



人気の学校給食 おすすめメニュー

松本市学校栄養士会

キムチチャーハン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごはん	600g
豚肉	60g
白菜キムチ	100g
にんじん	20g
ねぎ	20g
にんにく	小1かけ
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
トウバンジャン	適量

作り方

1. 豚肉は細かく切る。白菜キムチは1センチ幅位に切る。にんじんは千切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りに切る。
2. ごま油でにんにくとねぎを炒め、豚肉、にんじん、白菜キムチの順に入れて炒める。
3. しょうゆ、塩、こしょうを入れて炒め、トウバンジャンを入れて好みの辛さに味付けする。(ご飯に混ぜるため、かなり濃い味で良いです。)
4. 熱いごはんにご飯を混ぜる。

子どもたちだけでなく先生方にも人気ナンバー1の混ぜご飯です。

白菜キムチの辛さにより、トウバンジャンの量を加減してください。ご飯を炒めないで油の量が少なく、普通のチャーハンよりもあっさりしています。

エネルギー	323	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂肪	4.9	g
塩分	0.7	g

菜の花和え

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
卵	1個
砂糖	ふたつまみ
塩	ひとつまみ
油	小さじ1/2
なばな	80g
キャベツ	150g
にんじん	20g
みりん	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2

作り方

1. 卵に砂糖・塩を加えよく溶き、油をひいた鍋で炒り卵にして冷ましておく。
2. なばなは4cmくらいの長さに切る。キャベツ・にんじんは千切りにする。
3. 野菜はさっとゆでて冷まし、水気を切っておく。
4. 野菜・炒り卵・みりん・うすくちしょうゆを和える。

春の香りがするなばなを使って和え物にしました。炒り卵の黄色がとても食欲をそそります。

エネルギー	43	kcal
たんぱく質	2.8	g
脂肪	2	g
塩分	0.6	g

わんたんスープ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豚ひき肉	50g
たまねぎ	50g
にんじん	50g
なると	30g
もやし	50g
わんたんの皮	10枚
ねぎ	20g
中華スープ	4人分
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	少々

作り方

1. たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。なるとは食べやすい厚さに切る。わんたんの皮は4等分に切る。
2. 鍋に豚ひき肉を入れて炒める。鍋にくっつく時は油を少量ひく。
3. たまねぎを加えてさらに炒める。
4. にんじんを入れて軽く混ぜたら水を加えて煮る。
5. ひと煮立ちしたらなると、もやしを入れる。
6. もやし少ししんなりしたら中華スープを入れてさらに煮る。
7. しょうゆ、塩、こしょうで味を調えて、わんたんの皮を入れる。
8. 最後にねぎとごま油を入れる。

給食で登場するわんたんスープは、具の入ったわんたんではなく、皮のみを使います。つるつるとした食感が楽しめますよ。お好みでカレー粉や、みそを入れてもおいしく食べられます。

エネルギー	70	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂肪	1.6	g
塩分	1.1	g



わかたけ汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏ムネ肉	50g
たけのこ水煮	80g
にんじん	50g
わかめ	20g
だし汁	4カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々

作り方

1. 鶏ムネ肉は食べやすい大きさに、たけのこはにんじんは1cm幅の厚さにし、わかめは洗って切る。(たけのこは生のものが手に入れば、あく抜きをしてから、柔らかい穂先の部分を使うと良い。)だし汁はかつお節や昆布を使ってとっておく。
2. 鍋に水を1カップ入れ、鶏肉を入れてあくをとりながら煮る。
3. にんじんとたけのこを加える。
4. だし汁を加えて、ひと煮立ちしたら酒、塩、薄口しょうゆで味を調える。
5. 最後にわかめを入れて混ぜる。

献立名の「わかたけ」は、春が旬のやわらかいわかめと、たけのこを使っていることに由来しています。だしをしっかりとることで、塩分が少なめでも、おいしいわかたけ汁になりますよ。

