

作ってみよう！



おうちでできる給食レシピ

給食で食べているメニューを、お家で作ってみませんか？

主食（ごはん）・主菜（魚・肉・豆のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）・デザートをそれぞれ4～6品を掲載しました。

「おうちじかん」を活用し、ぜひお家の人と作ってみましょう。

主 食
① ツナごはん
② キャロットピラフ
③ 鶏そぼろごはん
④ 豚キムチ丼
⑤ チキントマトカレー
⑥ にんじんふりかけ

主 菜
① 鮭のみそマヨネーズ焼き
② 豚肉のアップルソース焼き
③ 大豆のかみかみ揚げ
④ アスパラガスのチーズ春巻き

副 菜
① りっちゃんサラダ
② ごまあえ
③ 炒り豆腐
④ みそかんぶら

汁 物
① かきたまみそ汁
② たぬき汁
③ 八杯汁
④ たまごのふわふわスープ

デ ザ ー ト
① りんごどさつまいもの蒸しパン
② ササゲのヨーグルトケーキ
③ サターアンダギー
④ フルーツポンチ

① ツナごはん



ひとくちメモ

にんじんを細く切ると、ごはんと混ざりやすくなります。

とうもろこしやピーマンなどを入れると彩りもよくなります。
給食でも人気の献立です。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	392kcal
にんじん	30g	タンパク質	13.2g
ツナ缶	40g	脂質	10.2g
しょうゆ	4g	カルシウム	13mg
上白糖	1.5g	鉄	1mg
本みりん	1.5g	食塩	0.8g

作り方

- ① にんじんは千切りにします。
- ② 鍋にツナ缶を油ごと入れて熱し、にんじん、調味料を入れて、にんじんがやわらかくなるまで炒めます。
- ③ ごはんに混ぜます。

② キャロットピラフ



ひとくちメモ

にんじんが苦手なお子さんでも食べやすいように、ベーコンやコーンを入れています。

また、バターの香りも食欲をそそります。

給食でも人気の献立です。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	316kcal
にんじん	25g	タンパク質	6.0g
ベーコン	8g	脂質	5.0g
たまねぎ	20g	カルシウム	16mg
マッシュルーム	5g	鉄	0.7mg
コーン缶	3g	食塩	0.7g
バター	1.5g		
粉末コンソメ	0.3g		
食塩	0.3g		
黒こしょう	0.01g		

作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② バターでベーコンを炒め、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーンの順に炒めます。
- ③ 調味料で味を調え、ごはんに混ぜます。

③ 鶏そぼろごはん



ひとくちメモ

卵アレルギーの場合は、コーンなどで作ると良いです。

今回はしょうゆ味ですが、みそ味でもおいしくいただけます。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	378kcal
鶏ひき肉	30g	タンパク質	11.0g
炒り卵	10g	脂質	6.8g
にんじん	4g	カルシウム	12mg
しょうゆ	3g	鉄	1mg
サラダ油	1g	食塩	0.6g
清酒	1g		
上白糖	0.8g		
おろししょうが	0.3g		

作り方

- ① にんじんは千切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、おろししょうがを炒め、にんじんを入れてやわらかくなるまで炒めます。
- ③ 調味料を入れて煮ます。
- ④ 炒り卵を入れてさっと煮て、ごはん混ぜます。

④ 豚キムチ丼



ひとくちメモ

豚肉は、ビタミンB1と鉄が多く含まれています。ビタミンB1は、疲れを回復してくれる働きがあります。

辛いのが苦手な人は、キムチの量を調整してください。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	411kcal
豚モモ	10g	タンパク質	14.4g
にんじん	12g	脂質	5.5g
たまねぎ	24g	カルシウム	31mg
もやし	6g	鉄	1.3mg
白菜キムチ	12g	食塩	1.9g
しょうゆ	12g		
上白糖	6g		
おろしにんにく	3g		
酒・ごま油・みりん	少々		

作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② 豚肉を酒で炒め、色が変わったらその他の材料を炒めます。
- ③ 調味料で味を調べ、ごはんに乗せます。

