

学校給食 おすすめ料理レシピ集



南相馬市教育委員会



中学3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
南相馬市の学校給食ともお別れですね。
思い出に残る給食メニューは何でしょうか？



こちらのレシピ集には、皆さんに人気の料理、南相馬の郷土料理や行事食、
家庭でも食べて欲しいおすすめ料理を掲載しました。

給食が懐かしくなったとき、ぜひレシピを再現してみてください。

友達や先生と一緒に食べた給食の思い出が、未来へ旅立つ皆さんの支えと
なることを願っています。

南相馬市教育委員会

<主食> きずなご飯

小高区4小学校閉校式に
提供されたご飯です！

<材料 1人分>

米	75g	(1/2カップ)
紫黒米	3g	
ゆかりご飯の素	2.5g	(小さじ1/2)
蓮根	5g	
A 米酢	3g	(小さじ1弱)
砂糖	1g	(小さじ1/3)
塩	0.15g	(ひとつまみ弱)

<作り方>

1. 米は普通にといで、サッと洗った紫黒米を加え、通常の水加減で炊く。
2. 蓮根はよく洗って、皮をむき、0.3mmのちょう切りにスライスする。⇒酢水に入れ、あく抜き
3. Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、2の蓮根を加えさらに2分～3分間煮含める。
⇒火を止め、そのまま鍋の中で冷まし、味をしみこませる
4. 炊きあがった紫黒米入りご飯にゆかりご飯の素と汁気を切った3の蓮根を混ぜる。

<主食> ほっきごはん

相馬の名物



<材料 1人分>

ごはん	1杯分
ほっきがい	20g
にんじん	8g
A 砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	50cc
刻みのり	適量

<作り方>

1. ほっきがいは細切り、にんじんは、千切りにする。
2. なべにAの調味料を入れて、ひと煮立ちさせ、ほっきがいとにんじんを入れて煮る。ほっきがいがピンク色になったら、火をとめる。(ほっきがいは、火を加えすぎるとかたくなるので注意)
3. ごはんにまぜ合わせる。
4. 好みでのりをちらす。



※ ほっきがい1/2個がだいたい20gです。

＜主食＞ 豆乳フレンチトースト

＜材料 1人分＞

厚切り食パン----- 1枚

A { 豆乳----- 25g
鶏卵----- 25g
砂糖----- 5g
バニラエッセンス----- 少々

バター----- 適量



みんな大好き！

＜作り方＞

1. Aの材料を全て混ぜ合わせておく。
2. Aにパンをつける。
3. フライパンにバターを溶かして、2のパンを入れて両面を焼く。

※ 乳アレルギーの場合は、バターではなく、油（サラダ油、オリーブオイル）を使うとよい。

＜主食＞ きな粉揚げパン

＜材料 1人分＞

コッペパン----- 1個

揚げ油

きな粉----- 4g

グラニュー糖----- 4g

塩----- 少々



リクエストNo.1メニュー

＜作り方＞

1. きな粉、グラニュー糖、塩を混ぜる。
2. きれいな油で、パンを揚げる。
3. 揚げたパンに、1をまぶす。

※ パンの揚げ方によって、パンに油のしみ方が違ってきます。

※ きな粉の他に、ココアパウダー、黒糖、シュガー、アーモンド粉末など、いろいろな味が楽しめます。

<主菜> タンドリーチキン

スパイスばっちり！！

<材料 1人分>

A	鶏むね肉切り身-----	50g
	プレーンヨーグルト---	6g
	ケチャップ-----	3.5g
	カレー粉-----	0.6g
	チリパウダー-----	0.2g
	おろしにんにく---	0.5g
	おろししょうが---	0.5g
	オリーブオイル---	0.5g
	塩-----	0.4g
	こしょう-----	少々

