栗以外の野菜を加え、だし汁をいれて煮る。
- 3 野菜が煮えたら栗を加え、調味する。

料理工夫のポイント・PR等

栗は煮とけないように、最後に
入れます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ふくさ卵
- ・ひじきのマリネ
- ・栗入り煮ごみ

南瓜のそぼろあんかけ

出雲市立斐川学校給食センター

身近な食材を使って、緑黄色野菜をたっぷり食べることができる人気メニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 6 5 kcal
たんぱく質	4. 5 g
脂質	8. 0 g
カルシウム	1 5 mg
鉄	0. 7 mg
ビタミンA	5 3 5 µg RE
ビタミンB1	0. 1 0 mg
ビタミンB2	0. 1 0 mg
ビタミンC	3 5 mg
食物繊維	2. 9 g
食塩	0. 2 g
マグネシウム	2 5 mg
亜鉛	0. 8 mg

材料（1人分）

かぼちゃ	・・・ 8 0 g	・・・ 角切にする
揚げ油	・・・ 適量	
合挽肉	・・・ 1 5 g	
炒め油	・・・ 0. 5 g	
しょうが	・・・ 0. 4 g	・・・ すりおろす
こいくちしょうゆ	・・・ 1. 3 g	
青ねぎ	・・・ 4 g	・・・ 小口切りにする
清酒	・・・ 1. 8 g	
さとう	・・・ 0. 5 g	
片栗粉	・・・ 0. 5 g	
水	・・・ 1 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

肉は、鶏ミンチにするとあっさりします。たまねぎやピーマンなどの野菜のみじん切りを加えてもおいしく食べられます。

作り方

所要時間 25分

- 1 かぼちゃを素揚げにしておく。
- 2 合挽肉を油で炒め、しょうがを入れてさらに炒める。
- 3 酒・さとう・しょうゆを加え炒める。
- 4 少量の水を加え、揚げたかぼちゃを入れ煮る。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける。

学校給食献立例



- ・小型パン
- ・みそチャーシュー麺
- ・南瓜のそぼろあんかけ
- ・ほうれん草とコーンの和え物
- ・牛乳
- ・みかん

さといものそぼろ煮

松江市立宍道学校給食センター

鶏ひき肉とさといもと一緒に調理することで、子供にも食べやすい煮物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	4.4 g
カルシウム	18 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	21 µg RE
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.5 mg

材料 (1人分)

- 若鶏ひき肉・・・40 g
- しょうが・・・0.3 g・・・すりおろす
- いんげん・・・10 g・・・1.5 cmに切り、ゆでる
- さといも・・・65 g・・・ひと口大に切り、塩もみをする
- 大豆油・・・1 g
- 食塩・・・0.3 g
- 三温糖・・・1 g
- 本みりん・・・1.5 g
- こいくちしょうゆ 4 g
- 水・・・適量

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

さといもからとろみが出て、他の材料ととてもよくからみます。

鶏ひき肉と一緒に調理するので、子供たちにも人気です。

作り方

所要時間 25分

- 1 油を熱し、ひき肉をおろししょうがと一緒に炒める。
- 2 1に水を加え、さといもを入れて煮る。
- 3 調味料を加えて、いんげんを混ぜ合わせる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さといものそぼろ煮
- ・じゃこ和え
- ・かき玉みそ汁

牛肉と根菜のきんぴら

松江市立南・北・西学校給食センター

牛肉を加えて、根菜を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	109 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	5.8 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	76 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	26 mg
亜鉛	1.4 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

- 牛肉 …… 25 g …… 1cm幅に切る
- にんにく …… 0.2 g …… すりおろす
- ごぼう …… 20 g …… ささがきにし、水にさらす
- れんこん …… 15 g …… いちょう切りにし、水にさらす
- にんじん …… 5 g …… せん切り
- サラダ油 …… 1 g
- 水 …… 10 g
- 三温糖 …… 1 g
- こいくちしょうゆ 3 g
- みりん …… 1 g
- ごま油 …… 1 g
- 七味唐辛子 0.01 g
- いりごま …… 1 g

A {

料理の工夫のポイント・PR等

水分がなくなり、照りが出るまで炒めます。水煮のごぼう、れんこんを使うと手軽に作ることができます。

作り方

所要時間 30分

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと牛肉を炒める。
- 2 水を切ったごぼう、れんこん、にんじんを加えて炒める。
- 3 Aを加え、水分がなくなるまで中火で炒める。
- 4 ごま油、七味唐辛子、いりごまをふり仕上げる。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・牛肉と根菜のきんぴら
- ・磯香和え
- ・きのこ豆腐のすまし汁

豚肉とごぼうのきんぴら 出雲市立平田学校給食センター

旬の時期に、ごぼうがたくさん食べられる人気の料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	77 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	3 g
カルシウム	36 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	50 μg RE
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	31 mg
亜鉛	0.7 mg

材料 (1人分)

豚モモ肉	・・・ 15 g	・・・ 小口切りにする
ごぼう	・・・ 33 g	・・・ ささがきに切る
にんじん	・・・ 6 g	・・・ せん切りに切る
いんげんまめ	・・・ 8 g	・・・ 2 cmに切る
ごま油	・・・ 1 g	
三温糖	・・・ 1.9 g	
こいくちしょうゆ	・・・ 2.7 g	
清酒	・・・ 1 g	
いりごま	・・・ 1 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

ごぼうの歯ごたえが残るくらいに炒めた後、調味します。

作り方

所要時間 10分

- 1 ごま油で豚肉、ごぼう、にんじんを炒め、調味料を加える。
- 2 ゆでたいんげんまめを加えて、ごまをふる。

学校給食献立例



- ・ ごはん・牛乳・鯖の梅肉ソースかけ
- ・ 豚肉とごぼうのきんぴら
- ・ 卵とチンゲン菜のスープ

イカとねぎのぬたあえ

西ノ島町学校給食共同調理場

地元ではイカがよくとれるのでイカを活用した料理になっています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	0.9 g
カルシウム	28 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	31 μg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

イカ	・・・25g	・・・細切り
小ねぎ	・・・20g	・・・3~4cmに切る
白みそ	・・・1.5g	） 合わせておく
赤みそ	・・・0.5g	
さとう	・・・1.5g	
酢	・・・1g	
ゴマ	・・・0.5g	・・・ゴマは炒っておく

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

少し甘めにすると子供も食べやすいです。

作り方

所要時間 15分

- 1 イカを茹でて冷ましておく。
- 2 小ねぎをサッとゆで、冷ましておく。
- 3 イカ・小ねぎをゴマ、調味料とあえる。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・オレンジ
- ・じゃころっけ ・切干大根の煮物
- ・イカとねぎのぬたあえ ・かき玉汁

納豆あえ

邑南町東学校給食センター

納豆が苦手な人も野菜が苦手な人も、どちらもこれなら食べられるという人が多い不思議なメニューです。かつお節とのりのうま味がきいています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	41 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	1.3 g
カルシウム	68 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	148 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	0.5 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

キャベツ	・・・30g	・・・短冊切りにする
ほうれん草	・・・25g	・・・ざく切りにする
にんじん	・・・5g	・・・せん切りにする
ひき割り納豆	・・・10g	
もみのり	・・・0.8g	
削り節	・・・1g	
こいくちしょうゆ	・2.7g	
三温糖	・・・0.3g	

献立の工夫のポイント・PR等

あくまで主役は野菜なので、野菜の量はたっぷりです。もみのりとかつお節を入れることでうま味が増し、ご飯にも合います。

作り方

所要時間 15分

- 1 野菜を色よく茹で、冷ましてしぼる。
- 2 すべての材料をよく和える。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・赤魚の西京やき
- ・納豆あえ
- ・のっぺい汁

みたらし団子

川本町学校給食センター

川本町特産のえごまが入った白玉団子にみたらしあんをかけて、お月見用に仕上げました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	89 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	0.6 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	0 μg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	8 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

A	団子の粉	・・・	20 g
	えごま	・・・	1 g
	水	・・・	8 g
B	さとう	・・・	2 g
	こいくちしょうゆ	・・・	1 g
	みりん	・・・	1 g
	片栗粉	・・・	0.2 g

下ごしらえ

献立の工夫のポイント・PR等

あんこやきなこをかけて食べても、おいしいです。

また、団子汁やフルーツポンチなどの料理にも使えます。

作り方

所要時間 50分

- 1 水を少しずつ加えながらAで団子を作る。
- 2 湯を沸かし1を入れ、浮き上がったら、冷水にとる。
- 3 Bを煮詰め、みたらしあんを作る。
- 4 2に3をかけて出来上がり。

学校給食献立例



- ・えだまめごはん
- ・牛乳
- ・巣ごもりたまご
- ・いそかあえ
- ・里芋のそぼろ煮
- ・手作りみたらし団子

おはぎ

川本町学校給食センター

秋のお彼岸の時期は、新米やアズキも採れるので、秋の収穫をお祝いする意味も込めて、おいしいおはぎを作ります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	0.4 g
カルシウム	2 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	0 µg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	7 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

うるち米 …… 10 g
もち米 …… 20 g
食塩 …… 0.3 g
粒あん …… 20 g

下ごしらえ

献立の工夫のポイント・PR等

あんを中にくるんで、きなこや青のり、すりごまをまぶして食べてもおいしいです。

作り方

所要時間 50分

- 1 うるち米・もち米を洗い、塩を入れて炊く。
- 2 炊きあがったごはんをつぶして、丸める。
- 3 2をあんであんずんで出来上がり。

学校給食献立例



- ・五目うどん
- ・牛乳
- ・とり天
- ・かつお和え
- ・おはぎ

高菜ごはん

吉賀町立柿木共同調理場、吉賀町立七日市共同調理場

秋から冬にかけて安価でビタミン類や鉄のとれる葉物の「たかな」の食べ方を提案します。



一人当たりの栄養価

エネルギー	305 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	1.8 g
カルシウム	41 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	32 µg RE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	30 mg
亜鉛	1.3 mg

材料（1人分）

米	・・・	72 g		
麦	・・・	8 g		
たかな	・・・	20 g	・・・	塩ゆでし、刻む
梅干し	・・・	5 g	・・・	種をとり除き包丁でたたく
ちりめんじゃこ	・・・	1 g	・・・	煎る
いりごま	・・・	1 g	・・・	煎る

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

高菜はさっと茹で、色よく炒めます。水分がなくなるまでよく煮ます。

作り方

所要時間 10分
(炊飯時間は含まない)

- 1 ご飯を普通に炊く。
- 2 刻んだたかなと梅干し、ちりめんじゃこ、ごまをご飯に混ぜる。

学校給食献立例



- ・高菜ごはん
- ・高野豆腐の揚げ煮
- ・小松菜のおかか和え
- ・肉団子スープ
- ・牛乳

石見和牛ごはん

邑南町西学校給食センター

邑南町特産の石見和牛と野菜を炒めて煮込み、ごはんと混ぜました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	378 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	4.3 g
カルシウム	64 mg
鉄	2.0 mg
ビタミンA	57 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	12.5 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	54 mg
亜鉛	2.6 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

精白米	・・・	60 g		
麦	・・・	5 g		
牛肉こまぎれ	・・・	20 g		
糸こんにゃく	・・・	10 g	・・・	一口サイズにきる
ごぼう	・・・	10 g	・・・	せん切りにする
にんじん	・・・	5 g	・・・	せん切りにする
むき枝豆	・・・	5 g		
いりごま	・・・	2 g		
しょうゆ	・・・	5 g		
さとう	・・・	0.5 g		
清酒	・・・	1 g		
食塩	・・・	0.2 g		

作り方

所要時間 45分

- 1 牛肉を油で炒める。
- 2 にんじん、ごぼう、糸こんにゃくを順次入れて炒める。
- 3 2をさとう・しょうゆ・塩・酒で煮る。
- 4 むき枝豆をゆでる。
- 5 炊き上がった麦ご飯に3・4・いりごまを混ぜる。

料理の工夫のポイント・PR等

石見和牛は、年間200頭の限定生産というとても貴重な肉です。邑南町内のたくさんの子どもたちがこの「石見和牛ごはん」が出る日を楽しみにしています。

学校給食献立例



- ・石見和牛ごはん
- ・牛乳
- ・かぼちゃコロッケ
- ・キャベツと胡瓜の酢の物
- ・すまし汁

神葉(じんば)寿司

神葉の香り、風味、歯ごたえを感じる素朴な寿司です。

知夫村学校給食共同調理場



一人当たりの栄養価

エネルギー	305 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	0.7 g
カルシウム	30 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	32 μg RE
ビタミンB1	0.25 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	28 mg
亜鉛	1.1 mg

材料 (1人分)

精白米	70 g	米、麦は洗って浸しておく (だし昆布を入れる)
強化米	0.24 g	
米粒麦	5 g	
だし昆布	0.5 g	
酢	10 g	合わせ酢を作る
さとう	5 g	
食塩	0.5 g	
神葉(乾)	1 g	湯で戻し、3cm幅に切る
切干大根	1.3 g	ゆでて、1cm幅に切る
にんじん	4 g	短い千切り
たけのこ	4 g	短い千切り
きぬさや	5 g	ゆでて、斜めに細切り
しいたけ(乾)	0.5 g	水で戻して、短い千切り
うすくちしょうゆ	2 g	
みりん	1.5 g	
さとう	0.8 g	
だし汁	2 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

神葉の香り、風味、歯ごたえ、色合いなどを保つためには、高温で長時間加熱しないように調理することがポイントです。

作り方

所要時間 1時間(米の浸漬時間は除く)

- 1 米の重量の1.1倍の水で、昆布を入れて炊く。
- 2 酢、さとう、食塩で、合わせ酢を作る。
- 3 切干大根、にんじん、たけのこ、しいたけを調味料・だし汁で煮る。煮えたら、最後に神葉、きぬさやを入れてひと煮立ちさせる。
- 4 炊きあがったごはんに、合わせ酢と3を混ぜる。

学校給食献立例



- ・神葉寿司
- ・牛乳
- ・いかの薬味ソースかけ
- ・さつまいものサラダ
- ・かき玉汁
- ・みかん

だいこんごはん

松江市立玉湯小学校

だいこん葉のしゃきしゃきとした歯ごたえがおいしいごはんです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	281 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	3.3 g
カルシウム	55 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	109 µg RE
ビタミンB1	0.34 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	30 mg
亜鉛	1.1 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

