

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5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

○旅立ちの日に

○汁物

- ・須坂ひんのべ 2
- ・すまし汁 2
- ・せん切り野菜のスープ 3
- ・クツパ卵スープ 3

○主菜

- ・レバーのケチャップ和え 4
- ・厚揚げの肉みそがけ 4
- ・焼きさばのみそだれがけ 5
- ・主菜のたれ いろいろバージョン 5
- ・卵とこんにゃくのぷりぷり中華炒め 6
- ・豚肉と凍り豆腐の甘辛 6

○副菜

- ・ひじきの中華サラダ 7
- ・小魚のサラダ 7
- ・のりごま和え 7
- ・カレーきんぴら 8
- ・切り干し大根のごまネーズ和え 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レシピをお使いください。

* 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」「令和 4 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

須坂ひんのべ (5人分)

- ・たまねぎ 60g スライス
- ・にんじん 50g いちょう切り
- ・だいこん 90g いちょう切り
- ・はくさい 70g 1cm 幅
- ・こまつな 30g 2cm 幅
- ・甘シャキえのき 30g 半分にして切る
- ・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 すいとんをひんのべして入れる。
- ⑤ みそで味を調え、最後に、こまつなを入れる。

《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いし、そのままにして食べても OK!カルシウム源になります。

家庭にある野菜や材料で作ることができます。給食では、多くの須坂市(地元)食材を使うので、献立名を「須坂ひんのべ」にしています。

小麦粉の生地を「ひんのべして鍋に入れる」ことから「ひんのべ」と言われるようになりました。

すまし汁 (5人分)

- ・かまぼこ 20g いちょう切り
- ・豆腐 130g さいの目切り
- ・えのきたけ 40g 半分にして切る
- ・しめじ 30g ほぐす
- ・はくさい 80g 1cm 幅
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・食塩 1g
- ・酒 小さじ1
- ・こまつな 30g 2cm 幅
- ・だし汁 かつおだし適量

《作り方》

- ① だし汁を用意する。
- ② はくさい、きのこ類を入れて煮る。かまぼこ、豆腐も入れる。(豆腐は煮過ぎると“す”が入ってしまうので注意。)
- ③ 調味料で味を調え、最後にこまつなを入れる。

《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。

汁物 ②

せんぎり野菜のスープ (5人分)

- ・ にんじん 50g 千切り
- ・ たまねぎ 150g 千切り
- ・ セロリ 50g 千切り
- ・ ベーコン 2~3枚 千切り
- ・ キャベツ 150g 千切り
- ・ チキンブイヨン (コンソメでもOK)
- ・ 水 700ml
- ・ 食塩 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 大さじ1 ・黒こしょう 少々

《作り方》

- ① ベーコンを焦がさないように弱火でじっくりと炒め、セロリ・たまねぎを加え軽く混ぜ水を加える。
- ② ①にブイヨンを入れ、にんじんを加える。
- ③ キャベツを加え、調味料で味を調える。

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イメージした料理です。

キャベツのかわりに、はくさいでもおいしく作ることができます。仕上げにパセリを少々入れると、さらにきれいです。

クッパ卵スープ (5人分)

- ・ 鶏もも肉小間肉 60g
- ・ たまねぎ 80g 1/2にしてスライス
- ・ にんじん 40g 千切り
- ・ たけのこ 40g 千切り
- ・ おおむぎ(押麦) 12g
- ・ チキンブイヨン (コンソメでもOK)
- ・ 水 700ml
- ・ 食塩 小さじ1/3
- ・ 豆板醤 小さじ1/2
- ・ かたくり粉 小さじ1
- ・ 卵 2個
- ・ にら 15g 2cm幅スライス

《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、たまねぎと鶏もも肉を入れ、中火でかき混ぜながら煮る。
- ② ②に人参・たけのこ・おおむぎを加え、ブイヨン・調味料を加える。
- ③ 煮立ったら、水溶きかたくり粉を入れる。(かたくり粉は2倍の量の水で溶く)
- ④ 卵を割って溶き卵にして、③へ溶き卵を少しずつ流し入れる。
- ⑤ ④に、にらを入れて、仕上げる。

韓国調理の「卵クッパ」をイメージした料理です。本場ではご飯を入れて、雑炊のように食べますが、給食ではかわりに、押麦を入れて食物繊維が摂れるようにしています。

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		
・ かたくり粉	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 かたくり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。

中学生の成長期に欠かせない「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。

厚揚げの肉みそがけ (5人分)

・ 絹厚揚げ	5切れ	50g~70g	
・ 豚ひき肉	90g		
・ 酒	小さじ1		
・ みりん	小さじ1		
・ 砂糖	小さじ2		
・ みそ	大さじ1と1/2		
・ 水	大さじ2		
・ かたくり粉	小さじ1/3		
・ 水	小さじ1		

《作り方》

- ① 調味料と豚ひき肉を鍋に入れ、弱火にかけて、ひき肉に塊ができないようにかき混ぜながら煮る。
- ② 全体に火が通ったら、水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつけて肉みその完成。
- ③ フライパンに厚揚げを並べ、中火にかけ100ml程度の水を加えて、蒸し焼きにする。

厚揚げは蒸したり、蒸し焼きにしたりすると、ふっくらした食感になります。

オーブントースターを使って180℃10分ほど焼くと、表面がカリッとした食感になります。お好みで焼き方を変えてもいいですね。

主 菜 ②

焼きさばのみそだれがけ (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 かたくり粉を水で溶かし、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。

焼いた旬の魚によく合う味付けです。サバの他に、「鮭」や「鱈」にも合いますよ。

主菜のたれ いろいろバージョン 焼いた魚や肉にかけるだけ

ごまみそだれ (5人分)

