

子どもたちの健康を守るため、栄養バランスを整える。

地元でとれる旬の新鮮な素材を、最大限に活かす。

みんなが笑顔になるよう、とびきりおいしい給食にする。

そんな愛情とやさしさで、毎日の献立を考えている

栄養士たちが選ぶ、学校給食おすすめレシピ集です。

ぜひご家庭でも作ってみてください！

他のレシピも
見たい方は
こちら♪



まいにち
Happy × げんき
クッキング🍴

子どもが喜ぶレシピや妊婦さんにおすすめレシピ、
給食メニューを検索。みなさんからのレシピも募集中！



栄養士が 選ぶ学校

給食絶品

レシピ集



じゃが チーズ

材料 (約4人分)

- じゃがいも (ひと口大)..... 3個
- 玉ねぎ (スライス)..... 1/2個
- にんじん (細切り)..... 1/3本
- ホールコーン水煮..... 50g
- ベーコン (細切り)..... 40g
- プロセスチーズ (5mm角)..... 60g
- パセリ (きざむ)..... 少々
- 油..... 適量
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

作り方

- ①じゃがいもは水から茹で、やわらかくなったならザルにあげて水気をきる。
- ②フライパンを熱し、油でベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ホールコーンを加え、塩、こしょうで味付けをする。
- ④③に①とプロセスチーズ、パセリを加え軽く炒め合わせる。



材料 (約4人分)

- さといも (ひと口大)... 3個
- 玉ねぎ (スライス)... 4/5個
- にんじん (いちょう切り) ... 1/2本
- 鶏もも肉 (ひと口大) 80g (小さじ1の酒をふりかける)
- しめじ..... 30g
- ブロッコリー..... 30g (小房に分ける)
- 油..... 少々
- 水..... 650cc
- ホワイトルウ..... 90g
- 牛乳..... 150cc

作り方

- ①ブロッコリーを茹でる。
- ②油で鶏もも肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③②に水とさといも、しめじを加えて煮る。
- ④食材が煮えたら、いったん火を止めホワイトルウを加えよく混ぜる。ルウが溶けたら、再び火をつけ(弱火)混ぜながら煮込む。
- ⑤牛乳を加え煮込み、とろみが出てグツグツしてきたら、ブロッコリーを加え火を止める。(ブロッコリーは盛り付けるときに加えてもOK)



いもっちおすすめ!
さといもレシピ

いもっち カレー

材料 (約4人分)

- 豚もも肉 (こま切り)..... 130g
- A { おろしにんにく..... 3g
- { おろししょうが..... 3g
- { 赤ワイン..... 小さじ2
- さといも (ひと口大)..... 4個
- れんこん (いちょう切り).... 1/2節
- だいこん (いちょう切り).... 100g
- 玉ねぎ (スライス)..... 1と1/2個
- にんじん (いちょう切り).... 1/2本
- むき枝豆 (茹でてさやから出したもの) 30g
- 油..... 小さじ1
- 水..... 適宜
- カレー粉..... 小さじ1/2
- カレールウ..... 100g
- B { しょうゆ..... 小さじ1
- { トマトケチャップ... 小さじ2
- { 中濃ソース..... 小さじ1/2

作り方

- ①肉にAで下味をつけておく。
- ②油で①と玉ねぎを炒める。
- ③②にカレー粉を加え、さらに炒める。
- ④③にれんこん、だいこん、にんじん、食材がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤④にさといもを加えて煮る。
- ⑥カレールウ、B、枝豆を加えて煮込む。味をととのえてできあがり。

ブロッコリーや
ほうれんそうを
加えてもOK!



