

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

平成30年度



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。  
食べるということは、私たちが生きていくこと、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。

それぞれの道へ進む卒業生の皆さんに、  
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。



目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

	ページ
○汁物	
・のっぺい汁	3
・もずくとわかめのみそ汁	3
・ワンタンスープ	4
・レタスとトマトのープ	4
○主菜	
・元気の出るレバー	5
・いかあられ	5
・さんまのかば焼き	6
・チャプチェどんの具	6
・スタミナ納豆の具	7
・ハンバーグソース いろいろバージョン	7
○副菜	
・白菜と大根の和風サラダ	8
・きゃべつの野沢菜漬けあえ	8
・かぼちゃと大豆の黄色いサラダ	9
・花咲け・春色応援サラダ	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2人分の計算です。
- \* 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変更してお使いください。

## 汁物

### のっぺい汁 (2人分)

・大根	40g	イチョウ切り
・人参	20g	イチョウ切り
・豚もも肉	20g	スライス
・焼き竹輪	20g	輪切り
・里芋	30g	イチョウ切り
・油揚げ	10g	1cm幅
・白菜	50g	1cm幅
・こんにゃく	20g	うす切り
・塩	少々	
・しょうゆ	小さじ2	
・片栗粉	小さじ1	
・だし汁	煮干しだし適量	

#### 《作り方》

- ① だし汁を用意する。
  - ② 固い材料から順番に煮る。
  - ③ 材料が煮えたら、しょうゆと塩で味を整える。
  - ④ 分量外の水で溶いた片栗粉を入れて仕上げる。
- \*お好みで仕上げに七味唐辛子を振ると、味がピリッとしまります。  
\*給食はうすくちしょうゆを使って、やさしい色に仕上げます。

新潟県の郷土料理ですが、現在は日本中で食べられています。冬に美味しい野菜のあまみやうまみが味わえる汁物です。一度にたくさん作って、次の日の朝食にいかがですか？

### もずくとわかめのみそ汁 (2人分)

・白菜	40g	1cm幅
・豆腐	50g	サイノメ
・生もずく	30g	よく洗う
・生わかめ	20g	一口大
・油揚げ	20g	1cm幅
・長ねぎ	10g	うす切り
・みそ	大さじ1	
・だし汁	煮干しだし適量	

#### 《作り方》

- ① だし汁を用意する。
  - ② 固い材料から順番に煮る。
  - ③ 材料が煮えたら、みそで味を整える。
- \*わかめともずくは煮すぎないのがコツです。

週に1回は「みそ汁」の献立を作っています。給食のみそ汁は具たくさんで、だしの味が濃いのが特徴です。たくさんのみそ汁レシピの中から、おススメを選びました。

もずくのおいしい食べ方を知ってください。

## 汁 物

### ワンタンスープ (2人分)

- ・ 豚ひき肉 40g
- ・ 玉ねぎ 20g スライス
- ・ 人参 20g 短冊切り
- ・ きゃべつ 50g 2cm幅
- ・ もやし 30g
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ ワンタンの皮 6枚 市販のもの
- ・ 長ねぎ 10g 小口切り
- ・ 生姜 少々 せん切り
- ・ ごま油 少々
- ・ 鶏がらスープ 適量

(家庭では顆粒かペーストの鶏ガラスープでOK)

#### 《作り方》

- ① 豚ひき肉を炒めて、出てきたあぶらで玉ねぎを炒める。
- ② 野菜と適量の水を入れて煮る。
- ③ 調味料で味を整える。
- ④ ワンタンの皮、長ねぎ、生姜を入れる。
- ⑤ 煮立ったら、ごま油を入れる。

キャベツの代わりに白菜でもいいですし、竹の子の水煮やにらを入れてもおいしいです。野菜をたくさん入れて作ってください。仕上げの生姜やごま油がいい香りです。

みそ味にするとみそワンタンスープになりますし、エビを入れたらエビワンタンスープになりますよ。

### レタスとトマトのスープ (2人分)

- ・ ベーコン 20g 短冊
- ・ 玉ねぎ 40g スライス
- ・ しめじ 20g ほぐす
- ・ トマト 30g イチョウ切り
- ・ レタス 40g 小さくちぎる
- ・ マカロニ 6g 茹でる
- ・ 塩 少々
- ・ しょうゆ 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 鶏がらスープ (家庭ではコンソメでOK)