<作り方>

1. Aの材料を全て混ぜ合わせておく。
2. 肉をAのたれに、1時間ほど漬け込む。
3. スチームオープン(約200℃・10分で焼く。



※ オーブントースターやフライパンで焼いてもおいしくできます。

<主菜> さばのみそ煮

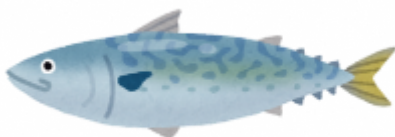
和食の王様 鰻

<材料 2人分>

A	さば切り身-----	2切れ
	しょうが-----	1かけ
	豆乳(または牛乳) 50cc	
	みそ-----	大さじ2
	しょうゆ-----	大さじ1
	砂糖-----	大さじ2
	酒-----	大さじ4
	みりん-----	大さじ1
	水-----	50cc

<作り方>

1. しょうがは皮をむいて千切りにする。
2. Aの調味料をなべに入れて混ぜ合わせ、さば、しょうがを入れて、キッチンペーパーで落としづたをして、弱火で12分ほど煮込む。
3. 落し蓋を外して、中火で約5分ほど煮汁がトロットするまで煮込む。



<主菜> さけの花かご焼き

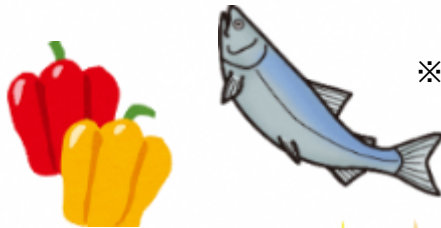
のまたんも大好き♡

<材料 1人分>

A	生さけ 切り身-----	1切れ
	塩-----	適量
	こしょう-----	適量
	白ワイン-----	適量
B	ピーマン-----	5g
	赤または、黄パプリカ	10g
	ダースチーズ-----	5g
	マヨネーズ-----	小さじ2
	アルミカップ-----	1枚

<作り方>

1. さけに塩・こしょうをし、白ワインをふりかけておく。
2. ピーマン・パプリカは角切りにする。
3. Bのチーズ、マヨネーズ、野菜を混ぜ合わせておく。
4. カップにAのさけを入れ、Bの材料をのせる。
5. オーブントースター、又はお魚グリルで、15分ほど焼く。



※ 好みで玉ねぎを加えてもよいです。

<主菜> 麻婆豆腐

給食の定番“いちおし料理”

<材料 1人分>

A	豚ひき肉-----	20g
	酒-----	1.5g
	木綿豆腐-----	90g
	にんじん-----	10g
	玉ねぎ-----	15g
	たけのこ水煮千切-----	5g
	長ねぎ-----	10g
	にら-----	5g
	干しいたけ-----	1g
	おろしにんにく---	0.5g
	おろししょうが---	0.5g
	サラダ油-----	0.8g
	麻婆豆腐の素-----	15g
	みそ-----	3g
	しょうゆ-----	1g
	砂糖-----	0.8g
	ごま油-----	0.5g
	片栗粉-----	4g

<作り方>

1. 豚ひき肉に酒をまぶしてほぐす。
2. 豆腐は押し豆腐にして、さいの目に切る。
3. にんじん、玉ねぎは千切り、長ねぎは小口切り、にらは1cm幅に切る。干しいたけは水で戻しスライスする。
4. 油で、肉、にんにく、しょうがを炒め、肉がぼろぼろになったら、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
5. たけのこ、しいたけ、干しいたけの戻し汁をひたひたに入れて煮る。
6. Aの調味料を入れ、味を調べ、豆腐を入れる。
7. 豆腐に火が通ったら、にら、ねぎを入れる。
8. 水溶き片栗粉を入れ、最後にごま油を加える。



<主菜> かつおの揚げ煮

<材料 1人分>

かつおの切身----- 1切れ
片栗粉----- 適量
揚げ油

A { おろししょうが----- 1g
しょうゆ----- 小さじ1
砂糖----- 小さじ1
酒----- 小さじ1/2



「いざ出陣！」こんだて

<作り方>

1. つけだれを作る。Aの調味料を合わせ火にかけ、一煮立ちさせ、火を止める。
2. かつおの切り身に片栗粉をつけて、油で揚げる。
3. つけだれをかけて、できあがり。

※ 相馬野馬追の行事食『かつおの揚げ煮』は、「かつ」と「勝つ」をかけ、縁起を担いだ料理です。



～二種類のソース～

肉や魚のソテー、唐揚げに
ソースをかけて
アレンジメニューへ・・・
味変の極意!!

