第15回決勝大会出場校 レシピ集

北海道

北海道札幌伏見支援学校 もなみ学園分校

栄養教諭 大橋 望：調理員 岡久 眞二

献立

札幌黄のかき揚げ丼（ごはん）、牛乳、
札幌黄のかき揚げ丼（かき揚げ）、
こまつなのごまあえ、五目汁、りんご

使用地場産物

米、牛乳、たまねぎ、ごぼう、卵、だしこんぶ、
こまつな、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、
とり肉、長ねぎ、はくさい、みそ、りんご

札幌黄のかき揚げ丼（ごはん）

① 洗米し、炊飯する。

札幌黄のかき揚げ丼（かき揚げ）

① むきえびの下処理をする。 ② たまねぎ、ごぼうは下処理をしたまねぎは1cm 幅、ごぼうは細い千切りにする。 ③ 切干しだいこんは水で戻してから水を切って、みじん切りにする。 ④ だしをとり、しょうゆ、上白糖、みりん、酒を合わせて煮立て、たれを作る。 ⑤ 卵、小麦粉、水を合わせ衣を作り、①②③を合わせ揚げる。中心温度を確認する。 ⑥ 揚げたかき揚げ、たれをそれぞれ配食する。

こまつなのごまあえ

① こまつな、キャベツの下処理をして、こまつなは 2.5cm 幅、キャベツは短冊に切り、ゆでて冷却する。 ② 上白糖、しょうゆ、白すりごま、ねりごまを合わせ味を調える。 ③ ①と②をあえる。

五目汁

① だしをとる。 ② しめじは石づきをとってばらす。にんじん、長ねぎ、はくさいはそれぞれ下処理をする。にんじんは千切り、長ねぎは小口切り、はくさいは1cm のざく切りにする。 ③ 豆腐はさいの目切りにする。 ④ 下処理をしたしょうがをすりおろし、1cm スライスで納品したとり肉に下味をつける。 ⑤ ①のだし汁にしめじ、にんじん、豆腐、とり肉、はくさい、長ねぎの順に入れ、あくを取りながら煮る。 ⑥ だし汁で溶いたみそを加え仕上げる。

りんご

① 3回洗い皮をむく。8分の1にカットし芯と種をとる。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：中学校

札幌黄のかき揚げ丼（ごはん）		札幌黄のかきあげ丼（かき揚げ）				こまつなのごまあえ		五目汁			
精白米	98	むきえび	18	しょうゆ	3.6	こまつな	31	ぶなしめじ	10	かつお節	0.5
強化米	0.3	酒	1	上白糖	2	キャベツ	50	にんじん	18	みそ	9
		たまねぎ札幌黄	50	みりん	1.2	上白糖	2.25	とり肉	18	水	140
		ごぼう	17	酒	1	しょうゆ	2.8	しょうが	1		
		切干しだいこん	1.7	だしこんぶ	2	白すりごま	2.2	豆腐	22		
		鶏卵	4	かつお節	0.5	白ねりごま	5	長ねぎ	8		
		小麦粉	6	水	6.8			はくさい	22		
		揚げ油	6.5					だしこんぶ	2		

青森県

外ヶ浜町給食センター

栄養教諭 長沼 裕美子：調理員 佐々木 弘美

献立

黒まいたけごはん、牛乳、
青森シャモロックみそバターソテー、
みちのく山菜のごまあえ、風太鼓汁、
皮付きりんご（つがる）

使用地場産物

精白米、黒まいたけ、ごぼう、牛乳、
青森シャモロック、キャベツ、ピーマン、嶽きみ、
ひらさやいんげん、ベビーほたて、にんじん、
糸みつば、できるだし、りんご

黒まいたけごはん

① 黒まいたけは、ほぐして、洗う。 ② 油揚げは油抜きし、1cm 幅に切る。 ③ むきえだまめ、ささがきごぼうは洗う。 ④ 洗米した米、麦、黒まいたけ、えだまめ、ささがきごぼう、おろししょうが、調味料を一緒に炊く。

青森シャモロックみそバターソテー

① キャベツは四つ割りにして、芯をとり葉をほぐし洗い、2cm 幅の短冊切りに切る。 ② 3種類のピーマンは、二つ割りにし、洗ったあと、1cm スライスにする。 ③ 釜にバターを半量入れ、とりもも肉を炒める。中心温度を確認したら、キャベツ、3 種類のピーマンを加える。 ④ 火が通ったら、みそ、みりん、白こしょう、残ったバターで調味する。

みちのく山菜のごまあえ

① ひらさやいんげんは斜め切りにする。 ② 山ふき、細たけのこ、嶽きみ、ひらさやいんげんを、釜で煮て中心温度を確認する。 ③ 冷却し、中心温度を確認する。 ④ 白すりごま、しょうゆ、上白糖で味付けする。

風太鼓汁

① できるだしで、だしをとる。 ② にんじん、糸みつばは洗う。 ③ にんじんは千切り、糸みつばは、2cm に切る。 ④ だし汁にベビーほたて、にんじんを入れ、煮る。 ⑤ 煮えたら、水で戻したこんぶ、スライスなると、しらたきを加え、しょうゆで調味する。 ⑥ 水ときでんぷんと糸みつばを加えて、中心温度を確認する。

