

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2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。



〒382-8505

長野県須崎市大字野辺1386-5

TEL 026-246-2104 FAX 026-246-5120

Email s-kyusyo@city.suzaka.nagano.jp

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

	ページ
○汁物	
・ ささみと春雨のスープ	3
・ もずくとわかめのみそ汁	3
・ 辛み豆腐汁	4
・ かきたま汁	4
○主菜	
・ レバーのケチャップ和え	5
・ スタミナ納豆の具	5
・ 焼きさばのみそだれがけ	6
・ ささみのレモンソース	6
・ 豚肉と凍り豆腐の甘辛	7
・ 須坂みそすき丼の具	7
○副菜	
・ ツナと小松菜のサラダ	8
・ 海藻サラダ	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。

* インターネット検索サイトで「須坂市学校給食 卒業レシピ」と検索すると須坂市ホームページから「平成28年度版」「平成29年度版」「平成30年度版」「令和元年度版」をダウンロードできます。

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です)	

具の野菜やきのこが、
ささみやのどごしのよい春雨と
一緒に食べやすく人気です。

《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

辛み豆腐汁 (5人分)

- ・ごま油 小さじ1
- ・豚もも小間肉 60g
- ・にんじん 60g ちょう切り
- ・玉ねぎ 90g 1/2にしてスライス
- ・緑豆もやし 90g
- ・キャベツ 100g 1cm幅スライス
- ・しめじ 30g
- ・豆腐 1丁
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・豆板醤 少々(お好みで調整する)
- ・みそ 大さじ2と1/2(みそにより塩分が違うので調整する)

《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、食材のうまみで十分おいしく仕上がります。



かきたま汁 (5人分)

- ・玉葱 120g 1/2にしてスライス
- ・人参 30g ちょう切り
- ・鶏もも小間肉 100g
- ・甘シャキえのき 60g 1/2カット
- ・白菜 90g 1cm幅スライス
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・卵 2個
- ・小松菜 30g 2cm幅スライス
- ・だし汁 かつおだし適量

《作り方》

- ① かつお節のだしをとる。(難しい場合は顆粒のだしなどでOK)
- ② だし汁の中に、固い野菜から入れて煮る。
- ③ 調味料で味をととのえて、煮立ったところへ、水とき片栗粉を入れる。
(片栗粉は2倍の量の水でといておく)
- ④ 卵を割って溶き卵にして、③へきれいに流し入れる。
- ⑤ 仕上げに小松菜を入れて、仕上げる。

「だし」は、市販のパックのかつお節4袋を、沸騰したお湯の中に入れて、ひと煮立ちし、かつお節が沈んだら、ザルでこして作ると簡単です。



主 菜 ①

レバーのケチャップ和え (5人分)

- 豚レバー 300g 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 60g
- 揚げ油 適量
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 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 6g
- 水 大さじ2強

たれ

中学生の成長期にかかせない「鉄」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がります。

スタミナ納豆の具 (5人分)

- ごま油 小さじ1
- にんにく・生姜 少々 みじん切り
- とりひき肉 170g
- 長ねぎ 90g みじん切り
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2

納豆と混ぜて食べる「スタミナ納豆の具」。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。

「納豆が苦手でもおいしく食べられる！」と給食では大好評です。

《作り方》

- ① ごま油でにんにく・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。

*お好みでラー油を入れてもおいしいです。



主 菜 ②

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。

*「みそだれ」が白いご飯に合い、魚をおいしく食べられる、と人気です。

春なら「鱈」、夏なら「あじ」、秋なら「さば」「鮭」「いわし」、冬なら「赤魚」「たら」など、旬の魚で作ってもおいしいです。

ささみのレモンソース (5人分)



- ささみ 5本 (筋を取る)
 - 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

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です。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。

《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。

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
 - ・しょうゆ 大さじ1と1/3
 - ・水 大さじ2
 - ・酒 小さじ1
- }たれ

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」「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。

須坂みそすき丼の具 (5人分)

- ・牛ももスライス 240g
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1と2/3
- ・酒 小さじ1
- ・玉葱 (1/2にしてスライス) 110g
- ・水 大さじ2と1/2
- ・村山早生ごぼう 80g、ささがき
- ・しめじ 50g
- ・つきこんにゃく 100g
- ・酒 大さじ1
- ・みそ 大さじ1と1/3
- ・こねぎ 10g、2cm幅カット



「須坂の名物に」と考案された、「須坂みそすき丼」。

須坂のみそを使うほか、須坂の伝統野菜「村山早生ごぼう」を入れることが条件になっています。

このレシピは、須坂市学校給食センター版のみそすき丼の具です。

村山早生ごぼうが手に入らないときは、ごぼうでも作れます。

《作り方》

- ① 肉に下味をつける。
- ② 玉葱をから煎りし、水を入れて煮る。
- ③ ごぼう、しめじ、こんにゃくを入れる。
- ④ 酒、みそを入れ、軽く煮立ったら肉をほぐしながら入れる。
- ⑤ 煮立って味がついたら、最後に、こねぎを入れて仕上げる。

副 菜 ①

ツナと小松菜のサラダ (5人分)

- ・ キャベツ 200g ほそ切り
- ・ 人参 30g 千切り
- ・ 小松菜 70g 2cm幅カット
- ・ ツナフレーク 60g
- ・ 塩 少々
- ・ 黒こしょう 少々
- ・ 酢 小さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ1



キャベツなどの野菜を電子レンジでチン！して「ゆで野菜」にすると、あまみが増しておいしいです。
電子レンジも上手に活用しましょう！

《作り方》

- ① 小松菜は色よくゆでる。キャベツ、人参は好みでさっとゆでてでもいいです。
 - ② 調味料でドレッシングを作り、①とツナをあえる。
- *ツナのほかに、冷蔵庫の中にある様々な食材と組み合わせて、バリエーションを広げてもいいですね。

海藻サラダ (5人分)

- ・ 海藻ミックス 5g
- ・ きゅうり 100g 輪切り
- ・ キャベツ 150g ほそ切り
- ・ 人参 20g 千切り
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 酢 小さじ2
- ・ ひまわり油 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 砂糖 少々



人気の海藻サラダは、常備しておける乾燥の海藻があればOK！
一人暮らしをする時には、思い出して買ってください！

《作り方》

- ① 海藻ミックスは、たっぷりの水でもどしたあと、ザルにあけて水分を切る。
- ② キャベツと人参は、生のままでも、好みでさっとゆでてでもいいです。
- ③ 調味料でドレッシングを作り、①②とあえる。

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



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。

《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きる)
- ③ 煮たったら調味料を加え、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。

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



月に1回「かみかみすざかっ子の日」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ね。

《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。

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。

須崎市では、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。