

子供たちに
大人気

おいしくて
かんたん

とやまの食材が
いっぱい

とやまの 学校給食レシピ集

とやまの特産品MAP



富山県教育委員会

編集 富山県栄養教諭・学校栄養職員研究会
監修 富山短期大学名誉教授 原田澄子

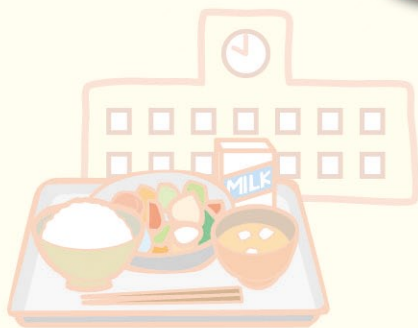


目次

1.	とやまの学校給食レシピ集について	1
2.	減塩と野菜摂取のすすめ	2
	①減塩を心がけましょう	
	②野菜を取り入れましょう	
3.	成長期に欠かせないカルシウム	3
4.	1食分の献立例①・②	4
5.	主食	
	・豆まめじゃこごはん	5
	・里芋ときのこのホクホクごはん	5
	・白えびのカレーごはん	6
	・ひじきごはん	6
	・夏野菜カレー	7
6.	主菜	
	・ふくらぎのもみじ焼き	8
	・ごまごまチキン	9
	・スパニッシュオムレツ	10
	・木綿豆腐のたまねぎグラタン	11
	・豚肉のバーベキューソースかけ	12
7.	副菜	
	・スタミナ納豆あえ	13
	・さつまいもサラダ	13
	・ミルクおから	14
	・小松菜とひじきのナムル	14
	・ほうれん草とえのき茸のごまみそあえ	15
8.	汁物・煮物	
	・こんこん汁	16
	・米粉シチュー	17
	・すりみ汁	18
	・卵のふわふわスープ	19
	・いとこ煮	20
9.	外食やコンビニエンスストアでのメニューの選び方	21

生涯にわたって健康に過ごすためには、子供の頃から望ましい食習慣を身に付けることが重要です。

しかし、文部科学省「平成22年度全国児童生徒の食事状況等調査報告書」では、小中学生の脂肪、塩分の過剰摂取が見られる一方、食物繊維、ビタミンB₁・B₂は摂取不足、さらに中学生ではカルシウム摂取不足も指摘されています。



毎日の学校給食は、安心安全な地場産物を取り入れ、児童生徒にとって不足しがちな食品を補い、栄養バランスのとれた献立を提供しています。このレシピ集は、学校給食の献立の中から、不足しがちな栄養を補って小中学生に人気のある献立や、地場産物を取り入れた献立を掲載しました。

食材の選び方や、料理の方法、栄養バランスについてなど、レシピ集をご家庭で、毎日の食事作りの参考としていただくことを願っています。

レシピの分量、栄養量の記載について

材料の分量は、〔高学年の分量×4人分〕です。（野菜の分量には廃棄分が含まれています。）

レシピには、1人分のエネルギー、カルシウム、食塩相当量、野菜の量を表示しました。料理作りの参考となるよう、食材の選び方や料理の特徴、ポイントなどを掲載しました。

① 減塩を心がけましょう

塩分のとり過ぎは、生活習慣病、特に、高血圧の原因になります。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすものになるといわれています。将来、生活習慣病にかかるのを防ぐためにも、学童期から薄味に慣れ、塩分をとり過ぎないようにすることが大切です。

減塩の工夫

汁物は、だしをきかせて具たくさんに

しっかりとしただし汁を使うことによって、塩分が少なくてもおいしく汁物を食べられます。

香辛料や香味野菜の利用

カレーやねぎ、しそ、にんにくなど、香辛料や香味野菜を取り入れることで、料理の味を引き立ててくれます。

酸味の利用

酢や、レモン、ゆずなどを上手に活用すると、塩分控えめでもおいしく食べることができます。



種実類や焼き海苔などの利用

香ばしさを利用すると、塩分控えめでも料理をおいしく食べることができます。

旬の食材を取り入れる

旬の食材は、濃い味付けをしなくても、素材本来の味を味わうことができます。



② 野菜を取り入れましょう

厚生労働省では、健康のために1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。野菜には、下記の特徴があります。不足しないようにするためには、毎食野菜料理を食べることが大切です。

