



中学校を卒業するみなさんへ

# 給食レシピ集

卒業おめでとう





給食にはいろいろな献立がありました。これからの新生活の中で、自分の食事を考える時には、給食で好きだった献立も組み合わせて作ってみてくださいね♪お弁当に合う献立も載せました。  
健康な体は食生活からですよ！



## 【主食】キムタクごはん 簡単にできる1品！ぜひ作ってね！

### ★材料（4人分）

ごはん	4人分
豚肉こま切れ	60g
油	小さじ1
キムチ漬け	40g
つぼ漬け	40g
ねぎ	20g
しょうゆ	小さじ1/2

### ★作り方

1. ごはんはややかために炊いておく。
2. ねぎはあらみじん切りにする。
3. 大きめのフライパンを熱し、油と豚肉を入れて炒める。
4. キムチとつぼ漬け、ねぎも入れて炒め、最後にしょうゆを入れて香り付けする。
5. 4をごはんにごっそり混ぜて、できあがり。



栄養士が考案したメニューです。  
食欲のない時でもごはんがすすみますよ♪



## 【主菜】鶏肉のマヨネーズ焼き 冷めてもおいしい！お弁当に合う！

### ★材料（4人分）

鶏肉	50g×4切れ （一口大でもよいです）
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	中1/5個
マヨネーズ	大さじ3
パン粉	小さじ1
パセリ	少々

### ★作り方

1. 鶏肉は塩こしょうで下味をつける。
2. 玉ねぎは薄切りか、みじん切りにする。
3. 玉ねぎとマヨネーズをよく混ぜ、1の鶏肉と合わせる。ビニール袋を使うと簡単。
4. パン粉とパセリを混ぜておく。
5. 鉄板にクッキングペーパーなどを敷き、鶏肉を並べて4をまぶす。オーブンかオーブントースターで焼く。鶏肉に火が通って、パン粉に焦げ目がついたらできあがり。

## 【主菜】豚肉の梅ソース ごはんには合う、夏の人気献立です♪

### ★材料（4人分）

豚ロース肉	4枚
塩・こしょう （たれ）	少々
ねり梅	大さじ1
さとう	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

### ★作り方

1. 豚肉（しょうが焼き用など）に塩こしょうで下味をつけておく。
  2. フライパンで豚肉を焼く。
  3. 小さめの鍋に酒とみりんを入れ煮立ったらさとう、ねり梅、しょうゆを入れて煮る。
  4. 豚肉に梅ソースをかけてできあがり。
- ※ねり梅がない場合はやわらかい梅干しをつぶしたもので代用できます。

## 【主菜】かじきのベーコン巻き さわら たら 鱧や鱈でもおいしくできます！

### ★材料（4人分）

かじき	4切れ
ベーコン	4枚
塩	少々
黒こしょう	少々

### ★作り方

1. かじき（ほかの魚でも OK）にベーコンを巻き、塩・黒こしょうをふる。
2. オーブントースターやグリルでこんがり焼いてできあがり。

※焼き時間はお家の機器で調整しましょう。

## 【主菜】鶏肉とうずらのコトコト煮 酢で肉がやわらかくなるよ♪

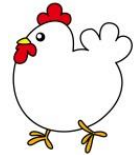
### ★材料（4人分）

油	小さじ 1
鶏もも肉皮なし	130g
しょうが	少々
こんにゃく	130g
うずら卵水煮	140g
さとう	大さじ 1強
しょうゆ	大さじ 1強
酒	小さじ 2
酢	小さじ 2
むぎ枝豆	大さじ 2

### ★作り方

1. しょうがはみじん切り、鶏肉は2cm角切り、こんにゃくは薄めの短冊切りにする。
2. なべを油を入れ、弱火でしょうがを炒め、鶏肉も入れて炒める。
3. こんにゃく、うずら卵、さとう、酒、しょうゆ、酢も入れ、ひたひたの水（少なめ）も入れて煮る。
4. 味がしみるように20～30分くらいコトコト煮て、最後にむぎ枝豆を入れてできあがり。