エネルギー	45	kcal
たんぱく質	4.5	g
脂肪	1.8	g
塩分	0.9	g



カツオの कोरोコロ揚げ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
カツオ	250g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
しょうが	少量
にんにく	1かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
カシューナッツ	15g
ピーマン	1個
にんじん	1/3本
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	大さじ1

作り方

1. にんじんは乱切りにする。
2. ピーマンは縦半分に切って種をとり、5mm幅に切ってゆでておく。
3. カツオは2cm角に切って、しょうゆ、酒、すりおろしたしょうがとにんにくを混ぜた調味液に、30分ほど漬けておく。
4. 揚げ油を160℃に熱し、にんじんとカシューナッツを素揚げしておく。
5. 下味をつけたカツオの汁気をきって片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
6. フライパンにみそ、砂糖、酒、しょうゆを入れ火にかけたれを作る。
7. 揚げたカツオ、にんじん、カシューナッツ、ゆでたピーマンを入れ6のたれをからめ、最後にごまをふる。

カツオはたんぱく質が多く、脂肪が少ない魚です。また、赤身で鉄分が多いので成長期の子どもにはぜひ食べてもらいたいです。春の初カツオは脂が少ないので、揚げ物にするとおいしいです。

エネルギー	183	kcal
たんぱく質	17.2	g
脂肪	6.9	g
塩分	0.8	g



とりささみのたらこ焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏ささみ肉	4本
酒	小さじ1弱
白こしょう	少々
塩	少々
たらこ	30g
スライスチーズ	2枚
しその葉	2枚
アルミホイル	4枚

作り方

1. しその葉・スライスチーズは、半分に切っておく。
2. 鶏ささみ肉を開いて塩・こしょうをして酒をふりかけておく。
3. たらこは、4等分にしておく。
4. 1枚のアルミホイルの上に鶏ささみ肉1本をおいて、たらこをぬり、しその葉とスライスチーズをのせて半分におり、きっちりと包む。
5. オーブンの温度を170度に設定し20分焼く。

希望献立によく出てくるメニューです。お子様と一緒に作ってもよいですし、またお弁当のおかずとしてもおすすめです。

エネルギー	76	kcal
たんぱく質	12.6	g
脂肪	2.4	g
塩分	0.8	g

豆腐のごま和え

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
絹ごし豆腐	80g
キャベツ	80g
にんじん	20g
水菜	20g
ホールコーン (缶詰)	20g
練りごま	小さじ1と1/2
白いりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2

作り方

1. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーなどに包んで水切り、1.5cm角に切る。
2. キャベツは1cmの短冊切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷やす。
3. 水菜は2cmに切る。
4. 調味料をよく混ぜ、2、3、ホールコーンを加えて和える。
5. 豆腐を加えて、和える。

豆腐を入れる前に、調味料と野菜をしっかり和えておくのがコツです。豆腐は少しくらい崩れても大丈夫。練りごまのコクで、豆腐も食べやすくなります。

エネルギー	43	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂肪	2.0	g
塩分	0.3	g



たんぽぽ蒸し

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豚ひき肉	160g
おから	20g
ねぎ	20g
たけのこ	20g
しょうが	1かけ
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1弱
卵	1個
塩	少々
油	適量

作り方

1. ねぎはみじん切り、たけのこはあらみじん、しょうがはすりおろす。
2. 卵は割りほぐし、塩を少々して、うすく油をひいたフライパンで薄焼き卵を焼く。冷めたら細く切って、錦糸卵にする。
3. 卵以外の材料を混ぜる。
4. 3を1人2個ずつのボール状に丸め、周りに錦糸卵をつける。
5. 蒸し器で20分蒸す。

たんぽぽ蒸しは、肉団子のまわりに錦糸卵をつけて、たんぽぽの花をイメージして作ったしゅうまいです。おからを加えることでふんわりやわらかな食感に仕上がります。色鮮やかで、春先のお祝いメニューにもおすすめです。

エネルギー	121	kcal
たんぱく質	9.0	g
脂肪	7.1	g
塩分	0.6	g