精白米	・・・60 g	}	米は洗って麦、強化米と 一緒に浸漬しておく
米粒麦	・・・5 g		
強化米	・0.21 g		
だいこん	・・・25 g	・・・	せん切り
油揚げ	・・・5 g	・・・	せん切り
にんじん	・・・10 g	・・・	せん切り
だいこん葉	・・・10 g	・・・	ゆでて小口切り
サラダ油	・・・1 g		
食塩	・0.4 g		
こいくちしょうゆ	・3.5 g		
清酒	・1.5 g		
みりん	・・・2 g		

料理の工夫のポイント・PR等

だいこんの水分があるので、米の水加減を控え目にします。

作り方

所要時間 1時間(米の浸漬時間は除く)

- 1 サラダ油でだいこん、にんじん、油揚げを炒め、調味料を加える。
- 2 浸漬しておいた米、麦、強化米に1を加えて炊飯する。
- 3 炊き上がったごはんのだいこん葉を加えて混ぜる。

学校給食献立例



- ・だいこんごはん
- ・牛乳
- ・鯖の梅マヨネーズ焼
- ・すき昆布の炒め煮・すいとん汁

黒豆ご飯

浜田市立弥栄学校給食センター

黒豆をたっぷり使った黒豆ご飯です。この地域では、田植えのときに葉っぱに包んでお弁当として食べられていた郷土料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	302 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	2.2 g
カルシウム	24 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	0 µg RE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	36 mg
亜鉛	1.4 mg

材料 (1人分)

精白米	・・・	75 g	・・・	米は洗って、浸しておく
黒豆	・・・	8 g		
食塩	・	0.08 g		
清酒	・・・	2 g		

下ごしらえ

料理の工夫ポイント・PR等

酒を少し入れることで、炊いたときに黒豆の色がとてもきれいになります。昔は、朴の木の葉っぱにのせてお供えしていたそうです。

作り方

所要時間 1時間

- 1 黒豆は鍋でよく煎る。
- 2 すべての材料を釜に入れ、調味料を含めて普通の水加減にして炊く。

学校給食献立例



- | | |
|-----------|-------|
| ・黒豆ご飯 | ・牛乳 |
| ・アジの香味フライ | ・若竹汁 |
| ・もやしナムル | ・夏みかん |

にんじんごはん

邑南町西学校給食センター

赤いにんじんが白いごはんを鮮やかに彩ります。



材料（1人分）

精白米	・・・	60g	
食塩	・・・	少々	
昆布	・・・	1g	・・・ 適当な大きさに切る
にんじん	・・・	16g	・・・ せん切りにする
油	・・・	2g	
黒ごま	・・・	0.5g	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
カルシウム	227mg
鉄	0mg
ビタミンA	78μg RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0g
食塩	0.2g
マグネシウム	21mg
亜鉛	0.8mg

料理の工夫のポイント・PR等

カロテンの吸収率の観点からにんじんを油で炒めましたが、米と一緒に炊き込んでもおいしいです。

作り方

所要時間 40分

- 1 米に塩と昆布を入れて炊飯する。
- 2 にんじんを油で炒める。
- 3 炊き上がった1から昆布を取り出し、2と黒ごまを混ぜる。

学校給食献立例



- ・にんじんごはん
- ・牛乳
- ・カップエッグ
- ・あえもの
- ・みそ汁

ひじきと大豆のごはん

安来市立十神小学校

ひじきの香りとホクホクした大豆の甘みがひきたつご飯です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	276 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	1.5 g
カルシウム	22 mg
鉄	1.2 g
ビタミンA	3 µg RE
ビタミンB1	0.07 g
ビタミンB2	0.04 g
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	38 mg
亜鉛	1.1 mg

材料（1人分）

精白米	65 g	米は洗って浸しておく
米粒麦	6 g	
芽ひじき	0.5 g	ひじきは戻しておく
乾燥大豆	3.5 g	大豆を炒る
うすくちしょうゆ	3 g	
昆布（だし用）	1 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

大豆を炒ることで香ばしくなります。ゆっくり炒るのがポイントです。

作り方

所要時間 45分（米の浸漬時間は除く）

- 1 だし汁をつくっておく。
- 2 炊飯器にだし汁、調味料を入れる。
- 3 ひじき、大豆を米といっしょに炊き込む。

学校給食献立例



- ・ひじきと大豆のごはん
- ・牛乳
- ・さつま揚げ
- ・ごま和え
- ・なめこのみそ汁

大根葉ごはん

島根県立松江ろう学校

もったいない！の声から生まれた、大根がおいしくなる冬に、ぜひ挑戦してほしいメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	317 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	3.1 g
カルシウム	75 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	29 µg RE
ビタミンB1	0.34 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	37 mg
亜鉛	1.4 mg

材料（1人分）

- 精白米・・・70g・・・米は洗いに浸す
- 米粒麦・・・10g
- 大根葉・・・10g・・・みじん切りにした後、水気をしぼっておく
- ごま・・・5g
- こいくちしょうゆ・・・15g
- ちりめんじゃこ・・・20g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

材料をしっかり炒めておくと、ご飯と混ぜ合わせた時にもべたつきません。お弁当にもよく合います。普段なら捨ててしまう大根葉を使うエコレシピです♪

作り方

所要時間 40分

- 1 米はふんわりと炊いておく。
- 2 ちりめんじゃことごまをフライパンに入れ、香りが出るまで炒める。
- 3 大根葉を加え、水分がなくなったら、しょうゆを加える。
- 4 炊き上がったごはん、3を混ぜ合わせる。

学校給食献立例



- ・大根葉ごはん ・牛乳
- ・ししゃもの青のり揚げ
- ・柚香和え・大根のみそ汁・新興梨

白菜鍋

奥出雲町立仁多学校給食共同調理場

ほのかに香る柚子が食欲をそそり、寒い冬に体を温めてくれる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	5.2 g
カルシウム	100 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	109 µg RE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

A	肉だんご	・・・	20 g		
	厚揚げ	・・・	15 g	・・・	角切り
	白菜	・・・	50 g	・・・	ざく切り
	にんじん	・・・	10 g	・・・	いちょう切り
	えのき茸	・・・	7 g	・・・	3 cm程度の長さに切る
	白ねぎ	・・・	5 g	・・・	そぎ切り
	春菊	・・・	4 g	・・・	2 cm程度の長さに切る
	葛きり（乾）	・・・	2 g	・・・	軽くゆでて戻しておく
	柚子	・・・	1 g	・・・	皮をすり下ろしておく
	こいくちしょうゆ	5 g			
	清酒	・・・	1 g		
	だし昆布	・・・	1.5 g		
	削り節	・・・	1.5 g		

作り方

所要時間 40分

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 1にAの具材を入れて煮る。
- 3 葛きりを入れて調味し、春菊を入れて軽く煮立てる。
- 4 仕上げに柚子を入れて混ぜる。

料理の工夫のポイント・PR等

肉だんごのかわりに、鶏肉や豚肉を使ってもよいでしょう。

野菜がたくさん摂取できる一品です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鮭のたらこマヨネーズ焼き
- ・切干大根のカレー煮
- ・白菜鍋

すいとん

出雲市立斐川学校給食センター

昔、出雲地方では、くず米で作った米粉の団子を汁に入れて、朝ご飯の主食にしていました。小麦粉でも手軽に作れます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	61 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	0.8 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	40 µg RE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	1.3 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

小麦粉	・・・15 g	） 混ぜる
水	・・・17 g	
豚肉うす切り	・・・10 g	・・・2 cm幅に切る
だいこん	・・・20 g	・・・いちょう切り
はくさい	・・・15 g	・・・1 cm幅のざく切り
さつまいも	・・・25 g	・・・厚めのいちょう切り
にんじん	・・・5 g	・・・いちょう切り
白ねぎ	・・・7 g	・・・小口切りにする
煮干し	・・・1.5 g	
水	・・・130 g	
うすくちしょうゆ	・・・4 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

すいとん汁は、冷めにくいので冬には体が温まる一品です。味付けは、味噌にしてもおいしく食べられます。

作り方

所要時間 30分

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 だし汁に食材を順に入れ煮て、あくをとる。
- 3 小麦粉と水をまぜて、スプーンで汁の中ですくって入れる。
- 4 すいとんが浮き上がったら調味し、ねぎを散らす。

学校給食献立例



- ・ごはん ・すいとん ・牛乳
- ・さばのカレー風味揚げ
- ・かにとかぶの甘酢和え・みかん

酒粕汁

津和野町立学校給食センター

有名な酒蔵が3件軒を連ねる津和野町。そこで出た酒粕を使った地域に根付いたみそ汁です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	2.2 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	46 µg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

はくさい	・・・20g	・・・2cmに切る
たかな	・・・10g	・・・下茹でして、2cmに切る
まいたけ	・・・7g	・・・小房にわける
にんじん	・・・5g	・・・いちょう切り
ねぎ	・・・3g	・・・小口切り
油あげ	・・・2g	・・・油抜きし、2cmに切る
みそ	・・・10g	
酒粕	・・・5g	
水	・・・130g	

料理の工夫のポイント・PR等

具が煮えて、みそと酒粕で調味した後は煮たたせないことがポイントです。みそと酒粕の風味をご堪能ください。

作り方

所要時間 20分

- 1 湯をわかし、材料を煮る。
- 2 具が煮えたら、みそ、酒粕で調味する。

学校給食献立例



- ・ さといもごはん
- ・ 牛乳
- ・ 鮭の幽庵焼き
- ・ ゆず香あえ
- ・ 酒粕汁
- ・ りんご

豚汁

出雲市立出雲学校給食センター

みそ汁の中でも人気のメニューです。ごぼうの香りが食欲を増してくれます。



材料（1人分）

豚肉肩小口切り	・・・	15 g		
じゃがいも	・・・	20 g	・・・	2 cmの角切り
洗いごぼう	・・・	6 g	・・・	ささがき
厚揚げ	・・・	20 g	・・・	さいの目切り
板こんにゃく	・・・	10 g	・・・	小口切り
白ねぎ	・・・	6 g	・・・	小口切り
佐田みそ	・・・	10 g		
あじ骨粉	・・・	0.6 g		
水	・・・	130 g		

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	4.6 g
カルシウム	48 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	76 µg RE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	31 mg
亜鉛	0.9 mg

料理の工夫のポイント・PR等

寒いときに体が温まります。

作り方

所要時間 20分

- 1 鍋に分量の水を入れ、豚肉を煮る。
- 2 アクを取り、じゃがいも、ごぼう、こんにゃくを入れる。
- 3 じゃがいもが柔らかくなったら厚揚げを入れる。
- 4 あじ骨粉、みそを入れ、ねぎを入れてひと煮立ちさせる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・赤魚の照り焼き
- ・豚汁
- ・アーモンドあえ

みぞれ汁

安来市立荒島小学校

汁の状態がみぞれに似ているので、この名で呼びます。おろし大根をいれた汁なので「おろし汁」ともいいます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	70 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	2.3 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	86 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

鶏団子	・・・	20 g		
大根	・・・	25 g	・・・	すりおろす
にんじん	・・・	10 g	・・・	いちょう切り
ごぼう	・・・	10 g	・・・	ささがき切り
板こんにゃく	・・・	10 g	・・・	小口切り
なめこ	・・・	10 g		
ねぎ	・・・	8 g	・・・	小口切り
かつおぶし（だし用）	3 g	・・・	だしをとっておく	
食塩	・・・	0.3 g		
うすくちしょうゆ	・・・	3 g		
本みりん	・・・	1 g		
片栗粉	・・・	1 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

冬の煮物・汁物によく使う大根ですが、おろすと違う食べ方ができます。おろし大根を入れた後は煮すぎないようにし、とろみをつけると冷めにくくなります。

作り方

所要時間 30分

- 1 ごぼうは、切ってから水につけてアク抜きをする。
- 2 こんにゃくは、切ってから茹でてアク抜きをする。
- 3 だし汁に、にんじんとごぼうを入れて煮る。
- 4 さらに鶏団子、こんにゃく、なめこを入れて煮る。
- 5 おろし大根と調味料を入れて味加減をみる。
- 6 水溶き片栗粉とねぎを入れて仕上げる。

学校給食献立例



- ・菜飯
- ・牛乳
- ・あじのソース煮
- ・白菜のゆず香りとえ
- ・みぞれ汁
- ・みかん

いもに

津和野町立学校給食センター

笹山の火山灰のもとで育った里芋を使ったいもに。冬のごちそうとして地域に伝わる郷土料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	72 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	1.5 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	5 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	29 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

- さといも …… 60 g …… 皮をむいて下茹でする
- まだい …… 20 g …… 内臓とうろこを取って、塩をふって焼く
- ゆずの皮 …… 適量
- うすくちしょうゆ 0.9 g
- 食塩 …… 0.2 g
- 清酒 …… 1 g
- みりん …… 0.5 g
- 昆布 …… 2 g
- 水 …… 110 g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

給食では真鯛を焼いて使いましたが、本来は炙り鯛を用います。身や皮からだけでなく、骨からもいい出汁がでます。

作り方

所要時間 30分

- 1 焼いたたいを身と骨にわける。水に骨を入れ炊き、だしを取る。
- 2 1に皮をむいたさといもとたいの身を入れて煮る。
- 3 調味し、最後にゆずの皮をのせる。

学校給食献立例



- あずきごはん
- かぼちゃコロッケ
- いもに
- 牛乳
- ゆず香あえ

すいとん汁

松江市立南・北・西学校給食センター

もちもちとしたすいとんの食感が、冬野菜の甘みとよく合っておいしい汁です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 2 9 kcal
たんぱく質	4. 5 g
脂質	2. 6 g
カルシウム	4 6 mg
鉄	0. 7 mg
ビタミンA	9 9 µg RE
ビタミンB 1	0. 0 5 mg
ビタミンB 2	0. 0 4 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1. 8 g
食塩	1. 5 g
マグネシウム	1 3 mg
亜鉛	0. 2 mg

材料（1人分）

小麦粉	・・・ 3 0 g	）	水を少しずつ入れて 混ぜ合わせておく
水	・・・ 1 5 g		
油揚げ	・・・ 5 g	・・・	油抜きをして細切り
だいこん	・・・ 2 5 g	・・・	いちょう切り
にんじん	・・・ 1 0 g	・・・	いちょう切り
干しいたけ	・・・ 0. 3 g	・・・	戻して細切り
しゅんぎく	・・・ 3 g	・・・	ゆでて 2～3 cmの長さに切る
飛び魚粉末	・・・ 3 g		
あじ粉末	・・・ 0. 3 g		
赤みそ	・・・ 5 g		
合わせみそ	・・・ 8 g		
水	・・・ 1 5 0 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

