

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「食べ物の力」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。

それぞれの道へ進んでいく卒業生の皆さんに、  
自分で作ってほしいレシピを集めました。

小学校入学から9年間  
1800回食べた学校給食の思い出に。

皆さんの未来にエールを送ります。

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	
・辛み豆腐汁	3
・沢煮椀（さわにわん）	3
・たらキムチなべ	4
・せんぎり野菜のスープ	4
○主菜	
・元気の出るレバー	5
・鶏肉のから揚げ	5
・さんまのかば焼き	6
・チリコンカン	6
・スタミナ納豆の具	7
・焼きさばのみそだれがけ	7
・2色フライビーンズ	7
○副菜	
・ひじきとコーンのサラダ	8
・きゃべつとかぶのゆかりあえ	8
・ツナとちょうちょパスタのサラダ	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

### 辛み豆腐汁 (8人分)

- ・ごま油 小さじ1
- ・豚もも小間肉 100g
- ・にんじん 1本 いちょう切り
- ・玉ねぎ 小1個 1/2にしてスライス
- ・緑豆もやし 1/2袋
- ・きゃべつ 140g 1cm幅スライス
- ・しめじ 30g
- ・豆腐 1丁
- ・みそ 大さじ4と1/2 (みそにより塩分が違うので調整する)
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・豆板醤 少々 (お好みで調整する)

#### 《作り方》

- ① かたいものから順番に煮る。
  - ② 最後に溶いておいたみそを加え、仕上げにごま油を入れる。
- \*ごま油は、肉や野菜を炒めて使ってもおいしいので、好みで工夫する。  
\*煮干しでだしを取らなくても、食材の旨味で十分おいしく仕上がります

### 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 1本 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あいます。

## 汁物②

### たらキムチなべ (8人分)

- ・ ごま油 小さじ1/2
- ・ にんにく 少々 すりおろし
- ・ たら(白身魚ならOK) 200g 2cm
- ・ 豆腐 1/2丁 サイノメ
- ・ 白菜 300g 2cm
- ・ えのきたけ 1袋 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 1/2束位・・・お好みで

#### 《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 ごま油でにんにくをいためる。
- 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、お好みでキムチの量を増減してください。
- ⑤ たらを入れ、煮立ったら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、スライスして野菜と一緒に煮る。ごま油は仕上げに少し入れると Good!

2018年2月は、ピョンチャンオリンピックに日本中が感動しました。給食では、韓国の食文化を知る機会として、韓国料理「スンドゥブチゲ」「クッパ」「トッポギの甘辛炒め」「タッカルビ」「キムチサラダ」などを出しました。肉だけでなく、魚や野菜がたっぷりの「鍋チゲ」は栄養満点で皆さんの頑張る力になりますよ。

### 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

### 元気でるレバー (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まぜる。

\*レバーを揚げる時は、たっぷりの油を使う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。

### 鶏肉のから揚げ (5人分)

- 鶏肉もも切り身 70g 1切れ
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- 生姜 小さじ1/2
- にんにく 小さじ1/2
- でん粉 60g位
- 揚げ油 適宜

#### 《作り方》

- ① 生姜、にんにくはみじん切りにする(チューブタイプのペーストを使用すると手軽)
- ② ①と他の調味料で鶏肉に下味をつける。
- ③ ②の鶏肉にでん粉をしっかりとまぶしてから、余分なでん粉は軽く落とす。
- ④ 熱した油で③をきつね色に揚げる。

\*鶏肉だけでなく、魚でもおいしいから揚げになります。

\*切り身でなく、角切りにすると、一口サイズの「コロコロ揚げ」になります。

## 主菜②

### さんまのかば焼き (5人分)

- 生さんま開き 5切
  - かたくり粉 適宜
  - 揚げ油
- |       |        |
|-------|--------|
| しょうゆ  | 大さじ1   |
| さとう   | 大さじ1   |
| 酒・みりん | 大さじ1/2 |
| 水     | 大さじ1   |

#### 《作り方》

- ① さんまを開いて中骨・内臓を取り除き、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② たれを作り、①のさんまにかける。

給食の秋の定番メニューです。「いわし」や「にじます」の開きでつくってもおいしいです。魚に含まれる脂には、血液の流れをよくし、生活習慣病を予防します。また、集中力を高め、学習面においては記憶力アップの効果もあります。

「魚」をおいしく食べてくださいね。

### チリコンカン (5人分)

- 大豆 40g
- サラダ油 小さじ1/2
- にんにく 小さじ1/2 みじん
- 玉ねぎ 1個 みじん
- にんじん 1/2本 みじん
- 豚もも挽き肉 150g
- トマトケチャップ 大さじ2
- トマトピューレ 大さじ2
- 中濃ソース 大さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- チリパウダー 少々
- 赤ワイン 小さじ1
- 小麦粉 小さじ1/2