こんにゃくとむぎ枝豆は入れず、鶏肉とうずら卵の量を増やして作っても OK！  
うずら卵がこわれないようにやさしくまぜながら煮てくださいね♪



## 【主菜】チキンカツ 油で揚げずにおいしくできます！

### ★材料（4人分）

鶏肉	50g 4切れ （一口大でもよいです）
塩・こしょう	少々
白ワイン	小さじ 1
小麦粉	大さじ 2
水	適量
パン粉	1カップ
中濃ソース	お好みの量

### ★作り方

1. 鶏肉に塩・こしょう・白ワイン（料理酒でも OK）で下味をつけて10分程おく。
2. 下味をつけている間に、フライパンにパン粉を入れ、きつね色になるまでじっくり炒める。バットや大きめのお皿にとっておく。
3. 小麦粉に少しずつ水を入れて混ぜ、どろっとした状態にする。
4. 1の鶏肉に3の水溶き小麦粉をからめて、2のパン粉をまんべんなくつける。
5. オーブントースターで15分程焼く。パン粉が焦げる場合はアルミホイルをかぶせる。
6. お好みで中濃ソースをかけてできあがり。  
※もちろん揚げてもおいしく食べられますよ！

自分だけでチャレンジするとき、揚げ物は危ないので「揚げないチキンカツ」を試してみてね！



応援献立として登場していた「チキン勝つ」。  
これからもみなさんを応援していますよ♪



## 【副菜】春雨サラダ 希望献立人気ナンバー1の給食献立！

### ★材料（4人分）

春雨	乾燥20g
キャベツ	3～4枚
きゅうり	1本
ホールコーン	20g
ハム	40g
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
塩	ひとつまみ

### ★作り方

1. 春雨は長ければキッチンばさみで切っておく。  
ハムはフライパンで焼き、細切りにする。
2. 春雨が透明になるまでゆでて冷水中で粗熱をとったら水を切って冷やしておく。野菜もさっとゆでて冷やす（キャベツ、きゅうりは生でもOK）。
3. 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
4. 春雨、野菜、ドレッシングを和えてできあがり。  
※お好みでにんじんを入れると彩りがよくなります。



## 【副菜】和え物アレンジ 味つけを変えて野菜をたっぷり食べよう！

### ★材料（4人分）

キャベツ	3～4枚
きゅうり	1本
【おかか和え】	
かつお節	5g
しょうゆ	小さじ1
【こんぶ和え】	
塩こんぶ	10g
【なめたけ和え】	
なめたけ	50g
【福神漬和え】	
福神漬	50g

### ★作り方

1. キャベツは短冊切りにしてさっとゆで、冷水中で粗熱を取ったら水を切って冷やしておく（生でもOK）。きゅうりは輪切りに半月切りにする。
2. 1の野菜をお好みの材料で和えてできあがり。

※野菜はお好みで種類を増やしてもよいです。  
そのときは味つけを調整しましょう。

給食には必ず野菜のおかずや、汁物がありましたね。体の調子を整える野菜、しっかり食べてくださいね！



## 【汁もの】肉みそソース ♥給食センター伝統の味♥

### ★材料（4人分）

豚ひき肉	120g
油	小さじ1
玉ねぎ	中1個
じゃがいも	中1個
にんじん	1/3本
たけのこ	お好みで
干しいたけ	2個
酒・さとう	各小さじ3
すりごま	小さじ3
みそ	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
ゆでうどん	4玉

### ★作り方

1. 干しいたけは洗って水でもどす。もどし汁はとっておく。
2. 玉ねぎはくし切り、にんじん、たけのこ、しいたけは細切り、じゃがいもは小さめに切る。
3. なべに油を熱し、豚ひき肉を炒め、酒、みそ入れて炒める。玉ねぎも入れてしっかり炒める。
4. 干しいたけ（もどし汁も）、にんじん、じゃがいもも入れ、かぶるくらいの水も入れて煮る。
5. 煮えてきたら、さとう、しょうゆ、すりごまも入れ、味をととのえてできあがり。  
☆あたためたうどんと一緒にめしあがれ！！



1人でも作れる給食レシピを中心に載せました。給食から卒業しても、規則正しい3食食べて丈夫な体で毎日を元気にすごしてくださいね。夢に向かってファイト！