

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6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

- ・ 沢煮椀 2
- ・ 新じゃがとたけのこのみそ汁 2
- ・ うまみそ春雨スープ 3
- ・ 白菜とコーンのスープ 3

○主菜

- ・ いわしのかば焼き 4
- ・ 豚肉と大根の炒め煮 4
- ・ ささみのレモンソース 5
- ・ 焼きさばのみそだれがけ 5
- ・ 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
- ・ 豚肉と凍り豆腐の甘辛 6

○副菜

- ・ ひじきとコーンのサラダ 7
- ・ 切り干し大根の煮物 7
- ・ 塩丸いかの和え物 8
- ・ 粉豆腐の炒め煮 8
- ・ ツナポテトサラダ 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。

* 汁物の仕上がり量は、1人分 230mlが目安です。

* 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」「令和 5 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）

- 豚もも小間肉 65g 細切り
- 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
- だし汁 大さじ1と1/2
- 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 だし汁の中に硬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たら完成。

*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入れてひと煮たちさせる。かつお節が沈んだら、ザルでこして作ると簡単です。

*水菜の代わりに「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を表しています。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。豚肉の脂を浮かせて作るのが本当の作り方です。あとはせん切りの季節の野菜を使ったすまし汁です。

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合います。



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、硬い野菜から順番に煮る。

③ 材料が煮えたら、さばの水煮を入れ、みそで味を整えたら完成。

煮干して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。



汁物 ②

うまみそ春雨スープ (5人分)

・ ごま油	1.5g	
・ 生姜	1.5g	みじん切り
・ たまねぎ	75g	スライス
・ 豚もも小間肉	75g	細切り
・ にんじん	35g	細切り
・ ホールコーン	25g	
・ キャベツ	100g	1cm幅
・ 春雨	22.5g	
・ チキンブイヨン	50g(コンソメでも OK)	
・ みそ	37.5g	
・ しょうゆ	10g	
・ 豆板醤	1.5g	
・ 長ねぎ	30g	小ロスライス

《作り方》

- ① ごま油を鍋に入れて熱し、生姜、たまねぎを入れて炒める。
- ② ①に豚肉と豆板醤を加えてさらに炒めて、にんじんと水を加える。
- ③ ②にホールコーン、キャベツ、春雨を加え、煮えたらブイヨンと調味料を加える。
- ④ 最後に長ねぎを加えてひと煮立ちしたら完成。

ツルっとした食感がおいしい、春雨スープです。
野菜や豚肉から出るうま味を活かした、みそ味のスープです。



白菜とコーンのスープ (5人分)

・ にんじん	50g	いちょう切り
・ たまねぎ	75g	1/2にしてスライス
・ 鶏もも小間肉	50g	細切り
・ かまぼこ	40g	いちょう切り
・ 白菜	180g	1cm幅ざく切り
・ ホールコーン	30g	
・ チキンブイヨン (コンソメでもOK)		
・ 食塩	小さじ1/3	
・ しょうゆ	小さじ2	
・ こしょう	少々	

火を通すことで、かさがグンと減り、たくさん食べられるのが白菜のいいところ。給食定番の「具だくさんスープ」にもチャレンジしてみてください。

《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 ①に、にんじん・かまぼこ・ホールコーンを加え、ブイヨン・調味料を加える。
- ③ ②が煮立ったら白菜を加え、混ぜながらひと煮立ちさせて完成。



主 菜 ①

いわしのかば焼き (5人分)

- いわしの開き 5枚
- 片栗粉 30g
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 小さじ2
- 三温糖 小さじ2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 水 大さじ2

《作り方》

- ① いわしの開きに片栗粉をつけて、180℃に熱した油で4分ほど揚げる。
- ② 水と酒・みりん・砂糖を鍋に入れ、弱火にかけて温める。砂糖が溶けきったら、しょうゆを加えて温める。鍋肌がふっふっしてきたらよく混ぜて、沸騰し始めたら火を止める。
- ③ ①のいわしの両面にたれをかけたら完成。



かば焼きのたれは、いろいろな魚の味つけにピッタリです。甘じょっぱいたれの味で、魚が苦手な人でも食べやすくなります。いわしの代わりにさんまや豆あじなど季節の魚を使ってアレンジしてみましょう。

豚肉と大根の炒め煮 (5人分)

- サラダ油 小さじ1/2
- にんにく・生姜 少々(みじん切り)
- 豆板醤 少々(お好みで調整する)
- 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
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ2

《作り方》

- ① サラダ油で、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、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら完成。



大根を下ゆですしておくので、サツと味をからませて仕上げます。

目先が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。

主 菜 ②

ささみのレモンソース (5人分)

《作り方》

- 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

- 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、たれをからめたら完成。
*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ぴったりです。
また、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がけ (5人分)

《作り方》

- さば切り身 5切れ(1切れ70g位)
*さばは、「生さば」を使用
- しょうが 小さじ1 みじん切り
- 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