⑤ チキントマトカレー



ひとくちメモ

トマトにはうま味成分である「グルタミン酸が含まれているので、料理をおいしくする効果があります。

【カレーのバリエーション】

ポークカレー・ビーフカレー・きのこカレー
シーフードカレー・春野菜カレー など



材料	分量	1人あたりの栄養量	
にんにく	0.8 g	エネルギー	173kcal
しょうが	1 g	タンパク質	7.6 g
じゃがいも	25 g	脂質	6.3g
たまねぎ	70 g	カルシウム	59mg
マッシュルーム	8 g	鉄	0.5mg
トマト	40 g	食塩	1.2g
プロセスチーズ	2 g		
カレールウ	10 g		
サラダ油	0.5 g		

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、トマトは1cmくらいの角切りにします。
- ②鍋に油を熱しにんにく、しょうが、肉を炒めます。
- ③その他の材料を入れ、煮込み、調味料で味を整えます。最後にチーズを入れます。

⑥ にんじんふりかけ



ひとくちメモ

手作りのふりかけです。

青のりの香りが食欲をそそります。

白ごまやちりめんじゃこなどを入れてもおいしくいただけます。

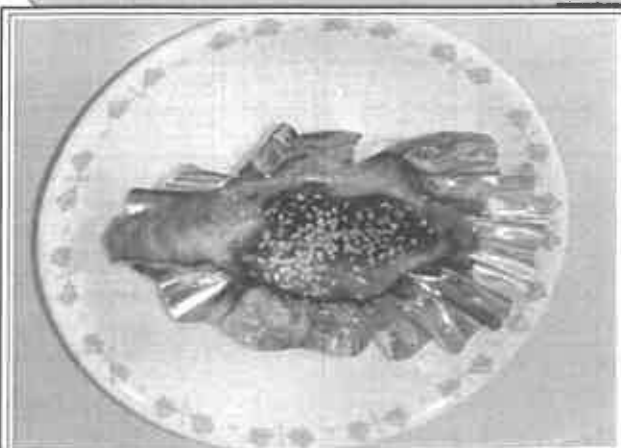


材料	分量	1人あたりの栄養量	
にんじん	15 g	エネルギー	19kcal
ごま油	1 g	タンパク質	0.8g
しょうゆ	2.3 g	脂質	1.0g
かつお節	0.5 g	カルシウム	7mg
青のり粉	0.2 g	鉄	0.2mg
		食塩	0.3g

作り方

- ①にんじんはみじん切りにします。
- ②にんじんをごま油で炒め、しょうゆ、かつお節を加えて水気がとぶまでよく炒めます。
- ③仕上げに、青のりを加えて混ぜます。

① 鮭のみそマヨネーズ焼き



ひとくちメモ

魚の上にまんべんなくみそマヨネーズをかけ焼くと、おいしくできあがります。

鮭の他に、白身の魚でもおいしいです。

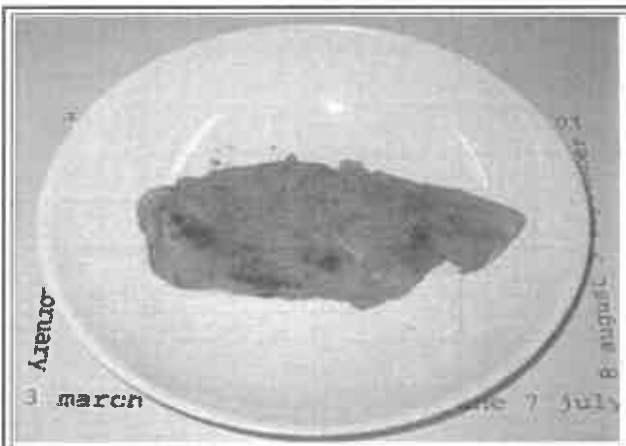


材料	分量	1人あたりの栄養量	
生鮭切り身	50g	エネルギー	136kcal
マヨネーズ	7g	タンパク質	11.9g
みそ	2.6g	脂質	8.7g
上白糖	0.8g	カルシウム	26mg
白いりごま	1g	鉄	0.6mg
アルミカップ		食塩	0.6g