I ラビコットソース 🍷

<材料 (4人分)>

玉ねぎ-----50g
トマト-----50g
黄色ピーマン-----15g
きゅうり-----15g
オリーブ油-----10g
砂糖-----小さじ1/2杯
米酢-----12g
塩-----1g
こしょう-----少々

<作り方>

1. 玉ねぎ、トマト、黄色ピーマン、きゅうりは小さめの角切りにし、水気をきちんときる。
2. 調味料を全て合わせ、よく混ぜる。
3. 1と2をざっくり合わせ、冷蔵庫で冷やす。

II アップルソース 🍏

<材料 (4人分)>

玉ねぎ-----50g
サラダ用-----3g
おろし生姜-----1.2g
おろしにんにく-----1.2g
すりおろしりんご-----20g
砂糖-----12g
濃口醤油-----12g
レモン汁(希° ッカモ) ---2g
こしょう-----少々

<作り方>

1. 玉ねぎは粗みじん切りにして、サラダ油で、じっくり炒め、あめ色になったら、おろし生姜・おろしにんにく・すりおろしりんごを加え、弱火で炒め合わせる。
2. いったん火を止め、全ての調味料を加え、さらに弱火で炒め合わせ、一煮立ちしたら出来あがり。

<副菜> パリパリサラダ

この食感が忘れられない・・・

<材料 1人分>

だいこん----- 15 g
きゅうり----- 10 g
みずな----- 5 g
えだまめ----- 5 g
チキン水煮----- 8 g

A { シュウマイの皮--- 1/3枚
笹切りごぼう----- 5 g
揚げ油----- 適量

B { オリーブ油--- 小さじ1/2
米酢----- 小さじ1/3
塩----- 小さじ1/3
こしょう----- 適宜
砂糖----- 適宜
レモン汁----- 適宜

<作り方>

1. だいこんは千切り、きゅうりは輪切り、みずなは2cmに切る。
2. えだまめは茹でてさやから出しておく。チキンはほぐしておく。
3. Aのシュウマイの皮は細切りにし、油で揚げる。笹切りごぼうもパリッと揚げる。
4. Bの調味料でドレッシングを作り、A以外の材料を和える。
5. 配食したサラダの上にAをもりつける。



<副菜> 和風ポテトサラダ

おいしさのひみつは“だし”

<材料 2人分>

じゃがいも80 g (中1個)
(缶)ホールコーン --- 16 g
きゅうり20 g (1/8本)
塩----- 0.2 g (少々)
A { 白だし10 g (小さじ2弱)
酢----- 5 g (小さじ1)

<作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、さいの目に切る⇒水に浸す。
2. きゅうりは薄く輪切りにして、塩でかるくもみ、水気を絞っておく。
3. 耐熱容器にじゃがいもと大さじ1くらいの水を入れ軽くラップをして、電子レンジ500Wで1分間加熱する。(柔らかくなるまで追加して加熱。)
4. Aを混ぜ、粗熱をとった3ときゅうり、コーンを加え合わせる。



※ お好みで、ハムなどを入れてもおいしくできます。

<副菜> かみかみサラダ

* 福島の郷土食 “イカにんじん” の給食アレンジメニュー

<材料 1人分>

※イカにんじん-----	5 g
かまぼこ-----	10 g
切り干し大根-----	3 g
薄口しょうゆ-----	適量
笹がきごぼう-----	5 g
にんじん-----	5 g
きゅうり-----	10 g
ふり塩-----	適宜