#### 《作り方》

- ① 大豆は洗って、水で6時間以上もどす。
- ② ①のもどした大豆を下ゆでしておく。
- ③ 油で野菜、挽き肉をかたまりがないようによく炒める。
- ④ 調味料を加え、加熱しながら材料とよくなじませ、仕上げに小麦粉を振り入れながらとろみをつける。

チリコンカンは、もともとメキシコ料理です。冷めてもおいしく食べられ、コッペパンにのせて食べてもおいしい、パンの日にぴったりのおかずとして好評です。

給食で使う大豆は貴重な県産大豆を使います。家庭ではなかなかとりにくい大豆ですが、皆さんは給食でパクパク食べていたことが思い出になると思います。

### 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 みじん切り
- ・ 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に粗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。

#### 焼きさばのみそだれかけ (5人分)

- ・ さば切り身 1切れ 70g  
\*「生さば」を使用
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ みそ 大さじ1と1/3
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酒・みりん 少々
- ・ 水 大さじ2
- ・ 片栗粉 少々

《作り方》

- ① さばを色よく焼く。
- ② みそだれの調味料を小鍋に入れ、溶かしながら火にかける。
- ③ 片栗粉を水で溶かし、ひと煮立ちした②に加え、とろみをつける。
- ④ ①のさばに③のみそだれをかける。

旬の魚で作ってもおいしいです。春なら「鯖」、夏なら「あじ」、秋なら「さば」「鮭」「いわし」、冬なら「赤魚」など、バリエーションが広がります。

#### 2色フライビーンズ (5人分)

- ・ 大豆 40g
- ・ 青大豆 40g
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 青のり 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 塩 少々

《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 大豆、青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。

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。



## 副菜①

### ひじきとコーンのサラダ（5人分）

・ 乾燥ひじき	3 g	
・ きゃべつ	150 g	せん切り
・ きゅうり	1本	せん切り
・ 人参	30 g	せん切り
・ ホールコーン	25 g	
・ しょうゆ	大さじ2と1/2	
・ 砂糖	小さじ1/3	
・ サラダ油	小さじ1	
・ 酢	小さじ1と1/3	

#### 《作り方》

- ① ひじきはもどして、ゆでる。
- ② 野菜はさっとゆでる。
- ③ 調味料でドレッシングをつくり、①②とあえる。

\* ゆでたひじきにドレッシングをつけて冷蔵庫で冷やしてから野菜と和えると味がよくしみます。季節の野菜を使い、応用してください。

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、ご家庭ではひじきをゆでる以外は、生のまま食べられる野菜で作ることができます。ひじきの黒い色がコントラストを引き立たせ、美しいサラダに仕上がります。

### きゃべつとかぶのゆかりあえ（5人分）

・ かぶ（根）	100 g	いちょう切り
・ きゃべつ	200 g	2cm
・ きゅうり	1本	輪切り
・ ゆかり	3 g	
・ しょうゆ	小さじ1	
・ 塩	少々	

#### 《作り方》

- ① きゃべつはさっとゆでる。  
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ておいしいです。
- ② ①とかぶ、きゅうりにゆかり、塩をまぜて、香りづけにしょうゆを少々入れる。

\* かぶやきゃべつのかわりに、白菜、大根などでもおいしく作ることができます。

給食では、ゆでた野菜＋ゆかりの他にも、塩昆布、刻みのり、たくあん漬け、つぼ漬け、福神漬け、野沢菜漬け、なめたけ等を使って、「茹で野菜＋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

### ツナとちょうちょパスタのサラダ (5人分)

- ・ ツナ 小さい缶詰1個 (油を切る)
- ・ ファルファーレマカロニ 30g
- ・ きゃべつ 100g せん切り
- ・ きゅうり 1本 1/2斜め切り
- ・ にんじん 20g せん切り
- ・ 菜花 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・にんじん・菜花はさっとゆでる。
- ② ファルファーレマカロニは少し長めにゆでて、水で洗う。
- 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。

成長期の皆さんに欠かせない炭水化物を補うために、おかずやサラダにもマカロニ類を入れます。

ちょうちょパスタ(ファルファーレマカロニ)やサラダ用スパゲティを使ってください。

### 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「かみかみすざかつ子の日」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5秒、裏側5秒位で、さっと揚げる

② 好みの味をつける

\*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。

須坂市では、給食施設の都合で普段は揚げパンを作ることができませんが、休みの学校が多いときにチャレンジしたところ、大変好評でした。

簡単に作れるので、おうちでも作ってみてください。