皮付きりんご（つがる）

※当センターでは生食の調理は行っていないため、りんごは、カットして個包装したものを県学校給食会より納入してもらっている。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

黒まいたけごはん		青森シャモロックみそバターソテー		みちのく山菜のごまあえ		風太鼓汁	
精白米（外ヶ浜町産まっしぐら）	70	シャモロックとりもも肉（2cm角）	40	山ふき水煮	20	ベビーほたて	25
無圧ペン精麦	7	キャベツ	20	細たけのこ水煮	15	スライスなると	5
黒まいたけ	10	ピーマン	7	冷凍嶽きみ	10	細切りこんぶ	0.5
油揚げ	2	赤ピーマン	7	ひらさやいんげん	10	しらたき	15
冷凍むきえだまめ	5	黄ピーマン	7	白すりごま	5	にんじん	15
ささがきごぼう	5	淡色辛みそ	2	こいくちしょうゆ	2	糸みつば	0.3
しょうが	0.5	食塩不使用バター	1	上白糖	1	こいくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2	本みりん	1			でんぷん	0.5
本みりん	2.5	白こしょう	0.03			できるだし	1.3
合成清酒	2					水	135

群馬県

川場村学校給食センター

栄養教諭 遠藤 まみ：調理員 星野 隆一

献立

ごはん（雪ほたか）、うんまい牛乳、
大豆とレバーの揚げ煮、カリカリ梅あえ、
よかっぺ汁、ブルーベリー

使用地場産物

米、牛乳、ぶたレバー、大豆、赤ピーマン、
黄ピーマン、きゅうり、こまつな、キャベツ、
刻み梅、生揚げ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、
だいこん、かぼちゃ、ねぎ、みそ、ブルーベリー

ごはん（雪ほたか）

① 米は洗米、浸漬後、炊飯する。

大豆とレバーの揚げ煮

① ぶたレバーは、しょうゆ、おろししょうが、白こしょう、酒、おろしにんにくで下味をつける。 ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃で揚げる。 ③ 乾燥大豆は、よく洗い一晩水につける。 ④ ③の水をきり、かたくり粉をまぶし、180℃で揚げる。 ⑤ 赤ピーマンと黄ピーマンは 5mm 角に切る。 ⑥ 三温糖、しょうゆ、みりん、だし汁をあわせて加熱し、⑤を加える。 ⑦ ⑥を 90℃で 1 分半加熱したら、②と④を加え、たれとあえる。

カリカリ梅あえ

① きゅうりは 1/2 の斜め切り、こまつなとキャベツは 1cm 幅に切る。 ② ①の野菜をそれぞれゆで、冷却する。 ③ ごまを炒る。 ④ ②と③に刻み梅を加え、あえる。

よかっぺ汁

① ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、かぼちゃは 1cm 角、ねぎは 1/2 の斜め切り、生揚げは短冊切りにする。 ② えのきたけは、1/2 に切ってほぐす。 ③ ごぼうとこんにゃくを炒める。にんじん・だいこん・えのきたけ・だし汁を加え、煮る。 ④ にんじん、だいこんが柔らかくなったら、生揚げ・かぼちゃ・刻み昆布を加えて煮る。 ⑤ ねぎとみそを加え、味を調える。

ブルーベリー

① 洗浄・消毒をする。

材料と分量（1 人分・単位 g）　献立対象：小学校

ごはん（雪ほたか）		大豆とレバーの揚げ煮				カリカリ梅あえ		よかっぺ汁			
精白米	75	ぶたレバー	28	かたくり粉	1.2	きゅうり	10	かつおだし	120	地みそ	5
		かたくり粉	3.5	米ぬか油	1.2	こまつな	15	ごぼう	10	刻み昆布	0.3
		こいくちしょうゆ	2.24	赤ピーマン	2	キャベツ	25	生いもこんにゃく	8		
		おろししょうが	0.59	黄ピーマン	2	刻み梅	5.5	にんじん	10		
		白こしょう	0.35	三温糖	2.5	ごま　いり	0.3	だいこん	20		
		料理酒	0.25	こいくちしょうゆ	2.5			えのきたけ	8		
		おろしにんにく	0.07	本みりん	1.5			生揚げ	15		
		米ぬか油	3.5	かつおだし	6			かぼちゃ	15		
		乾燥大豆	12					根深ねぎ	10		

埼玉県

新座市立石神小学校

栄養教諭 山崎 芳江：調理員 深田 洋子

献立

新座のにんじんごはん、牛乳、
わかさぎのお茶の葉揚げ、
ほうれんそうとレンズまめのカレードレッシング
あえ、聖護院大根とぶた肉の元気スープ、みかん

使用地場産物

精白米、にんじん、油揚げ、しょうゆ（県産）、牛乳、
お茶の葉、米粉（県産）、ほうれんそう、
だいこん（聖護院大根）、ぶたヒレ肉、
ぶたもも肉

新座のにんじんごはん

① 米・麦を洗米し、十分浸漬後、水を切る。炊飯用の水に水切りした米を投入し、湯炊きする。 ② 酒を混ぜ火力に注意して炊く。 ③ 野菜は下処理後、それぞれ、以下の通り切る。にんじんごはん→にんじんは細い千切り。油揚げは、極細千切り、油抜き。ごまは炒る。 ④ 具を作る→サラダ油でにんじんをよく炒める。甘みが出るまでよく炒め、油揚げを加えて混ぜ、酒、みりん、しょうゆで味付け、よく煮含める。 ⑤ 炊きあがった麦めしににんじんと油揚げの具を混ぜ最後にごまをふる。 ⑥ 出来上がり時中心温度確認。

