

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4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

長野県須坂市大字栃倉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

○旅立ちの日に

○汁物

- ・ 沢煮椀（さわにわん） 2
- ・ ベジ多みそ汁 2
- ・ 吉野汁 3
- ・ レタスとトマトのスープ 3

○主菜

- ・ レバーのケチャップ和え 4
- ・ タコライス（タコミート・生野菜） 4
- ・ ささみのレモンソース 5
- ・ 焼きさばのみそだれがけ 5
- ・ 2色フライビーンズ 5
- ・ 卵とこんにゃくのぷりぷり中華炒め 6
- ・ 須坂みそすき丼の具 6

○副菜

- ・ ひじきの中華サラダ 7
- ・ 春雨サラダ 7
- ・ のりごま和え 7
- ・ 切り干し大根の煮物 8
- ・ きんぴらごぼう 8

○おまけ

- ・ 揚げパン いろいろバージョン

- \* 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。
- \* ご家庭のみそ、しょうゆの塩分量に違いがあるため、味を加減してください。
- \* 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」「令和3年度版」をダウンロードできます。



須坂の学校給食レシピ集

## 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 50g せん切り
- ・大根 125g せん切り
- ・水菜 10g 2cm幅
- ・巻き麩 6g
- ・酒 小さじ1と1/2
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・だし汁 かつおだし (800ml~1L)

#### 《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。(顆粒のだし・だしパックでもOK)
- ② だし汁の中に固い野菜から入れて煮る。豚肉は煮すぎると固くなるので注意する。
- 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。

\*水菜の代わりに、みつ葉や春のうど、夏のみょうが、秋のごぼうで、四季の香りがひきたちます。

#### 《かつおだしのとり方》 1人分

参考：「中学校 家庭分野教科書」

- ・水……220ml(蒸発・吸水分20ml含む)
  - ・かつお節……4~8g(市販のパック4袋程度)
- ① 鍋に水を入れ、中火にかけ沸騰させる。
  - ② かつお節を入れ、再び沸騰したら火を消し、かつお節が沈むまで待つ。
  - ③ ボールにざるをセットし、ペーパータオルを敷いて、静かにこす。

### ベジ多みそ汁 (5人分)

- ・人参 50g いちょう切り
- ・玉ねぎ 60g 1/2にしてスライス
- ・大根 60g いちょう切り
- ・さつまいも 120g いちょう切り
- ・白菜 90g 1cm幅
- ・油揚げ 30g 1cm幅
- ・甘シャキえのき 50g
- ・みそ 大さじ2と2/3 (塩分量により調整)
- ・小松菜 30g 2cm幅
- ・だし汁 煮干しだし (600ml~1L)

#### 《作り方》

- ① 煮干しでだしをとる。野菜にあった量を準備する。(顆粒のだし・だしパックでもOK)
- ② だし汁の中に固い野菜から入れて煮る。
- ③ 油揚げも入れ、材料が煮えたら、みそで味をととのえる。

\*切り干し大根や凍り豆腐を常備しておくのもいいですね。

#### 《煮干しだしのとり方》 1人分

参考：「中学校 家庭分野教科書」

- ・水……220ml(蒸発・吸水分20ml含む)
- ・煮干し…6g(3尾ほど)

- ① 煮干しは、苦みが出ないように頭と内臓を取り除き、水に30分程入れておく。
- ② 中火にかけ、沸騰したら火を弱める。アクを取りながら香りがするまでしっかりとだしを取る。(約5分間)

\*だしを取った後の煮干しは取り出してもよし、そのままにして食べてもOK!カルシウム源になります。

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『だしをしっかりときかせ具たくさん』が特徴で、減塩にもつながっています。

たくさんのみそ汁レシピの中から、おすすめのみそ汁「ベジ多=野菜たっぷり」なみそ汁を選びました。

## 汁物 ②

### 吉野汁 (5人分)

- ・人参 60g いちょう切り
- ・甘シャキえのき 60g
- ・豆腐 1/2丁 さいの目切り
- ・鶏ささみ 120g 筋をとってカット
- ・片栗粉 大さじ1と2/3
- ・小松菜 40g 2cm幅
- ・長ねぎ 40g うす切り
- ・酒 大さじ1/3
- ・塩 1.2
- ・しょうゆ 大さじ1と2/3
- ・おろししょうが 少々
- ・だし汁 かつおだし(800ml~1L)

