

親子で作ろう！ 給食でおすすめのレシピ

令和3年 冬号

学校給食でおすすめのレシピを紹介します。ぜひ親子で作って食べてみてください。
下記のマークも参考にしてみてください。

食事で不足しがちな栄養素



鉄がとれる

鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれてしまいます。



カルシウムがとれる

カルシウムの99%は骨と歯にあります。丈夫な骨や歯を作るために必要です。



給食で人気



郷土食

松本市学校給食課
松本市学校栄養士会 発行

わからないことがありましたら、学校又は担当給食センターの栄養士までお問い合わせください。

すいとん汁



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
油揚げ	20g
白菜	120g
小松菜	20g
ねぎ	20g
しめじ	20g
中力粉(地粉)	80g
水	65g
★昆布(7cm角)	1枚
★水	4カップ
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

1. だし汁をとる。鍋に★印を入れ、30分程度つけておく。鍋に火をかけて沸とう直前まで加熱し、昆布を取り出す。
2. 中力粉に水の量を調整しながら入れ、耳たぶ位のかたさになるまで練る。ラップをかけて30分程おく。
3. 油揚げは短冊に切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。白菜、小松菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
4. 鍋にだし汁を入れ、しめじ、白菜を煮る。煮立ったら2をちぎって入れる。
5. すいとんが浮いてきたら、油揚げと小松菜を入れ、しょうゆと塩を加えて味を調える。
6. 最後にねぎを入れて、ひと煮立ちしたら出来上がり。

栄養価(1人分)

エネルギー	120	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	2.8	g
食塩相当量	1.0	g

すいとんは、こねてから30分ぐらいおきます。そうすることで煮溶けません。粉を練るのはお子さんにやってもらい、その間に、汁の具を煮ておくといいですね。

お米のとれない中、山間地の主食として食べられていました。

キムタクごはん



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ご飯	4杯
豚こま肉	100g
つぼ漬け	50g
白菜キムチ	50g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	272	kcal
たんぱく質	9.5	g
脂質	2.9	g
食塩相当量	0.9	g

作り方

1. つぼ漬け、白菜キムチは細かく刻む。
2. ごま油で豚こま肉を炒め、火が通ったらつぼ漬け、白菜キムチも加えて炒める。
3. 2にしょうゆと砂糖を加え、味を調える。
4. 3を温かいごはん混ぜ合わせて出来上がり。

キムタクごはんは、おとなり塩尻市の学校給食で生まれました。希望献立にも上がってくる人気メニューです。

お米をとぐこと、具を炒めること、味見はお子さんにおまかせ！ぜひ、作ってみてください。

冬のあったかスープ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	180g
にんじん	60g
さつまいも	120g
たまねぎ	120g
バター	小さじ2と1/2
牛乳	1カップ
水	2と1/2カップ
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/3

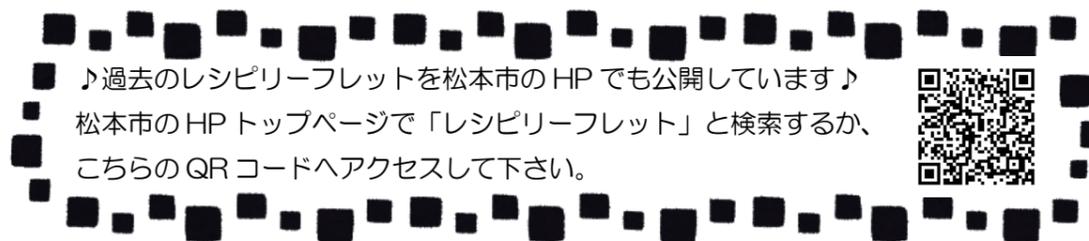
栄養価(1人分)

エネルギー	153	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	3.9	g
食塩相当量	1.1	g
カルシウム	83	mg

作り方

1. かぼちゃ、にんじん、さつまいもは乱切り、たまねぎはくし切りにする。
2. バターで、1の材料を炒める。
3. 2に水を入れて、火にかけ、煮立ったら弱火にする。
4. 3に牛乳を加えてひと煮立ちする。
5. 4に固形コンソメ、塩で味を調えて、出来上がり。

どんな食材を使っても美味しいですが、じゃがいもよりもさつまいもを使うと甘みが出て、子どもたちには人気です。好きな食材を使って、具たくさんでもおすすめです。



サラダの具材や味付けに給食レシピを取り入れてみませんか？

おすすめサラダ特集

コンコンサラダ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
大根	120g
きゅうり	20g
キャベツ	60g
乾燥わかめ	2g
油揚げ	40g
★油	大さじ1弱
★酢	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1強
★黒こしょう	少々