わかさぎのお茶の葉揚げ

① わかさぎは解凍し、酒をふる。わかさぎに先に米粉を薄くふる。 ② お茶の葉をまぶし、小麦粉とひよこまめ（粉）を混ぜておき、米粉をまぶしたわかさぎにつける。 ③ 175℃くらいの温度に油を温め、衣をつけたわかさぎを入れこんがり揚げる。 ④ お腹の部分も中心温度計で温度を確認。 ⑤ 揚げたわかさぎの油をよく切る。

ほうれんそうとレンズまめのカレードレッシングあえ

① 切干しだいこんは先に水で戻しておく。 ② レンズまめはさっと洗い、カレー粉を入れた湯で煮ておき、冷ます。 ③ ほうれんそうはよく洗い、ゆで、急冷し、水を切り、3cm 長さに切る。もやしはゆで、水冷して水をよく切る。 ④ 切干しだいこんもさっとゆで、急冷。 ⑤ 野菜はあえるまで、清潔な蓋つきバットなどに入れ、冷蔵庫で冷やす。 ⑥ ドレッシングは、調味料を混ぜて一度加熱しおろしたまねぎを加えて 90℃まで加熱。 ⑦ 鍋ごと粗熱をとり、その後急冷、冷蔵し 15℃以下へ、クラスごとにソースポットに分ける。 ⑧ 冷やした野菜の水気を切り、レンズまめ、もやし、切干しだいこん、ほうれんそうをあえる。 ⑨ 食べる直前カレードレッシングとあえる。

聖護院大根とぶた肉の元気スープ

※とりガラと香味野菜、野菜くずなどを煮て、漉してスープストックをとる。

① 野菜は聖護院大根にあわせ、サイコロ大に切る。 ② あさつきは、小さい小口切りに切る。→先にゆで水切り、清潔な容器で釜入れ前まで冷蔵保管。 ③ スープストックを計量し、釜に加えてだいこんを入れてひと煮立ちさせる。 ④ にんじんを加えて沸騰したら、千切りの肉を加えて火力を強め煮立ったら、再び火力を弱め、あくをすくう。 ⑤ 中火で少し、煮込む。 ⑥ だいこんやにんじんにだし汁と肉のうまみが染みこんだら、クラムを加え、調味する。 ⑦ しょうがのしぼり汁を味を見ながら加えて、最後に冷たくしたあさつきを散らして、仕上げる。 ⑧ 中心温度確認。

みかん

みかんは傷みがないか、確認し、流水で3回手早く洗浄し、清潔なザルで水切り。

材料と分量（1 人分・単位 g）　献立対象：小学校

新座のにんじんごはん		わかさぎのお茶の葉揚げ		ほうれんそうとレンズまめのカレードレッシングあえ				聖護院大根とぶた肉の元気スープ			
精白米	70	わかさぎ（生）	33	切干しだいこん（乾）	2	三温糖	0.1	とりガラ	15	しょうが（根茎、生）	0.3
米粒麦	4.7	清酒　（普通酒）	1.5	もやし（生）	9	たまねぎ（生）	1.8	水	100	こいくちしょうゆ	4
水	91.6	なたね油	1.6	ほうれんそう（葉生）	31	カレー粉	0.02	にんにく（りん茎、生）	0.14	しろしょうゆ	2
清酒（普通酒）	0.94	米粉	1.4	レンズまめ（全粒乾）	4			しょうが（根、生）	0.12	あさつき（葉生）	3
米ぬか油	0.70	薄力粉（2 等）	2.1	水	7			だいこん（根、生）	30		
にんじん	25	ひよこまめ（全粒乾）	0.7	カレー粉	0.03			ぶたヒレ（赤肉、生）	9.4		
油揚げ（生）	4	せん茶（葉、きざみ）	0.4	なたね油	2.5			ぶた大型種もも（生）	10		
清酒（普通酒）	0.7			穀物酢	2			にんじん（根、生）	9		
本みりん	0.7			こいくちしょうゆ	0.08			あさり（水煮）	10		
こいくちしょうゆ	1			食塩	0.2			食塩	0.1		
ごま（いり）	2.3			こしょう（白、粉）	0.03			こしょう（白粉）	0.02		