寒い冬に体を温める料理として「すいとん汁」を取り入れました。どこか懐かしい、すいとん汁です。

作り方

所要時間 20分

- 1 しまねのだし（飛び魚とあじの粉末）でだし汁をとり、だいこん、にんじん、戻しいたけを煮る。
- 2 油揚げを加えて煮て、水で溶いた小麦粉をスプーンで落として団子を作り煮る。
- 3 みそで調味して、仕上げにしゅんぎくを散らす。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鯖の照り焼き
- ・ごま和え
- ・すいとん汁

豚肉のなめみそ風ホイル焼き

知夫村学校給食共同調理場

野菜のうまみとなめみその風味がホイル内に広がっている料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	4.2 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	40 µg RE
ビタミンB1	0.19 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	21 mg
亜鉛	0.6 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

豚肉ロース	・・・	30 g		
しょうが	・・・	1 g	・・・	すりおろす
こいくちしょうゆ	・1.	5 g		
みりん	・・・	1 g		
清酒	・・・	3 g		
キャベツ	・・・	20 g	・・・	5 mm幅に切る
たまねぎ	・・・	20 g	・・・	スライスにする
にんじん	・・・	5 g	・・・	千切りにする
しめじ	・・・	5 g	・・・	ほぐす
さやいんげん	・・・	10 g	・・・	ゆでて、斜めに切る
植物油	・・・	0.3 g		
なめみそ	・・・	8 g		

作り方

所要時間 40分

- 1 豚肉にすりおろしたしょうが、しょうゆ、みりん、酒で下味をつける。
- 2 野菜を炒める。
- 3 アルミホイルに1の豚肉をしき、2の野菜、なめみその順でのせ、包む。
- 4 オーブンで焼く。

料理の工夫のポイント・PR等

その時期にとれる旬の野菜や魚など、いろいろな材料を加えて作ることもできます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・豚肉のなめみそ風ホイル焼き
- ・切り干しサラダ
- ・ほうれん草のスープ
- ・牛乳
- ・みかん

揚げぶり大根

江津市立桜江学校給食センター

旬の大根とぶりを使用した美味しい冬メニュー！



一人当たりの栄養価

エネルギー	146 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	8.2 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	14 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

ぶり	・・・35g	・・・角切り
しょうゆ	・・・2g	
清酒	・・・1g	
みりん	・・・0.8g	
片栗粉	・・・5g	
揚げ油	・・・適量	
大根	・・・40g	・・・厚めのいちょう切り
みりん	・・・2.5g	
しょうゆ	・・・3g	
清酒	・・・1g	
さとう	・・・0.9g	
だし汁	・・・50g	

作り方

所要時間 20分

- 1 下味をつけていたぶりにでんぷんをまぶして180℃の油でカラッと揚げる。
- 2 大根をひたひたのだし汁で煮る。
大根がやわらかくなったら、揚げたぶりを加えて混ぜ合わせ、火を止める。

料理の工夫のポイント・PR等

仕上げの時、揚げたぶりと煮えた大根がくずれないように優しく混ぜ合わせます。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・揚げぶり大根
- ・白和え
- ・かきたま汁

あんこうのからあげ

美郷町学校給食センター

冬が旬のあんこうをからあげにしました。



材料（1人分）

あんこう・・・55g・・・食べやすい大きさに切る
にんにく・・・0.3g・・・すりおろす
しょうが・・・0.7g・・・すりおろす
こいくちしょうゆ・・・3g
みりん・・・2g
さとう・・・1g
清酒・・・1g
小麦粉・・・2g
片栗粉・・・4g
油・・・適量

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	101kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	4.1g
カルシウム	4mg
鉄	0.2mg
ビタミンA	7μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.1g
食塩	0.6g
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.3mg

料理の工夫のポイント・PR等

あんこうの身は淡白なので、からあげにするとふっくらとやわらかく、とてもおいしいです。

作り方

所要時間 30分

- 1 あんこうをすりおろしたにんにく・しょうが・調味料に30分以上、漬け込む。
- 2 漬け込んだあんこうの水気を切り、小麦粉・片栗粉をまぶす。
- 3 あんこうを揚げる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あんこうのからあげ
- ・ほうれん草ののり和え・キムチ汁

がんもどき

川本町学校給食センター

簡単に作れる手作りがんもどきです。野菜やひじきも入っているのでたくさんの栄養素がとれます。そのまま食べても、おいしい味つけに仕上げています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	8.9 g
カルシウム	85 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	27 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

木綿豆腐	60g	水切り、つぶす
ごぼう	3g	笹がき
ひじき	0.3g	戻す
干しいたけ	1g	戻す
枝豆	5g	
たまご	3g	といておく
長芋	5g	すりおろす
こいくちしょうゆ	1g	
食塩	0.4g	
片栗粉	3g	
揚げ油	適量	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

お好みの具を入れて自分だけのがんもどきを作ってください。
がんもの種に味をつけずに作り、たれをかけたり煮物に加えたりして食べてもおいしいです。

作り方

所要時間 40分

- 1 材料を全部混ぜ合わせ、片栗粉で1つにまとまる固さに調整する。
- 2 1人分2個に丸め、揚げ油で揚げる。

学校給食献立例



- ・ごはん・手作りふりかけ・牛乳
- ・がんもどき・切干大根煮
- ・かきたま汁

鶏肉とこんにゃくの土手煮

松江市立東出雲学校給食センター

野菜や肉などを一緒に煮込み、うまみのある煮物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 4 7 kcal
たんぱく質	9. 9 g
脂質	6. 4 g
カルシウム	5 3 mg
鉄	1. 5 mg
ビタミンA	6 5 μg RE
ビタミンB1	0. 0 4 mg
ビタミンB2	0. 1 5 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2. 4 g
食塩	1. 1 g
マグネシウム	3 0 mg
亜鉛	1. 0 mg

材料（1人分）

鶏もも肉	・・・ 2 0 g	・・・ 2 cm角切り
ごぼう	・・・ 1 0 g	・・・ 乱切り
こんにゃく	・・・ 2 0 g	・・・ サイコロ切・下茹で
水	・・・ 2 3 g) だしをとっておく
だし	・・・ 0. 5 g	
三温糖	・・・ 2. 9 g	
清酒	・・・ 3. 8 g	
うすくちしょうゆ	・・・ 1. 1 g	
水煮大豆	・・・ 1 5 g	
水煮うずら卵	・・・ 2 0 g	
赤みそ	・・・ 5. 4 g	
いんげん	・・・ 5 g	・・・ 下茹でしておく

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

ごぼう、こんにゃく、大豆など不足しがちな食材を使用し、食物繊維がたくさんとれる料理です。

作り方

所要時間 4 0分

- 1 鶏肉を炒め、ごぼうをいれ炒める。
- 2 だし汁、調味料を入れ煮る。
- 3 水煮大豆、水煮うずら卵を入れる。
- 4 赤みそを入れて味をととのえ、いんげんをちらす。

学校給食献立例



- ・ 麦ごはん ・ 牛乳
- ・ 鶏肉とこんにゃくの土手煮
- ・ 津田かぶサラダ
- ・ とうふのすまし汁

たらのみぞれ和え

松江市立南・北・西学校給食センター

みぞれにたとえた大根おろしが冬の寒い料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	126 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	5.1 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	5 μg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

- たらのみぞれ和えの材料と下ごしらえ:
- たらのみぞれ和え
 - たらのみぞれ和え 50 g
 - おろししょうが 0.3 g
 - こいくちしょうゆ 2 g
 - 清酒 1 g
 - 片栗粉 8 g
 - 揚げ油 5 g
 - 大根 20 g
 - みぞれ和え
 - うすくちしょうゆ 2.5 g
 - みりん 1.5 g
 - さとう 1 g
 - 水 5 g
- ※ たらのみぞれ和えは、食べやすい大きさに切る。

作り方

所要時間 20分

- 1 たらに A で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 鍋にすりおろした大根と B を入れ、大根の辛味がなくなるまで煮る。
- 3 揚げたたらを 2 の中へ入れ、身がくずれないようにそっと和える。

料理の工夫のポイント・PR等

冬が旬のたらと大根を使った料理です。揚げた「たら」にみぞれのたれがよく合い、あっさりとして食べられます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たらのみぞれ和え
- ・春雨とめかぶの酢の物
- ・豆腐のすまし汁

すきやき

益田市立学校給食共同調理場

冬が旬の野菜をたっぷり使った、寒い季節にぴったりのあったかメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	177 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	8.5 g
カルシウム	87 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	80 µg RE
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	14 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	39 mg
亜鉛	2 mg

材料（1人分）

牛肉	・・・	35 g		
ごぼう	・・・	10 g	・・・	さがきにする
焼き豆腐	・・・	30 g	・・・	サイコロ大に切る
白菜	・・・	50 g	・・・	2センチ幅に切る
大根	・・・	25 g	・・・	いちょう切りにする
にんじん	・・・	10 g	・・・	いちょう切りにする
マロニー	・・・	3 g	・・・	食べやすい長さにする
ねぎ	・・・	8 g	・・・	2センチ幅に切る
おわら麩	・・・	2 g	・・・	戻しておく

<調味料>

料理酒	・・・	1.2 g
こいくちしょうゆ	・・・	6.8 g
さとう	・・・	2.5 g
炒め油	・・・	適量

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

益田で育てられた牛と、益田の旬の野菜がたっぷり入った人気メニューです。

作り方

所要時間 20分

- 1 油で牛肉とごぼうを炒め、半分の量の調味料で味を付ける。
- 2 そこに水を入れ、大根、にんじんを煮る。
- 3 白菜、ねぎ、焼き豆腐、麩、マロニーを加え煮る。
- 4 残りの調味料で味を付ける。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・益田牛のすきやき
- ・ゆずの香り和え

大豆入り松風焼き

島根県立浜田ろう学校

松風焼きはお節料理に欠かせないおめでたい料理です。鶏ひき肉と大豆を組み合わせることで、食感を楽しみながらいただけるボリューム満点の料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	126 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	5.5 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	20 µg RE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	36 mg
亜鉛	0.6 mg

材料 (1人分)

鶏ひき肉	・・・	30 g	
水煮大豆	・・・	12 g	・・・水を切り、粗みじん切り
たまねぎ	・・・	20 g	・・・みじん切り
しょうが	・・・	3 g	・・・みじん切り
白ねぎ	・・・	7 g	・・・みじん切り
パン粉	・・・	3 g	
たまご	・・・	5 g	
いりごま(白)	・・・	2 g	
清酒	・・・	1 g	
みそ	・・・	2.5 g	
さとう	・・・	1.5 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

大豆を粗く刻むことで、噛みごたえが出てきます。

作り方

所要時間 40分

- 1 ボールにごま以外の材料を入れ、粘り気がでるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- 2 天板に1を敷き詰め、上にごまを散らす。
- 3 170℃にセットしたオーブンで20～25分焼く(厚さにより、焼く時間を調節する)。

学校給食献立例



- | | |
|-----------|-------|
| ・ちぎり梅ご飯 | ・牛乳 |
| ・大豆入り松風焼き | ・あえもの |
| ・野菜の炒め煮 | ・みそ汁 |

里芋の揚げ煮

浜田市立金城学校給食センター

外はカリッ！中はホッコリ！里芋の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	82 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	2.1 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	0 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

- 里芋・・・50g
里芋は皮を剥いて塩でもみ、水につけてぬめりをとった後に水気をふきとっておく
- 片栗粉・・・5g
揚げ油・・・適量
さとう・・・2g
みりん・・・2g
しょうゆ・・・3g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

里芋を揚げる時は、弱火でゆっくり揚げて下さい。また、予め里芋を茹でておくと、揚げ時間が短縮できます。甘辛いタレで子供達にも食べやすい一品です。

作り方

所要時間 20分

- 1 下ごしらえをした里芋に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 鍋に調味料液を合わせて煮立て、その中に揚げた里芋を入れ、調味液をからめる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・寄せ鍋
- ・里芋の揚げ煮
- ・ごま酢和え

切干大根のごま酢あえ

安来市立広瀬小学校

昔から食べられている切干大根ですが、和えものにしても歯ごたえがあり、おいしく食べることができます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	52 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	3.0 g
カルシウム	45 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	85 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	34 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

切干大根	・・・	3 g	・・・	戻しておく
三温糖	・・・	0.4 g	}	
ほうれんそう	・・・	30 g	・・・	ゆでて2 cm幅に切る
マグロ油漬け	・・・	10 g		
うすくちしょうゆ	・・・	1.6 g		
酢	・・・	2 g		
白すりごま	・・・	1.2 g		

料理の工夫のポイント・PR等

切干大根の歯ごたえが残るように、戻しすぎないように気をつけます。

作り方

所要時間 20分

- 1 戻した切干大根の水気を切り、薄味で軽く煮ておく。
- 2 材料と調味料をボールに入れてあえる。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・サバ立田揚げ
- ・小松菜のみそ汁
- ・切干大根のごま酢あえ
- ・りんご

ねぎなっとう

出雲市立湖陵学校給食センター

健康づくりに欠かせないなっとうを食べてもらうために、隠し味に青のりや鰹節、ごまを入れて食べやすくしたものです。なっとう嫌いな児童・生徒もよく食べる料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	4.3 g
カルシウム	47 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンA	3 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.17 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2.0 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	51 mg
亜鉛	0.8 mg

材料（1人分）

納豆（小粒）	・・・40 g	・・・ほぐしておく
葉ねぎ	・・・10 g	・・・小口切りにしゆでる
鰹節（粉）	・・・0.8 g	
青のり	・・・0.3 g	
白いりごま	・・・0.6 g	・・・粗くする
たまりじょうゆ	・・・2.5 g	
こいくちしょうゆ	・・・1 g	
和風だし	・・・0.4 g	
三温糖	・・・0.2 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

たくさんのねぎもゆでることで辛みが減るので食べやすくなります。また、鰹節や青のりなどを入れることでうまみが増し、おいしくなります。

作り方

所要時間 10分

- 1 下ごしらえができれば、ボールに納豆やねぎ、調味料を入れて、よく混ぜ合わせる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・ねぎなっとう
- ・たまねぎのみそ汁
- ・トマト

牛肉とほうれん草の和え物

浜田市立三隅小学校

味付けした牛肉と、ほうれん草、にんじんをごまで和えました。彩りがきれいな和え物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	54 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	2.7 g
カルシウム	31 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	182 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	1.1 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	31 mg
亜鉛	1.0 mg