#### 《作り方》

- ① かつお節のだしをとる。(顆粒のだし・だしパックでもOK)
- ② 食べやすい大きさにカットした鶏ささみに、片栗粉をまぶしておく。
- ③ だし汁で、人参、えのきを煮る。ひと煮たちしたら②の鶏ささみをくっつかないようにバラバラに入れる。
- ④ ささみに火が通ったら、豆腐を入れる。(煮すぎるとささみが固くなったり、豆腐にすがるので注意する。)
- ⑤ 調味料で味をととのえて、おろししょうが、長ねぎ、小松菜を入れる。

家庭にある季節の野菜(大根・里芋・かぶ)や、材料で作ることができます。鶏ささみは、鶏の胸やもも肉でもいいです。

奈良県の吉野山が葛の産地だったことから、すまし汁に葛粉でとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。現在、葛粉は貴重品なので、片栗粉を使うことが多いです。

とろみがついて、しょうがの風味がきいた汁物は、寒い季節にぴったりです。

### 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 ゆでる
- ・塩 小さじ1/2
- ・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 調味料で味をととのえて、最後にトマト・レタス・ゆでたマカロニを入れる。

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。旬のレタスがたっぷり食べられます。

ゆ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     | 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と1/2 |       |      |
| ・ 片栗粉      | 60g      |       |      |
| ・ 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       |       |      |
| ・ 水        | 大さじ2強    |       |      |
| ・ 白いりごま    | 大さじ1     |       |      |

《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カラッと揚げる。
- ③ たれの調味料を煮立たせて、揚げたレバー、白いりごまをからめる。

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。

### タコライス (タコミート・生野菜) (5人分)

- |            |          |         |
|------------|----------|---------|
| ・ サラダ油     | 小さじ1     |         |
| ・ にんにく     | 少々       | みじん切り   |
| ・ 豚ひき肉     | 300g     |         |
| ・ 玉ねぎ      | 150g     | みじん切り   |
| ・ 人参       | 90g      | みじん切り   |
| ・ 酒        | 小さじ2     |         |
| ・ 砂糖       | 大さじ2     |         |
| ・ しょうゆ     | 大さじ2     |         |
| ・ トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |         |
| ・ レタス      | 150g     | 小さめにちぎる |
| ・ トマト      | 120g     | 角切り     |
| ・ ピザ用チーズ   | 35g      |         |

《作り方》

- ① サラダ油で、にんにく・玉ねぎを香りよく炒めたら、豚ひき肉・人参を入れてよく炒める。
- ② ①に、調味料を入れて、サッと炒めたらタコミートの出来上がり。
- ③ ご飯の上に、レタス、タコミート、トマト、チーズを盛りつける。

タコライスは沖縄県の郷土料理です。暑い夏でも食欲がわく味つけで、ご飯がしっかり食べられます。

タコミートと野菜・チーズで、栄養満点な一品です。お好みでタバスコを加えてもおいしいです。

## 主 菜 ②

### 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
- 砂糖 大さじ2と1/2
- しょうゆ 大さじ2
- レモン果汁 大さじ2
- 水 大さじ2

#### 《作り方》

- ① ささみに酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ たれの調味料は、砂糖が溶けるくらいにあたためておく。
- ④ 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です。  
☆冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。  
☆レモン味の甘いたれは、魚のから揚げにもよく合います。

### 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
- しょうがみじん切り 小さじ1
- 酒、みりん 少々
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みそ 大さじ1と1/3
- 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、青大豆は洗って、水で6時間以上戻す。(一晩つけておいてもよい)
- ② 戻した大豆、青大豆に片栗粉をつけてカラッと揚げる。
- ③ 青のり、砂糖、塩を②と混ぜる。

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<sup>そしゃくりょく</sup>」を高めたいので、よくかんで食べてほしいから。

給食では、カレーの日によくかんで食べるように組み合わせています。

## 主 菜 ③

### 明とこんにゃくのぷいぷい中華炒め（5人分）

|          |                 |   |           |        |
|----------|-----------------|---|-----------|--------|
| ・サラダ油    | 小さじ1            | } | ・オイスターソース | 小さじ1   |
| ・にんにく    | 少々 みじん          |   | ・酒        | 小さじ1   |
| ・しょうが    | 少々 みじん          |   | ・砂糖       | 小さじ1   |
| ・とうばんじゃん | 少々              |   | ・しょうゆ     | 小さじ2   |
| ・鶏もも肉    | 180g 角切り        | } | ・片栗粉      | 小さじ1   |
| ・人参      | 60g いちよう切り      |   | ・水        | 小さじ2   |
| ・たけのこ缶   | 100g いちよう切り     |   | ・酢        | 小さじ2/3 |
| ・こんにゃく   | 150g 角切り(下ゆでする) |   |           |        |
| ・うずら卵水煮  | 100g            |   |           |        |

