



# 千葉県栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## 茎わかめと キャベツの和え物

食感を  
楽しもう!

- 茎わかめは、わかめの茎の部分で、コリコリした食感が特徴です。春キャベツと合わせて、さっぱりした味付けの和え物に仕上げました。
- ごまは、煎ることで香ばしい香りが引き立ちます。
- わかめは、食物繊維が豊富に含まれており、煮物や汁物などいろいろな料理に取り入れたい食品です。茎わかめを乾燥わかめに代えても違う食感が楽しめます。



材料(4人分)	分量	切り方
茎わかめ	60g	千切り
キャベツ	1枚	1cm短冊
きゅうり	1/3本	千切り
にんじん	1/5本	千切り
こまつな	60g	2cm幅
しょうゆ	大さじ1	たれ
砂糖	大さじ1/2	
酢	小さじ2	
食塩	少々	
ごま油	小さじ1/2	
すりごま	大さじ1	

### 作り方

- ① 調味料を合わせてたれを作る。すりごまは乾煎りする。
- ② 茎わかめは洗って塩気を取り、さっとゆでる。野菜をゆでて、粗熱をとり、水分をよく切る。
- ③ 野菜、茎わかめ、①のたれ、すりごまを食べる直前に和える。

### ～給食の献立例～

ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ  
新じゃがいもと豚肉の甘辛煮  
茎わかめとキャベツの和え物 清見オレンジ



エネルギー: 659kcal  
たんぱく質: 31.1g  
脂質: 15.7g  
塩分: 2.2g

### 【茎わかめの扱い方について】

塩蔵の茎わかめは水洗いし、水に10分程度浸して塩抜きをします。塩分が強い場合は、何回か水を取りかえます。

乾燥の茎わかめは、水で戻すと8倍くらいの重量に増えます。



- ◆春が旬の食材(かつお・じゃがいも・茎わかめ・キャベツ)を取り入れた和食の献立です。
- ◆野菜のシャキシャキ感と、新じゃがいものみずみずしくしっとりとした味わいを楽しむことができます。

# 千葉県栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## ささみのから揚げ レモンソース

さわやかな  
レモンの香り♪



- ささみをカラッと揚げて、さわやかな風味のレモンソースをかけました。
- ささみは、脂肪が少なくたんぱく質を豊富に含みます。
- レモンに含まれているクエン酸は、胃腸を活発に動かすはたらきがあり、夏の食欲がない時におすすめです。

材料(4人分)	分量	下処理
ささみ	4本	筋をとる
食塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
しょうゆ	大さじ1	ソース
砂糖	大さじ1	
レモン汁	大さじ1	

### 作り方

- ① ささみはペーパーで水気を取り、塩、こしょうをふる。
- ② 片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 調味料をレンジで500W20秒程度加熱して砂糖を煮溶かしてソースを作る。(または鍋で調味料を煮立てる。)
- ④ 揚げたささみが熱いうちにソースをかけ、味をなじませる。

### ～給食の献立例～

ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 牛乳  
 ささみのから揚げレモンソース  
 とうがんとかぼちゃのみそ汁 いんげんのしょうが和え  
 すいか

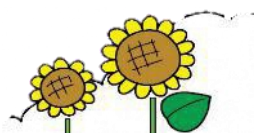


エネルギー: 641kcal  
 たんぱく質: 30.7g  
 脂 質: 17.9g  
 塩 分: 2.3g

### 【鶏のささみについて】



ささみは、むね肉の内側にあり、胸骨に沿った部位にある肉です。牛肉や豚肉でいうと「ヒレ」の部分です。タンパク質の他、カリウムなどのミネラルやビタミン B 群も豊富に含まれています。脂肪が少なくあっさりした風味なので、サラダやスープなどいろいろな料理に手軽に加えることができます。



- ◆ 夏が旬の食材(とうがん・かぼちゃ・さやいんげん・すいか)を使った料理を組み合わせ、季節の味を楽しむことができます。
- ◆ かぼちゃの甘みとだしの旨味の染み込んだとうがんのみそ汁は、まろやかな味わいです。

# 千葉市栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## チリビーンズライス

香辛料で  
食欲増進!



