

## 学校給食レシピ集

# 作って食べよう！おいしい給食レシピ



磐田市の学校給食では「味よし！栄養よし！食材よし！」をモットーに給食を提供しています。その一環として、地場産物や旬の食べ物、郷土料理や行事食なども積極的に取り入れています。市内の学校給食で実際に作られているメニューのレシピを紹介します！ぜひ家庭で作ってみてください。



### 【春のレシピ】

#### 栄養たっぷりチンゲンサイスープ

27年度「親子で作る学校給食メニューコンクール」で優秀賞を受賞した料理を大原学校給食センターで給食用にアレンジしました。

#### キャベツのスープ煮

春キャベツは生で食べてもおいしいですが、加熱すると甘みが増し、かさが減るのでたくさん食べることができます。

キャベツの甘みを感じられる子どもたちにも人気のメニューです。

#### ニラたまスープ

ニラには免疫力を高める効果があり、ビタミンA・C、カルシウムを多く含み、ビタミンB1の吸収を高める重要な働きもあります。

#### お茶ポテト

じゃがいもに粉茶で味付けした手軽な味付けポテトです。

#### さわらのピザ焼き

さわらは春が旬の魚で、和食の膳でよく使われています。給食ではピザ風味の味付けにし、魚が苦手な方でも食べやすく好まれています。

### 【夏のレシピ】

#### アジの香味だれ

魚料理で大人気のメニューです。サクッとした食感が食欲をそそります。アジの代わりにサバや鶏肉などで応用してもおいしいです。

**あじのさっぱりしょうがだれ**

あじは5～7月が旬です。血中のコレステロールや血圧を下げ免疫力を高める効果があります。しょうがだれでさっぱり食べられる味付けになっています。

**かぼちゃのアーモンド和え**

かぼちゃは栄養価が高く、アーモンドと合わせることで、免疫力が高まり、疲労を回復してくれます。ひと手間加え、アーモンドを煎って和えると香りでおいしさが倍増します。

**もやしと空芯菜のナムル**

空芯菜は別名エンサイと呼ばれる中国野菜で、クセが少なく食べやすい緑黄色野菜です。もやしとあわせて夏バテ予防におすすめの一品です。

**小メロンサラダ**

小メロンは夏が旬。風邪予防や高血圧などに効果があります。

**スパゲティ 山吹ソース**

子どもから大人まで万人に好まれる「カレー」は美味しさはもちろんのこと、体力を回復するパワーがあります。元気になりたいときの一品にしてみてもいかがですか？

**夏野菜カレー**

カレーの香りは夏バテの時でも食欲を誘います。たくさんの夏野菜がビタミンを補い、体力を回復してくれます。懐かしい給食のカレーの味付けで作っててください。

**ぼく飯の具**

ぼく飯とは、浜名湖周辺のみかない料理で、太いうなぎがたいぼく大木に似ていることからついた名称です。ごぼうの香りがうなぎの臭みを消して食べやすいメニューです。

### 【秋のレシピ】

**ゆで豚のごまじょうゆあえ**

さっぱりした味で人気の一品です。ごまの風味もよく、ごはんにのせて食べてもおいしいです。肉だけでなく、野菜も一緒においしく食べられます。

**ジィチィホワンドゥ**

給食で人気のある料理です。料理名は中国語でジィが鶏肉、ホワンドゥが大豆、鶏肉と大豆の旨煮という意味です。ごはんによく合います。

**じゃがいものそぼろあえ**

じゃがいもを揚げた料理は、給食でも子どもたちに人気があります。

**根々スナック**

ごぼうやレンコン、サツマイモと根菜を使った、子どもたちからのリクエストが多い人気のメニューです。

**豆とカシューナッツの三色揚げ**

おやつ感覚で食べられる給食で人気のメニューです。

成長期に必要なカルシウム、鉄分が豊富で、たくさん噛んで食べるため、あごの発達にも良いです。

**きのこことじゃがいものすまし汁**

きのこたっぷりのすまし汁、給食ではかつお節でだしをとっています。だしの味がきいて、きのこの旨みたっぷりです。

**五目あんかけうどんの汁**

具沢山の暖かいあんかけうどんの汁は、寒い日の給食に大変喜ばれます。

**あじのチーズ紅葉焼き**

人参で秋の紅葉を表現しました。隠し味のにんにくと上にのったチーズがあじのうまみを引き立ててくれます。ぜひお試しください。

**まめまめみそまめ**

このメニューは、「まめまめ」のとおり、大豆と高野豆腐で作った栄養価の高い料理です。みそ味が食欲をそそり、ごはんがすすむ一品です。

**さつまいもの甘煮**

お菓子の材料に使われることの多いさつまいもですが、給食では旬の時期に甘煮を献立に取り入れています。甘みがちょうどよいと好評です。

**れんこんごはん**

れんこんは10月から1月が旬の野菜です。新米の季節、秋の味覚と一緒に炊き込みご飯をどうぞ。

### 【冬のレシピ】

**鶏肉と白ねぎの甘辛あえ**

磐田市でもたくさん収穫される白ねぎは「根深ねぎ」とも呼ばれ、熱を通すと甘く柔らかで、血行を良くするため冷えや風邪が気になる方におすすめです。

**たらと根深葱のみそがらめ**

冬が旬のたら。身に透明感があり、血合いがきれいなピンク色をしていて皮の模様もしっかりと浮き出ているものを選びましょう。

#### ホウレンソウの磯辺あえ

ホウレンソウは、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。のりの香りで食欲が増します。

#### カレーおでん

寒い季節、おでんを食べて体をポカポカに！  
カレー粉を使って、いつもと違った味で楽しんでください。

#### 白菜とみかんのサラダ

白菜は、寒くなると甘みが増して、よりおいしくなります。みかん缶と合わせてさっぱりと食しましょう。

#### 小松菜とごぼうのごま和え

冬に美味しい小松菜を、ごぼうと、ごまで和えた食欲が増す一品です。

#### タアサイのごま和え

タアサイは冬が旬で「如月菜」とも呼ばれ、カテキン、鉄分、ビタミンCなどが豊富に含まれており、ガンや風邪、貧血の予防に効果があります。油との相性がよいため、炒め物に最適です。

#### 紅心大根のアーモンドサラダ

磐田市の地場産物紅心大根は、中が紅色をしている大根です。ほとんど辛味がなく、ほんのりとした甘みを感じられるので、サラダなどに向いています。紅色、白色、緑色、彩りもきれいなサラダです。

#### 大根とツナの煮物

まぐろ油漬けの旨みがしみ込んだ大根が、とてもおいしい煮物です。ご家庭でも是非お試し下さい。