作り方

1. 大根、きゅうり、キャベツを食べやすい一口大の大きさに切る。わかめは水で戻す。
2. 1の野菜を熱湯でさっとゆでて、水気をしっかりきり、冷やしておく。
3. 油揚げの両面をカリッと焼きあげて、縦3等分にした後に、1cm程度の短冊切りにする。
4. ★印をしっかりと混ぜ合わせる。
5. 4に2とわかめを入れて和える。
6. 最後に3の油揚げを入れ、軽く混ぜ合わせて出来上がり。

栄養価(1人分)

エネルギー	76	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	5.9	g
食塩相当量	0.5	g

油揚げを使った和風サラダです。全体的に和風にするため、ドレッシングにしょうゆを加えて作っています。コンコンサラダの名前はきつねの好きな食べものである油揚げを使用していることが由来です。

切り干し大根のサラダ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
切り干し大根	20g
ブロッコリー	60g
にんじん	30g
きゅうり	80g
ロースハム	4枚
★油	小さじ1
★酢	大さじ1弱
★塩	小さじ1/5
★しょうゆ	小さじ1と1/2

作り方

1. 切り干し大根は水でよく洗い戻し、2cm程度の長さに切り、水気をよく絞っておく。
2. ブロッコリーは小房に分け、にんじん、きゅうり、ハムは千切りにする。
3. ブロッコリーとにんじんはかためにゆで、水気をよくきる。
4. ★印を混ぜ合わせドレッシングを作る。
5. 具材と4を和えたら出来上がり。

切り干し大根は細切りにした大根を干したものです。干すことでうまみや栄養素が凝縮されます。鉄やカルシウム、食物繊維がたっぷり含まれています。煮物にすることが多いのですが、サラダにするとシャキシャキと食感もよく、給食で人気のメニューです。

おいしく作るコツは、切り干し大根を水に浸しすぎないこと。栄養素やうま味が流れ出てしまいます。また、切り干し大根やブロッコリーの水気をしっかり絞ることで、水っぽくなく、仕上げることができます。

栄養価(1人分)

エネルギー	57	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	2.5	g
食塩相当量	0.8	g
カルシウム	40.0	mg
鉄	0.6	mg

和風シーザーサラダ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	100g
大根	40g
きゅうり	30g
にんじん	20g
にんにく	少々
ベーコン	15g
オリーブ油	大さじ1
乾燥ひじき	小さじ1
★酢	小さじ2
★塩	小さじ1/5
★白こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1強
粉チーズ	小さじ2
クルトン	10g

作り方

1. キャベツは1cm幅のざく切り、大根は短冊切り、きゅうりは縦半分にし、斜め切り、にんじんは千切りにする。乾燥ひじきは水戻しをして、水気をきっておく。
2. にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンでオリーブ油を熱して、にんにくを炒める。
4. にんにくの香りが出たら、ベーコンを入れカリカリになるまで炒め、粗熱をとり冷ます。
※オリーブ油が多いので、油はねに注意する。
5. 1の具材をさっとゆでて、水にさらして冷まし、水気をきっておく。
6. 4と★印を混ぜ合わせる。
7. 5と6、マヨネーズ、粉チーズ、クルトンを混ぜ合わせて、出来上がり。

栄養価(1人分)

エネルギー	77	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	6.2	g
食塩相当量	0.5	g

チーズとほのかに香るにんにくのドレッシングは、食欲をそそり、子どもたちに人気のサラダです。クルトンは食べる直前に和えると食感が楽しめます。

納豆あえ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	120g
きゅうり	30g
にんじん	20g
ひきわり納豆	20g (1/2パック)
しょうゆ	小さじ1と1/2
花かつお	2g (1パック)

作り方

1. キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
2. 1の野菜をさっとゆでて、水で冷やし、水気をきっておく。
3. ひきわり納豆にしょうゆを入れて混ぜる。
4. 3に2と花かつおを加えて、混ぜ合わせたら出来上がり。

栄養価(1人分)

エネルギー	23	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	0.6	g
食塩相当量	0.3	g

「納豆が食べたい！」という子どものリクエストから、給食に登場したサラダです。今年の希望献立にもあがり、人気上昇中です。「ひきわり納豆」を使うことがポイントです。