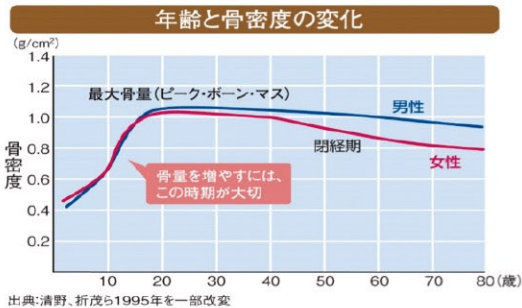
- ★ ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、体の免疫機能を強化する。
- ★ 食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整え排便をスムーズにする。
- ★ カリウムが多く含まれ、体の中の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇をおさえる。
- ★ 血液中のコレステロールの増加を防ぐ。

～旬の地場産野菜を食べましょう～

旬の地場産野菜は、新鮮で栄養豊富です。学校給食では、春から夏にかけては小松菜・キャベツ・たまねぎ・枝豆など、秋から冬にかけては大根・白ねぎ・白菜・さといも・さつまいもなど、旬の地場産野菜を積極的に取り入れています。



人間の骨は、10代で急激に成長し、10代の後半にほぼ完成し、右のグラフのように、20～30代に最も骨の量が多くなる最大骨量（ボーンピークマス）を迎えます。最大骨量がどれくらいあるかで一生の骨の量が決まり、この最大骨量が多いほど、こつそそうしょう骨粗鬆症^(※)になりにくいといわれています。



グラフ:J-milk ホームページより

10代から20代にかけて、骨をつくる材料となるカルシウム、ビタミンD等を十分にとり、骨量を増やしておくことが大切です。ビタミンDは、紫外線によって皮膚でも作られるので、適度に日光に当たることも必要です。また、運動は、カルシウムやビタミンDを効果的に使って骨の量を多くするはたらきがあるため、適度に運動することも大切です。

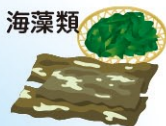
こつそそうしょう
(※) 骨粗鬆症とは、骨の成分が減り、骨がすかすかになってもろくなり、痛みや骨折を引き起こす症状です。

～カルシウムを多く含む食品～

牛乳・乳製品類



海藻類



小魚



緑黄色野菜



豆類・豆製品類



～ビタミンDを多く含む食品～

きのこ類



魚
さけ、
いわしなど



学校給食は、成長期の子供たちのために、骨づくりの材料となる食品を、バランスよく使用しています。

4

1 食分の献立例



★1 食分の献立例①

- ・ごはん
- ・ふくらぎのもみじ焼き (P.8)
- ・小松菜とえのき茸のごまみそあえ
- ・こんこん汁 (P.16)
- ・りんご
- ・牛乳



エネルギー (kcal)
797

カルシウム (mg)
412

食塩相当量 (g)
2.1

野菜の量 (g)
111.4

★1 食分の献立例②

- ・ごはん
- ・豚肉のバーベキューソースかけ (P.12)
- ・小松菜のアーモンドあえ
- ・卵のふわふわスープ (P.19)
- ・富山県産ヨーグルト
- ・牛乳



エネルギー (kcal)
722

カルシウム (mg)
422

食塩相当量 (g)
2.4

野菜の量 (g)
120.5

★学校給食1食分の基準値 《学校給食摂取基準 (平成25年4月1日施行)》

小学校高学年

エネルギー (kcal)
750

カルシウム (mg)
400

食塩相当量 (g)
2.5 未満

野菜の量 (g)
102

中学生

エネルギー (kcal)
820

カルシウム (mg)
450

食塩相当量 (g)
3.0 未満

野菜の量 (g)
117

豆まめじゃこごはん

材料 分量4人分

・米	320g
・塩	小さじ 1/2
・酒	小さじ 1
・大豆	20g
・大根葉	50g
・しらす干し(乾)	10g
・酒	小さじ 1
・しょうゆ	小さじ 2

大豆、大根葉、しらす干しなど、カルシウムが豊富な食品をたくさん使用し、彩りがきれいです。



作り方

- ①大豆は洗って、一晩水につけて戻す。
- ②洗った米に①と塩、酒を加えて炊く。
- ③大根葉は細かく切り、フライパンでから炒りする。
- ④③にしらす干しを加え、火が通ったら、酒、しょうゆで味を調える。
- ⑤大豆入りごはんが炊けたら、④を混ぜる。