新潟県

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場

学校栄養職員 近藤 綾子：調理員 星野 一恵

献立

赤飯、牛乳、谷根鮭 de 焼きメンチ、
えちゴンナムル、
地場たっぷり夏とん汁

使用地場産物

米、もち米、さけミンチ、たまねぎ、みそ、
にんじん、キャベツ、こいくちしょうゆ、じゃがいも、
夕顔、オクラ、生揚げ、うすくちしょうゆ

赤飯

① あずきは洗って、固ゆでにする。ゆで汁は残しておく。 ② 米、もち米は洗米し、ゆで汁と水で分量にした水分に浸漬する。 ③ 通常通り炊いて、塩・ごまを混ぜる。

谷根鮭 de 焼きメンチ

① たまねぎはみじん切りにする。ひじきは戻しておく。 ② さけミンチ、とりむねひき肉、大豆水煮砕き、ひじき、たまねぎ、冷凍おから、おろししょうが、塩、こしょう、みそ、料理酒、かたくり粉を混ぜ合わせて、小判型に成型する。 ③ 水と薄力粉を混ぜてバッター液を作る。 ④ ②にバッター液とパン粉をまぶす。サラダ油を上からかけて、焼く。 ⑤ ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、水、三温糖を鍋に入れて煮立ててソースを作る。 ⑥ 焼けたメンチカツに⑤のソースをかけたら完成。

えちゴンナムル

① えのきたけは石づきを取って、3cmざく切りにする。ちくわは半月切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、こまつなは2cmざく切りにする。 ② 冷凍錦糸卵は袋ごとボイルをして、冷却をする。 ③ 他の材料はゆでて水冷し、水気をきっておく。 ④ 調味料と材料を混ぜて完成。

地場たっぷり夏とん汁

① じゃがいもはいちょう切り、にんじんはいちょう切り、夕顔はくし切り、オクラは輪切り、たまねぎはスライスにする。 ② 生揚げは短冊切りにして、油抜きをする。 ③ オクラはゆでておく。 ④ だしパックでだしを取り、火が通りにくいものから煮ていく。 ⑤ 調味料で味を調えて、オクラを加える。最後にごま油で香り付けをする。

材料と分量（1人分・単位g）　献立対象：小学校

赤飯		谷根鮭 de 焼きメンチ				えちゴンナムル		地場たっぷり夏とん汁			
米	40	さけミンチ	15	水	3	えのきたけ	5	ぶたももこま切れ	12	ごま油	0.4
もち米	20	とりむねひき肉	20	薄力粉	4	ちくわ	4.5	じゃがいも	15	水	120
乾燥　あずき	5	大豆水煮砕き	5	パン粉	4	にんじん	7.5	にんじん	5		
いりごま黒	1	ひじき	0.5	サラダ油	1.8	キャベツ	15	夕顔	15		
塩	0.5	たまねぎ	15	トマトケチャップ	5	こまつな	10	オクラ	5		
		冷凍おから	5	中濃ソース	3	冷凍錦糸卵	10	たまねぎ	20		
		おろししょうが	0.4	赤ワイン	1	こいくちしょうゆ	2	生揚げ	20		
		塩	0.1	水	1.5	穀物酢	1.8	かつおだしパック	2		
		こしょう	0.02	三温糖	0.3	三温糖	0.25	塩	0.2		
		みそ	1			ごま油	0.48	うすくちしょうゆ	2.5		
		料理酒	1			炒りごま白	1	本みりん	0.3		
		かたくり粉	3			花かつお糸削り	1	ぴかいち	0.3		

富山県

高岡市立野村小学校

栄養教諭 亀ヶ谷 昭子：調理員 藤井 千春

献立

白えびの金メダル丼、牛乳、（白えびのかき揚げ）、
高岡野菜の五輪あえ、地場もんパワーアップ汁、
国吉りんごヨーグルト

使用地場産物

米（コシヒカリ）、牛乳、白えび、たまねぎ、にら、
こまつな、キャベツ、だいこん、生しいたけ、ねぎ、
りんご果汁

白えびの金メダル丼

① ごはんを炊く。 ② 白えび、大豆水煮はそれぞれ洗い水を切る。 ③ たまねぎはスライス、にんじんは太めの千切り、にらは1.5cmくらいに切る。 ④ 米粉・水・塩で衣を作る。（卵の重複のため卵はかき揚げで使用しない） ⑤ ④の衣に、②・③の材料を加えて形を整えて、油で揚げる。 ⑥ 汁物用のだしを利用して天つゆを作る。 ⑦ ごはんに、白えびのかき揚げをのせて天つゆをかけて出来上がり。

高岡野菜の五輪あえ

① こまつなは2cm位に切り、ゆでて冷ます。 ② 赤・黄ピーマンは、小さく切る。一部は、五輪をイメージして輪切りにし、ゆでて冷ます。 ③ キャベツは短冊切りにして、ゆでて冷ます。 ④ 白・黒ごまは、煎って冷ましておく。 ⑤ 調味料を合わせて、加熱して冷ましておく。 ⑥ ゆでて冷ました野菜とごまをたれであえる。 ⑦ 最後に、五輪に見立てた赤・黄ピーマンを飾る。

地場もんパワーアップ汁

① だしをとっておく。 ② 野菜等具材を硬いものから順に入れていく。（切り方：だいこんはいちょう切り、生しいたけは千切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切り） ③ もずくを入れ、味を調えた後、でんぷんを入れ、卵を流し入れる。 ④ 最後にねぎを散らして、再度加熱する。