材料（1人分）

- 牛肉モモスライス・15g・・・1.5cmくらいに切る
- しょうゆ・・・1g
- さとう・・・1g
- サラダ油・・・0.5g
- にんじん・・・10g・・・せん切りにする
- ほうれん草・・・30g・・・2～3cmに切る
- ごま・・・1g・・・ごまは、炒っておく
- しょうゆ・・・1g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

野菜をシャキッと茹でて、味付けをした牛肉とごまで和えます。

作り方

所要時間 20分

- 1 牛肉を炒めて、調味料で味付けをし、冷ましておく。
- 2 野菜はそれぞれ茹でて、水を切り冷ます。
- 3 材料にしょうゆ、ごまを加え、和える。

学校給食献立例



- ・ ご飯 ・ 牛乳 ・ 果物
- ・ たこのから揚げ・里芋の味噌汁
- ・ 牛肉とほうれん草の和え物

柚香和え

島根県立松江ろう学校

ゆずの香りがさわやかな一品です。ほうれん草、しゅんぎくと合わせて冬を味わえます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	17 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.1 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	54 µg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	1.4 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

- ゆず . . . 1 g . . . 皮をむく
- ほうれん草 . . . 8 g . . . 3 cmの長さに切る
- しゅんぎく . . . 10 g . . . 3 cmの長さに切る
- にんじん . . . 20 g . . . せん切り
- しめじ . . . 15 g . . . 小房にわける
- しらたき . . . 5 g . . . 適当な長さに切り、
下ゆでする

- みりん . . . 15 g
- こいくちしょうゆ . 1 g
- ゆず果汁 . . . 1 g . . . 皮をむいた後しぼる
- こいくちしょうゆ . 2 g

作り方

所要時間 15分

- 1 沸騰した湯のにんじん、ほうれん草、しゅんぎくの順に入れてゆで、冷ましてからしぼり、水気を切る。
- 2 しめじとしらたきは、みりん、しょうゆを鍋に入れて、煮立て下味をつける。
- 3 1・2と調味料を合わせる。

料理の工夫のポイント・PR等

ゆずの皮と果汁のどちらも使用することで、より一層ゆずの香りを楽しむことができます。

学校給食献立例



- ・大根葉ごはん ・牛乳
- ・ししゃもの青のり揚げ
- ・柚香和え ・大根のみそ汁 ・梨

干し大根おいしい煮

出雲市立多伎学校給食センター

太陽の光をいっぱい浴びて、栄養たっぷりの地元の干し大根を使った料理です。子どもたちに食べ継いでもらいたい料理の一つです。



材料（1人分）

干し大根・・・5g・・・洗って水に浸しもどす
にんじん・・・8g・・・せん切り
ごま油・・・0.5g
突きこんにゃく・・・8g・・・湯通し、3cmの長さに切る
さつまあげ・・・8g・・・小口切り
いんげん・・・6g・・・1cm小口切り、ゆでる
こいくちしょうゆ2.5g
清酒・・・1g
三温糖・・・0.8g
だし汁・・・40cc・・・煮干しでだしをとる
白いりごま・・・1g・・・する

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.3g
カルシウム	55mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	35μg 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	1.6g
食塩	0.6g
マグネシウム	18mg
亜鉛	0.2mg

料理の工夫のポイント・PR等

歯ごたえを残すように、大きめに切っています。

作り方

所要時間20分（戻す時間は含まない）

- 1 干し大根は5ミリ幅に切る。
- 2 ごま油を熱し、干し大根とにんじんを炒める。
- 3 だし汁、こんにゃく、さつまあげ、調味料を入れ、弱火で煮含める。
- 4 仕上げにいんげんを入れ、ごまを振り入れる。

学校給食献立例



- ・ごはん・牛乳・鯖の柚みそかけ
- ・干し大根おいしい煮・かき玉汁
- ・りんご

のやきのおろしあえ

出雲市立平田学校給食センター

地元でよく食べられるのやきを使った酢の物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	26 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	1.0 g
カルシウム	71 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	142 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	18 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

のやき	18 g	縦に半分に切った後、 5mm幅に切る
だいこん	38 g	すりおろす
きゅうり	20 g	3mmの輪切りにし、 塩をふる
食塩	0.04 g	
米酢	4.5 g	
三温糖	2.5 g	
食塩	0.34 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

地元でよく食べられるのやきを使った料理です。だいこんおろしの水分をきった後、和えると、ちょうどよい味になります。

作り方

所要時間 15分

- 1 だいこんはすりおろした後、汁をきる。
- 2 のやきは切った後、蒸して冷ます。
- 3 調味料をあわせ、だいこんおろしときゅうり、のやきをあわせる。

学校給食献立例



- ・焼肉どんぶり
- ・牛乳
- ・のやきのおろしあえ
- ・神在ねぎのスープ
- ・ヨーグルト

かみかみじゃこふりかけ

松江市立宍道学校給食センター

家庭でも取り入れられそうな、だいこん葉の炒め煮にじゃこ、ごま、かつおぶしを加えたカルシウムたっぷりの料理です。



材料（1人分）

だいこん葉・・・40g・・・小さく切り、ゆでておく
ちりめんじゃこ・・・7g
いりごま・・・2.5g
油・・・適量
かつおぶし・・・1g
こいくちしょうゆ1.3g
三温糖・・・1.3g
本みりん・・・1.3g

下ごしらえ

作り方

所要時間 15分

- 1 油を熱し、だいこん葉を炒める。
- 2 1にちりめんじゃこを加え、さらに炒める。
- 3 調味料を加えて、かつおぶしとごまを混ぜ合わせる。

一人当たりの栄養価

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	1.7 g
カルシウム	131 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	164 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	1.9 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	2.9 mg
亜鉛	0.6 mg

料理の工夫のポイント・PR等

家庭から応募してもらった「歯によい料理」の1品です。カルシウムが多く含まれ、かみかみメニューにもなります。

ごはんがすすみます。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・とりつくね
- ・かみかみじゃこふりかけ
- ・すいとん汁 ・赤なし

ほうれん草ののり和え

美郷町学校給食センター

のり和えに地元産のほうれん草を使用しました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	14 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.1 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	158 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

ほうれん草	・・・	30 g	
にんじん	・・・	5 g	・・・せん切りにする
もやし	・・・	20 g	
こいくちしょうゆ	・・・	2 g	
うすくちしょうゆ	・・・	0.3 g	
さとう	・・・	0.4 g	
もみのり	・・・	0.5 g	

料理の工夫のポイント・PR等

地元産のほうれん草をたっぷり食べられるメニューです。

作り方

所要時間 15分

- 1 ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
- 2 にんじん、もやしをゆでる。
- 3 ゆでた野菜を冷まし、水分はきる。
- 4 材料をもみのり、調味料で和える。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あんこうのからあげ
- ・ほうれん草ののり和え・キムチ汁

赤かぶのこぶあえ

出雲市立佐田学校給食センター

いろどりがきれいで、はごたえもよいあえものです。



材料（1人分）

赤かぶ・・・30g・・・かぶはやや厚く切る
きゅうり・・・20g・・・小口切り
食塩・・・0.3g・・・材料に下味をつける
うすくちしょうゆ・0.4g
きざみこんぶ・・・0.3g・・・もどしておく

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	9 kcal
たんぱく質	0.4 g
脂質	0 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	4 μg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	7 mg
亜鉛	0 mg

料理の工夫のポイント・PR等

かぶとこんぶのうまみで、あっさりとおいしい即席漬けになります。

作り方

所要時間 15分

- 1 かぶ、きゅうりの歯ごたえをのこすようにして、厚めに切り、うすく塩をしてしんなりさせる。
- 2 かぶの水気を軽くきって、しょうゆで味をつける。
- 3 こんぶをあえて、色よくしあげる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・白身魚のフライ
- ・のっぺい汁
- ・赤かぶのこぶあえ
- ・りんご

栗きんとん

江津市立桜江学校給食センター

新年あけましておめでとう給食のデザートメニューです。食物繊維たっぷりの日本のお正月料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	1 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.02 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

さつまいも	・・・50 g	・・・2cm幅の輪切りにし、 水にさらしておく
蒸し栗（茹で栗）	・・・12 g	
さとう	・・・2.5 g	
みりん	・・・1.5 g	
食塩	・・・0.02 g	
水	・・・適量	
クチナシの実	・・・適量	・・・実を半分に割り、不織 布のパックに入れる

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

クチナシの実を入れてゆでることで黄金色に仕上がります。
冷めるとかたくなるので、少し水分が多いかなと思うくらいのところで火を止めることがポイントです。

作り方

所要時間 30分

- 1 さつまいもを鍋に入れひたひたよりも少し多めの水を入れ、クチナシの実を加えて弱火でやわらかくなるまで茹でる。
- 2 さつまいもがやわらかくなったら、水分を切り、クチナシを取り出す。
- 3 いもをつぶし、練りながら加熱し、調味料を加え味を調べてから栗を入れる。

学校給食献立例



- ・黒豆ごはん
- ・牛乳
- ・えびのケチャップからめ
- ・お祝い漬け・白玉雑煮・栗きんとん

人氣



(このページは、空白です)

まめなドライカレー

邑南町東学校給食センター

ひき肉の中に隠れているゆで大豆の食感が楽しいドライカレーです。たまねぎがたっぷり入るので甘味とコクが増します。大人にも子どもにも人気のメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	184 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	8.5 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	23 μg RE
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	35 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

合挽き肉	・・・	40 g	
ゆで大豆	・・・	10 g	・・・みじん切りにする
たまねぎ	・・・	50 g	・・・みじん切りにする
赤ピーマン	・・・	10 g	・・・みじん切りにする
トマト	・・・	15 g	・・・1 cmの角切りにする
にんにく	・・・	0.3 g	・・・みじん切りにする
むき枝豆	・・・	5 g	
炒め油	・・・	適量	
コンソメ	・・・	1 g	
さとう	・・・	1 g	
A ケチャップ	・・・	3 g	
トマトピューレ	・・・	4 g	
ウスターソース	・・・	2 g	
カレー粉	・・・	0.8 g	
米粉	・・・	2.5 g	
水	・・・	3 g	

料理の工夫のポイント・PR等

ひき肉だけでなく大豆を入れることで違った食感を楽しむことができ、食物繊維もアップします。カレールウを使わないので飽きない味です。使う野菜はほとんどみじん切りなので、ほかの野菜でアレンジもできます。

作り方

所要時間 40分

- 1 熱したフライパンに炒め油をしき、にんにくを加え、香りが立ったら合挽きミンチを加えて炒める。
- 2 肉の色が変わったらゆで大豆、たまねぎ、赤ピーマンを加えて炒める。
- 3 Aの調味料で調味したらカレー粉を振り入れて混ぜ、水で溶いた米粉を加える。
- 4 仕上げにむき枝豆をちらし、炊いたご飯にかける。

学校給食献立例



- ・とうもろこしごはん
- ・牛乳
- ・まめなドライカレー
- ・切り干し大根のサラダ
- ・チーズスイートかぼちゃ

夏野菜のカレーライス

雲南市木次学校給食センター

20種類のスパイスで作る木次のカレーライスは、子供から大人まで大人気！！



一人当たりの栄養価

エネルギー	511 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	13.4 g
カルシウム	38 mg
鉄	2.3 mg
ビタミンA	109 µg RE
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	28 mg
食物繊維	4.2 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	64 mg
亜鉛	1.9 mg

材料（1人分）

薄力粉・・・10 g	ウスターソース 2 g
オリーブ油・ 9 g	お好みソース・ 2 g
カレー粉・0.7 g	りんごソース・ 5 g
水・・・20 g	濃口しょうゆ1.9 g
豚肉・・・20 g	食塩・・・0.25 g
にんにく・0.3 g	ガラスープ・1.7 g
サラダ油・0.5 g	赤ワイン・・・ 1 g
たまねぎ・・・25 g	はちみつ・・・0.5 g
かぼちゃ・・・30 g	ペーストチャツネ1 g
ピーマン・・・15 g	チキンスープ・20 g
なす・・・15 g	水・・・65 g
むき枝豆・・・ 5 g	カレースパイス0.27 g
ホールトマト 2 g	米・・・75 g
こしょう0.03 g	麦・・・ 5 g

下ごしらえ

- ・野菜は食べやすい大きさに切る

料理の工夫のポイント・PR等

地元の野菜と20種類のスパイスが味の決め手です。

作り方

所要時間 40分

- 1 薄力粉・オリーブ油・カレー粉・水でルウを作る。
- 2 肉・野菜を炒め、水を加えて煮る。
- 3 調味料・ルウを加えて味を調える。
- 4 カレースパイスを加える。

学校給食献立例



- ・カレーライス
- ・牛乳
- ・サラダ
- ・りんご
- ・チーズキャッチ

ビビンバ

奥出雲町立仁多学校給食共同調理場

ビビンバは、韓国料理です。混ぜて食べるので、いろいろな味が口の中に広がります。栄養的にもバランスのとれた変わりご飯になります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	395 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	7.6 g
カルシウム	45 mg
鉄	2.1 mg
ビタミンA	184 µg RE
ビタミンB1	0.28 mg
ビタミンB2	0.18 mg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	59 mg
亜鉛	2.6 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	・・・75 g	・・・洗米し、浸水しておく
合挽ミンチ	・・・35 g	
しょうが	・・・0.5 g	・・・みじん切り
にんにく	・・・0.5 g	・・・みじん切り
サラダ油	・・・0.5 g	
A	みそ	・・・5 g
	こいくちしょうゆ	2 g
	みりん、さとう	1.5 g
	コチュジャン	・・・少々
いりごま	・・・1 g	
ほうれん草	・・・30 g	・・・3 cm程度の長さに切る
水煮ぜんまい	・・・6 g	・・・3 cm程度の長さに切る
もやし	・・・20 g	
にんじん	・・・10 g	・・・細切り
B	うすくちしょうゆ	1 g
	食塩	0.15 g
	ごま油	0.5 g

作り方

所要時間 1時間

- 1 ご飯を炊く。
- 2 サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを入れ、合挽ミンチを加えて炒め、火が通ったらAの調味料で味を付けて煮る。仕上げにいりごまを加える。
- 3 野菜を茹でて冷まし、Bの調味料で和える。
- 4 ご飯の上に2、3を盛りつける。

