

1800 回の給食を終えて
卒業するみなさんに贈る

須坂の給食レシピ



須坂市学校給食センター

旅立ちの日に

食べるということは、自分の身体を作ること、です。
食べるということは、自分の心を育てること、です。

今食べたものが、すぐに効き目をあらわすわけではなく
バランスのよくない食べ方をしても
すぐに病気になるものでもなく
ゆっくりと身体の中で変化し
身体を変化させていくのが「食べ物力」です。

私たちは栄養素を食べているのではなく、食事という形になった食べ物を
食べています。

私たちには、目で見て季節を感じ、彩りを楽しみ、音を聞き、香りを感じ
口の中の感覚で

「おいしいね」「すっぱいね」「あまいね」「にがいね」「しょっぱいね」と
感じる「五感」を生かす力が備わっています。

食べるということは、私たちが生きていくこと、です。

卒業したら自分で作ってほしいレシピを
集めました。

1800回食べた学校給食の思い出に。



ご卒業おめでとうございます。

須坂市学校給食センター

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

	ページ
○汁物	
・ ささみと春雨のスープ	3
・ 沢煮椀（さわにわん）	3
・ 豚キムチなべ	4
・ せんぎり野菜のスープ	4
○主菜	
・ かぼちゃのとりそばろあんかけ	5
・ ささみのレモンソース	5
・ 元気の出るレバー	6
・ 駒ヶ根ソースカツのたれ	6
・ スタミナ納豆の具	7
・ 大豆といりこの青のりがらめ	7
・ 親子豆	7
○副菜	
・ さきいかとごぼうのサラダ	8
・ きゃべつと昆布のあさづけ	8
・ ツナとスパゲティのサラダ	9
・ 切り干し大根とするめのかみかみあえ	9
○おまけ	
・ 揚げパン いろいろバージョン	10

- * 分量はすべて中学生 1 食分から、用意しやすい量で計算してあります。
- * 野菜の皮などの廃棄分は含んでいません。分量は、ご家庭の人数に応じて適宜変更してお使いください。

汁物①

ささみと春雨のスープ (5人分)

- ・にんじん 50g せん切り
- ・ささみ 2本 筋をとって小さく切る
- ・白菜 120g 2cm
- ・えのき 1/2束 2cm
- ・緑豆春雨 40g 袋に書いてあるようにもどす
- ・小松菜 50g 2cm (チンゲンサイ・ほうれん草でもOK)
- ・しょうゆ 大さじ2 ・ しお 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・ブイヨン (鶏ガラの顆粒、コンソメでもOKです)

《作り方》

- ① かたいものから順番に煮る。
- ② ささみは野菜が煮えたら入れる。
- ③ 最後に小松菜、沸騰したら仕上げにごま油を入れる。

沢煮椀 (さわにわん) (8人分)

- ・豚もも肉せん切り 100g
- ・ごぼう 80g せん切り
- ・たけのこ水煮 100g せん切り
- ・にんじん 80g せん切り
- ・水菜 20g 2cm
- ・巻き麩 10g
- ・酒 小さじ2
- ・しお 少々
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・だし汁 かつおだし 適量

《作り方》

- ① かつお節のだしをとる。野菜にあった量を準備する。
(おうちでは、顆粒のだしでも、だしパックでもOK)
 - ② だし汁の中にかたい野菜から入れて煮る。
 - ③ 調味料で味をととのえて、巻き麩と水菜を入れて出来上がり。
- *だしは、市販のパックのかつお節4袋を使って、沸騰したお湯の中にかつお節を入れてひと煮たち。かつお節が沈んだら、ザルでこして作ると簡単です。
- *水菜ではなくて「みつ葉」を使うと、香りがひきたちます。

沢煮椀は、春の雪解けの沢の様子。雪解け水が白いあぶくになってたまっているとところからついた名前です。豚のばら肉の脂を浮かせて作るのが本当の作り方。あとはせん切りの季節の野菜のすまし汁です。

春のうど、夏のみょうが、秋のごぼうなど香りが強い野菜がおすすめです。

汁物②

豚キムチなべ (8人分)