作り方

- ① 鮭をアルミカップに入れます。
- ② 調味料を合わせます。
- ③ 合わせた調味料を魚の上にかけて、ごまをふり、オーブンで焼きます。

② 豚肉のアップルソース焼き



ひとくちメモ

豚肉にたっぷりソースをかけると、肉がやわらかく、おいしく仕上がります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
豚肩ロース切身	40g	エネルギー	113kcal
りんご	10g	タンパク質	7.2g
たまねぎ	1g	脂質	8g
にんにく	0.3g	カルシウム	9mg
しょうゆ	3.5g	鉄	0.3mg
みりん	0.8g	食塩	0.5g
清酒	1g		
上白糖	0.3g		
白いりごま	0.5g		

作り方

- ① たまねぎ、にんにく、りんごはすりおろします。
- ② ①と調味料を合わせてよく混ぜます。
- ③ 豚肉に②のたれをかけて、下味をつけます。
- ④ オーブンで焼き、白ごまをふりかけて仕上げます。

③ 大豆のかみかみかき揚げ



ひとくちメモ

先に具材に粉をまぶし、後から少しずつ水を加えて生地を作ります。かたさを見て、水の量を調整してください。

季節に合わせて、大豆を枝豆に変えたり、たまねぎの量を半分にし、さつまいもを入れてもおいしくできます。

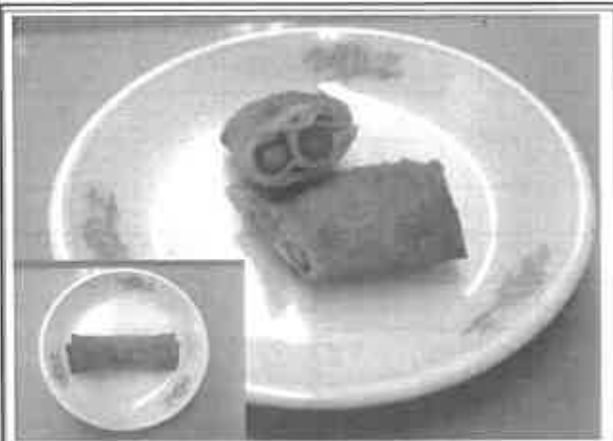


材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
たまねぎ	35g	エネルギー	139kcal
ごぼう	10g	タンパク質	3.2g
大豆水煮	7g	脂質	5.9g
しらす干し	1.5g	カルシウム	30mg
青のり	0.3g	鉄	0.6mg
薄力粉	10g	食塩	0.1g
でん粉	6g		
食塩	0.05g		
水	10g		
揚げ油			

作り方

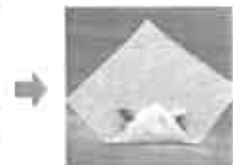
- ①たまねぎは薄切り、ごぼうは千切りにします。
- ②青のり、薄力粉、でん粉、食塩を混ぜます。
- ③①と大豆、しらす干しを混ぜたところに、②を少しずつ加えながら、粉が具材にまんべんなくつくように混ぜます。
- ④よく混ぜたら少しずつ水を加え、まとまるようになったら、1人分ずつ油に落とし入れ、180℃で4分半～5分揚げます。

④ アスパラガスのチーズ春巻き



ひとくちメモ

※春巻きの巻き方

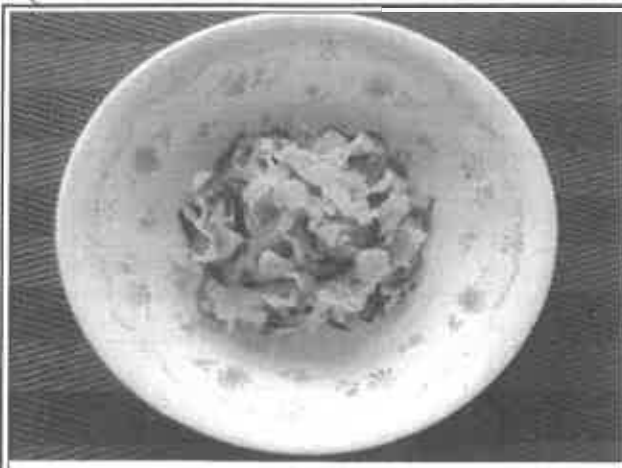


材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
アスパラガス	1本	エネルギー	122kcal
ベーコン	10g	タンパク質	5.2g
スライスチーズ	1枚	脂質	7.7g
春巻きの皮	1枚	カルシウム	156mg
薄力粉	0.5g	鉄	1.8mg
水	1g	食塩	0.5g
揚げ油			

