

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 7 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

- さばとたけのこのみそ汁 2
- もずくとわかめのみそ汁 2
- 鶏ごぼうスープ 2
- レタスとトマトのスープ 3
- 豚キムチ鍋 3

○主菜

- チリコンカン 4
- スタミナ納豆 4
- 豚肉のかりんとう揚げ 5
- キムたくご飯の具 5
- ささみのレモンソース 5
- 主菜のたれ いろいろバージョン 6

○副菜

- れんこんのきんぴら 7
- 切り干し大根の煮物 7
- のりっこ和え 8
- 粉豆腐の炒め煮 8
- 大根とツナのサラダ 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「令和 2 年度版」「令和 3 年度版」「令和 4 年度版」「令和 5 年度版」「令和 6 年度版」「令和 7 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

さば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
- ジャガ芋 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。



北信地域の郷土料理のひとつです。だしを取らなくても、さばの水煮缶のうま味でおいしく食べられます。

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
- 生もずく 75g よく洗う
- 生わかめ 50g 一口大
- 油揚げ 50g 1cm幅
- 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 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。



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。

鶏ごぼうスープ（5人分）

- 鶏もも小間肉 60g
- ごぼう 25g 輪切り
- 玉ねぎ 75g スライス
- にんじん 50g 細切り
- 甘シャキエのき 40g 1/2 カット
- 白菜 100g 1cm幅
- チキンブイヨン 50g
- 塩 0.5g
- こしょう 少々
- うすくちしょうゆ 20g
- 小松菜 40g 2cm幅

《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、鶏もも肉・ごぼう・玉ねぎを入れ、中火でかき混ぜながら煮る。
- ② ①に、にんじんと甘シャキエのきを加え、ブイヨン・調味料を加える。
- ③ ②が煮立ったら白菜・小松菜を加え、混ぜながらひと煮立ちさせて完成。



ごぼうの風味がよく感じられるスープです。鶏肉のうま味と合わさることで、さらにおいしさが際立ちます。給食では、時期に合わせて村山早生ごぼうを使って作ります。

汁物 ②

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 いちょう切り
- 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 調味料で味を整える。
- ③ 最後にトマトとレタス・ゆでたマカロニを入れる。

夏に美味しいスープです。
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いれてもいいですよ。
給食ではちょうちよの形のマカロニを使います。



豚キムチ鍋 (5人分)

- ごま油 小さじ1
- にんにく 1g みじん切り
- 豚もも小間肉 100g
- 豆腐 150g サイノメ
- 白菜 150g 1cm幅
- 甘シャキエのき 50g 1/2 カット
- 白菜キムチ 60g 汁ごと使う
- みりん 小さじ 1/2
- みそ 小さじ 1
- しょうゆ 大さじ 2/3
- 長ねぎ 30g 小口切り
- にら 25g 2cm幅

《作り方》

- ① ごま油を鍋に入れて熱し、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ② ①に水を加えて、白菜、甘シャキエのき、豆腐を煮る。
- ③ 煮えたら、白菜キムチと調味料を加える。
- ④ 最後に長ねぎとにらを加えてひと煮立ちしたら完成。

ごま油の香りや白菜キムチのうま味が食欲をそそらせます。給食では、小学1年生から中学3年生までがおいしく食べられるように、辛味は抑えていますので、お好みで調節してください。



主 菜 ①

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
- 豚ももひき肉 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
- 米粉 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を下ゆでしておく。
- ③ 油で、野菜、ひ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、仕上げに米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ることができます。

※給食ではアレルギーに配慮して米粉を使用していますが、同量の小麦粉でも作ることができます。



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。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。

スタミナ納豆（5人分）

- ごま油 小さじ1
- にんにく・生姜 少々 みじん切り
- 鶏ひき肉 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 5パック

《作り方》

- ① ごま油でにんにく・生姜・鶏ひき肉を炒める。
- ② ①にみじん切りにした長ねぎを加えて炒める。
- ③ 調味料で味を整えて仕上げ、納豆を加えてよく混ぜる。

※お好みでラー油を入れてもおいしいです。



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、粒が大きいことが特徴です。「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。

主 菜 ②

豚肉のかりんとう揚げ（5人分）

- 豚もも肉 275g ひょうし切り
- 生姜 4g みじん切り
- しょうゆ 2g
- 酒 小さじ 2/3
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 13g
- 三温糖 12g
- みりん 8g
- 水 大さじ2

《作り方》

- ① 豚もも肉に生姜・しょうゆ・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、三温糖が溶けるくらいにあたためておく。
- ④ 揚げたての豚もも肉とたれをからめたら完成。



豚もも肉をひょうし切りにすることで、見た目もかりんとうのように仕上がります。甘辛いたれは魚のから揚げにもよく合います。

キムたくご飯の具（5人分）

- サラダ油 少々
- 豚もも肉 200g 細切り
- たけのこ水煮 125g 細切り
- つぼ漬け 60g 粗みじん切り
- 白菜キムチ 50g 粗みじん切り
- 長ねぎ 15g 小口切り
- しょうゆ 少々