京都市の給食で人気のメニューです。中華風の味つけでご飯がすすむおかずです。お弁当にもぴったりです！

#### 《作り方》

- ① サラダ油で、にんにく・しょうが・とうばんじゃんをサッと炒め、香りが出たら鶏肉を入れよく炒める。
- ② 人参・こんにゃく・水(90mlくらい)を加えて、人参に火が通るまで煮る。
- ③ 調味料、たけのこ缶、うずら卵水煮を入れ、少し煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げに酢を加える。

### 須坂みそすき丼の具（5人分）

|   |          |                 |
|---|----------|-----------------|
| } | ・牛ももスライス | 240g            |
|   | ・砂糖      | 大さじ1と2/3        |
|   | ・しょうゆ    | 大さじ1            |
|   | ・酒       | 小さじ1            |
|   | ・玉葱      | 110g 1/2にしてスライス |
|   | ・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        |

#### 《作り方》

- ① 肉に下味をつける。
- ② 玉葱を、からいりし、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。

「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。



## 副 菜 ①

### ひじきの中華サラダ (5人分)

- 乾燥ひじき (芽ひじき) 4 g
- キャベツ 200 g 1 cm幅
- 人参 30 g せん切り
- ホールコーン 50 g
- ごま油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 七味唐辛子 少々 (お好みで)

\*辛さが苦手な人は、七味唐辛子を入れなくてもおいしく食べられます。

\*キャベツのほか、大根や水菜でもOK。

### 《作り方》

- ① ひじきはサッと洗って水で戻す。
- ② ①と野菜を、それぞれお湯でサッとゆで、流水で冷まし、水気をきっておく。
- ③ 調味料をよく混ぜ、②を和える。

ひじきは、成長期に必要なカルシウムなどのミネラルが豊富なので、お家でも積極的に食べましょう。

ひじきをサッとゆでるだけで、手軽にサラダが作れます。乾燥ひじきは保存がきくので、1人暮らしをするときには常備するといいですね。

### 春雨サラダ (5人分)

- 春雨 25 g
- キャベツ 150 g 1 cm幅
- きゅうり 100 g せん切り
- 人参 20 g せん切り
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

### 《作り方》

- ① 春雨を茹でて食べやすい長さにカットする。
- ② 野菜はお湯でサッとゆで、流水で冷まし、水気をきっておく。
- ③ 調味料をよく混ぜ、①と②を和える。

給食で人気のサラダです。お好みで、からしを入れてもおいしいです。サラダ油をごま油に替えると、中華風になります。

### のりごま和え (5人分)

- 大根 180 g せん切り
- きゅうり 60 g 輪切り
- 人参 20 g せん切り
- キャベツ 100 g 1 cm幅
- しょうゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- きざみのり 3 g
- 白いりごま 小さじ2

### 《作り方》

- ① 野菜はお湯でサッとゆで、流水で冷まし、水気をきっておく。
- ② 調味料と①、きざみのり、白いりごまを和える。

のりとごまの風味がおいしい和え物です。給食では、ごまやきざみのり、かつお節を使って、野菜をおいしく食べられるように工夫をしています。

お家にあるいろいろな野菜を組み合わせ、バリエーションを広げてもいいですね。

## 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         |
| ・鶏ももこま肉        | 60g      |              |
| ・さやいんげん        | 25g      | 2cm幅 ゆでる     |
| (冷凍さやいんげんでもOK) |          |              |
| ・酒             | 小さじ2     |              |
| ・みりん           | 小さじ1     |              |
| ・砂糖            | 小さじ2と1/2 |              |
| ・しょうゆ          | 大さじ1     |              |
| ・サラダ油          | 小さじ1     |              |

#### 《作り方》

- ① 鍋にサラダ油をひき、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。将来一人暮らしをした時、常備菜として役に立ちます。

### きんぴらごぼう (5人分)

- |                |          |            |
|----------------|----------|------------|
| ・豚もも肉ほそ切り      | 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) |          |            |
| ・酒             | 大さじ1/2   |            |
| ・砂糖            | 大さじ1と1/3 |            |
| ・しょうゆ          | 大さじ1と1/3 |            |
| ・七味唐辛子         | 適量       | お好みで       |
| ・サラダ油          | 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回の「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。

## 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。



ご飯 牛乳 大根のみそ汁 須坂みそすき丼の具 八町きゅうりの梅肉和え



米粉パン 牛乳 コーンスープ ささみのレモンソース

こんにゃくサラダ ティラミス