- ・ ごま油 小さじ1/2
- ・ にんにく 少々 すりおろし
- ・ 豚もも肉 200g 2cm
- ・ 豆腐 1/2丁 サイノメ
- ・ 白菜 300g 2cm
- ・ えのきたけ 100g 2cm
- ・ 白菜のキムチ漬 200g
- ・ みりん 小さじ1
- ・ みそ 大さじ1/2
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 長ネギ 80g ナナメ切り
- ・ にら 1束は多いかも・・・?お好みです

《作り方》

- ① 野菜は鍋の材料のように、好みの大きさに切る。
- ② 豚肉をごま油とにんにくでいためる。
- ③ ②に野菜を入れて、ひたひたに水を入れて弱火で煮る。
- ④ キムチ漬の種類によっても味が違うので、基本の調味料のみそ・しょうゆ・みりんで味を整えて、お好みでキムチ量を増減してください。
- ⑤ にらを入れて仕上げる。

*しゃぶしゃぶ用の豚肉を使う場合は、野菜が煮えてから入れる。その場合は、にんにくはスライスして野菜と一緒に煮る。ごま油は仕上げに少し。

せんぎり野菜のスープ (5人分)

- ・ にんじん 50g せん切り
- ・ 玉ねぎ 150g せん切り
- ・ セロリ 50g せん切り
- ・ ベーコン 2~3枚 せん切り
- ・ きゃべつ 150g せん切り
- ・ ブイヨン (家庭ではコンソメでOK)
- ・ しお 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 大さじ1 ・ 黒こしょう 少々

《作り方》

- ① ベーコンと野菜をゆっくり煮る。
- ② 好みのかたさで仕上げ、調味料で味を整える。

フランスのジュリエンヌスープというせんぎり野菜のコンソメスープを目標に作っています。

きゃべつのかわりに白菜でもおいしいです。仕上げにパセリも少々あるときれいです。

主菜①

かぼちゃのとりそばろあんかけ (5人分)

- ・ かぼちゃ 300g
- ・ 揚げ油 適量

たれ

- ・ とりひき肉 100g
- ・ 生姜 すりおろし少々
- ・ しょうゆ 大さじ1 ・ 砂糖 小さじ1強 ・ みりん 小さじ1
- ・ 水 大さじ1 (調節用)

《作り方》

- ① かぼちゃは、少し厚めのいちょう切りにして油で揚げる。
- ② 他の材料は、ぜんぶいっしょに鍋に入れて煮て、箸でかきまわして、そばろにする。(この段階で、少し味が濃くて、量が多めだと、あまいかぼちゃによくあいます。水分量で味を調節してください)
- ③ ②に①のかぼちゃを入れてまぜます。

*ひき肉のたれは2~3倍の量で作ってもいいです。片栗粉でとろみをつけてかぼちゃの上からかけてください。

*かぼちゃは電子レンジでやわらかくして、あつあつのアんかけをかけてもいいです。

9月・10月頃のかぼちゃの皮がやわらかい時期に給食に登場する献立です。

ささみのレモンソース (5人分)

- ・ ささみ 5本 (筋を取ったもの)
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 揚げ油
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2.5
- ・ レモン果汁 大さじ2
- ・ 水 大さじ2.5

《作り方》

- ① ささみに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② たれの材料は、砂糖がとけるくらいにあたためておく。
- ③ 揚げたてのささみとたれをからめて出来上がり。

*たれの分量は少し多めになっています。様子をみながらからめてください。

ささみをふんわりとやわらかく揚げるのがコツです。さめてもおいしいのでお弁当のおかずになります。

レモン味のあまいたれは、魚のから揚げにもよく合います。

主菜②

元気のでるレバーの作り方 (10人分)

- 豚レバー 300g うす切り
- しょうが 少々 すりおろす
- にんにく 少々 すりおろす
- しょうゆ 小さじ2
- 片栗粉 100g
- 揚げ油
- ほうれん草 1束 2cm
- 砂糖 大さじ2~3
- しょうゆ 大さじ2~3
- みりん 小さじ1
- 白いりごま たくさん