料理の工夫のポイント・PR等

錦糸卵を加えると、より彩りよく仕上がります。野菜は、大根、白菜、キャベツ等旬の食材でアレンジできます。

学校給食献立例



- ・ ビビンバ
- ・ 牛乳
- ・ 中華コーンスープ
- ・ メロン

キムチチャーハン

安来市立十神小学校

子供たちに大人気！元気の出る一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	294 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	3.9 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	78 µg RE
ビタミンB1	0.23 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	1.5 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	1.3 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	・・・60 g	・・・米は洗って浸しておく
米粒麦	・・・6 g	
豚肉	・・・15 g	・・・細かく切る
おろししょうが	・0.6 g	）豚肉に浸けこむ
こいくちしょうゆ	1.5 g	
三温糖	・・・0.5 g	
白菜キムチ	・・・15 g	
にんじん	・・・10 g	・・・いちよう切り
ごま油	・・・1 g	
食塩	・・・0.3 g	
こいくちしょうゆ	・1 g	
いりごま	・・・1.5 g	

料理の工夫のポイント・PR等

よく混ぜ合わせることにより、色鮮やかに仕上がります。

作り方

所要時間 45分（米の浸漬時間は除く）

- 1 米を炊く。
- 2 調味料に浸けこんだ豚肉を炒め、色が変わったら、にんじん、白菜キムチの順に入れ炒める。
- 3 調味料を加え、味を調える。
- 4 炊き上がったご飯を入れて混ぜる。
- 5 仕上げにごまをふりかける。

学校給食献立例



- ・キムチチャーハン
- ・牛乳
- ・さけのから揚げ
- ・切干大根の中華サラダ
- ・わかめスープ

焼肉どんぶり

出雲市立平田学校給食センター

子どもたちの大好きな焼肉をご飯にのせて、丼にしました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	100 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	2.1 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	6 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

精白米	75 g	炊いておく
牛肉モモ肉	50 g	食べやすい大きさに切る
赤ピーマン	4 g	せん切り
黄ピーマン	4 g	せん切り
しょうが	0.4 g	すりおろす
にんにく	0.6 g	すりおろす
すりごま	1 g	
赤みそ	1.5 g	
三温糖	0.4 g	
ごま油	0.1 g	
清酒	0.5 g	
みりん	1.0 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
とうがらし粉	0.01 g	
すりおろしりんご	3 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

カラーピーマンを焼肉に入れて、彩りよく仕上げます。

作り方

所要時間 20分 (炊飯は除く)

- 1 タレの調味料をすべて鍋に入れて煮立てておく。
- 2 フライパンで肉を炒め、火が通ったらピーマンを入れて炒める。
- 3 タレを入れてからめる。

学校給食献立例



- ・焼肉どんぶり
- ・牛乳
- ・のやきのおろしあえ
- ・神在ねぎのスープ
- ・ヨーグルト

ふわふわスープ

奥出雲町立横田学校給食共同調理場

卵の中にパン粉と粉チーズを加えておくことで、ふわふわの卵ができます。季節に合わせた具材を入れれば、年中食べられる人気のスープです。



一人当たりの栄養価	
エネルギー	99 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	3.7 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	59 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1 g
食塩	1 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.7 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

- たまねぎ・・・25g・・・くし切り
- じゃがいも・・・30g・・・ひと口大の大きさ
- にんじん・・・5g・・・せん切り
- 鶏モモ肉・・・8g・・・ひと口大の大きさ
- たまご・・・15g
- 粉チーズ・・・3g
- パン粉・・・3g
- コンソメ・・・1.3g
- 食塩・・・0.2g
- パセリ・・・0.5g・・・みじん切り

A { ※Aは水を少し加えて混ぜておく(水を入れると固まらずふわふわになる)

料理の工夫のポイント・PR等

ふわふわの卵は口当たりがよく、何杯でもおかわりしたくなる、優しい味のスープです。

作り方

所要時間 20分

- 1 じゃがいもは水から煮て、沸騰したらたまねぎ、にんじん、鶏肉を加える。
- 2 材料が柔らかくなったらコンソメと塩で味を調える。
- 3 Aをゆっくり流しながら加え、ひと煮たちさせ、仕上げにパセリをふる。

学校給食献立例

- ・パン
- ・ピザチキン
- ・ふわふわスープ
- ・牛乳
- ・おからサラダ

鶏肉のみそドレッシング

吉賀町立六日市共同調理場

鶏肉を揚げて、野菜のみそドレッシングで和えるだけ。簡単だけどおいしい！野菜嫌いな子どももどんどん食べられる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	147 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	10.6 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	34 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.7 mg

材料（1人分）

鶏肉	・・・	40 g		
食塩・こしょう	・・・	0.2 g		
	片栗粉	・・・	2 g	
	小麦粉	・・・	2 g	
	油	・・・	適量	
キャベツ	・・・	20 g	・・・	短冊切り
たまねぎ	・・・	5 g	・・・	せん切り
ピーマン	・・・	6 g	・・・	せん切り
にんじん	・・・	5 g	・・・	短冊切り
みそ	・・・	5 g		
さとう	・・・	0.8 g		
油	・・・	2 g		
酢	・・・	2 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

鶏肉はカラッと揚げると、食べる時に、食感がよくおいしくなります。野菜はお好みで変えてもおいしいです。

作り方

所要時間 20分

- 1 鶏肉は下味をつけ、粉類をまぶして油で揚げる。
- 2 野菜は茹でた後、さましておく。
- 3 調味液で和える。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のみそドレッシング
- ・ひじきの煮物
- ・すまし汁
- ・ポンカン

ひと口鮭のグラタン

大田市学校給食センター

子供たちの大好きなグラタン。ホワイトソースの素を利用した、とても簡単に作ることができる手作りグラタンです。



材料（1人分）

さけ角切り	・・・50g	塩・こしょうで下味をつける
食塩	・・・0.1g	
こしょう	・・・0.02g	
たまねぎ	・・・10g	・・・粗いみじん切りにする
赤ピーマン	・・・3g	・・・せん切りにする
(冷)枝豆むき身	・・・3g	
しめじたけ	・・・5g	・・・小房に分ける
有塩バター	・・・1g	
ホワイトソースの素	5g	
水	・・・25g	
ミックスチーズ	・・・10g	

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	145kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	6.9g
カルシウム	106mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	48 μ g RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.6g
食塩	0.6g
マグネシウム	24mg
亜鉛	0.8mg

作り方

所要時間 40分

- 1 分量の水でホワイトソースの素をよく溶いておく。
- 2 野菜をバターで炒め、しんなりしたら、1のソースを加えてひと混ぜする。
- 3 アルミカップに、下味をつけたさけを並べ、2のソースを上からかける。
- 4 チーズを散らしオーブンで焼く。

料理の工夫のポイント・PR等

魚料理が苦手な子供たちも、このグラタンなら、ペロリと食べてくれます。具材も季節の食材を使って、いろいろなアレンジができます。

学校給食献立例



- ・パン
- ・ひと口さけのグラタン
- ・フルーツのゼリー寄せ
- ・豆苗のスープ
- ・牛乳

あじの五色揚げ

松江市立南・北・西学校給食センター

あじをカラッと揚げてカラフルな野菜と一緒に甘辛いケチャップ味で和えました。
魚が苦手な子供にも大好評です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	139 kcal
たんぱく質	9.4 g
脂質	6.0 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	23 μg RE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	4 mg
亜鉛	0 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

あじ三枚おろし・・・40g・・・ひと口大に切る

A	おろししょうが	・・・0.3g
	清酒	・・・0.3g
	片栗粉	・・・5g
	揚げ油	・・・適量
	たまねぎ	・・・10g・・・さいの目切り
	枝豆むき身	・・・5g・・・塩ゆでする
	コーン	・・・5g・・・ゆでる
	赤ピーマン	・・・5g・・・さいの目切り
	サラダ油	・・・適量
B	ケチャップ	・・・8g
	こいくちしょうゆ	・・・1g
	三温糖	・・・0.6g
	清酒	・・・1g
	水	・・・5g

作り方

所要時間 30分

- 1 あじにAで下味をつけ、片栗粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。
- 2 鍋にサラダ油をしいてたまねぎ、赤ピーマンを炒めてからBの調味料を入れて煮立てる。揚げたあじと枝豆、コーンを入れてあわせる。

料理の工夫のポイント・PR等

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。甘辛いケチャップ味で魚が苦手な子供にも食べやすく、ごはんのすすむおかずです。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あじの五色揚げ・福神漬和え
- ・わかめスープ

豚肉の島根ワインソースかけ 出雲市立平田学校給食センター

地元で作られた島根ワインを加えたソースを、焼いた豚肉にかけたものです。人気メニューのひとつです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	3.0 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	2 μg RE
ビタミンB1	0.33 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	1.1 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

豚もも肉	・・・	50 g	・・・	小口切りにする
サラダ油	・・・	1 g		
しょうが	・・・	0.5 g	・・・	みじん切りにする
にんにく	・・・	0.5 g	・・・	にんにくをおろす
赤みそ	・・・	1 g		
すりおろしりんご	・	8 g		
こいくちしょうゆ	・	2 g		
みりん	・・・	1 g		
三温糖	・・・	0.8 g		
島根ワイン（赤）	4.	5 g		

A

料理の工夫のポイント・PR等

赤ワインをたっぷり使用したソースは風味もよく、焼いた豚肉によく合います。

作り方

所要時間 25分

- 1 Aの調味料を鍋に煮立て、ワインのアルコールをとばしてソースを作る。
- 2 フライパンで豚肉を炒め焼きにする。
- 3 焼いた肉を皿に盛り付けソースをかける。

学校給食献立例



- ・カレーピラフ
- ・豚肉の島根ワインソースかけ
- ・根菜サラダ
- ・牛乳
- ・野菜スープ

石見ポークのえごまみそかけ 邑南町西学校給食センター

邑南町産の「石見ポーク」に隣町の川本町産の「えごま」と町内の加工場で作られる「みそ」で作った給食センターオリジナルの「えごまみそ」をかけました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	208kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	15.3g
カルシウム	17mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	3μg RE
ビタミンB1	0.30mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.7g
食塩	0.5g
マグネシウム	22mg
亜鉛	1.1mg

材料（1人分）

豚ロース	・・・	50g	
食塩	・・・	0.03g	
こしょう	・・・	0.01g	
清酒	・・・	1g	
えごま（生）	・・・	2g	・・・から炒りにする
ねぎ	・・・	5g	・・・小口切りにする
みそ	・・・	3g	
清酒	・・・	1g	
みりん	・・・	1g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

焼いた豚肉にえごまみそをかけていますが、時間に余裕がある場合は豚肉をえごまみそにじっくり漬けて焼いてもおいしいです。

作り方

所要時間 20分

- 1 豚肉に塩・こしょう・酒で下味をつける。
- 2 1をよく熱したフライパンで焼く。
- 3 鍋でみそ・酒・みりん・ねぎ・えごまを煮立たせる。
- 4 焼きあがった豚肉に3をかける。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・さくらんぼ
- ・石見ポークのえごまみそかけ
- ・ごまかつあえ ・のっぺい汁

かみかみビーフ

浜田市立浜田学校給食センター

島根和牛を使った料理です。子供たちにも大人気の一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	161 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	11.7 g
カルシウム	10 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	9 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	5 mg
亜鉛	0 mg

材料（1人分）

島根和牛角切り	・・・	60 g		
たまねぎ	・・・	20 g	・・・	角切り
にんにく	・・・	少々	・・・	おろす
ケチャップ	・・・	8 g		
ウスターソース	・・・	2 g		
赤ワイン	・・・	1 g		
しょうゆ	・・・	0.8 g		
さとう	・・・	1 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

おいしく食べながら、しっかり噛んであごをきたえる料理です。

作り方

所要時間 約20分

- 1 フライパンでにんにくと牛肉を炒め、ワインをふる。
- 2 たまねぎを加えさらに炒める。
- 3 調味料を加える。
- 4 水気がなくなるまで炒める。

学校給食献立例



- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・かみかみビーフ
- ・さつま汁
- ・ほうれん草のきのこ和え

サケのオレンジ焼き

津和野町立日原共同調理場

にんじんをたっぷり使いますので、色鮮やかに焼き上がりとてもきれいです。子供たちに人気のメニューのひとつです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	8.1 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	104 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

サケ	・・・	40 g
食塩	・・・	0.2 g
こしょう	・・・	少々
みりん	・・・	0.4 g
マヨネーズ	・・・	8 g
にんじん	・・・	15 g

・・・すりおろしておく
(ペースト状のものでもよい)

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

簡単にできます。にんじんソースはマヨネーズとあわせることで、子供たちの好みの味になります。

カップに入れて焼くと、配膳がしやすくなります。

作り方

所要時間 20分

- 1 サケは塩、こしょうをしておく。
- 2 マヨネーズ、みりん、すりおろしたにんじんを混ぜ合わせ、にんじんソースをつくる。
- 3 1の上に2をかけ、オーブンで焼く。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・サケのオレンジ焼き
- ・ひじきの酢のもの
- ・さつまいも団子汁
- ・みかん

牛肉と大根の四川風煮

松江市立南・北・西学校給食センター

豆板醤のピリッとした辛さが寒い季節にぴったりの料理です。



材料（1人分）

下ごしらえ

牛肉モモ・・・30g・・・2cm くらいの幅に切る

A（おろししょうが・0.1g
おろしにんにく・0.1g

大根・・・30g・・・いちょう切り

厚揚げ・・・20g・・・油抜きをし一口大に切る

にんじん・・・7g・・・いちょう切り

いんげん・・・5g・・・小口切り

ごま油・・・0.2g

赤みそ・・・3.5g

こいくちしょうゆ・1g

B（清酒・・・1g） 混ぜ合わせる

さとう・・・0.8g

豆板醤・・・0.1g

ごま油・・・0.1g（仕上げ用）

作り方

所要時間 30分

- 1 鍋にごま油をひき、Aを入れ、牛肉を加え炒める。
- 2 牛肉に火が通ったら、大根、にんじん、水を加え煮込む。食材がやわらかくなったら、厚揚げといんげんを加え、Bを入れる。
- 3 仕上げにごま油を加える。

一人当たりの栄養価

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	5.9 g
カルシウム	39 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	58 μg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.1 mg

料理の工夫のポイント・PR等

仕上げに加えるごま油の香りが食欲をそそります。ごはんのすすむ料理です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・牛肉と大根の四川風煮
- ・昆布和え
- ・春雨のすまし汁
- ・一食アーモンド

さばのピリ辛焼き

松江市立南・北・西学校給食センター

下味にトウバンジャンを加えて、ピリっと辛い食欲をそそる味付けです。夏場の暑い時でもごはんがすすみます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	7.1 g
カルシウム	6 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	13 µg RE
ビタミンB1	0.08 g
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	2 mg
亜鉛	0 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