#### 《作り方》

- ① 材料を適量の水に入れて煮る。
- ② 調味料で味を整えて、最後に茹でたマカロニとトマトとレタスを入れる。

夏においしいスープです。トマトの酸味がアクセントになります。具たくさんにして作ってください。

茹でたブロッコリーやいんげん、スナップえんどうなどを仕上げに入れてもいいですよ。

給食ではちょうちょの形のマカロニを使います。

## 主 菜

### 元気の出るレバー (2人分)

- ・ 豚レバー 60g うす切り
- ・ 生姜 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1/2
- ・ 片栗粉 20g
- ・ 揚げ油 適量
- ・ ほうれん草 60g 2cm幅
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 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2cmくらいに切る。水をしぼる。
  - ④ たれは少しあたたためて溶かす。(少し多めに作って味を調整する)
  - 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とカラッと揚がります。  
\*ほうれん草を減らして、にんじんや大豆もやしを入れてもいいですよ。

### いかあられ (2人分)

- |        |        |                   |
|--------|--------|-------------------|
| いか2cm角 | 100g   | 《作り方》             |
| 酒      | 小さじ1/2 | ① いかは2cm角切り程度にする。 |
|        |        | ② 酒と塩で下味をつける      |
| 塩      | 少々     | ③ 片栗粉をつけて油で揚げる。   |
| 片栗粉    | 適量     | ④ ③に適量の青のりをまぶす    |
| 青のり    | 少々     |                   |
| 揚げ油    | 適量     |                   |

\*いかの他に、白身の魚でもおいしくできます。

\*塩分が少なくても、青のりの香りがアクセントになります。

\*スーパーで売っている「ロールいか」で作ることができます。

## 主 菜

### さんまのかば焼き (2人分)

• 生さんま開き	2切れ	
• 片栗粉	適量	
• 揚げ油	適量	
たれ	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	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 たれの調味料を加熱して、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」の開きで作ってもおいしいです。魚に含まれる油には、血液の流れをよくして、生活習慣病を予防する働きがあります。脳の働きを良くする効果もあると言われています。  
「魚」をおいしく食べてくださいね。

### チャプチェどんの具 (2人分)

• ごま油	少々	
• 生姜	少々	みじん切り
• 玉ねぎ	20g	スライス
• 豚もも肉	30g	せん切り
• 竹の子水煮	20g	せん切り
• 大豆もやし	20g	
• しめじ	20g	
• オイスターソース	小さじ1	
• 醤油	小さじ1	
• こしょう	少々	
• 赤パプリカ	10g	せん切り
• 緑豆春雨	10g	
{	• 卵	1/2個
	• サラダ油	少々

#### 《作り方》

- ① 材料をせん切りにして、大きさをそろえる。
- ② 卵は少し厚めのうす焼き卵を作って、短冊切りにする。  
(いり卵にしてもいいです)
- ③ サラダ油で豚肉と野菜を炒める
- ④ ③に水で戻した春雨を入れて炒める
- ⑤ 調味料で味を整える
- ⑥ ②の卵を入れて仕上げる。

チャプチェは韓国の家庭料理で、それぞれの家庭によって味が違うそうです。

給食のレシピにこだわることなく、牛肉、人参、しいたけ、ピーマンなども、よく合います。ごはんのにのせると「チャプチェパブ」。給食では「チャプチェどんの具」として作っています。

## 主 菜

### スタミナ納豆の具 (2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 60g
- ・ 長ねぎ 20g みじん切り
- ・ 酒・みりん・砂糖 少々
- ・ しょうゆ 小さじ1

《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にみじん切りにした長ねぎを入れて炒める。
- ③ 調味料で味を整えて仕上げる。

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。

### ハンバーグソース いろいろバージョン (2人分)

給食センターでは4500人の分のハンバーグの手作りはできません。でも、内容を吟味して、長野県産の豚肉を使った添加物の少ないハンバーグを選んでいきます。ハンバーグソースは手作りにして、味に変化をつけています。