鉄とたんぱく質の黄金の組み合わせレシピです。(レバニラのようです)

中学生の成長期にかかせない鉄は同時にたんぱく質とビタミンCを摂ることで、体への吸収がよくなります。

特に冬のほうれん草で作ると、あまみがちがいます。

《作り方》

- ① レバーににんにく、しょうが、しょうゆで下味をつける。(10分以上)
- ② 片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ ほうれん草はゆでて2センチくらいに切る。水をしぼる。
- ④ たれは少しあたためて溶かす。
- ⑤ ④のたれの中に、②のレバーと③のほうれん草とごまを入れて混ぜる。

*レバーを揚げる時は、たっぷりの油を使うことカラッと揚がります。

*ほうれん草を減らして、同じ量のにんじんや豆もやしを入れてもいいですよ。

駒ヶ根ソースカツのたれ (5人分)

- 砂糖 25g (大さじ3) 給食はざらめを使っています。
- ウスターソース 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 小さじ1

《作り方》

- ① 材料を煮立たせて、揚げたてのカツにかけてしみこませる。

*ごはん+線キャベツ+たれ+味のしみたカツ、をのせて食べるとおいしいです。

*給食ではヒレカツにかけましたが、コロケやチキンカツなどにかけてもいいです。さめても味がしみていますのでお弁当のおかずにも向いています。

主菜③

スタミナ納豆の具 (5人分)

- ・ サラダ油 少々
- ・ にんにく・生姜 少々 みじん切り
- ・ とりひき肉 150g
- ・ 長ねぎ 70g みじんざり
- ・ 酒・みりん・砂糖 少々
- ・ しょうゆ 小さじ3

《作り方》

- ① サラダ油でにんにく・生姜・とりひき肉を炒める。
 - ② ①に荒みじん切りにした長ねぎを入れて、調味料で味をととのえる。
- *お好みでラー油を入れてもおいしいです。

納豆と混ぜて食べる「スタミナ納豆の具」です。給食で使っている納豆は長野県産の大豆から作られているので、粒が大きいのが特徴です。

大豆といりこの青のりがらめ (5人分)

- ・ 大豆 30g
- ・ 青大豆 30g
- ・ 片栗粉 適量
- ・ いりこ 30g
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 青のり 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1

《作り方》

- ① 大豆は洗って、水で6時間以上もどす。(一晩つけておいてもよい)
 - ② いりこは素揚げ、大豆は片栗粉をつけて揚げる。
 - ③ 青のりと砂糖を、②とまぜる。
- *さめると固くなるので、大豆・いりこは揚げすぎないようにしてください。
*いりこを入れずに大豆だけで作る場合は、③に少しだけ塩を入れます。
*大豆はどちらか1種類でもいいです。

大豆料理の意味は2つ。
1つめは「畑の肉」と呼ばれるほど大豆は良質な植物性たんぱく質が豊富だから。
2つめは「咀嚼力」を高めたいので、よくかんで食べてほしいから。

親子豆 (4人分)

*大豆とみそは親子です。だから親子豆。

- ・ 大豆 50g
- ・ 片栗粉 20g
- ・ 揚げ油
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酒 小さじ1
- ・ みりん 小さじ2
- ・ みそ 小さじ2

《作り方》

- ① 大豆は洗って、水で6時間以上もどす。
- ② ①の大豆に片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 調味料を合わせておく。砂糖やみそが混ざるように鍋に入れて温める。
- ④ ③の中に②をまぜる。

副菜①

さきいかとごぼうのサラダ（5人分）

- さきいか 30g カット
- ごぼう 120g せん切り
- きゃべつ 150g せん切り
- 人参 30g せん切り
- きゅうり 1本 せん切り
- マヨネーズ おこのみの量で
- しょうゆ 少々
- 白いりごま 少々

《作り方》

- ① 野菜はさっとゆでる。
- ② さきいかは食べやすくするため、5cmくらいに切る。
- ③ マヨネーズとしょうゆで あえる。
- ④ 市販のごまドレッシングでもOKですが、少ししょうゆを入れると味がしまります。