1人あたり

エネルギー(kcal) 317

カルシウム(mg) 59

食塩相当量(g) 1.1

野菜の量(g) 11

里芋ときのこのホクホクごはん

ホクホクの里芋がとてもおいしい混ぜごはんです。



作り方

- ①米は洗って、しょうゆ、酒、昆布を入れて炊く。
- ②里芋は、皮をむいて厚さ5mmほどの厚さのいちょう切りにしてから塩もみをして洗う。(ぬめりをとる。)
- ③しめじは、ほぐす。
- ④にんじんは、いちょう切りにする。
- ⑤油揚げは油抜きし、2cmほどの短冊切りにする。
- ⑥鍋に里芋、にんじん、油揚げを入れて煮る。しめじを加えて調味料で味を調える。
- ⑦ごはん⑥を加えて混ぜる。

材料 分量4人分

・米	320g
・しょうゆ	小さじ 1
・酒	小さじ 1
・昆布	5cm角 1切れ
・里芋	140g
・しめじ	40g
・にんじん	40g
・油揚げ	32g
・しょうゆ	大さじ 1
・みりん	小さじ 1
・酒	小さじ 1
・塩	少々

1人あたり

エネルギー(kcal) 343

カルシウム(mg) 34

食塩相当量(g) 0.5

野菜の量(g) 8

5 主食

白えびのカレーごはん

「富山湾の宝石」と呼ばれる白えびと、枝豆を使った彩り鮮やかな混ぜごはんです。



作り方

- ①米に酒、カレー粉を加えて炊く。
- ②白えびは、かたくり粉をつけて油でからりと揚げる。
- ③②に青のり粉と塩を混ぜる。
- ④炊きあがったカレーごはんに、③と白いりごま、ゆでたむき枝豆を混ぜる。



材料 分量4人分

・米	320g
・カレー粉	小さじ1
・酒	小さじ1
・白えび	40g
・かたくり粉	適量
・揚げ油	
・青のり粉	0.2g
・塩	少々
・白いりごま	1.5g
・むき枝豆	20g

1人あたり

エネルギー(kcal)	347
カルシウム(mg)	69
食塩相当量(g)	0.2
野菜の量(g)	5

材料 分量4人分

・米	320g
・小芽ひじき	5g
・にんじん	40g
・ごぼう	50g
・突きこんにやく	40g
・油揚げ	1枚(15g)
・鶏ひき肉	40g
・サラダ油	小さじ1
・みりん	大さじ1/2
・塩	少々
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ2

ひじきごはん

ひじきは、ひき肉や野菜と一緒にごはん混ぜ込むことで、食べやすくしました。



作り方

- ①ひじきは洗って、戻しておく。
- ②にんじんは2cmのせん切り、ごぼうはささがきにする。
- ③突きこんにやくは下ゆで、油揚げは油抜きし、1cm幅の短冊切りにする。
- ④鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め、①②③も加える。火が通ったら、みりん、塩、しょうゆ、酒で調味する。
- ⑤④を煮汁と具に分け、煮汁とともにごはんを炊く。
- ⑥炊き上がったごはんを、④の具を混ぜる。

1人あたり

エネルギー(kcal)	345
カルシウム(mg)	48
食塩相当量(g)	0.8
野菜の量(g)	20

夏野菜カレー



材料 分量4人分

・米	360g
・サラダ油	小さじ1
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・豚肉(うす切り)	120g
・食塩	少々
・こしょう	少々
・たまねぎ	200g
・にんじん	70g
・じゃがいも	大1個
・ピーマン	2個
・水	400cc
・なす	1個
・かぼちゃ	100g
・トマト	1個
・カレールウ	60g
・とろけるチーズ	20g
・しょうゆ	小さじ2
・ウスターソース	小さじ1

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ③ピーマンは角切り、なすは輪切り、かぼちゃとトマトは一口大に切る。
- ④サラダ油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、豚肉を炒める。
- ⑤たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ⑥水を入れて材料を煮る。
- ⑦③の夏野菜を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧カレールウとチーズを入れて弱火で煮込む。
- ⑨しょうゆ、ソースを入れて味を調え、仕上げる。