- チリビーンズは、豆、肉、トマトにスパイスを加えて煮込んだアメリカ南部発祥の豆料理です。
- チリビーンズは、スパゲッティのソースやグラタン、トーストの具など、いろいろな料理で楽しむことができます。
- 生のトマトの代わりに、缶詰を使って作ることもできます。

材料(4人分)	分量	切り方	作り方
ごはん	4人分		<b>作り方</b> ① 鍋に油少々(分量外)とにんにくを入れて熱し、ベーコンと豚ひき肉を炒めて、ワインを加える。 ② にんじん、たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら塩、こしょうを加える。 ③ ジャガイモを加えてさっと炒め、水を加えて煮る。 ④ ジャガイモが柔らかくなったら、トマト、大豆、残りの調味料を加えてさらに煮つめる。 ⑤ とろみがついてきたら、粉チーズを加えて、味を調べて仕上げる。
にんにく	1かけ	みじん切り	
ベーコン	1枚	千切り	
豚ひき肉	150g		
にんじん	1/2本	粗みじん切り	
たまねぎ	1個	粗みじん切り	
ジャガイモ	1個	1cm角切り	
大豆(水煮)	70g		
トマト	1個	1.5cm角切り	
トマトピューレ	1/4カップ		
トマトケチャップ	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1/2		
チリパウダー	少々		
砂糖	小さじ1		
赤ワイン	大さじ1/2		
食塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		
粉チーズ	大さじ1		
水	1/2カップ		

～給食の献立例～  
**チリビーンズライス** 牛乳 あさりミルクのスープ  
 ひじきと野菜のマリネ メロン



エネルギー: 675kcal  
 たんぱく質: 27.4g  
 脂質: 17.0g  
 塩分: 2.1g

- ◆夏が旬の食材(トマト・かぼちゃ・きゅうり・メロン)を取り入れた献立です。
- ◆牛乳やあさりを使ったこの献立では、成長期に特に必要なカルシウムや鉄分を多くとることができます。

# 千葉県栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## 鮭のきのこあんかけ

風味豊かな  
きのこあん

- きのこの旨味や香りで、魚がよりおいしくいただけます。
- きのこ類は、食物繊維やビタミン D が多く含まれています。ビタミン D はカルシウムの吸収を促進する働きがあります。
- きのこあんは、お好みのきのこでも楽しむことができます。白身魚のから揚げやハンバーグ、揚げ出し豆腐にかけてもおいしくいただけます。



材料(4人分)	分量	切り方
鮭切り身	4切	
片栗粉	大さじ 1・1/2	
小麦粉	大さじ 1・1/2	
揚げ油	適量	
たまねぎ	1/5個	スライス
にんじん	1/8本	千切り
えのきたけ	1/4袋	石づきをとり1/3
しめじ	1/5パック	小房に分ける
水	大さじ3	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1・1/2	
片栗粉	小さじ1/2	

- ### 作り方
- ① 片栗粉と小麦粉を混ぜておき、鮭にまぶして油で揚げる。
  - ② 鍋に油(分量外)を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。えのきたけ、しめじを加えてさっと炒め、水を加えて煮る。
  - ③ 調味料を加え味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④ 揚げた鮭にきのこあんをかける。

～給食の献立例～  
 ごはん 牛乳 鮭のきのこあんかけ  
 秋なすのみそ汁 ごぼうとにんじんの和え物 かき



エネルギー: 692kcal  
 たんぱく質: 28.6g  
 脂 質: 19.3g  
 塩 分: 2.2g



- ◆秋が旬の食材(さけ・きのこ・ごぼう・にんじん・なす・かき)を取り入れた献立です。
- ◆ごぼう特有の香りと歯ごたえのある和え物と、とろっとやわらかいなすのみそ汁を組み合わせました。