材料と分量（1人分・単位g）　献立対象：小学校

白えびの金メダル丼				高岡野菜の五輪あえ		地場もんパワーアップ汁				国吉りんごヨーグルト	
学校給食米	70	油	4	こまつな	25	もずく	15	かつお節	3	ヨーグルト（りんご果汁入）	60
白えび	10	砂糖	0.5	赤ピーマン	5	だいこん	15				
たまねぎ	25	みりん	1.5	黄ピーマン	5	生しいたけ	5				
にんじん	4	しょうゆ	1.7	キャベツ	25	油揚げ	10				
大豆水煮	8	水	15	白粒ごま	1	卵	25				
にら	3	かつお節	3	黒粒ごま	1	かたくり粉	1.3				
上新粉	10	でんぷん	0.2	しょうゆ	1	みそ	8				
水	適量			塩	0.2	ねぎ	10				
塩	0.1			砂糖	0.2	水	130				

兵庫県

丹波篠山市立 東部学校給食センター

栄養教諭 岡田 恵美：調理員 長澤 逸夫

献立

丹波栗と黒えだまめのにぎわいごはん、
牛乳、丹波地鶏のさんしょみそ、
コリコリ干しだいこんの茶の香あえ、
霧芋の雲海汁、ミニトマト

使用地場産物

米、くり、黒えだまめ、牛乳、とり肉、みそ、
さんしょう、キャベツ、こまつな、にんじん、
切干しだいこん、せん茶、ぶた肉、ごぼう、
だいこん、山の芋、ミニトマト

丹波栗と黒えだまめのにぎわいごはん

① むき黒えだまめとむきぐりはさっと洗う。 ② 洗米・浸漬した米に①と調味料を加えて炊飯する。

丹波地鶏のさんしょみそ

① とり肉を一口大に切り、酒をまぶす。 ② ①にでんぷんをつけて180℃で5分揚げる。 ③ 鍋にみそ、砂糖、みりん、酒を入れて火にかけ、みそだれを作る。最後に粉さんしょを混ぜる。 ④ ③に②をからめる。

コリコリ干しだいこんの茶の香あえ

① キャベツは千切りにする。 ② こまつなは2cmの長さに切る。 ③ にんじんは皮をむき、細い千切りにする。 ④ 切干しだいこんはぬるま湯でもどす。 ⑤ 油揚げは短冊切りにする。 ⑥ ①～⑤をゆでて、冷却する。 ⑦ 調味料と粉茶を合わせ、⑥とあえる。

霧芋の雲海汁

① かつお厚削り節でだしをとる。 ② ぶた肉を一口大に切る。 ③ ごぼうの皮をさっとそぎ、ささがきする。 ④ にんじんとだいこんは皮をむき、1cmのいちょう切りにする。 ⑤ 厚揚げは小さめの一口大に切り、油ぬきする。 ⑥ つきこんにゃくは洗って、ゆがく。 ⑦ 山の芋は皮をむき、すりおろす。 ⑧ みつばは洗って、ざく切りにする。 ⑨ 鍋に②を入れ、から炒めをする。 ⑩ ①を加え、沸騰したところに③、④、⑤、⑥の順に加える。 ⑪ 調味料を加え、⑦にだし汁を少し加えてのばし、そっとまわし入れる。 ⑫ ⑧を入れて仕上げる。

ミニトマト

① ミニトマトは3回洗いをする。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

丹波栗と黒えだまめのにぎわいごはん		丹波地鶏のさんしょみそ				コリコリ干しだいこんの茶の香あえ				霧芋の雲海汁			
精白米	64	とり皮付ももむね	45	本みりん	3.6	キャベツ	9	上白糖	2	ぶた肉	10	山の芋	5
むき黒えだまめ	12	清酒	1	清酒	1.5	こまつな	13	穀物酢	2.2	ごぼう	8	みつば	3
むきぐり	12	でんぷん	4	粉さんしょう	0.05	にんじん	5	うすくちしょうゆ	2	にんじん	10	天外天塩	0.05
天外天塩	0.3	キャノーラ油	3			切干しだいこん	4.5			だいこん	15	うすくちしょうゆ	4
清酒	1.7	手作りみそ	3.6			油揚げ	4			厚揚げ	15	かつお厚削り節	3
		上白糖	1.8			せん茶（粉茶）	0.4			つきこんにゃく	5	水	135

奈良県

宇陀市立学校給食センター

学校栄養職員 辰己 明子：調理員 辻 忠昭

献立

山菜おこわ、牛乳、
大和肉鶏の三色揚げ 酒かすクリームソース、
大和まなとあさりの奈良あえ、春のすまし汁、
うぐいすあんのくるみもち

使用地場産物

米、もち米、わらび、にんじん、蒸し大豆、
大和肉鶏、酒かす、豆乳、くず粉、大和まな、
だいこん、奈良漬、たけのこ、なのはな、
うすくちしょうゆ、グリンピース（生）

山菜おこわ

① わらび…1cm、にんじん…短冊切り、油揚げ…短冊切りにし油ぬきをする。 ② 米と①、刻み昆布、大豆、調味料を入れ炊飯する。

大和肉鶏の三色揚げ

① ささ身にしょうがと酒で下味をつけておく。 ② 小麦粉を水で溶き、ささ身につけ、しんびき粉をまぶしつける。 ③ 揚げ油で揚げる。

酒かすクリームソース

① 酒かすと分量の水をミキサーにかける。 ② ①を鍋に入れ、砂糖を加えて煮る。 ③ 豆乳を加える。 ④ 水溶きくず粉でとろみをつける。 ⑤ カリカリ梅を加え、中心温度を確認する。

