

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

令和元年度



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	
・ ささ身と春雨のスープ	3
・ もずくとわかめのみそ汁	3
・ 須坂ひんのべ	4
・ レタスとトマトのスープ	4
○主菜	
・ レバーのケチャップ和え	5
・ かぼちゃのそぼろあんかけ	5
・ さんまのかば焼き	6
・ ささみのレモンソース	6
・ 豚肉と凍り豆腐の甘辛	7
・ 大豆といりことさつま芋の揚げ煮	7
○副菜	
・ 季節野菜のごま和え	8
・ 和風サラダ	8
・ 切り干し大根の煮物	9
・ きんぴらごぼう	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5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 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幅
・えのき	1/2束	2cm幅
・緑豆春雨	40g	袋に書いてあるようにもどす
・小松菜	50g	2cm幅(チンゲン菜・ほうれん草でもOK)
・しょうゆ	大さじ2	
・塩	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)

《作り方》

- ① 固い材料から順番に煮る。
- 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。



もずくとわかめのみそ汁 (5人分)

・白菜	100g	1cm幅
・豆腐	125g	サイノメ
・もずく	75g	よく洗う
・生わかめ	50g	一口大
・油揚げ	50g	1cm幅
・長ねぎ	25g	うす切り
・みそ	大さじ2と1/2	
・だし汁	煮干しだし適量	

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、おすすめを選びました。

もずくのおいしい食べ方を知ってください。

《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。



汁 物 ②

須坂ひんのべ (5人分)

- ・玉葱 60g スライス
- ・人参 50g いちょう切り
- ・大根 90g いちょう切り
- ・白菜 70g 1cm幅
- ・小松菜 30g 2cm幅
- ・甘シャキえのき 30g 半分に切る
- ・豚もも肉こま 50g
- ・油揚げ 20g 1cm幅
- ・生すいとん

}	小麦粉(地粉) 100g
	食塩 少々
	水 60CC(目安)
- ・みそ 大さじ2と1/2
- ・だし汁 煮干しだし適量

《作り方》

- ① だし汁を用意する。
- ② 耳たぶのやわらかさになるよう、水の量を調整してよくこねる。30分くらいねかせる。
- ③ 固い材料から順番に煮る。豚肉・油揚げも入れる。
- ④ すいとんをひんのばして入れる。
- ⑤ みそで味を整え、最後に小松菜を入れる。

家庭にある野菜や材料で作ることができます。給食では須坂市(地元)の食材を多く使うので「須坂ひんのべ」という献立名にしています。小麦粉(ひんのべ)の生地を「ひんのばして鍋に入れる」ことから「ひんのべ」と言われるようになりました。郷土に伝わる料理を、給食で食べ継いでいきます。給食では生すいとんを使用しています。



レタスとトマトのスープ (5人分)

- ・ベーコン 60g 短冊切り
- ・玉ねぎ 120g スライス
- ・しめじ 60g ほぐす
- ・トマト 90g イチョウ切り
- ・レタス 120g 小さくちぎる
- ・マカロニ 20g 茹でる
- ・塩・しょうゆ・こしょう 各少々
- ・鶏がらスープ(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。

夏に美味しいスープです。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、さや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 ①

レバーのケチャップ和え (5人分)

- | | | | |
|------------|----------|-------|--|
| ・ 豚レバー | 300 g | 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2と1/2 | | |
| ・ 片栗粉 | 60 g | | |
| ・ 揚げ油 | 適量 | | |
| ・ 砂糖 | 小さじ1と1/2 | } たれ | |
| ・ 中濃ソース | 大さじ1 | | |
| ・ トマトケチャップ | 大さじ3 | | |
| ・ カレー粉 | 少々 | | |
| ・ 白いりごま | 6 g | | |
| ・ 水 | 大さじ2強 | | |



中学生の成長期にかかせない「鉄分」と「たんぱく質」が豊富なレバーです。たれにカレー粉が少し入るのがレバーの臭みを消すポイントです。ケチャップ和えは「レバーの苦手な人でも食べられる」と人気のメニューです。

《作り方》

- ① レバーににんにく、生姜、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 たれの調味料を煮立たせて、揚げたレバーをからめる。
- *レバーを揚げる時は、たっぷりの油を使うとカラッと揚げられます。

かぼちゃのそぼろあんかけ (5人分)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ・ かぼちゃ | 300 g | } そぼろあん |
| ・ 揚げ油 | 適量 | |
| ・ とりひき肉 | 100 g | |
| ・ 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2 | |

冬至の行事食やお弁当のおかずにもいいですよ。

かぼちゃは「カロテン」が豊富で、風邪やウィルスに対する抵抗力をつけてくれる働きがあります。



《作り方》

- ① かぼちゃは、少し厚めのいちよう切りにして油で揚げます。
- ② 他の材料を全部鍋に入れてほぐしてから火にかけてそぼろにします。

*この段階で、すこし味が濃くて、量が多めだとあまいかぼちゃによくあいます。水分量で調節してください。

- ③ ①のかぼちゃに②をかけて出来上がり。

主 菜 ②

さんまのかば焼き (5人分)

- | | |
|---------|------------|
| ・生さんま開き | 5切れ |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・水 | 大さじ2 と 1/2 |
| ・片栗粉 | 少々 |

たれ

《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、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、
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います。

「魚」をおいしく食べてくださいね。

ささみのレモンソース (5人分)

- | | |
|------------|----------|
| ・ささみ(筋を取る) | 5本 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ2と1/2 |
| ・レモン果汁 | 大さじ2 |
| ・水 | 大さじ2 |

たれ

《作り方》

- ① ささみに酒で下味をして片栗粉をつけて、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。お好みで調整してください。