作り方

- ①アスパラガスは半分に、ベーコンは短冊切りにします。スライスチーズは半分に折ります。
- ②春巻きの皮に、チーズ、アスパラガス、ベーコンの順番に乗せて巻きます。
- ③水で溶いた薄力粉をのりにして、巻き終わりをとめます。
- ④油で揚げます。

① りっちゃんサラダ



ひとくちメモ

りっちゃんサラダは、小学1年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」という物語の中で、主人公の「りっちゃん」が作るサラダを再現したものです。子ども達に、人気のあるサラダです。

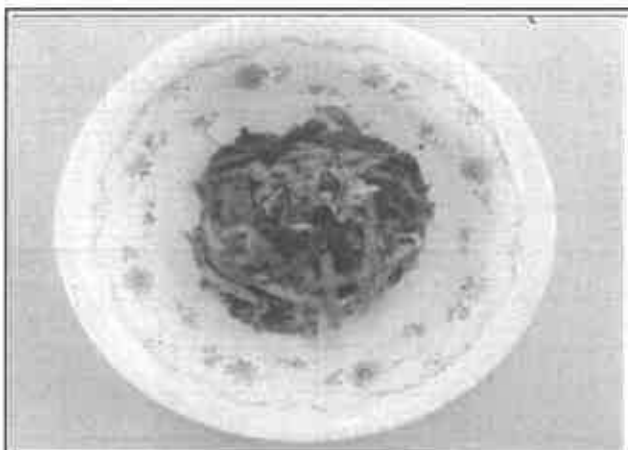


材料	分量	1人あたりの栄養量	
キャベツ	30 g	エネルギー	35kcal
きゅうり	8 g	タンパク質	1.8g
ハム	5 g	脂質	1.3g
にんじん	5 g	カルシウム	17mg
ホールコーン(缶)	5 g	鉄	0.1mg
刻み昆布	0.15 g	食塩	0.4g
かつお節	0.25 g		
だししょうゆ	1.5 g		
みりん	1 g		
上白糖	0.5 g	サラダ油	1 g
穀物酢	0.8 g	食塩	0.2 g

作り方

- ①調味料を合わせて、ドレッシングを作ります。
- ②キャベツ、にんじん、ハムは千切り、きゅうりは輪切りにします。昆布は水でもどしておきます。
- ③②、③、コーンをゆでて冷まします。
- ④かつお節とドレッシングで和えます。

② ごまあえ



ひとくちメモ

練りごまを混ぜることにより、ごまの風味とコクが加わります。ごまも代わりに、アーモンド粉末やじゅうねんなどを代用してもおいしくいただけます。

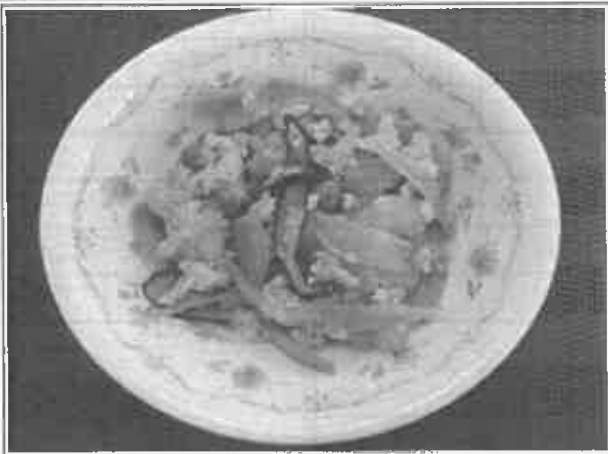


材料	分量	1人あたりの栄養量	
ほうれんそう	15 g	エネルギー	47kcal
もやし	30 g	タンパク質	2.0g
キャベツ	15 g	脂質	2.5g
にんじん	3 g	カルシウム	32mg
黒すりごま	1 g	鉄	0.7mg
黒ねりごま	1 g	食塩	0.3g
しょうゆ	1.8 g		
上白糖	1.5 g		
みりん	1 g		

作り方

- ①ほうれんそうは3cmの長さ、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにします。
- ②材料をゆでて冷まします。
- ③調味料とすりごまを混ぜます。
- ④②と③と練りごまを和えます。