A	さば切身	・・・	50 g
	おろししょうが	・・・	0.3 g
	おろしにんにく	・・・	0.3 g
	清酒	・・・	1 g
	三温糖	・・・	0.5 g
	こいくちしょうゆ	・・・	3 g
	トウバンジャン	・0.	15 g
	サラダ油	・・・	適量
	青ねぎ	・・・	5 g
			・・・

料理の工夫のポイント・PR等

しょうがやにんにくの効いたピリっと辛い味付けで、食欲の落ちる時季におすすめです。

作り方

所要時間 40分（下味含）

- 1 さばの切身にAの調味料で下味をつけて、フライパンに油をひいて焼く。
- 2 青ねぎをちらす。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのピリ辛焼き・ネバネバサラダ
- ・厚揚げのみそ汁・もものタルト

鶏肉のマーマレード煮

邑南町西学校給食センター

鶏肉を揚げて、マーマレードソースをからめました。



材料（1人分）

鶏モモ肉・・・50g・・・2cm角切り
食塩・・・少々
こしょう・・・少々
小麦粉・・・3g
片栗粉・・・3g
揚げ油・・・5g
マーマレード・・・6g
白ワイン・・・2g
こいくちしょうゆ 1g

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	13.0 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	21 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	1.4 mg

料理の工夫のポイント・PR等

ごはんにもパンにも合う料理です。白ワインの代わりに酒を使ってもおいしいです。

作り方

所要時間 15分

- 1 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 2 1に小麦粉・片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3 マーマレード・白ワイン・しょうゆを煮立たせる。
- 4 揚げた鶏肉に3をからめる。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のマーマレード煮
- ・ごまあえ・けんちん汁・いちご

八宝菜

雲南市大東学校給食センター

子供たちに人気の1品。野菜やきのこ類、うずらの卵、えびなど、たくさんの具材が入った中華風のおかずです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	6.7 g
カルシウム	65 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	194 µg RE
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	3.5 g
食塩	1.6 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	1.3 mg

材料 (1人分)

しょうが・・・1g
にんにく・・・0.2g
豚モモ肉・・・20g
えび・・・10g
白菜・・・40g
もやし・・・20g
たけのこ・・・21g
チンゲン菜・・・10g
みりん・・・2g
こしょう・・・0.09g
中華スープ・・・0.8g
片栗粉・・・2g

下ごしらえ

すりおろす
油・・・1g
にんじん・・・15g
たまねぎ・・・20g
きくらげ・・・1g
干しいたけ・・・1g
うずらの卵・・・20g
うすくちしょうゆ・・・5g
清酒・・・2g
清湯スープ・・・0.7g
ごま油・・・1g

作り方

所要時間 30分

- 1 油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉を炒める。
- 2 その他の材料を順に炒め、スープや調味料を加えて煮る。
- 3 最後にごま油を入れる。

料理の工夫のポイント・PR等

野菜がたっぷり食べられる1品です。様々な具材からうまみが出て、おいしく仕上がります。

ご飯にかけて中華丼にしてもおいしいです。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・八宝菜
- ・フライドポテト
- ・青菜のバンバンジー

パンプキングラタン

出雲市立多伎学校給食センター

ホクホクの甘いかぼちゃと、ホワイトルウで作る子供たちに大人気の料理です。



材料（1人分）

かぼちゃ・・・20g・・・1cmの厚さの小口切り、蒸す
ベーコン・・・8g・・・1cm幅に切る
たまねぎ・・・20g・・・小口切り
マカロニ・・・3g・・・ゆでる
有塩バター・・・2g
米粉・・・3g・・・牛乳で溶いておく
牛乳・・・35g
食塩・・・0.1g
こしょう・・・0.04g
コンソメ・・・0.3g
チーズ・・・8g

作り方

所要時間 40分

- 1 熱した鍋にバターを入れ、ベーコンとたまねぎを炒める。
- 2 炒めたら、調味料、牛乳で溶いた米粉、かぼちゃを加え、とろみが出るまで弱火で煮て、とろみが出たらマカロニ、チーズを加える。アルミカップに入れてオーブンで焼く。（200℃ 8～10分位）

一人当たりの栄養価

エネルギー	138kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	7.9g
カルシウム	81mg
鉄	0.1mg
ビタミンA	79μg RE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	1.1g
食塩	0.6g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.5mg

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

米粉を使い簡単にできる手作りグラタンです。野菜が苦手な子もグラタンにすると大喜びで食べてくれます。

学校給食献立例



- ・パン・牛乳・パンプキングラタン
- ・フルーツのヨーグルトあえ
- ・ワンタンスープ

元気ハンバーグ

安来市立荒島小学校

子供たちが元気に大きく育ってほしいという願いをこめて作っているハンバーグです。



材料（1人分）

牛ひき肉	・・・15g	・・・こねる
豚ひき肉	・・・15g	・・・こねる
豆腐	・・・20g	・・・ほぐす
たまねぎ	・・・20g	・・・みじん切り
芽ひじき	・・・0.4g	・・・もどす
干しいたけ	・・・1g	・・・みじん切り
パン粉	・・・2g	
卵	・・・7g	・・・溶く
牛乳	・・・3g	
食塩	・・・0.3g	
こしょう	・・・0.02g	
ナツメグ	・・・0.05g	
プロセスチーズ	・・・5g	・・・8mm角に切る
トマトケチャップ	・・・6g	
アルミカップ	・・・1枚	

下ごしらえ

作り方

所要時間 40分

- 1 牛・豚ひき肉は、合わせてよくこねておく。
- 2 他の具材と調味料を加えてさらにこねる。
- 3 軽く丸めて、カップに入れて焼く。
- 4 トマトケチャップをかける。

一人当たりの栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	7.7g
カルシウム	73mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	35μg RE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.2g
食塩	0.7g
マグネシウム	21mg
亜鉛	1.4mg

料理の工夫のポイント・PR等

豆腐やひじき、チーズなども入りカルシウムが豊富です。

給食では、カップに入れて焼くので、ほどよくジューシーさが残ります。

学校給食献立例



- | | |
|----------|--------|
| ・麦ごはん | ・牛乳 |
| ・元気ハンバーグ | |
| ・ごま和え | ・のっぺい汁 |

おさつたこやき風コロッケ

安来市立母里小学校

一見たこやきに見えますが、中はさつまいも、そしてたこ入りです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	171 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	6.3 g
カルシウム	38 mg
鉄	10 mg
ビタミンA	18 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.5 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

- A
- さつまいも・・・50g・・・皮を少し残して
やわらかく蒸してつぶす
 - 牛乳・・・2g
 - ブロッコリー・・・10g・・・みじん切り
 - 食塩・・・0.2g
 - こしょう・・・0.02g
 - たこぶつ切り・・・10g
 - 清酒・・・0.5g
 - 小麦粉・・・4g
 - 卵・・・5g
 - パン粉・・・5g
 - 揚げ油・・・適量
 - とんかつソース・・・6g
 - 青のり粉・・・0.1g
 - 花かつお・・・0.5g

料理の工夫のポイント・PR等

きれいな丸いコロッケに仕上げます。さつまいもの甘みととんかつソースの味がとてもよくあい、子供は大喜びです。

作り方

所要時間 約30分

- 1 Aをよく混ぜあわせ、たこを1個ずつ入れて丸める。
- 2 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 油で揚げる。
- 4 3の上にとんかつソース、青のり粉、花かつおをのせる。

学校給食献立例



- ・食パン ・りんごジャム ・牛乳
- ・おさつたこやき風コロッケ
- ・五目ソテー・南瓜と白菜のスープ

鶏肉のピーナッツレモン

松江市立八雲学校給食センター

淡泊な鶏肉にコクのあるピーナッツソースをかけることにより、さらにおいしく食べられます。レモンを使うことで爽やかになり、食欲をそそる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	203 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	14.2 g
カルシウム	7.3 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	19 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	1 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

	鶏肉モモ	・・・	50 g
A	食塩	・・・	0.2 g
	こしょう	・・・	0.02 g
	片栗粉	・・・	5 g
	揚げ油	・・・	5 g
B	ピーナッツ	・・・	3 g
	三温糖	・・・	2 g
	こいくちしょうゆ	・・・	2.5 g
	レモン果汁	・・・	2 g
	みそ	・・・	0.8 g
	水	・・・	10 g

料理の工夫のポイント・PR等

ピーナッツソースの歯ごたえも楽しめ、子供たちが食べやすいようにしました。レモンの香りが食欲をそそります。

作り方

所要時間 30分

- 1 鶏肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- 2 鍋で調味料Bをあわせて煮立て、ソースを作る。
- 3 揚げた1の鶏肉に2のソースをかける。

学校給食献立例



- ・意宇の里ごはん・牛乳・みかん
- ・鶏肉のピーナッツレモン
- ・じゃこサラダ ・ふるさと汁

納豆春巻き

川本町学校給食センター

チーズ入り納豆春巻きは、給食でも大人気です。



材料（1人分）

- 挽き割り納豆・・・30g
- 角切りチーズ・・・10g
- 葉ねぎ・・・3g・・・小口切り
- こいくちしょうゆ・・・2g
- 春巻きの皮・・・1枚
- 揚げ油・・・適量

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	10.9g
カルシウム	77mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	27μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.9g
食塩	0.7g
マグネシウム	30mg
亜鉛	0.7mg

献立の工夫のポイント・PR等

加熱すると納豆の匂いが気になりますが、チーズも入っていておいしいので、納豆嫌いの方でもおいしくいただけるはずです。

作り方

所要時間 20分

- 1 材料を混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。
- 2 1を春巻きの皮で包み、揚げる。

学校給食献立例



- ・五目ラーメン
- ・納豆春巻き
- ・りんご
- ・牛乳
- ・海藻サラダ

高野豆腐の酢豚

浜田市立旭学校給食センター

高野豆腐は別の名を「凍り豆腐」「凍み豆腐」といわれるように、豆腐を凍らせてから乾燥した食べ物です。日本の風土が生んだすばらしい伝統食の高野豆腐を、中国料理の酢豚に使いました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	210 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	10.4 g
カルシウム	43 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	81 μg RE
ビタミンB1	0.29 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	1.2 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	2.3 mg
亜鉛	1.0 mg

材料（1人分）

高野豆腐	4 g	もどして、さいの目に切る
豚肉	30 g	2 cmの角切りにして、 下味をつけておく
しょうが	3 g	
しょうゆ	2 g	
片栗粉	9 g	
揚げ油	適量	
乾しいたけ	1 g	水でもどして、角切りにする
水煮たけのこ	15 g	乱切りにする
たまねぎ	35 g	くし型に切る
にんじん	10 g	乱切りして、下ゆでする
ピーマン	10 g	乱切りする
にんにく	1 g	みじん切り
しょうが	1 g	みじん切り
サラダ油	1 g	
さとう	3 g	
しょうゆ	4 g	
ケチャップ	2 g	
酢	3 g	
水	20 g	
片栗粉	2 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

“畑の肉”といわれる大豆が原料なので、質の良いたんぱく質が多く含まれ、消化吸収も良く、ヘルシーな酢豚です。

ポイントは、材料の大きさをそろえることと、野菜を炒めすぎないことです。

作り方

所要時間 40分

- 1 高野豆腐と豚肉にでん粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 サラダ油を熱してにんにく、しょうがを炒める。
- 3 たまねぎ、れんこん、しいたけ、にんじんの順に炒め、最後に高野豆腐と豚肉を入れる。
- 4 調味料と片栗粉、水を合わせたものを加え混ぜる。

学校給食献立例



- | | |
|-----------|-------|
| ・ ご飯 | ・ 牛乳 |
| ・ 高野豆腐の酢豚 | ・ ナムル |
| ・ 中華スープ | ・ 赤梨 |

なすのミートソース焼き

安来市立広瀬小学校

子供の苦手な野菜も、ケチャップ味にするともりもり食べることができます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	4.4 g
カルシウム	66 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	27 µg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.7 mg

材料（1人分）

じゃがいも	・・・40g	・・・1cmくらい角切
なす	・・・15g	・・・1cmくらい角切
豚ひき肉	・・・10g	
たまねぎ	・・・20g	・・・粗みじん切
ケチャップ	・・・8g	
ウスターソース	・・・1.5g	
食塩	・・・0.1g	
こしょう	・・・0.03g	
サラダ油	・・・0.5g	
とろけるチーズ	・・・8g	
アルミカップ		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

あらかじめゆでておくので、チーズがとろけるくらい焼けばおいしく食べられます。中に入れる具は、きのこや他の野菜でもよいです。

作り方

所要時間 30分

- 1 じゃがいも、なすはゆでておく。
- 2 フライパンを熱して油をひき、豚ひき肉、たまねぎを炒め、調味する。
- 3 1と2を軽く混ぜ、アルミカップに入れる。
- 4 上からとろけるチーズをのせ、250℃でチーズがとろっと溶けるまで焼く。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・わかめスープ
- ・キャベツサラダ
- ・なすのミートソース焼き

かぼちゃミートソース

雲南市加茂学校給食センター

いつもは煮物にするかぼちゃを、素揚げしてミートソースをかけると洋風おかずに早変わり！！



一人当たりの栄養価

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	7.4 g
カルシウム	14 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	155 μg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.6 mg

材料（1人分）

かぼちゃ・・・45g・・・種を取り一口大に切る
揚げ油・・・適量

合挽きミンチ・・・12g
たまねぎ・・・10g・・・みじん切り
ケチャップ・・・6g
ウスターソース・・・3g
薄力粉・・・0.5g
コンソメ・・・0.15g
水・・・0.4g
油・・・0.5g
パセリ・・・0.3g・・・みじん切り

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

地元のかぼちゃを使って作ります。洋風のおかずですが、濃いめの味つけなので、ごはんでも合う料理になります。

作り方

所要時間 30分

- 1 かぼちゃを柔らかくなるまで素揚げする。
- 2 フライパンに油を熱し、ミンチを炒める。
- 3 たまねぎ、薄力粉を加え、さらに炒める。
- 4 調味料を加え、パセリを散らす。
- 5 かぼちゃとミートソースをからめる。

学校給食献立例



- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・かぼちゃミートソース
- ・ひじきとツナのサラダ
- ・コンソメスープ

鮭のごまマヨネーズ焼き

松江市立玉湯小学校

ごまマヨネーズソースがいろいろな魚に合います。



一人当たりの栄養価

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	7.8 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	9 μ g RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

鮭切り身	・・・40 g
食塩	・・・0.1 g
こしょう	・・・0.01 g
たまねぎ	・・・3 g
マヨネーズ	・・・7 g
粉チーズ	・・・1 g
牛乳	・・・5 g
すりごま	・・・1 g