給食では、食中毒予防の観点から生野菜ではなく「ゆでた野菜」のサラダやあえ物を作っています。

このサラダは、ご家庭ではごぼうをゆでる以外は、野菜を生のまま作ることができます。混ぜた後しばらく冷蔵庫において、味をなじませると食べやすくなります。

きゃべつと昆布のあさづけ（5人分）

- きゃべつ 250g 2cm
- きゅうり 1本 小口切り
- にんじん 少々 せん切り
- 塩昆布 15g
- しょうゆ 少々

《作り方》

- ① きゃべつ・にんじんはさっとゆでる。
耐熱皿に野菜を入れて、ふんわりラップして、電子レンジで火を通してあまくしておいしいです。
- ② 塩昆布をまぜて、香りづけにしょうゆを少々入れる。

*白菜のかわりに、きゃべつでもおいしく作れます。

*給食では、ゆでた野菜+塩昆布の他にも、なめたけ、たくあん、つぼ漬け、福神漬け、ゆかり、きざみのり等を使って、ゆでた野菜+〇〇+しょうゆというアレンジした副菜を作ります。

副菜②

ツナとスパゲティのサラダ (5人分)

- ・ ツナ 小さい缶詰1個 (油を切る)
- ・ スパゲティサラダ用 30g
- ・ きゃべつ 100g せん切り
- ・ きゅうり 1本 1/2斜め切り
- ・ 人参 20g せん切り
- ・ 水菜 40g 2cm

ドレッシング

- ・ サラダ油 大さじ2・ 酢 大さじ3
- ・ 塩・砂糖 少々
- ・ 黒こしょう 少々
- ・ しょうゆ 大さじ1~2 (お好みで)

《作り方》

- ① きゃべつ・人参・水菜はさっとゆでる。
- ② サラダスパゲティは少し長めにゆでて、水にとって洗う。
- ③ ドレッシングであえる。

*お好みでレタスを入れてもおいしいですよ。

切り干し大根とするめのかみかみあえ (5人分)

- ・ 切り干し大根 15g 水でもどしてゆでる
- ・ 小松菜 80g 2cmカット ゆでる
- ・ もやし 60g ゆでる
- ・ にんじん 15g せん切り ゆでる
- ・ するめ 5g せん切り
- ・ 塩昆布 5g
- ・ しょうゆ } 大さじ1/2
- ・ 米酢 } 大さじ1/2
- ・ 三温糖 } 小さじ1
- ・ 白いりごま 少々

《作り方》

- ① 野菜はすべてゆでる。
 - ② するめと塩昆布、調味料をまぜる。
- *せん切りするめの固さが、ゆでた野菜によくあいます。

*するめは、スーパーで売っている「おつまみ用」でもOKです。

月に1回「かみかみ須坂っ子の日」として、よくかんで食べることを意識するための献立を組み合わせています。

するめやさきいかを使うあえものやサラダは、その日に登場します。

おまけ

揚げパン いろいろバージョン

《材料》

市販のロールパン 1袋（6個入り）

揚げ油 適量

衣

① 白砂糖

ふつうの揚げパンです。砂糖のつけすぎに注意してください。

② きなこ味

きなこ＋白砂糖＋塩少々

おもちのあべかわと同じです。きなこ＋白砂糖は3：2くらいです。

③ ココア味

純ココア＋白砂糖

4：7がおいしいです。

④ シナモン味

白砂糖をつけた揚げパンに、粉のシナモンを振ります。

⑤ 抹茶味

白砂糖＋抹茶をお好み量

（入れすぎると苦くなります）

⑥ チーズ味

白砂糖＋粉チーズ

3：2がおいしいです。

《作り方》

① 高温の油にパンを入れて表側3秒、裏側3秒位で、さっと揚げる

② 好みの味をつける

*須坂市では、給食施設の都合で揚げパンを作ることができません。

作るの簡単なので、おうちでチャレンジしてください。

*パンは、半日ほど袋から出して少し固くなったロールパンで作ると油を吸い過ぎずにおいしく仕上がります。

*パンは、さっと揚げるのがコツです。