③ 炒り豆腐



ひとくちメモ

とうふはキッチンペーパーなどで水切りをしてから使うと調理しやすくなります。

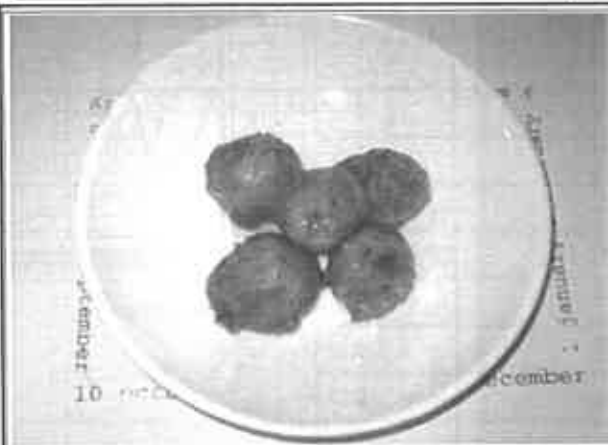


材料	分量	1人あたりの栄養量	
豚ひき肉	5 g	エネルギー	85kcal
にんじん	4 g	タンパク質	5.3g
ごぼう	8 g	脂質	4.1g
干し椎茸スライス	0.3 g	カルシウム	42mg
たまねぎ	15 g	鉄	0.8mg
とうふ	30 g	食塩	0.7g
冷凍グリーンピース	3 g		
たまご	12 g		
サラダ油	1 g		
しょうゆ	3.5 g	上白糖	0.8 g
だししょうゆ	1 g	清酒	0.6 g
みりん	1.5 g	だしの素	0.2 g

作り方

- ①にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ごぼうは笹がきに切ります。しいたけは、水でもどしておきます。
- ②とうふは、くずしておきます。たまごは、溶いておきます。
- ③油でひき肉を炒め、にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、とうふの順に入れて炒め、調味料で味を整えます。
- ④グリーンピースを加え、溶きたまごを静かに入れて、さらに煮ます。

④ みそかんぷら



ひとくちメモ

「みそかんぷら」は、中通り地方の郷土料理です。「かんぷら」とは「じゃがいも」のことで、じゃがいもを収穫したときに出る小さなじゃがいもを使って作ります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
じゃがいも(小芋)	70 g	エネルギー	109kcal
揚げ油		タンパク質	1.5g
上白糖	3 g	脂質	4.3g
みそ	3 g	カルシウム	6mg
清酒	1 g	鉄	0.4mg
水	1 g	食塩	0.4g

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、水気を切ったら低温の油でじっくり揚げます。
- ②調味料を合わせて加熱し、みそだれを作ります。
- ③①に②をからめます。

① かきたまみそ汁



ひとくちメモ

汁が沸騰したら、へらでかき回したところにたまごを静かに流し入れます。すぐにかき回さず、周りが固まりはじめたら静かに回すと、汁がにごらずきれいに仕上がります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
鶏ひき肉	8 g	エネルギー	89kcal
にんじん	10 g	タンパク質	8.2g
たまねぎ	30 g	脂質	3.2g
ほうれんそう	15 g	カルシウム	53mg
たまご	1/2個	鉄	1.2mg
みそ	7 g	食塩	1.6g
しょうゆ	2 g		
でん粉	0.8 g		
だし昆布	0.7 g	水	100 g

作り方

- ①たまごは割りほぐしておきます。にんじんはちょう切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは3cmくらいの幅に切ります。
- ②鍋にだし昆布と水を入れ火にかけ、材料を入れて煮ます。
- ③調味料を入れて味を整え、水溶きでん粉でとろみをつけたら最後にたまごを流し入れます。

② たぬき汁



ひとくちメモ

たぬき汁は精進料理の1つで、こんにゃくを入れた汁物をいいます。古くはたぬきの肉を入れた汁でしたが、肉が食べられないお坊さん達が、肉の代わりにこんにゃくをちぎって入れたのが始まりといわれています。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
こんにゃく	15 g	エネルギー	58kcal
にんじん	8 g	タンパク質	4.2g
油揚げ	5 g	脂質	2g
さつま揚げ	8 g	カルシウム	30mg
おろししょうが	1 g	鉄	0.5mg
ねぎ	15 g	食塩	1.3g
しょうゆ	5 g		
清酒	1.5 g	でん粉	1.5 g
かつお節	1.5 g	水	100 g