# 千葉市栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## たらと野菜の 甘酢がらめ

旬の魚を  
味わおう！



- 季節の魚と野菜を一品で味わうことができます。
- まろやかな酸味の甘酢あんがしっかりと具にからみ、少ない塩分でおいしくいただけます。
- 具は、魚のほか、肉に代えてもおいしく作ることができます。

材料(4人分)	分量	切り方	作り方
たら切り身	4切	一口大	① たらは酒、しょうがに漬けて臭みをとる。水気をふき取り片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ② ブロccoliリーは下ゆでする。調味料Aを合わせる。 ③ 鍋に油少々(分量外)を熱し、にんじん、たまねぎを炒め、水を加えて煮る。 ④ たけのこ、うずら卵を加え、さらに煮る。 ⑤ 野菜が煮えたら、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ たらとブロッコリーを加えて仕上げる。
酒	小さじ1	おろす	
しょうが	1/2かけ		
片栗粉	大さじ2	くし切り	
揚げ油	適量		
たまねぎ	1個	乱切り	
にんじん	大1/2本		
たけのこ(水煮)	70g	乱切り	
うずら卵(水煮)	約12個		
水	1/2カップ	小房に わける	
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
酢	小さじ1		
トマトケチャップ	大さじ2		
片栗粉	大さじ1/2		
ブロッコリー	1/4株		

～給食の献立例～  
 ごはん 牛乳 たらと野菜の甘酢がらめ  
 ごますいとん汁 ほうれん草と白菜のおひたし みかん



エネルギー: 693kcal  
 たんぱく質: 29.3g  
 脂質: 17.7g  
 塩分: 1.8g



- ◆ 冬が旬の食材(たら・ブロッコリー・白菜・ほうれん草)を取り入れた献立です。
- ◆ すいとんの生地にすりごまを加え、香ばしさやごまの香りを楽しめます。

# 千葉県栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## 冬野菜の ミネストローネ

野菜の旨味が  
たっぷり！



- トマトや野菜の旨味を生かした塩分の少ないスープです。
- トマトは、旨味成分のグルタミン酸が含まれているので、じっくり煮込むと一層味わい深くなります。
- 春にはキャベツやじゃがいも、夏には生のトマトやかぼちゃ、秋にはさつまいもなど、季節の食材を取り入れるのもおすすめです。

材料(4人分)	分量	切り方	作り方
ベーコン	2枚	短冊切り	①オリーブオイルとにんにくを熱し、ベーコンを炒める。 ②セロリ、ごぼう、にんじん、たまねぎを加えて炒め、ブイヨンとトマト缶を加える。 ③れんこんを加え、調味料を加えて弱火で煮込む。トマトの酸味がまろやかになったら、かぶを加える。 ④下ゆでしたこまつなを加えて火を止める。
にんにく	1かけ	みじん切り	
セロリ	5cm	スライス	
にんじん	1/2本	1 cm角切り	
たまねぎ	1/2個	1 cm角切り	
かぶ	1個	1 cm角切り	
れんこん	1/2節	1 cm角切り	
ごぼう	1/3本	半月切り	
こまつな	1/5束	2cm幅	
ホールトマト(缶)	50g	粗くつぶす	
オリーブオイル	小さじ1/2		
トマトケチャップ	大さじ2		
食塩	小さじ1/2		
こしょう	適量		
砂糖	小さじ1/2		
ブイヨン	3カップ		

～給食の献立例～  
 テーブルロール 牛乳 まめまめグラタン  
 冬野菜のミネストローネ ブロッコリーのソテー りんご



エネルギー: 674kcal  
 たんぱく質: 27.6g  
 脂 質: 25.3g  
 塩 分: 2.2g



- ◆ 冬が旬の食材(れんこん・こまつな・ブロッコリー・カリフラワー)を取り入れた献立です。
- ◆ 食物繊維が豊富な豆を入れたグラタンは、ほくほくとした食感が楽しめます。