大和まなとあさりの奈良あえ

① 大和まな…1cm、だいこん…短冊切り、にんじん…短冊切り奈良漬…千切り ② 湯を沸かし、にんじん、だいこんをゆでる。大和まなもゆで、冷水にとり軽く絞る。 ③ 鍋にあさりのつくだ煮と②の材料を加え加熱する。奈良漬を加え、加熱し、ごまを加える。

春のすまし汁

① たけのこ…いちょう切り、たまねぎ…3mmスライス、にんじん…短冊切り、なのはな…1cm（下ゆでし冷水にとり絞っておく）、カットわかめ…戻して洗う、豆腐…さいの目 ② 分量の水でだしをとる。たまねぎ、たけのこ、にんじんを煮る。 ③ 調味料を加え、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、なのはなを加え水溶きかたくり粉でとろみをつける。

うぐいすあんのくるみもち

① 米粉だんごは配食する。 ② さやえんどうを柔らかく煮て、分量の水を加えミキサーにかける。 ③ ②を鍋に入れ、砂糖、塩を加え煮詰める。 ④ 水溶きくず粉でとろみをつける。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

山菜おこわ		大和肉鶏の三色揚げ		酒かすクリームソース		大和まなとあさりの奈良あえ		春のすまし汁				うぐいすあんのくるみもち	
精白米	49	とり肉（ささ身）	50	酒かす	1.2	大和まな	20	たけのこ	20	だしパック	2	米粉だんご	20
もち米	11.2	おろししょうが	1	水	2.4	だいこん	2.5	和種なばな	10	液体昆布だし	2	グリンピース（生）	13.3
わらび（ゆで）	11.6	酒	2	無調整豆乳	11.8	にんじん	17	カットわかめ	0.5	じゃがいもでんぷん	1	上白糖	3.3
油揚げ	3.88	小麦粉	2.5	上白糖	0.8	あさり（つくだ煮）	5	たまねぎ	15			水	10
にんじん	4	水	7.5	カリカリ梅	0.3	奈良漬	5	にんじん	8			食塩	0.01
蒸し大豆	3.88	しんびき粉	5	くず粉	0.23	すりごま	2	木綿豆腐	15			くず粉	0.3
刻み昆布	0.38	なたね油	6	水	1			ちりめんじゃこ	3			水	1
和風だしの素	0.38							うすくちしょうゆ	1				
水	80							本みりん	0.75				

岡山県

岡山県立岡山西支援学校

栄養教諭 川上 啓子：調理員 江原 芳子

献立

麦ごはん、牛乳、さわらののりマヨネーズ焼き、
とうがん入り甘酢あえ、
岡山ポークとたっぷり野菜の豚汁、みかん

使用地場産物

米、大麦、牛乳、さわら、のり、葉ねぎ、とうがん、
干しあみ、キャベツ、こまつな、にんじん、
ぶた肉、はくさい、さつまいも、ごぼう、
こんにゃく、だいこん、みずな、干ししいたけ、
みかん

さわらののりマヨネーズ焼き

① さわらの上にのりつくだ煮とマヨネーズを混ぜたたれをかける。
② ①の上に葉ねぎを散らして焼く。

とうがん入り甘酢あえ

① ロースト大豆を炒る。 ② 干しあみを炒る。 ③ しょうゆ、砂糖、穀物酢、塩を混ぜて加熱し、冷ます。 ④ こまつなは2cm、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。 ⑤ こまつな、キャベツ、にんじんを蒸し、冷却する。 ⑥ ①、②、④、とうがんシロップ漬けを混ぜ、③の調味料で味付けをする。

岡山ポークとたっぷり野菜の豚汁

① 油揚げ、はくさい、生いもこんにゃくは短冊切り、さつまいも、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうは千切り、みずなは2cm に切る。 ② こんぶとかつお節でだしをとる。 ③ 干ししいたけを水でもどす。 ④ ぶた肉、油揚げ、みずな以外の野菜を煮て、野菜が柔らかくなったら麦みそで味を調える。 ⑤ 最後にみずなを散らす。

材料と分量（1 人分・単位 g）　献立対象：小学校

麦ごはん		さわらののりマヨネーズ焼き		とうがん入り甘酢あえ				岡山ポークとたっぷり野菜の豚汁			
精白米	70	さわら	50	干しあみ	0.5	しょうゆ	1.7	岡山ポーク(ぶた肩肉)	15	にんじん	8
大麦	5	のりつくだ煮	2	こまつな	26	砂糖	1	油あげ	3	みずな	8
		ノンエッグマヨネーズ	6	キャベツ	15	穀物酢	0.8	はくさい	12	干ししいたけ	2
		葉ねぎ	0.5	にんじん	8	塩	0.2	さつまいも	10	だし用昆布	1.5
				とうがんシロップ漬け	8			ごぼう	10	だし用かつお節	4
				ロースト大豆	1			こんにゃく	10	麦みそ	8
								だいこん	8		