- 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、ひと煮立ちしたら②に加え、とろみをつける。
- ④ ①のさばに③のみそだれをかけたら完成。

春なら「鱈」、夏なら「あじ」、秋なら「鮭」、冬なら「赤魚」など、旬の魚を使うとバリエーションが広がります。



フライビーンズ (5人分)

- 大豆 80g
- 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と混ぜたら完成。

カラッと揚がったフライビーンズは、かみ応えもあります。給食では、かむ回数が減ってしまう、カレーの日に組み合わせることが多いです。

大豆の半分の量を青大豆に変えて、2色のフライビーンズにすると、彩りもいいですね。

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 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 水 小さじ2
- ・ 酢 小さじ2/3



《作り方》

- ① サラダ油で、にんにく・しょうが・豆板醤をサツと炒め、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、にんにく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、仕上げに酢を加えたら完成。

京都市の給食で人気のメニュー。

中華風の味つけて、ご飯がすすむおかず。
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
- ・ 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

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。ぜひ、いろいろな食べ方を知って普段の食事に取り入れてみましょう。



《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 酒で下味をつけた豚肉、①の凍り豆腐に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 水と酒・砂糖を鍋に入れ、弱火にかけて温める。砂糖が溶けきったら、しょうゆを加えて温めて、②をからめたら完成。

副 菜 ①

ひじきとコーンのサラダ (5人分)

- 乾燥ひじき 3g
- キャベツ 150g(せん切り)
- きゅうり 1本(せん切り)
- にんじん 30g(せん切り)
- ホールコーン 25g
- しょうゆ 大さじ2と1/2
- 砂糖 小さじ1/3
- サラダ油 小さじ1
- 酢 小さじ1と1/3

《作り方》

- ① ひじきは戻して、ゆでる。
 - ② 野菜はさっとゆでる。
 - ③ 調味料でドレッシングを作り、①②と和えたら完成。
- *ゆでたひじきをドレッシングに漬けて、冷蔵庫で冷やしてから野菜と和えると、味がよくしみます。季節の野菜を使い、応用してください。



ひじきは不足しがちなミネラルが豊富な食材のひとつです。サラダのワンポイントにおすすめ。また、サラダにして食べると、素材そのものの噛み応えもあるので、歯や口の健康にもよいです。季節の野菜を自由に組み合わせて、アレンジすることもできます。

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
- にんじん 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 (冷凍さやいんげんでも OK)
25g 2cm幅 ゆでる
- 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、にんじん、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出る)
- 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たら完成。

*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。

副 菜 ②

塩丸いかの和え物 (5人分)

- キャベツ 100g 1cm幅
- きゅうり 50g 輪切り
- 塩丸いか 75g 短冊切り
- わかめ 25g
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/6
- 砂糖 小さじ1/2
- かつお節 小さじ1程度

《作り方》

- ① 塩丸いかを15分ほどゆでて塩抜きをする。流水で冷やし、水気を切る。
- ② 野菜をゆでて流水で冷やし、水気をよく切る。
- ③ 塩丸いか・野菜・わかめを調味料とかつお節で和えたら完成。

海のない長野県では、長期保存のできる、塩漬けにした海産物を料理に使う文化があります。なかでも、塩丸いかは塩抜きをした後、酢の物や煮物など様々な形で料理に使われてきました。



粉豆腐の炒め煮 (5人分)

- にんじん 20g 細切り
- しめじ 12g
- たまねぎ 90g 1/2 スライス
- 焼きちくわ 30g 3mm幅輪切り
- 小松菜 12g 1cm幅ざく切り
- 粉豆腐(凍り豆腐粉末) 32g
- サラダ油 適宜
- かつおだし 200ml
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1

《作り方》

- ① にんじん・しめじ・たまねぎ・ちくわをサラダ油でいためる。
- ② 野菜がしんなりしたら、調味料を加え全体になじませる。
- ③ かつおだしと粉豆腐を交互に少しずつ加え、粉豆腐に煮汁を吸わせながら煮込む。
- ④ 煮汁が減って粉豆腐のざらつきが消えたら完成。



ツナポテトサラダ (5人分)

- ジャガ芋 150g 2cm角切り
- きゅうり 90g 輪切り
- にんじん 25g 細切り
- ツナフレーク 60g
- 塩 小さじ1/6
- 黒こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2

《作り方》

- ① ジャガ芋はゆでて、流水にさらしよく水気をよく切る。
- ② きゅうり、にんじんもさっとゆで、流水にさらし水気をよく切る。
- ③ ①②を合わせて、ツナフレークと塩・黒こしょうで和える。
- ④ マヨネーズをかけたら完成。

給食センターでは、食中毒防止のため、ゆでたジャガ芋をしっかり冷まします。ゆでた後、温かいまま和えてもおいしくできますが、お弁当のおかずにする場合はよく冷ましておくことが大切です。



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

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

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 厚揚げのみそ汁 いわしのかば焼き やさいのわかめ和え



コッペパン 牛乳 白菜とコーンのスープ

ゆでフランクチリソース グリーンサラダ