- ・ 酒 小さじ1
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2と1/2
- ・ みそ 大さじ1
- ・ 白すりごま 小さじ2
- ・ 水 大さじ2
- ・ かたくり粉 小さじ1/3

《作り方》

- ① 鍋に調味料と水を入れ火にかける。
- ② 砂糖が溶けるまで温める。
- ③ 白すりごまを加え、よく混ぜる。
- ④ 水溶きかたくり粉を加えよく混ぜとろみがついたら出来上がり。

春は「鱈」、夏は「あじ」、秋は「さば」「鮭」「いわし」、冬は「赤魚」など、旬の魚で味わえます。

レモンソース (5人分)

- ・ 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 鍋に調味料と水を入れ火にかける。
 - ② 砂糖が溶けたら出来上がり。
- ※ レモン果汁を最後に加えると、より酸味が引き立ちます。お好みで変えてみましょう。

トマトソース (5人分)

- ・ 油 小さじ1/2
- ・ たまねぎ 1/4個 スライス
- ・ 中農ソース 小さじ2と1/2
- ・ ダイストマト 10g
- ・ トマトケチャップ 小さじ2
- ・ トマトピューレ 小さじ1

《作り方》

- ① フライパンに油を入れ、たまねぎを炒める。
- ② たまねぎが透き通ったら調味料を入れる。
- ③ 混ぜながら炒め、全体がなじんだら完成。

ダイストマトの代わりに生のトマトを刻んで使うと季節感のあるソースになります。肉料理・ハンバーグなどにおすすめです。

主 菜 ③

卵とこんにゃくのぷりぷり中華炒め (5人分)

・ サラダ油	小さじ1		
・ にんにく	少々	みじん	
・ しょうが	少々	みじん	
・ 豆板醤	少々		
・ 鶏もも肉	180g	角切り	
・ にんじん	60g	いちょう切り	
・ たけのこ缶	100g	いちょう切り	
・ こんにゃく	150g	角切り(下ゆでする)	
・ うずら卵水煮	100g		
			・ オイスターソース 小さじ1
			・ 酒 小じじ1
			・ 砂糖 小じじ1
			・ しょうゆ 小じじ2
			・ かたくり粉 小じじ1
			・ 水 小じじ2
			・ 酢 小じじ2/3

《作り方》

- ① サラダ油で、にんにく・しょうが・豆板醤をサッと炒め、香りが出たら鶏肉を入れよく炒める。
- ② にんじん・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 水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、仕上げに酢を加える。

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

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	
・ かたくり粉	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	

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の凍り豆腐にかたくり粉をつけて、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ためて、②をからめる。

副 菜 ①

ひじきの中華サラダ（5人分）

- ・ 乾燥ひじき（芽ひじき） 4g
 - ・ キャベツ 200g 1cm幅
 - ・ にんじん 30g 千切り
 - ・ ホールコーン 50g
 - ・ 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。

《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。

小魚のサラダ（5人分）

- ・ キャベツ 200g 1cm幅
- ・ きゅうり 70g 千切り
- ・ にんじん 15g 千切り
- ・ 小魚佃煮 8g
- ・ 油 小さじ1
- ・ 酢 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ かつお節 小さじ1

《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 調味料と小魚をよく混ぜ、①と②を和える。
- ③ ②にかつお節、白いりごまを和える。

給食では、味付きの小魚を使って、和え物でもカルシウムを摂れる工夫をしています。
かつお節やごまの風味が食欲をそそります。

のりごま和え（5人分）

- ・ だいこん 180g 千切り
- ・ きゅうり 60g 輪切り
- ・ にんじん 20g 千切り
- ・ キャベツ 100g 1cm幅
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ きざみのり 3g
- ・ 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。

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アレンジできます。

副 菜 ②

カレーきんぴら (5人分)

- ・ 豚もも肉ほそ切り 100g
- ・ ごぼう 180g ささがき(千切り)
- ・ つきこんにゃく 80g ゆでる
- ・ にんじん 30g 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 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ 1/2
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ カレー粉 小さじ 1/2
- ・ 油 小さじ1

《作り方》

- ① 油で豚肉・ごぼう・にんじんを炒める。
- 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。
- ④ 最後にさやいんげんを加える。

月に1回の「かみかみすぎかっ子の日」では、きんぴらごぼうは定番ですが、カレー風味の味つけをしてアレンジしました。

食物せんいは、不足しがちな栄養素のひとつです。ごぼうは食物せんいを豊富に含み、歯ごたえや独特の風味があります。ごぼうの食感を生かしながら、カレー味にすることで、食べやすくなりますね。お弁当のおかずにもピッタリです。

切り干し大根のごまネーズサラダ (5人分)

- ・ 切干しだいこん 20g
- ・ にんじん 30g 千切り
- ・ キャベツ 100g 1cm幅
- ・ きゅうり 40g 輪切り
- ・ ツナフレーク 1/2 缶 油を切る
- ・ マヨネーズ 50g
- ・ しょうゆ 大さじ 1/2
- ・ 白すりごま 10g

《作り方》

- ① 切干しだいこんは、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。白すりごまは最後にふりかけながら混ぜる。

食物せんいが豊富な切干しだいこん。給食では煮物だけではなく、サラダにも使います。

1人暮らしするときには、常温保存が可能な切り干しだいこんとツナ缶をストックさせておくといいですね。

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。



ちらし寿司 牛乳 豆腐のすまし汁 鱈の西京みそ焼き 菜の花和え



パンプキンパン 牛乳 アルファベットスープ

レバーのケチャップ和え わかめのレモン風味和え