料理のポイント

夏野菜を使ったカレーは、野菜をたっぷりとることができます。

この他にも、オクラやパプリカ、ズッキーニなどでも応用できます。



1人あたり

エネルギー(kcal) 578

カルシウム(mg) 80

食塩相当量(g) 2.2

野菜の量(g) 149

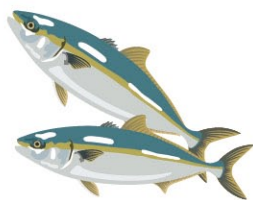
6 主菜

ふくらぎのもみじ焼き



材料 分量4人分

- ・ふくらぎ切り身50g 4切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ2
- ・にんじん 小 1/4本(30g)
- ・マヨネーズ 大さじ1(20g)
- ・みそ 小さじ1(5g)
- ・アルミホイル



作り方

- ①魚に塩、こしょうをし、酒をふりかけておく。
- ②すりおろしたにんじんに、マヨネーズとみそを混ぜ合わせる。
(にんじんの水分が多い時は、軽く汁気を絞っておく。)
- ③アルミホイルを適当な大きさに切り、その上に魚を置き、②のソースを魚の上にきれいに塗る。アルミホイルで魚を包むように周囲を巻き上げ、160～180℃のオーブン(トースター)で約10分焼く。魚に火が通り、焼き色が付いたら、皿に盛る。

料理のポイント

富山県では、生後1年位の体長40～60cm、重さ約1kg前後のブリの幼魚を「ふくらぎ」と言います。漢字では「福が来る魚」と書き、縁起の良い魚として、県内ではポピュラーな魚です。秋から冬にかけてとれるので、にんじんで「秋の紅葉」を表してみました。

この料理は、魚の切り身を使うので、調理しやすいうえ、味付けにマヨネーズを使うので、魚の苦手な子供にも好まれます。魚を鮭や白身魚に代えることもできます。また、野菜をほうれん草などの青菜に代え、名前を「若草焼き」にするなど、一年中使える料理です。

1人あたり

エネルギー(kcal) 167

カルシウム(mg) 9

食塩相当量(g) 0.5

野菜の量(g) 5

ごまごまチキン



材料

分量4人分

・鶏もも肉切り身	50g	4切れ
・しょうが		1かけ
・にんにく		1かけ
A	・塩	少々
	・こしょう	少々
	・酒	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1
・卵		1/2個
・小麦粉		大さじ1
・白すりごま		小さじ2
・黒いりごま		小さじ1
・揚げ油		



作り方

- ①鶏もも肉にすりおろしたしょうがとにんにく、Aの調味料で下味をつける。
- ②ボウルに卵を溶き、小麦粉と白すりごま、黒いりごまを混ぜて衣をつくる。
- ③鶏もも肉に衣をつけ、170℃の油で4分間揚げる。



料理のポイント

ごまの香りが香ばしい鶏肉の天ぷらです。ごまに含まれるビタミンEとリノール酸には強い抗酸化作用があるので、血管年齢を若返らせ、脳卒中や心筋梗塞を予防します。また鉄分も多く含まれるので、貧血の改善にも役立ちます。いりごまだけでなく、すりごまを加えることでたっぷりごまをとることができます。



1人あたり

エネルギー(kcal) 147

カルシウム(mg) 48

食塩相当量(g) 0.4

野菜の量(g) 2

6 主菜

スパニッシュオムレツ



材料 分量4人分

・卵	4個	
A	・牛乳	30g
	・まぐろ油漬け	20g
	・塩	少々
	・こしょう	少々
	・ケチャップ	10g
	・粉チーズ	10g
・じゃがいも	100g	
・にんじん	45g	
・ズッキーニ	40g	
・オリーブ油	4g	
・たまねぎ	70g	
・塩	少々	
・こしょう	少々	



作り方

- ①卵はよくほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ②じゃがいも、にんじん、ズッキーニは1cm角に切り、ラップをして電子レンジで3分加熱する。(固めに加熱する。)
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、薄切りにしたたまねぎをよく炒め、塩、こしょうをする。②を加える。
- ④③に①を加えて、ざっくりと混ぜながら半熟状に火を通し、蓋をして、弱火でじっくりと火を通す。
- ⑤④に火が通ったら切り分ける。