#### ケチャップソース

- ・ サラダ油 少々
- ・ 玉ねぎみじん切り 20g
- ・ 中濃ソース 小さじ1
- ・ トマトケチャップ 小さじ2
- ・ 赤ワイン・水 少々

#### 照り焼きソース

- ・ サラダ油 少々
- ・ 玉ねぎみじん切り 20g
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 水 小さじ2
- ・ 片栗粉 少々

#### アップルソース

- ・ サラダ油 少々
- ・ にんにくみじん切り 少々
- ・ 玉ねぎみじん切り 13g
- ・ りんごすりおろし 20g
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 水 小さじ1

#### おろしだれ

- ・ 大根 すりおろす 40g
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 少々

《作り方 共通》

- ・ 玉ねぎやにんにくをサラダ油で炒めてから、調味料を入れて加熱する。
- ・ 片栗粉は、分量外の水で溶いてから仕上げに入れてとろみをつける。

## 副 菜

### 白菜と大根の和風サラダ（2人分）

- 白菜 60g 1cm幅
- 大根 50g せん切り
- きゅうり 20g 小口切り
- 人参 6g せん切り
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- かつおけずりぶし 1袋（2g位）

#### 《作り方》

- ① 野菜はさっとゆでる。
- ② 調味料でドレッシングをつくり、①とあえる。
- ③ 仕上げにかつおけずりぶしとあえる。

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。

ご家庭では、ゆで野菜にせずに作ることもできます。白菜を細く切って、生でサラダにしてもおいしく食べられます。

### きゃべつの野沢菜漬けあえ（2人分）

- きゃべつ 60g 2cm幅
- きゅうり 20g 輪切り
- 人参 少々
- 野沢菜漬け 20g 2cm幅
- しょうゆ 少々

#### 《作り方》

- ① きゃべつと人参はさっとゆでる。  
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にきゅうりと野沢菜漬けをまぜて、香りづけにしょうゆを少々入れる。

\*市販の野沢菜漬けで作ることができます。

\*きゃべつのかわりに、白菜、大根などの野菜でもいいです。

\*塩昆布をまぜてもおいしく食べられます。

給食では、ゆでた野菜と野沢菜漬けの他にも、たくあん漬け、つぼ漬け、福神漬け、なめたけ等を使って、「ゆで野菜＋〇〇＋しょうゆ」というアレンジをした副菜を作ります。

## 副 菜

### かぼちゃと大豆の黄色いサラダ (2人分)

- ・ かぼちゃ 60g 一口大
- ・ じゃがいも 40g 一口大
- ・ スライスチーズ 1枚 5mm角
- ・ 乾燥大豆 10g
- ・ 黒こしょう 少々
- ・ マヨネーズ お好み量

《作り方》

- ① 大豆を洗って水に浸す。(6時間以上)
- ② 大豆を歯ごたえがある程度にゆでる。
- ③ かぼちゃとじゃがいもを蒸す。
- ④ チーズを5mm角に切って②と③と黒こしょうとあえる。
- ⑤ お好み量のマヨネーズをまぜる。  
\*冷凍のかぼちゃでも作れます。

かぼちゃのあまみとチーズの塩味がよく合って、大豆の歯ごたえがアクセントになるサラダです。

チーズの味があるので、マヨネーズはいらないという声もあります。

パンにはさんでもおいしく食べられます。

### 花咲け・春色応援サラダ (2人分)

- ・ マカロニ 10g ゆでる
- ・ きゃべつ 50g 1cm幅
- ・ ホールコーン 16g ゆでる
- ・ 人参 10g せん切り
- ・ レッドキャベツ 15g せん切り
- ・ 酢 小さじ1/2
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 砂糖 少々
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

《作り方》

- ① 野菜とマカロニをゆでる
  - ② 分量の酢とレッドキャベツをあえておく。
  - ③ 残りの分量のドレッシングで①②をあえる
- \*マカロニはお好みのものを使用してください。

給食では米粉で作った5色のハートのマカロニを使っています。

市販のサラダチキンや緑色のブロッコリーやマカロニを入れてもきれいです。

レッドキャベツが酢と反応して、全体がピンク色のサラダになります。料理は科学だ！と感ずることが出来るサラダです。

## 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、1年に1回、揚げパン給食の日があります。今年度はココア揚げパンでした。簡単に作れるので、おうちでも作ってみてください。