フレンチサラダ

給食のドレッシングは手作りで
やさしい味付けが基本です。

<材料 (約4人分) >

- キャベツ (細切り)..... 2~3枚
- にんじん (千切り)..... 20g
- きゅうり (半月切り)..... 1/2本
- ホールコーン水煮..... 40g

- A {
- オリーブオイル 小さじ1
(サラダ油でも可)
 - 酢..... 小さじ1
 - 砂糖..... 小さじ1
 - 塩..... 少々
 - こしょう..... 少々



<作り方>

- ①キャベツ、にんじん、きゅうりをそれぞれさっと茹でて、水で冷ます。その後水気をきる。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③②にコーンと①を入れて混ぜ、味をととのえてできあがり。

豆まめサラダ

<材料 (約4人分) >

- キャベツ (短冊切り).... 1~2枚
- にんじん (千切り)..... 1/5本
- きゅうり (半月切り)..... 1/3本
- 大豆水煮..... 40g
- むき枝豆..... 40g
- (茹でてさやから取り出したもの)
- ツナ (かるく油をきる)..... 40g

- A {
- 塩..... 少々
 - こしょう..... 少々
 - 三温糖..... 少々
 - 酢..... 小さじ2
 - 油..... 小さじ2



<作り方>

- ①キャベツ、にんじん、きゅうりをそれぞれさっと茹でて、水で冷ます。その後水気をきる。(きゅうりは塩もみでもOK)
- ②Aを混ぜ合わせ、①とツナ、大豆、枝豆を和える。味をととのえてできあがり。



きんぴら丼

材料 (約4人分)

ごはん…………… 4人分
 豚肉 (こま切り)…………… 120g
 (小さじ1の酒をふりかけておく)
 れんこん (いちょう切り)…… 1節
 ごぼう (ささがき)…………… 2/5本
 にんじん (いちょう切り)… 1/3本
 しらたき (ひと口大)…………… 60g
 油……………大さじ1/2
 むき枝豆…………… 15g
 (茹でてさやから出したもの)
 白いりごま…………… 小さじ1
 片栗粉(小さじ2の水で溶く) 小さじ1

A { 砂糖…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1強
 ごま油…………… 少々

作り方

- ①フライパンに油をしき、豚肉を炒める。次にごぼう、れんこん、にんじん、しらたきを炒める。
- ②①にむき枝豆といりごまを加える。Aを加え、水溶き片栗粉を流し入れる。
- ③ごはんの上に具をのせる。



五泉市でとれる
 食材がたくさん
 入った一品!

のりずあえ

地味に見えても
 大人気の給食メニュー!

<材料 (約4人分) >

にんじん (細切り)…………… 1/3本
 ほうれんそう…………… 1/2束
 (茹でて3cmに切る)
 もやし…………… 200g(1袋)
 ツナ (かるく油をきる)…… 50g
 刻みのり…………… 3g

A { しょうゆ……………大さじ1/2
 酢……………小さじ1強



<作り方>

- ①にんじん、もやしはそれぞれ茹でて、水で冷まし水気を切る。
- ②①とほうれんそうとツナにAを加える。
- ③②に刻みのりを加え、さっと和えてできあがり。

さといもサラダ

じゃがいもやさつまいもでもOK!

<材料 (約4人分) >

さといも (1.5cm角切り)… 2個
 きゅうり (半月切り)…… 1/2本
 にんじん (半月切り)…………… 15g
 大豆水煮…………… 30g
 ホールコーン水煮…………… 30g
 ロースハム (1cm色紙)…… 2枚

A { こしょう…………… 少々
 白すりごま…………… 小さじ1
 マヨネーズ…………… 大さじ2
 うすくちしょうゆ
 …… 小さじ1/2



<作り方>

- ①さといも、きゅうり、にんじんは茹でて冷ます。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③①、大豆水煮、コーン、ハム、②を混ぜ合わせでできあがり。



さわにわん

材料 (約4人分)

豚もも肉 (細切り)..... 60g
 春雨 (5cmくらい)..... 40g
 えのきだけ (2~3cm)..... 1/2株
 にんじん (千切り)..... 1/4本
 ごぼう (ささがき)..... 1/4本
 たけのこの水煮 (千切り)..... 40g
 干しいたけ (細切り)..... 2枚
 かまぼこ (細切り)..... 40g
 長ねぎ (小口切り)..... 1/2本
 きぬさや (下茹でて細切り) 3枚
 かつおだし汁..... 800cc

A { 酒..... 小さじ1
 しょうゆ..... 大さじ1
 塩..... 小さじ1

作り方

- ①だし汁に、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、にんじん、えのきだけ、豚肉を入れて煮る。
- ②火が通ったら、春雨、かまぼこ、Aを加える。
- ③最後に長ねぎときぬさやを加える。

干しいたけの戻し汁も使ってね。



レタスとトマトの卵スープ

トマトはヘタが緑色でピンとして皮にハリがあるものが新鮮!