下ごしらえ

食塩・こしょうで下味

・・・みじん切り

料理の工夫のポイント・PR等

鮭以外の魚でもおいしくできます。お弁当にもどうぞ。

作り方

所要時間 30分

- 1 たまねぎ、マヨネーズ、粉チーズ、牛乳、すりごまをあわせてソースを作る。
- 2 アルミカップに鮭をのせ、表面に1のソースをぬる。
- 3 180℃のオーブンで15分焼く。
(オーブンによって、時間を調整する。)

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・鮭のごまマヨネーズ焼き
- ・納豆和え・大根と平茸のみそ汁

白菜のクリーム煮

島根県立益田養護学校

高等部作業班が育てた白菜をたっぷり使っています。寒い日には体が温まるのでおすすめです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	9.4 g
カルシウム	83 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	155 µg RE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	1.4 mg
食物繊維	2.9 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	3.4 mg
亜鉛	1.0 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

白菜	・ ・ 100 g	・ ・ ・ 2 cm程度の長さに切る
にんじん	・ ・ ・ 10 g	・ ・ ・ いちょう切り
しめじ	・ ・ ・ 20 g	・ ・ ・ 小房にほぐす
小松菜	・ ・ ・ 15 g	・ ・ ・ 2 cm程度の長さに切る
鶏肉細切れ	・ ・ ・ 30 g	
サラダ油	・ ・ ・ 3 g	
コンソメ	・ ・ 1.6 g	
水	・ ・ ・ 50 cc	
A {	小麦粉	・ ・ ・ 5 g
	バター	・ ・ ・ 5 g
	豆乳	・ ・ ・ 45 cc
こしょう	・ ・ 0.1 g	
食塩	・ ・ 0.1 g	

料理の工夫のポイント・PR等

手作りのホワイトソースで、牛乳の代わりに豆乳を使います。

作り方

所要時間 30分

- 1 鶏肉を油で炒める。
- 2 白菜、にんじん、しめじを加えてサッと炒める。
- 3 水、コンソメをいれて柔らかくなるまで煮る。
- 4 別鍋でAの材料でホワイトソースをつくり、3に入れ煮込む。
- 5 小松菜を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

学校給食献立例



- | | |
|------------|-------|
| ・ コッペパン | ・ 牛乳 |
| ・ 白菜のクリーム煮 | |
| ・ 海藻サラダ | ・ りんご |

豚肉のいちじくソース焼き

出雲市立出雲学校給食センター

多伎で作られているいちじくジャムを使った一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	121 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	7.9 g
カルシウム	3 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	2 µg RE
ビタミンB1	0.37 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	1.7 mg

材料 (1人分)

豚肉肩小口切り・・・50 g
しょうゆ・・・2.5 g・・・ジャムと混ぜておく
いちじくジャム・・・2.5 g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

出雲市多伎町では、いちじくの栽培が盛んです。そのまま食べてもおいしいですが、姿煮やジャムなどにも加工されています。給食でも、いろいろな料理に使用しています。

作り方

所要時間 25分

- 1 しょうゆといちじくジャムは、よく混ぜ合わせておく。
- 2 1の調味料に豚肉を10分漬け込み、温めておいたオーブンで焼く。

学校給食献立例



- ・デーツパン
- ・花野菜のサラダ
- ・牛乳
- ・パンプキンスープ
- ・豚肉のいちじくソース焼き

豆腐ステーキめんたいこ味

安来市立社日小学校

焼き豆腐にめんたいこソースをのせて焼いたステーキ。めんたいこのほんのりピンク色がきれいで食欲をそそります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	131 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	9.8 g
カルシウム	152 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	3 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	37 mg
亜鉛	0.9 mg

材料（1人分）

焼き豆腐	・ ・ 1 / 2 丁	・ ・ ・ 水分を切る
食塩	・ ・ 0.1 g	・ ・ ・ 振塩用
めんたいこ	・ ・ ・ 3 g	
マヨネーズ	・ ・ ・ 5 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
清酒	・ ・ 0.5 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

豆腐はやわらかすぎるので、焼き豆腐を使います。

作り方

所要時間 30分

- 1 めんたいこソースを作り、焼き豆腐に塗る。
- 2 オーブンで焼く。(180℃10分)

学校給食献立例



- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ いりこ
- ・ 豆腐ステーキめんたいこ味
- ・ ブロッコリーのかつお和え
- ・ かきたま汁
- ・ りんご

納豆のかきあげ

安来市立社日小学校

納豆嫌いでも不思議と食べてしまう、子供が大好きなかきあげ。カレー味というのも食べやすいポイントです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	6.0 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	47 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

小粒納豆	・・・	10 g		
むきえだまめ	・・・	5 g	・・・	茹でておく
たまねぎ	・・・	12 g	・・・	スライス
にんじん	・・・	5 g	・・・	せん切り
さつまいも	・・・	15 g	・・・	ひょうし切り
薄力粉	・・・	5 g		
卵	・・・	5 g		
カレー粉	・・・	0.1 g		
食塩	・・・	0.2 g		
三温糖	・・・	0.5 g		
揚げ油	・・・	4 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

納豆を揚げるとネバネバ・匂いがなくなり、食べやすくなります。

作り方

所要時間 40分

- 1 衣を作る。
- 2 材料を混ぜる。
- 3 好みの大きさに揚げる。

学校給食献立例



- | | |
|----------|--------|
| ・麦ごはん | ・牛乳 |
| ・納豆のかきあげ | ・おなか和え |
| ・大根のみそ汁 | ・一口チーズ |

鰯の美都南蛮

益田市立美都学校給食共同調理場

美都町でとれるゆずを使った南蛮漬けです。さっぱりとした味わいで、子供たちにも人気があります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	4.5 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	6 μg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

あじ (切身)・・・40g

下ごしらえ

塩、こしょう、酒で下味をつける

食塩・・・0.2g

こしょう・・・0.01g

清酒・・・2g

小麦粉・・・6g

片栗粉・・・2g

揚げ油・・・適量

たまねぎ・・・10g・・・薄くスライスして、ゆでる

パプリカ・・・4g・・・薄くスライスして、ゆでる

こいくちしょうゆ4.5g

ゆず酢・・・1g

酢・・・4g

さとう・・・1.3g

水・・・2.5g

作り方

所要時間 約20分

- 1 アジは衣を付け、油で揚げる。
- 2 調味料をあわせ、揚げた鰯、たまねぎ、パプリカを漬ける。

料理の工夫のポイント・PR等

ゆず酢がちょうどよく香るよう量を工夫しました。魚が苦手な子でも、揚げると食感が変わり食べやすくなります。食欲のない夏でもさっぱりといただけます。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・鰯の美都南蛮
- ・なめこ汁
- ・牛乳
- ・塩っぺあえ
- ・トマト

かあちゃんブロッコリーのビーフシチュー 出雲市立平田学校給食センター

地元でとれた旬のブロッコリーを入れたおすすめメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 6 6 kcal
たんぱく質	6. 7 g
脂質	7. 7 g
カルシウム	2 8 mg
鉄	0. 8 mg
ビタミンA	1 8 9 μg RE
ビタミンB1	0. 0 9 mg
ビタミンB2	0. 0 9 mg
ビタミンC	2 0 mg
食物繊維	2. 3 g
食塩	1. 2 g
マグネシウム	2 2 mg
亜鉛	1. 2 mg

材料（1人分）

牛モモ肉	・・・ 2 0 g	・・・ 1. 5 cm角に切る
たまねぎ	・・・ 3 0 g	・・・ 短冊切りにする
にんじん	・・・ 1 5 g	・・・ 1. 5 cm角に切る
じゃがいも	・・・ 3 0 g	・・・ 2 cm角に切る
ブロッコリー	・・・ 1 0 g	・・・ 小房に分ける
トマトピューレ	・・・ 4 g	
ビーフシチューの素	・・・ 1 4 g	
サラダ油	・・・ 1 g	
島根ワイン（赤）	・・・ 3 g	
水	・・・ 1 1 0 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

地元でとれたブロッコリーを使用します。ブロッコリーを入れた後は煮すぎないようにすると、きれいに仕上がります。

作り方

所要時間 30分

- 1 油で牛肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- 2 湯を入れて煮込み、調味料を加えてさらに煮込む。
- 3 ブロッコリーを加える。

学校給食献立例



- ・さつまいもパン ・牛乳
- ・ほうれん草オムレツ
- ・フルーツヨーグルト
- ・かあちゃんブロッコリーのビーフシチュー

ミルクおから

浜田市立浜田学校給食センター

おからを洋風の炒り煮にした子供に人気のメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	5.3 g
カルシウム	79 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	190 µg RE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.7 mg

材料（1人分）

豚ミンチ	・・・15g
さとう	・・・0.5g
しょうゆ	・・・0.8g
油	・・・1g
たまねぎ	・・・20g
にんじん	・・・8g
おから	・・・15g
さとう	・・・0.5g
しょうゆ	・・・0.8g
牛乳	・・・8g
チーズ	・・・5g
小松菜	・・・10g

・・・薄切りにする
・・・せん切りにする
・・・2cmに切ってゆでる
(ねぎでもOKです。)

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

和風のおからもいいですが、洋風に味付けしたミルクおからは食感もよく、子供にも人気があります。カルシウムや食物繊維もとれます。

作り方

所要時間 20分

- 1 ミンチを炒め、さとう、しょうゆで下味をつける。
- 2 たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- 3 おからを加えて炒め、調味し、牛乳、チーズを入れ、最後に小松菜を入れる。

学校給食献立例



- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ 鮭の南部焼き
- ・ ミルクおから
- ・ もずくのみそ汁

にんじんと卵の炒め物

益田市立学校給食共同調理場

にんじんが主役の炒め物です。にんじんの甘さや香りが味わえます。給食では、見た目の鮮やかさやにんじんの甘さに驚きながら、おいしそうに食べている姿が印象的でした。



一人当たりの栄養価

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	2.0 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	279 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

にんじん	・・・	35 g	・・・	せん切り
キャベツ	・・・	15 g	・・・	1 cm幅に切る
たまご	・・・	8 g	・・・	割りほぐす
ツナ	・・・	5 g		
コンソメ	・・・	0.2 g		
うすくちしょうゆ	・・・	1 g		
油	・・・	適量		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

にんじんを炒めるときは、焦げないように中火で炒めます。

作り方

所要時間 15分

- 1 フライパンを熱し、油を加えて、卵を流し入れる。箸でかき混ぜて、いり卵を作り、取り出す。
- 2 フライパンを熱し、油を加えて、にんじんを炒める。
- 3 キャベツを加えて炒める。
- 4 ツナを加えて、調味する。
- 5 1のいり卵を加えて、混ぜ合わせる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・つくね串
- ・にんじんと卵の炒め物
- ・厚揚げのみそ汁

かりかりごぼう

雲南市吉田学校給食センター

ごぼうがメインの料理ですが、かりかり、サクサクとした歯ごたえで食べやすく、人気メニューの1つです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	83 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	4.6 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	5 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.5 mg

材料 (1人分)

ごぼう	・・・	20 g	・・・	斜め薄切り
米粉	・・・	3 g		
揚げ油	・・・	2 g		
かえり煮干し	・・・	2 g		
ピーナッツ(16割カット)		5 g		
こいくちしょうゆ	・・・	0.7 g		
清酒	・・・	2 g		
みりん	・・・	1.5 g		
三温糖	・・・	0.5 g		
水	・・・	1.5 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

ごぼうはとにかく薄く切ることがからっと揚がるポイントです。ごぼうはあくが強く、苦手な子も多いですが、食感と甘辛い味付けで好評です。

作り方

所要時間 25分

- 1 ごぼうは5cm程度の長さに切り、斜めに薄切りする。
- 2 1を水にさらしてあくを抜き、ザルに上げて水気をよく切っておく。
- 3 2に米粉をまぶして油で揚げる。
- 4 かえり煮干しとピーナッツを素揚げする。
- 5 調味料と水を煮立たせ、3と4をからめて仕上げる。

学校給食献立例



- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・かりかりごぼう
- ・グリーンサラダ

高野豆腐のオランダ煮

松江市立鹿島学校給食センター

高野豆腐を油で揚げて、煮込んだ料理です。にんじんやさやいんげんとの味・色彩・食感の相性の良さが特徴です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	89 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	1.7 g
カルシウム	51 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	126 μg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

高野豆腐	・・・	5 g	} 戻して片栗粉をつけて 油で揚げる
片栗粉	・・・	5 g	
揚げ油	・・・	適量	
たまねぎ	・・・	20 g	・・・角切りにする
にんじん	・・・	20 g	・・・サイコロに切る
さやいんげん	・・・	10 g	・・・斜めに切りゆでる
コンソメ	・・・	0.5 g	
こいくちしょうゆ	・・・	2 g	
三温糖	・・・	1.5 g	
水	・・・	20 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

材料を油で揚げて、煮るとい
うオランダ煮の料理方法を取り
入れて、高野豆腐を食べやすくし
ました。彩りもきれいで、食欲を
そそる一品です。

作り方

所要時間 30分

- 1 高野豆腐はもどして、角切りにして180℃の油で揚げる。
- 2 鍋に水を入れ、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。柔らかくなったら調味料を入れ、1の高野豆腐を加えて煮る。
- 3 さやいんげんを加えて仕上げる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・あさり汁
- ・高野豆腐のオランダ煮

ひじきのナムル

松江市立南・北・西学校給食センター

ナムルは、韓国料理の和え物です。ごまやごま油の風味がきいて食べやすいので、子供たちに人気があります。



一人当たりの栄養価

エネルギー	4 2 kcal
たんぱく質	1. 8 g
脂質	2. 6 g
カルシウム	9 2 mg
鉄	1. 4 mg
ビタミンA	1 9 2 μg RE
ビタミンB1	0. 0 3 mg
ビタミンB2	0. 0 4 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1. 3 g
食塩	0. 5 g
マグネシウム	8 mg
亜鉛	0. 1 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

乾燥芽ひじき …… 1 g ……戻してから A で
下煮して冷ます

A	三温糖	…… 0. 5 g	
	こいくちしょうゆ	…… 1 g	
	小松菜	…… 2 5 g	……ゆでて切る
	もやし	…… 1 5 g	……ゆでる
	にんじん	…… 5 g	……せん切りにし、ゆでる
	こいくちしょうゆ	…… 2. 5 g	
	三温糖	…… 0. 5 g	
	ごま油	…… 1 g	
	白ごま	…… 3 g	……すっておく