《作り方》

- ① サラダ油で豚もも肉の色が変わるまで炒める。
- ② たけのこ・つぼ漬け・白菜キムチ・長ねぎを加えて炒め、仕上げにしょうゆで味を整える。
- ③ ご飯に混ぜてできあがり。



塩尻市の学校給食から生まれた人気のメニューです。豚もも肉をベーコンに変えても、たけのこを入れなくても大丈夫です。白いご飯によく混ぜて食べてください。つぼ漬けの歯ごたえがいいですよ。

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
- 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、たれを絡めたら完成。
※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。また、レモン味の甘いたれは、鶏もも肉や豚肉にもよく合います。

主 菜 ③

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

みそだれ（5人分）

・ 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 調味料を小鍋に入れ、溶かしながら火にかける。
- ② 片栗粉を水で溶かし、ひと煮立ちした①に加え、とろみをつける。

さばや鮭など焼いた旬の魚によく合う味付けです。すりごまを加えて、ごまみそだれにしてもおいしいです。

アップルソース（5人分）

・ サラダ油	少々
・ にんにくみじん切り	小さじ1/2
・ 玉ねぎみじん切り	30g
・ すりおろしりんご	50g
・ 三温糖	小さじ1と1/3
・ しょうゆ	大さじ2/3
・ みりん	小さじ1
・ 水	大さじ2/3

《作り方》

- ① 鍋に油を引いて、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ② 調味料と水を加えて、ひと煮立ちさせる。

ハンバーグや焼いた鶏肉などによく合うソースです。

チリソース（5人分）

・ トマトケチャップ	大さじ1と1/2
・ 三温糖	小さじ1
・ 水	大さじ1
・ チリパウダー	少々

《作り方》

- ① 鍋に調味料と水を入れ火にかける。
- ② 三温糖が溶けたら出来上がり。

ごまだれ（5人分）

・ 三温糖	大さじ1と1/2
・ しょうゆ	大さじ2/3
・ みりん	大さじ2/3
・ 白すりごま	9g
・ 片栗粉	小さじ1
・ 水	大さじ1と1/2

《作り方》

- ① 調味料を小鍋に入れ、溶かしながら火にかける。
- ② 片栗粉を水で溶かし、ひと煮立ちした①に加え、とろみをつける。

甘じょっぱいたれに、ごまの風味でおいしく食べられます。給食では、余ったたれをご飯にかけるほど人気があります。

副 菜 ①

れんこんのきんぴら（5人分）

- サラダ油 小さじ1
- 豚もも小間肉 75g
- にんじん 60g 細切り
- つきこんにゃく 75g
- さつま揚げ 50g スライス
- れんこん 175g いちょう切り
- 三温糖 大さじ1
- 酒 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1

《作り方》

- ① 鍋に油を引いて、豚もも肉を炒める。
- ② つきこんにゃくを下ゆでする。
- ③ ①ににんじんとれんこんを加えて炒める。
- ④ にんじんとれんこんに火が通ったら、つきこんにゃく・さつま揚げ・調味料を加えて煮含める。

シャキシャキとしたれんこんの食感を味わうれんこんのきんぴらです。豚もも肉を使うことで、食べ応えがアップし、ご飯にもよく合う副菜になります。常備菜やお弁当のおかずにもおすすめの一品です。



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

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。



《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。

副 菜 ②

のりっこ和え（5人分）

- ・ キャベツ 130g 1cm幅
- ・ 小松菜 50g 2cm幅
- ・ 緑豆もやし 100g
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 乾燥梅 少々
- ・ きざみのり 少々

《作り方》

- ① 小松菜と緑豆もやしをゆでて流水で冷やし、水気をよく切る。
 - ② 野菜を調味料と乾燥梅・きざみのりで和えたら完成。
- ※乾燥梅の代わりに、練り梅などでも作ることができます。



粉豆腐の炒め煮（5人分）

- ・ にんじ 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。



粉豆腐は、凍り豆腐を細かく砕いたものです。

長野県では、古くから農家の人々の副業として凍り豆腐が作られていました。粉豆腐も凍り豆腐と同様に食べられてきました。長野県の食文化を知り、次の世代へと受け継いでいきたいものです。

大根とツナのサラダ（5人分）

- ・ 大根 225g 細切り
- ・ にんじん 15g 細切り
- ・ きゅうり 50g 輪切り
- ・ 糸寒天 2.5g 水で戻す
- ・ ツナフレーク 25g
- ・ 塩 少々
- ・ 黒こしょう 少々
- ・ 酢 小さじ1と1/2
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ1

糸寒天には、食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。サラダに合わせると、つるつとした食感になり、食べやすくなります。大根は、部分によって辛味が異なります。葉っぱに近い上の部分は、辛味が少ないのでサラダなどに使うと、よりおいしく食べられます。

《作り方》

- ① 野菜をさっとゆでて、流水にさらしよく水気をよく切る。
- ② 調味料をよく混ぜ、①・糸寒天・ツナフレークと和えて完成。



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

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。

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。

ココア味

純ココア+白砂糖

4:7がおいしいです。

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。

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)

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。