愛媛県

西条市立大町小学校

栄養教諭 茨木 仁美：調理員 矢野 恵美子

献立

はだか麦のつぶ入りごはん、牛乳、
愛顔の食べきりレシピ「ごはんバーグ」、
使いきりきんぴらごぼう、だし煮干しのつくだ煮、
根菜ほっこりみそ汁、みかん

使用地場産物

米、はだか麦、牛乳、ぶた肉、たまねぎ、卵、
だいこん、さといも、干ししいたけ、こまつな、
みそ、みかん

はだか麦のつぶ入りごはん

① 米、麦ともに洗米し、炊飯する。

愛顔の食べきりレシピ「ごはんバーグ」

① たまねぎはみじん切りにし、炒める。 ② ボウルに冷えた（給食では別炊きしたごはんを使います。）ごはんと①、肉を加え、塩、こしょう、割卵、牛乳にひたしたパン粉を加えてよく練る。 ③ 成形し、オーブンで焼く。 ④ ソースを作り、③にかける。

使いきりきんぴらごぼう

① ごぼうは皮をのこしたまま、十分にこすり洗いをし、千六本切りにする。 ② みそ汁のにんじんとだいこんの皮を使い、千六本切りにする。 ③ 平天と下ゆでしたこんにゃくは、野菜と大きさをそろえて切る。 ④ ①と②を下ゆでし、水気を切り鍋に移して炒める。 ⑤ 味を調えて最後にごまをふる。

だし煮干しのつくだ煮

① 汁で使った煮干しの水気をきる。 ② オーブンで素焼きにする。 ③ 調味料を鍋でわかし、②をからめる。

根菜ほっこりみそ汁

① 豆腐はさいの目、さといもはいちょう切りにする。 ② だいこん、にんじんは皮を厚くむき（皮はきんぴらに使います。）、短冊切り、干ししいたけは戻して千切り、こまつなは、1cm 幅に切っておく。 ③ 小さめの煮干しでだしをとり、野菜を加えて煮る。 ④ 火が通れば、豆腐を加えてみそを溶く。 ⑤ 最後にこまつなを加えて、火を通す。

材料と分量（1 人分・単位 g）　献立対象：小学校

はだか麦のつぶ入りごはん		愛顔の食べきりレシピ「ごはんバーグ」				使いきりきんぴらごぼう		だし煮干しのつくだ煮		根菜ほっこりみそ汁	
米	60	牛ひき肉	20	牛乳	3	ごぼう	10	煮干し	3	豆腐	20
はだか麦	10	ぶたひき肉	20	パン粉	4	にんじん	5	酒	2	さといも	15
		食塩	0.05	ケチャップ	5	だいこん	8	みりん	1	にんじん	10
		こしょう	0.03	ソース	0.6	こんにゃく	10	三温糖	0.8	だいこん	20
		米	10	赤ワイン	1	平天	6	しょうゆ	0.8	干ししいたけ	0.5
		たまねぎ	15	三温糖	0.5	ごま油	0.2			こまつな	8
		食塩	0.05	水	2	しょうゆ	1			みそ	10
		こしょう	0.01			砂糖	0.8			煮干し	3
		油	0.2			酒	1			水	110
		卵	2.5			ごま	1				

佐賀県

佐賀市富士学校給食センター

栄養教諭 百武 裕美：調理員 江里口 陽子

献立

麦米飯、牛乳、
富士町産なすとトマトのみそグラタン、
富士町産ほうれんそうの佐賀のりあえ、
白玉だんご汁、富士町茁木茶のふりかけ

使用地場産物

精白米、牛乳、ぶたひき肉、
ゆでクラッシュ大豆、なす、トマト、たまねぎ、
青ピーマン、パセリ、にんにく、麦みそ、
ほうれんそう、きゅうり、焼きのり、
干ししいたけ、れんこん、じゃがいも、オクラ、
こねぎ、せん茶

麦米飯

委託炊飯 納入業者より直送

富士町産なすとトマトのみそグラタン

① なす、トマトはいちょう切り、たまねぎは縦にひとつ通してスライス、青ピーマンは、色紙切りにする。 ② パセリはみじん切り、にんにくはすりおろす。 ③ 釜にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、香りが出てきたら、ぶたひき肉、食塩、白こしょう、オールスパイス粉、赤ワインを加え、大豆水煮を入れて炒める。 ④ たまねぎ、なすを加えよく炒め、蒸し煮にする。 ⑤ 調味をし、ピーマン、トマトを炒め、味を調える。（中心温度の確認・記録）

⑥ 刻んだパセリとシュレッドチーズは、合わせておく。 ⑦ カップに⑤を注ぎ、その上から⑥をのせ、オーブンで焼く。（230℃ 8 分～ 10 分）（中心温度の確認・記録）

富士町産ほうれんそうの佐賀のりあえ

① かつおだし汁、こいくちしょうゆ、本みりんを合わせ、火にかけ加熱し、刻み焼きのりを加えてあえ衣を作る。 ② ほうれんそうは 2cm 幅切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、それぞれゆでて、冷却機にかけ、あえ物専用冷蔵庫で保冷する。 ③ ②の野菜類を①であえ、ごま油を加えて仕上げる。（あえた時の中心温度の確認・記録）