作り方

- ①こんにゃく、油あげ、さつま揚げは短冊切り、にんじんはちょう切り、ねぎは斜めに切ります。
- ②鍋にだし昆布と水を入れ火にかけ、にんじん、こんにゃくを入れます。他の材料を入れて調味料を入れて味を整え、水溶きでん粉でとろみをつけます。
- ③最後にしょうがとねぎを入れます。

③ 八杯汁



ひとくちメモ

「八杯汁」はいわき市の郷土料理です。「おいしくて八杯も食べられる」というところから、この名前がついたとされています。

さといもは、大きくなりすぎないように形をそろえて切ると、食べやすくなります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごぼう	5 g	エネルギー	81kcal
にんじん	10 g	タンパク質	4.9g
干し椎茸スライス	1 g	脂質	2.3g
だいこん・こんにゃく	各15 g	カルシウム	71mg
さといも	30 g	鉄	0.9mg
生揚げ	20 g	食塩	1.2g
ねぎ	5 g		
しょうゆ	6 g	だし昆布	0.5 g
でん粉	2 g	かつお節	1.5 g
清酒	1 g	水	100g

作り方

①しいたけは水でもどします。こんにゃくは短冊切りにして下ゆでします。生揚げも短冊切りにして、油抜きします。ごぼうは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは一口大、ねぎは輪切りにします。

②材料を入れ調味料で味を整えます。

③水溶きでん粉でとろみをつけ、ねぎを入れます。

④ たまごのふわふわスープ



ひとくちメモ

彩りにほうれんそうを使用しましたが、他の野菜やわかめに変えてもおいしくいただけます。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
たまご	15 g	エネルギー	63kcal
パン粉	3 g	タンパク質	3.4g
にんじん	5 g	脂質	2.0g
たまねぎ	35 g	カルシウム	25mg
とうふ	10 g	鉄	0.7mg
ほうれんそう	10 g	食塩	0.9g
しょうゆ	1 g		
コンソメ	0.7 g	こしょう	0.01 g
塩	0.5 g	水	100g

作り方

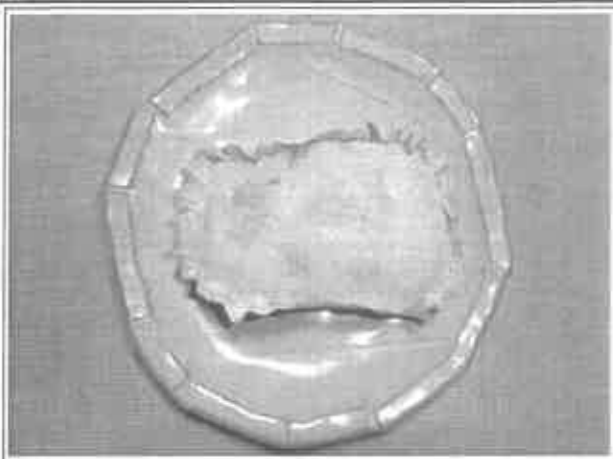
①たまごをといてパン粉を入れて混ぜます。

②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは3cmの長さに切り、下ゆでします。とうふはさいの目に切ります。

③鍋に材料と水を入れて、煮ます。

④調味料で味をととので、①を回し入れます。

① りんごとさつまいもの蒸しパン



ひとくちメモ

季節によって、かぼちゃやすりおろしたにんじん等、アレンジできます。

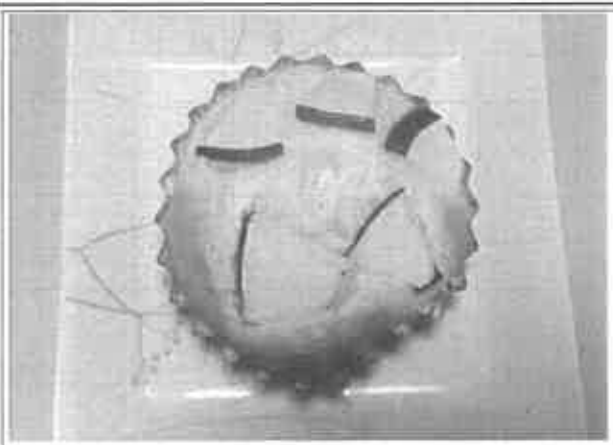


材料	分量	1人あたりの栄養量	
りんご	10g	エネルギー	172kcal
さつまいも	15g	タンパク質	3.5g
プロセスチーズ	5g	脂質	5.5g
ホットケーキミックス	20g	カルシウム	70mg
牛乳	6g	鉄	0.3mg
たまご	5g	食塩	0.2g
上白糖	5g		
サラダ油	2.5g		
アルミカップ			

