

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3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

長野県須崎市大字栃倉420番地1

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

Email [s-kyusyo@city.suzaka.nagano.jp](mailto:s-kyusyo@city.suzaka.nagano.jp)

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

	ページ
○汁物	
・ 沢煮椀(さわにわん)	3
・ せんぎり野菜のスープ	3
・ 新じゃがとたけのこのみそ汁	4
・ かきたま汁	4
○主菜	
・ レバーのケチャップ和え	5
・ 豚肉と大根の炒め煮	5
・ 焼きさばのみそだれがけ	6
・ ささみのレモンソース	6
・ ビビンバの具	7
・ チリコンカン	7
○副菜	
・ 切り干し大根とするめのかみかみあえ	8
・ ビビンバナムル	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」「令和2年度版」をダウンロードできます。

## 汁 物 ①

### 沢煮椀（さわにわん）（5人分）

- ・ 豚もも肉せん切り 65g
- ・ ごぼう 50g せん切り
- ・ たけのこ水煮 65g せん切り
- ・ にんじん 小1本 せん切り
- ・ 水菜 10g 2cm
- ・ 巻き麩 6g
- ・ 酒 小さじ1と1/2
- ・ しお 少々
- ・ しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・ 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せます。



### 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 玉ねぎ・セロリ・ベーコンを、焦がさないように弱火でサッと炒める。

② 水とブイヨンを入れ、にんじんを加える。

③ きゃべつを加え、調味料で味を整える。

※ 玉ねぎ・セロリをベーコンと炒めることで、味に深みが出ます。

フランスのジュリエ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。



## 汁 物 ②

### 新じゃがとたけのこのみそ汁 (5人分)

- ・玉ねぎ 150g スライス
- ・にんじん 60g いちょう切り
- ・たけのこ缶 180g いちょう切り
- ・さば(水煮缶) 1缶
- ・じゃが芋 180g いちょう切り
- ・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 さばの水煮を軽くほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけて、固い野菜から順番に煮る。
- ③ 材料が煮えたら、さばを入れ、みそで味を整える。

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 いちょう切り
- ・鶏もも小間肉 100g
- ・甘シヤキえのき 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
- ・だし汁 かつおだし適量



「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。

#### 《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。

## 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。

### 豚肉と大根の炒め煮 (5人分)

- ・ ひまわり油 小さじ1/2
- ・ にんにく・生姜 少々 みじん切り
- ・ 豆板醤 少々 (お好みで調整)
- ・ 豚もも小間肉 250g
- ・ こんにゃく 90g スライス (下ゆでする)
- ・ 大根 240g いちょう切り (下ゆでする)
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ オイスターソース 小さじ2と1/2
- ・ みりん 小さじ2
- ・ しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・ でん粉 小さじ1



大根をゆでておくので、サツと味をからませて仕上げます。目先の変わった中華風の炒め煮で、旬の大根を味わってください。

#### 《作り方》

- ① ひまわり油で、にんにく・生姜・豆板醤を炒め、豚肉を入れよくほぐす。
- ② ①に、こんにゃく・調味料を入れる。
- ③ ②に大根を入れ、水溶きでん粉を加え、とろみをつける。
- ④ 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)

## 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
- 【みそだれ】
  - 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
- 【たれ】
  - 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「鯖」、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

### ビビンバの具 (5人分)

- ひまわり油 小さじ1
- にんにく 少々 みじん
- 豚もも肉 細切り 240g ほそ切り
- 山菜水煮 50g
- たけのこ 25g ほそ切り
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 小さじ2と1/2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ1
- コチジャン適量(お好みで)
- サラダ油 少々
- 卵 Mサイズ3個(錦糸卵にする)

### 《作り方》

- ① ひまわり油で、にんにく・豚肉を炒める。
- ② ①に山菜水煮とたけのこを入れて炒める。
- ③ 調味料を入れて、全体がなじんだら錦糸卵を加え、軽く混ぜあわせる。



### チリコンカン (5人分)

- 乾燥大豆 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。

※水煮大豆でもおいしく作れます。



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内産大豆を使います。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。



## 副 菜 ①

### 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、ゆでた野菜によく合います。するめは、スーパーで売っている「おつまみ用」でもOKです。



### ビビンバナムル (5人分)

- ・大根 120g ほそ切り
- ・だいずもやし 150g
- ・人参 20g ほそ切り
- ・小松菜 80g 2cm幅カット
- ・みりん 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ2
- ・みそ 大さじ1
- ・うすくち醤油 小さじ1
- ・キムチの素 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ1

《作り方》

- ① 材料の野菜を沸騰した湯でサッとゆで、流水で冷まし、水気を切っておく。
- ② みりんを加熱し、砂糖とみそを溶かしてから、うすくち醤油・キムチの素を加える。
- ③ ①と②、白いりごまを和える。

※ キムチの素は、お好みで辛さを調整してください。

ビビンバナムルだけでも、野菜をおいしく、たっぷり食べられますが、ビビンバの具と一緒にご飯にのせて食べてください。食欲がない時でも、ご飯がすすむ一品です。



## 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 ゆでる

(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・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。
- ④ 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 ゆでる
- ・人参 70g 短冊切り
- ・さやいんげん 30g 2cm幅 ゆでる

(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)
- ・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。

## 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。