白玉だんご汁

① だしこんぶでだしをとる。（こんぶは、千切りにし、使用する。） ② 干ししいたけを戻し、石づきをとって薄く切る。（戻し汁は、濾して使用する。） ③ じゃがいも、オクラ、こねぎは小口切りにする。 ④ 釜に油を熱し、れんこん、戻したきくらげ、しいたけを炒める。 ⑤ こんぶのだし汁としいたけの戻し汁を注ぐ。 ⑥ じゃがいもを入れてしばらく煮込む。 ⑦ 調味し、生揚げ、白玉もちを入れて煮込む。 ⑧ 味を調え、オクラ、こねぎを入れて仕上げる。（中心温度の確認・記録）

富士町茁木茶のふりかけ

① せん茶は、煎っておく。 ② ちりめんじゃこ、白ごまを乾煎りし、三温糖、食塩を加えて調味する。 ③ ゆかり、せん茶を合わせて仕上げる。（中心温度の確認・記録）

材料と分量（1 人分・単位 g） 献立対象：中学校

麦米飯		富士町産なすとトマトのみそグラタン				富士町産ほうれんそうの佐賀のりあえ		白玉だんご汁				富士町茁木茶のふりかけ	
精白米	110	豚ひき肉	15	三温糖	0.5	ほうれんそう	40	(冷)生揚げ	25	うすくちしょうゆ	3	せん茶	1
強化米	0.33	大豆水煮（茹）	5	本みりん	1	きゅうり	10	(冷)白玉もち	20	食塩	0.1	ちりめんじゃこ	1
押し麦	11	シュレッドチーズ	15	麦みそ	2	にんじん	5	干ししいたけ	1	植物油	0.5	ゆかり	0.2
		なす	30	こいくちしょうゆ	1	焼きのり（刻み）	1	(乾)きくらげスライス	1	水	120	白ごま	1.7
		トマト	20	食塩	0.1	かつおだし汁	3	(冷)れんこんスライス	20			三温糖	0.2
		たまねぎ	15	白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	1	じゃがいも	20			食塩	0.2
		青ピーマン	10	オールスパイス粉	0.02	ごま油	0.5	オクラ	5				
		パセリ	1	赤ワイン	0.5	食塩	0.1	こねぎ	3				
		にんにく	0.3	オリーブ油	0.5			だし昆布	1.5				

長崎県

大村市中学校給食センター

栄養教諭 佐田 マキ：調理員 岩永 慎也

献立

なつほのかごはん、牛乳、干しだいこんとアスパラの彩り野菜のたまご焼き、
くきわかめのじげもんきんぴら、
具だくさん田舎みそ汁、
幸の香ゆめ恋いちごゼリー

使用地場産物

米、牛乳、生揚げ、なす、かぼちゃ、たまねぎ、
じゃがいも、えのきたけ、根深ねぎ、煮干し、
麦みそ、ぶたひき肉、卵、ゆで干しだいこん、
にんじん、アスパラガス、とり肉、揚げかまぼこ、
大豆、さやいんげん、くきわかめ、いちごゼリー

干しだいこんとアスパラの彩り野菜のたまご焼き

① ゆで干しだいこんはもどしておく。 ② にんじんは千切り、アスパラガスは1cm 幅に切る。 ③ 油でぶたひき肉を炒めておく。 ④ 卵は溶きほぐしておく。 ⑤ 材料を全部混ぜ合わせ、アルミカップに入れて、オーブンで焼く。

くきわかめのじげもんきんぴら

① 揚げかまぼこは長さ4cm、幅4mmに切る。 ② 油でとり肉を炒め、火が通ったら、野菜、くきわかめを入れて炒め、さらに、大豆、揚げかまぼこを入れて炒める。 ③ 調味し、ごまを入れて仕上げる。

具だくさん田舎みそ汁

① 煮干しでだしをとる。 ② 生揚げは 1.5cm 角に切り、油抜きする。 ③ なすは半月切り、かぼちゃは8mm の薄切り、たまねぎは4mmスライス、じゃがいもは 1.5cm 角切り、根深ねぎは3mm 輪切りにする。えのきたけは石づきをとり、半分に切る。 ④ だしで、たまねぎ、じゃがいもを煮る。さらに、なす、かぼちゃ、えのきたけ、生揚げを入れて煮る。 ⑤ 麦みそで調味し、根深ねぎを入れて仕上げる。

材料と分量（1 人分・単位 g） 献立対象：中学校

なつほのかごはん		干しだいこんとアスパラの彩り野菜たまご焼き				くきわかめのじげもんきんぴら				具だくさん田舎みそ汁			
精白米	100	ぶたひき肉	20	砂糖	2	とりむね肉	10	ごま	1	生揚げ	30	根深ねぎ	10
		全卵	50	こいくちしょうゆ	1.5	揚げかまぼこ	5	砂糖	1.5	なす	20	水	115
		ゆで干しだいこん	5	清酒	0.8	ボイル大豆	5	こいくちしょうゆ	1.8	かぼちゃ	20	だし用煮干し	4
		にんじん	8	水	6.5	にんじん	6	清酒	1	たまねぎ	30	麦みそ	9
		アスパラガス	8	なたね油	0.3	さやいんげん	5	キャノーラ油	0.3	じゃがいも	20		
		脱脂粉乳	3	アルミカップ	1 個	くきわかめ	9	とうがらし	0.01	えのきたけ	10		