作り方

- ①りんごはいちょう切り、さつまいもとチーズはさいの目切りにします。
- ②ホットケーキミックスに材料を入れて混ぜて、アルミカップに入れて、20分くらい蒸します。

② りんごのヨーグルトケーキ



ひとくちメモ

生地は、持ち上げたときにポタッと落ちるくらいがちょうど良いかたさです。

固いときは、水などで調整をしてください。

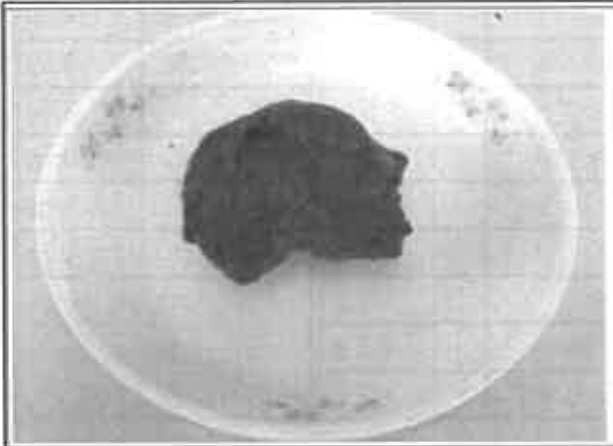


材料	分量	1人あたりの栄養量	
りんご	7g	エネルギー	138kcal
レモン汁	1g	タンパク質	4.0g
ホットケーキミックス	20g	脂質	3.5g
牛乳	5g	カルシウム	99mg
グラニュー糖	3g	鉄	0.1mg
サラダ油	2g	食塩	0.3g
無糖ヨーグルト	20g		
マドレーヌカップ			

作り方

- ①りんごは皮付きのままいちょう切りし、レモン汁をかけておきます。
- ②ホットケーキミックス、牛乳、グラニュー糖、サラダ油、ヨーグルトをよく合わせます。
- ③生地をカップに入れ、上にりんごをのせて、200℃のオーブンで15分程度焼きます。

③ サーターアンダギー



ひとくちメモ

サーターアンダギーは沖縄のお菓子です。サーターは砂糖、アンダは油、アギーは揚げるという意味があります。丸めるときに手に付きやすい時は、油をつけながら丸めるといいです。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
薄力粉	23g	エネルギー	172kcal
黒砂糖	6g	タンパク質	3.3g
三温糖	6g	脂質	4.4g
たまご	10g	カルシウム	34mg
ベーキングパウダー	0.32g	鉄	0.6mg
牛乳	2g	食塩	0.1g
揚げ油			

作り方

- ①薄力粉、黒砂糖、三温糖、ベーキングパウダーは、一緒にふるっておきます。
- ②たまごと牛乳を合わせてよく混ぜて、①を加えてよく混ぜます。
- ③直径3～4cmくらいに丸めて、160℃の低温でじっくり揚げます。

④ フルーツポンチ



ひとくちメモ

給食では冷凍の白玉団子を使うことが多いですが、お家で作る時は、白玉粉を練って手作りするといいです。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
冷凍白玉団子	30g	エネルギー	127kcal
みかん缶	15g	タンパク質	1.3g
パイナップル缶	15g	脂質	0.2g
黄桃缶	15g	カルシウム	5mg
バナナ	15g	鉄	0.3mg
上白糖	8g	食塩	0g
レモン汁	0.5g		
水	20g		

作り方

- ①フルーツの缶詰は、水気を切っておきます。
- ②バナナは5mm幅に切って、レモン汁をかけます。
- ③上白糖と水を煮立たせて、シロップを作ります。
- ④白玉団子をゆでて、冷ましておきます。
- ⑤材料を全て合わせます。