<材料 (約4人分) >

トマト (角切り)..... 1個
 レタス (ひと口大にちぎる) 1~2枚
 にんじん (細切り)..... 20g
 玉ねぎ (スライス)..... 2/3個
 ロースハム (1cm色紙切り)..... 30g
 溶き卵..... 2個分
 鶏ガラスープ..... 800cc

A { 塩..... 少々
 こしょう..... 少々
 うすくちしょうゆ..... 少々



<作り方>

- ①鶏ガラスープに、にんじん、玉ねぎ、ハムを入れて煮る。
- ②トマトを加える。
- ③Aを入れ味をととのえる。次に溶き卵を流し入れる。
- ④レタスを加え、最後に火を止めてできあがり。

パインサラダ

みかん缶でもおいしいよ。
 子どもに大人気のお手軽サラダ

<材料 (約4人分) >

キャベツ (短冊切り)..... 2~3枚
 きゅうり (輪切り)..... 1/2本
 パイン缶 (シロップ漬け)..... 60g

A { 酢..... 小さじ2
 油..... 小さじ2
 塩..... 少々
 こしょう..... 少々



<作り方>

- ①キャベツ、きゅうりをそれぞれさっと茹でて、水で冷やす。その後水気をきる。
- ②①とパイン、Aを混ぜ合わせ、味をととのえてできあがり。(パインシロップを適量加えてもOK)



ほうとう汁



材料 (約4人分)

ほうとう…………… 160g
 鶏肉 (こま切り)…………… 40g
 かぼちゃ (1cm角切り)…………… 80g
 だいこん (いちょう切り)…………… 50g
 にんじん (いちょう切り)… 1/3本
 ごぼう (ささがき)…………… 20g
 長ねぎ (小口切り)…………… 1/3本
 干しいたけ (戻して薄切り)… 2g
 油揚げ (細切り)…………… 15g
 煮干しだし汁…………… 800cc
 みそ…………… 小さじ2と2/3

A { 酒…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- 鍋にだし汁とごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけを入れて煮る。
- ひと煮立ちしたら鶏肉をほぐしながら入れ、油揚げも加える。
- かぼちゃ、ほうとうを加える。
- 火が通ったらAを加え、とろ火で煮る。
- 最後にみそと長ねぎを入れてできあがり。

寒い季節に温まる一品!

鮭ちらしずし

<材料 (約4人分) >

米…………… 2合
 焼き鮭ほぐし身…………… 50g
 れんこん (いちょう切り) 1/4節
 にんじん (千切り)…………… 20g
 乾燥しいたけ…………… 小1個
 (水で戻し千切り)
 むき枝豆…………… 20g
 (茹でてさやから出したもの)

A { 塩…………… 小さじ1/2
 酢…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1

B { しょうゆ…………… 小さじ1
 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… ひとつまみ
 みりん…………… 小さじ1/2



<作り方>

- 米を通常よりやや少なめの分量で炊く。
- れんこんは酢水につける。
- Aを混ぜ合わせ、すし酢を作る。
①の炊き上がったごはんに混ぜる。
- れんこん、にんじん、しいたけをBで煮る。
- ③、④、鮭、枝豆を混ぜ合わせてできあがり。

ほうれんそうとかきのもとの中華和え

<材料 (約4人分) >

ほうれんそう…………… 1束
 (茹でて3cmに切る)
 かきのもと…………… 40g
 れんこん…………… 1/2節
 (薄いいちょう切り)
 かに風味かまぼこ(ほぐす) 40g



<作り方>

- れんこんとかきのもと、酢を少々加えたお湯で茹で、水で冷ます。その後水気をきる。
- Aを混ぜ合わせて、①とほうれんそう、かまぼこを加える。

A { 酢…………… 大さじ1と1/2
 しょうゆ…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ2/3
 ごま油…………… 小さじ2
 白いりごま…………… 小さじ2