料理の工夫のポイント・PR等

いろいろな野菜や海藻等で簡単につくることができます。ひじきと小松菜の組み合わせは、カルシウムや鉄をたっぷりとることができるのでおすすめです。

作り方

所要時間 10分

- 1 しょうゆ、三温糖、ごま油を合わせておく。
- 2 下ごしらえした芽ひじき、小松菜、もやし、にんじんを1と白ごまで和える。

学校給食献立例



- ごはん
- 豚肉のしょうが焼き
- ひじきのナムル
- 牛乳
- 中華スープ

納豆サラダ

雲南市三刀屋学校給食センター

好き嫌いの多い納豆をマヨネーズで和えて食べやすく仕上げました。子供たちにも人気の一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	5.7 g
カルシウム	48 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	205 µg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	17 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

納豆 (粒)	・・・ 10 g
キャベツ	・・・ 20 g ・・・・ ざく切り
ハム	・・・ 8 g ・・・・ 短冊切り
たまねぎ	・・・ 10 g ・・・・ うす切り
ほうれんそう	・・・ 20 g ・・・・ 3 cm程度に切る
マヨネーズ	・・・ 5 g
こいくちしょうゆ	・・・ 1 g
こしょう	・・・ 0.02 g

料理の工夫のポイント・PR等

マヨネーズの他に、梅肉醤油やからし醤油であえてもおいしく食べることができます。

作り方

所要時間 15分

- 1 下ごしらえした野菜はゆでて水を切り、ハムは蒸して冷ます。
- 2 ボウルに材料を入れ、納豆と調味料を加えてあえる。

学校給食献立例



- | | |
|----------|---------|
| ・ごはん | ・牛乳 |
| ・豚肉の生姜焼き | ・納豆サラダ |
| ・みそ汁 | ・八女茶ムース |

りっちゃんの元気サラダ

出雲市立出雲学校給食センター

1年生の国語の教科書にある「さらだでげんき」から生まれたレシピです。小学生から中学生まで人気のメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	60 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	3.5 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	89 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1.4 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.1 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

ロースハム	・・・	7 g	・・・	せん切り
きゃべつ	・・・	20 g	・・・	せん切り
きゅうり	・・・	10 g	・・・	せん切り
トマト	・・・	5 g	・・・	角切り
刻み昆布	・・・	3 g	・・・	戻しておく
花かつお	・・・	7 g		
ホールコーン	・・・	8 g	・・・	缶から出しておく
食塩	・・・	0.2 g		
こしょう	・・・	0.03 g		
酢	・・・	3 g		
三温糖	・・・	1 g		
こいくちしょうゆ	・・・	0.5 g		
サラダ油	・・・	2.5 g		

料理の工夫のポイント・PR等

トマトを最後に加えるのがきれいに仕上げるポイントです。

作り方

所要時間 15分

- 1 トマト以外の材料を合わせておく。
- 2 調味料を混ぜ合わせドレッシングをつくる。
- 3 1の材料に2のドレッシングを混ぜ合わせ、最後にトマトを混ぜる。

学校給食献立例



- ・ピラフ
- ・牛乳
- ・チーズ入りササミフライ
- ・りっちゃんの元気サラダ
- ・フルーツポンチ

水菜と油あげのサラダ

江津市立江津学校給食センター

サラダの中でも人気メニューのひとつです。地元でよくとれる水菜と、油揚げを使っています。



一人当たりの栄養価

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	2.0 g
カルシウム	49 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	73 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

水菜	・・・15 g	・・・3 cm幅に切る
キャベツ	・・・25 g	・・・短冊切り
にんじん	・・・8 g	・・・せん切り
油あげ	・・・3 g	・・・油抜きして細切り
いりごま	・・・0.8 g	・・・すっておく
酢	・・・2.3 g	
食塩	・・・0.2 g	
うすくちしょうゆ	・・・0.7 g	
ごま油	・・・0.5 g	
かつお節	・・・1 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

ごまの風味がおいしいサラダです。油揚げに味がよくしみこみ、箸が進みます。

作り方

所要時間 20分

- 1 野菜はゆでて冷ます。
- 2 調味料と材料を和え、ごまとかつお節を加えてさらに和える。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉の新たまソース
- ・水菜と揚げのサラダ・とびうお団子汁

納豆サラダ

出雲市立出雲学校給食センター

子供たちに大人気のメニューです。ごはん合うサラダです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	6.3 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	275 µg RE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	16 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

ひき割り納豆	・・・	8 g		
ロースハム	・・・	8 g	・・・	短冊切り
ほうれん草	・・・	20 g	・・・	茹でて冷ましておく
にんじん	・・・	6 g	・・・	せん切り
きゃべつ	・・・	20 g	・・・	せん切り
みそ	・・・	0.5 g		
こいくちしょうゆ	・・・	0.6 g		
マヨネーズ	・・・	6 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

このサラダを食べて、納豆が好きになった子供もたくさんいます。リクエストメニューには、必ず登場する人気メニューです。

作り方

所要時間 15分

- 1 ハムは短冊切りにし蒸して冷ましておく。
にんじん、きゃべつはせん切りにする。
- 2 ほうれん草は茹でて冷まし、3cmの長さに切る。
- 3 みそ・しょうゆ・マヨネーズを混ぜ合わせておく。
材料をあえ、合わせた調味料で味をつける。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・納豆サラダ
- ・牛乳
- ・むらくも汁
- ・さばの塩焼き
- ・みかん

西浜いものホクホクサラダ

出雲市立出雲学校給食センター

甘くて、ホクホクな西浜いもをサラダにしました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	8.0 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	5 μg RE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

ロースハム	・・・	10 g	・・・	8mmの角切り
西浜いも	・・・	33 g	・・・	1.5cmの角切り
きゅうり	・・・	17 g	・・・	輪切りし、うす塩
マヨネーズ	・・・	9 g		
食塩	・・・	0.1 g		
こしょう	・・・	0.02 g		

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

出雲市の湖陵町で栽培される西浜いもは、ホクホクとしていておいしいさつまいもです。

作り方

所要時間 20分

- 1 ロースハムは蒸して冷ましておく。
- 2 西浜いも（さつまいも）は蒸して冷ましておく。
- 3 1・2ときゅうりを混ぜ合わせ、塩・こしょう・マヨネーズで味をつける。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・西浜いものホクホクサラダ
- ・鶏肉の香味焼き
- ・牛乳
- ・のっぺい汁

ひじきのサラダ

吉賀町立六日市共同調理場

普段は煮物で食べることの多いひじきですが、サラダにしてさっぱりといただいてもおいしいですよ。



一人当たりの栄養価

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	2.4 g
カルシウム	43 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	14 μg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.0 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

ひじき	・ ・ 1.5 g	・ ・ ・ もどしておく
こいくちしょうゆ	・ 1.5 g	
みりん	・ ・ 0.7 g	
さとう	・ ・ 0.7 g	
キャベツ	・ ・ ・ 20 g	・ ・ ・ せん切り
エリンギ	・ ・ ・ 5 g	・ ・ ・ 短冊切り
むき枝豆	・ ・ ・ 5 g	
にんじん	・ ・ ・ 5 g	・ ・ ・ せん切り
きゅうり	・ ・ ・ 5 g	・ ・ ・ せん切り
ロースハム	・ ・ ・ 10 g	・ ・ ・ 短冊切り
油	・ ・ ・ 2 g	
酢	・ ・ ・ 2 g	
食塩	・ ・ 0.2 g	

料理の工夫のポイント・PR等

エリンギを入れると、食感が楽しく、おいしくなります！

煮物とはひと味違うひじきをお楽しみください。

作り方

所要時間 15分

- 1 ひじきはあらかじめ下味をつけておく。
- 2 野菜は茹でた後、さましておく。
- 3 調味液で和える。

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ ひじきのサラダ
- ・ 五目卵焼き
- ・ 筑前煮

ごぼうサラダ

出雲市立斐川学校給食センター

ごぼうや小松菜などの野菜が苦手な子どもたちにも、マヨネーズ味なので人気の料理です。



材料（1人分）

ごぼう・・・25g・・・せん切り、ゆでて冷ます
小松菜・・・15g・・・ボイルし冷ます
ハム・・・8g
にんじん・・・6g
白いりごま・・・1g
マヨネーズ・・・7g
こいくちしょうゆ 1g
こしょう・・・少々

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	6.4g
カルシウム	53mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	88μg RE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.3g
マグネシウム	24mg
亜鉛	0.4mg

料理の工夫のポイント・PR等

ごぼうや小松菜で食物繊維がたっぷりとれます。給食ではノンエッグマヨネーズを使い、アレルギーの子どもにも食べられるようにしています。

作り方

所要時間 15分

- 1 ハム・にんじんは、短冊切りにする。
小松菜は、水気をしぼって2cm幅に切る。
- 2 調味料を合わせ、ごぼう・小松菜・ハム・にんじんを和える。
- 3 最後に白いりごまを入れ、和えたらできあがり。

学校給食献立例



- ・黒糖パン
- ・トマトオムレツ
- ・ポトフ風スープ
- ・牛乳
- ・ごぼうサラダ
- ・ヨーグルト

フルーツポンチ

出雲市立出雲学校給食センター

子供たちに人気のメニューです。



材料（1人分）

- りんご・・・10g・・・いちょう切り
- みかん缶詰・・・20g
- 黄桃缶詰・・・25g・・・ひと口大に切る
- カットパイナップル（冷凍）20g
- だんご・・・25g・・・白玉粉で作っておく
- 寒天（缶詰）・・・25g
- 島根ワイン（赤）・・・2g
- 三温糖・・・5g
- 水・・・45g

下ごしらえ

一人あたりの栄養価

エネルギー	144kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
カルシウム	14mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	17μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	14mg
食物繊維	1.4g
食塩	0g
マグネシウム	8mg
亜鉛	0.2mg

料理の工夫のポイント・PR等

季節の果物を使うことでバリエーションが増えます。

作り方

所要時間 30分

- 1 三温糖・水・赤ワインでシロップを作り冷ましておく。
- 2 1にカットパイナップル、寒天、みかん缶詰、黄桃缶詰、りんご、だんごを入れて混ぜ合わせる。

学校給食献立例



- ・ピラフ・りっちゃんの元気サラダ
- ・牛乳 ・フルーツポンチ
- ・チーズ入りササミフライ

まめなゼリー

津和野町立日原共同調理場

地元の特産品である「カワラケツメイ」という豆茶をつかったデザートです。「元気」「健康」という言葉を表す「まめな」という意味を込めています。



材料（1人分）

豆茶抽出液・・・100cc・・・豆茶を煮だしておく
ゼラチン・・・2g
さとう・・・13g
煎茶粉・・・少々

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
カルシウム	2mg
鉄	0.1mg
ビタミンA	4μgRE
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.4g
食塩	0.2g
マグネシウム	1mg
亜鉛	0mg

料理の工夫のポイント・PR等

暑い夏、水分補給にと考えたデザートです。

豆茶は薬草でもあり、かおりも楽しめます。子供達からも好評でした。

作り方

所要時間 10分
(冷やして固める時間は除く)

- 1 豆茶を煮だしておく。
- 2 さとうを加える。
- 3 ゼラチンを入れる。
- 4 型に流し入れ、冷やす。
固まる前に煎茶を上を振る。冷やす。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・お茶シュニツツエル
- ・わさびのマヨネーズ和え
- ・元気な星のふるさと汁・まめなゼリー

おからドーナツ

出雲市立湖陵学校給食センター

煮込みうどんのように、麺が多く使えずエネルギー不足になりやすい時に、甘さをおさえて作るドーナツです。素朴な味で親しまれてきた人気のドーナツです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	170 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	7.7 g
カルシウム	40 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	22 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	0.3 mg

材料（1人分）

小麦粉	・・・	18 g
おから	・・・	16 g
たまご	・・・	8 g
牛乳	・・・	6 g
生クリーム	・・・	4 g
三温糖	・・・	4 g
食塩	・・・	少々
ベーキングパウダー	0.	4 g
揚げ油	・・・	適量
粉砂糖	・・・	適量

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR

おからをたっぷり入れ、食物繊維もとれるようにしました。生クリームを加えることでおから臭さを消し、冷めても柔らかいドーナツになります。

作り方

所要時間 20分

- 1 ボールに材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 手を水でぬらし、厚さ1センチで4～5センチぐらいの大きさに丸めて、中を手で穴をあけドーナツ型にまとめる。
- 3 両面がうっすらとこげ茶色になり、中まで火が通るまで揚げる。粉砂糖をふってしあげる。

学校給食献立例



- ・煮込みうどん
- ・牛乳
- ・豚しゃぶのゴマだれ
- ・アーモンドあえ
- ・おからドーナツ

豆乳ごまプリン

川本町学校給食センター

豆乳とごまを使ったヘルシーデザートです



一人当たりの栄養価

エネルギー	100 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	2.4 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	0 μg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

ゼリーの素	・・・	12 g
練りごま	・・・	4 g
豆乳	・・・	20 g
水	・・・	40 g
黒糖	・・・	5 g
水	・・・	5 g

下ごしらえ

黒糖を溶かし
蜜を作る

料理の工夫のポイント・PR等

きなこや黒蜜をかけるとより
いっそうおいしくなります。

作り方

所要時間 10分

- 1 練りごまを豆乳・水で溶き、ゼリーの素を加え加熱する。
- 2 お好みに黒蜜をかけて食べる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ぜいたくマーボ・水ギョウザ風スープ
- ・豆乳ごまプリン

えごま茶プリン

川本町学校給食センター

川本町特産のえごまの葉っぱの粉末を使ったプリンです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	2.5 g
カルシウム	78 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	32 µg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.54 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

プリンの素(バニラ)・・・	6 g
えごまの葉の粉末	0.4 g
牛乳	60 g
蒸し栗	20 g

料理の工夫のポイント・PR等

栗を入れてみました。甘納豆やフルーツを入れてもおいしいです。

作り方

所要時間 10分

- 1 プリンの素に葉の粉末を加え、牛乳で溶く。
- 2 カップに栗を入れる。
- 3 1を加熱し、2に入れて冷やす。

学校給食献立例



- ビビンバ
- 牛乳
- あご丸スープ
- えごま茶プリン

おいしい 楽しい 学校給食の
和食&人気レシピ集

発行年月日 平成26年3月
発行所 島根県教育委員会
島根県学校栄養士会
公益財団法人島根県学校給食会
印刷所 (有)西村印刷
島根県出雲市灘分町503-2
TEL 0853-62-2424