※イカにんじんの作り方

<材料 2人分>

するめ-----	1 筒
にんじん-----	1 本
ふり塩-----	適宜
めんつゆ-----	適宜



<作り方>

1. かまぼこは短冊に切る。にんじんは千切りにして茹でる。
2. 切り干し大根は水を2、3回変えて洗い、薄口しょうゆを入れたお湯で、歯ごたえが残る程度に茹で、水気をしぼる。
3. 笹がきごぼうも茹で、きゅうりは輪切りにして塩をふる。
4. すべての材料を冷やしておき、食べる前に混ぜ合わせる。

噛めば 噛むほど 味がする・・・

<作り方>

1. するめは5mmの千切りにする。
2. にんじんも5mmの千切りにして塩をふり、水気をしぼる。
3. 袋にめんつゆ、するめ、にんじんを入れ、袋の上からもんで味をなじませる。
4. 冷蔵庫で一晩おいたら、できあがり。

<副菜> ジャーマンポテト

<材料 1人分>

皮付きポテト-----	50 g
サラダ油-----	2 g
ウィンナー-----	15 g
玉ねぎ-----	20 g
オリーブ油-----	0.3 g
パセリ-----	適宜
塩-----	0.15 g
こしょう-----	少々



ホクホクのおいもが最高！

<作り方>

1. 皮つきポテトは、油で揚げます。(オーブントースターで焼いてもOK)
2. たまねぎは薄くスライスし、粗挽きウィンナーは斜めに5mm幅に切ります。
3. フライパンにオリーブ油をしき、たまねぎ、粗挽きウィンナーを炒めます。
4. 塩、こしょうで味をつけて、揚げた皮つきポテトを入れて、さっくりと混ぜます。
5. 皿に盛りつけ、みじん切りにしたパセリをちらしてできあがり。



<副菜> 元気サラダ

<材料 1人分>

ロースハム-----	3 g
キャベツ-----	20 g
にんじん-----	3 g
きゅうり-----	7 g
すき昆布-----	0.15 g
(缶)ホールコーン-----	8 g
糸かつお節-----	0.4 g
米酢-----	3 g
サラダ油-----	2.5 g
砂糖-----	少々
塩-----	少々



小学校の教科書にも登場してた !?

<作り方>

1. ハム、キャベツ、にんじんを千切りにする。きゅうりは輪切りにする。
2. すき昆布は水洗いし、茹でて、水気を切っておく。
3. キャベツを茹でて、冷ましておく。
4. 調味料を合わせて、ドレッシングをつくる。
5. 全ての材料を混ぜ合わせ、最後にドレッシングと和える。

※ ハムを蒸しチキンに替えてもおいしくできます。

<副菜> ごぼうチップ 2種類

<材料 1人分>

ごぼう-----	40 g
小麦粉-----	7 g
揚げ油	
白いりごま-----	0.8 g
塩-----	0.2 g
黒こしょう-----	0.02 g

<材料 1人分>

ごぼう-----	40 g
小麦粉-----	7 g
揚げ油	
加熱済みくるみ---	3.8 g
加熱済みピーナッツ	2.5 g
しょうゆ-----	2 g
みりん-----	2.5 g
砂糖-----	2 g
水-----	1.5 g

サクサク感がたまらない！！

<作り方>

1. ごぼうは縦に1/2にし、斜め切りにする。
2. 1に小麦粉をまぶして、油で揚げる。
3. 熱いうちに、白いりごまと塩、こしょうをまぶす。

<作り方>

1. ごぼうは縦に1/2にし、斜め切りにする。
2. 1に小麦粉をまぶして、油で揚げる。
3. しょうゆ、砂糖、みりん、水を合わせて、加熱する。
4. 3に、2のごぼうとくるみ、ピーナッツをまぜ合わせる。