ささみに酒で下味をつけて、ふんわりとやわらかく揚げるのがコツ。

冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもピッタリです。

レモン味の甘いたれは魚のから揚げにもよく合います。

主 菜 ③

豚肉と凍り豆腐の甘辛 (5人分)

・凍り豆腐サイコロ	40g	
・豚もも肉 角切り	180g	
・酒	小さじ1	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・砂糖	大さじ2	} たれ
・しょうゆ	大さじ1と1/3	
・水	大さじ2	
・酒	小さじ1	

長野県の特産物の「凍り豆腐」。揚げるとお肉と間違えるほど、存在感があり、お弁当のおかずにもおすすめです。

凍り豆腐は「たんぱく質」「鉄分」「食物せんい」が豊富です。いろいろな食べ方を知ってください。



《作り方》

- ① 凍り豆腐はぬるま湯でよくもどして、水分を絞る。
- ② 下味をつけた豚肉、①の凍り豆腐に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ たれの調味料は砂糖がとけるくらいにあたためて、②をからめる。

大豆といりこさつま芋の揚げ煮 (5人分)

・大豆	40g	
・片栗粉	適量	
・いりこ	30g	
・さつま芋	170g	いちよう厚め
・揚げ油	適量	
・みりん	大さじ1	} たれ
・砂糖	大さじ2	
・しょうゆ	大さじ1	
・水	大さじ1と1/2	

大豆料理の意味は2つ。

1つ目は「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つ目は「そしゃく力」を高めたいので、よくかんで食べてほしいから。

《作り方》

- ① 大豆は洗って、水で6時間以上もどす。
- ② いりこ、切ったさつま芋は素揚げにする。
- ③ ①の大豆に片栗粉をつけて揚げる。
- ④ 調味料を合わせておき、加熱する。
- ⑤ ②③を④のたれでからめる。



副 菜 ①

季節野菜のごま和え (5人分)

- ・ 緑豆もやし 180g
- ・ キャベツ 120g 1cm幅
- ・ 小松菜 30g 2cm幅
- ・ にんじん 20g せん切り
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 少々
- ・ 酢 小さじ1/2
- ・ 白いりごま 3g
- ・ 白すりごま 15g

《作り方》

- ① 野菜は茹でる。
- ② 調味料をよく混ぜ、①といりごま、すりごまを和える。

*季節にとれる野菜なら何でもOKです。

*白いりごま、白すりごまの2種類のごまを使うのがポイントです。



ごまの風味でどんな野菜もおいしく食べられます。和え物の中でも人気のメニューです。

給食ではごまの他にも、きざみのりやけずりぶしを使って、野菜をおいしく食べられるように工夫をしています。

和風サラダ (5人分)

- ・ キャベツ 150g せん切り
- ・ 大根 120g せん切り
- ・ きゅうり 60g 輪切り
- ・ 塩 少々
- ・ しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・ 砂糖 少々
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 酢 小さじ2
- ・ かつおけずりぶし 6g

《作り方》

- ① キャベツ、大根はさっと茹でる。
- ② 調味料をよく混ぜ、野菜とけずりぶしを和える。

*キャベツの代わりに白菜でもおいしく作れます。白菜の場合さっと茹でるとおいしいです。

*たっぷり入る「けずりぶし」がおいしさのポイントです。



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

このサラダはご家庭では、野菜を生のまま作ることができます。

副 菜 ②

切り干し大根の煮物 (5人分)

- ・切り干し大根 40g 水でもどし食べやすく切る
- ・人参 30g 短冊切り
- ・さつま揚げ 40g 短冊切り
- ・鶏もも小間肉 60g
- ・さやいんげん 25g 2cm幅 茹でる

(冷凍さやいんげんでもOK)

- ・砂糖 小さじ2と1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

《作り方》

- ① 鍋にサラダ油を引き、鶏肉、人参、さつま揚げ、切り干し大根を炒める。
- ② ひたひたの水を加えて煮る。(切り干し大根の戻し汁を使うと自然な甘みがでる)
- ③ 煮たら調味料を加え、中火で煮汁が少なくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加える。

*火を止めてから冷めていくほどに味がしみこんでいくので、出来上がってすぐよりも少し時間を置いてから食べるのがおすすめです。

*水分量はお好みで調節してください。



食物せんいが豊富な切り干し大根。給食では煮物の他、サラダにも使います。

保存食として伝わる切り干し大根を使った具だくさんの煮物をお家で作ってみましょう。将来一人暮らしした時、常備菜として役に立ちます。

きんぴらごぼう (5人分)

- ・豚もも肉細切り 70g
- ・さつま揚げ 60g 短冊切り
- ・ごぼう 180g ささがき(せん切り)
- ・つきこんにゃく 120g 茹でる
- ・人参 70g 短冊切り
- ・さやいんげん 30g 2cm幅 茹でる

(冷凍さやいんげんでもOK)

- ・砂糖 大さじ1と1/3
- ・酒 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/3
- ・七味唐辛子 適量 お好みで
- ・ひまわり油 小さじ1

《作り方》

- ① サラダ油で豚肉・ごぼう・人参・さつま揚げを炒める。
- ② 少量の水を入れ、つきこんにゃくを加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加える。七味唐辛子をふる。

*ごぼうの食感を生かすため、水分量はお好みで調節してください。

*火を止めてから冷めていくほどに味がしみこんでいきます。



月に1回「かみかみすざかつ子の日」にも登場します。ごぼうの風味や食感を生かして作ってください。

給食では和食の炒め物や煮物を大切に考えて献立に取り入れています。未来の大人の皆さんも伝承していきましょう。

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



写真は「きなこ揚げパン」の献立

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。今年度はきなこ揚げパンでした。簡単に作れるので、おうちでも作ってみてください。