料理のポイント

ふんわり具だくさんのオムレツです。じゃがいもとにんじんを電子レンジで加熱しておくので、卵に火が通ると出来上がりです。ピーマンやトマト、かぼちゃ、小松菜など旬の野菜を入れるとおいしいです。

ふんわりと仕上げるコツは、④で蓋をして、弱火でじっくりと火を通すことです。直径16cm位のフライパンで作ると、オムレツに厚みが出ます。作る量によってフライパンの大きさを考えたらいいですね。

1人あたり

エネルギー(kcal) 150

カルシウム(mg) 81

食塩相当量(g) 0.5

野菜の量(g) 34

木綿豆腐のたまねぎグラタン



材料

分量4人分

・木綿豆腐	160g
・たまねぎ	70g
・にんじん	40g
・コーン	40g
・サラダ油	小さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・ソース	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
A	
└ 絹ごし豆腐	80g
└ 薄口しょうゆ	小さじ1
└ みりん	小さじ1
・とろけるチーズ	40g
・アルミカップ	4個



作り方

- ①木綿豆腐は水気を切り、5mm厚さの拍子切りにする。
- ②たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③サラダ油をひいた鍋に、たまねぎ、にんじん、コーンを入れて炒め、ケチャップとソース、塩、こしょうで味を調える。
- ④絹ごし豆腐に薄口しょうゆとみりんを加えて、よくかきまぜる。(ミキサーにかけるとなめらかになる。)
- ⑤カップに③を入れ、①をのせる。④をかけてとろけるチーズをのせる。
- ⑥オーブントースターで10分ほど焼く。

料理のポイント

豆腐をソースにすることで、柔らかくふっくら仕上がるヘルシーグラタンです。きのこや季節の野菜を加えたり、絹ごし豆腐ソースAをみそ味にしたりすると、また違った味わいが楽しめます。

③に①を合わせて炒めてからカップに入れると、豆腐に味がからみます。

1人あたり

エネルギー(kcal) 119

カルシウム(mg) 127

食塩相当量(g) 0.9

野菜の量(g) 38

6 主菜

豚肉のバーベキューソースかけ



材料 分量4人分

・豚ロース肉切り身	50g	4切れ
・塩		少々
・こしょう		少々
・サラダ油		少々
・しょうが	1	かけ
・りんご	100g	
・ねぎ	25g	
・にんにく	1	かけ
A・しょうゆ	大さじ	2
・酒	小さじ	2
・砂糖	小さじ	1/2
・レモン汁	小さじ	1



作り方

- ①しょうが、りんごはすりおろす。ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に①と調味料Aを入れ、煮立たせ、最後にレモン汁を入れる。
- ③豚肉に塩・こしょうし、フライパンにサラダ油をひき、中まで火が通るよう両面をきつね色に焼く。
- ④焼いた豚肉を皿に盛り、②のバーベキューソースをかける。



料理のポイント

富山県産ポークとりんごを使った、ビタミンB₁が豊富な主菜です。豚肉に多く含まれるビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変換するために不可欠な栄養素であり、また、ねぎやにんにくに多く含まれるアリシンが、そのビタミンB₁の吸収を助けてくれます。ビタミンB₁とアリシンが多く含まれている豚肉のバーベキューソースかけは、疲れをとってくれます。

1人あたり

エネルギー(kcal) 105

カルシウム(mg) 5

食塩相当量(g) 0.9

野菜の量(g) 7.25

スタミナ納豆あえ

材料 分量4人分

- ・ひき割り納豆 1パック(40g)
 - ・キャベツ 大2枚(100g)
 - ・ニラ 1/2束(50g)
 - ・もやし 1/2袋(120g)
- A
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・オイスターソース 少々
 - ・ごま油 小さじ1/2
 - ・豆板醤(一味唐辛子)適宜
- ※豆板醤や唐辛子は、小さなお子さんがいるときは、控えてください。

納豆には、骨の成長を促すビタミンKが多く含まれています。



作り方

- ①鍋に調味料Aを合わせ、砂糖が溶けるまで加熱し、冷ましておく。
- ②キャベツはゆでて冷水で冷まし、粗いせん切りにし、軽く絞る。
- ③にらは3cm位の長さに切り、さっとゆで、冷水でさます。同様にもやしもゆでた後、冷水で冷まし、水気を絞っておく。
- ④ボールに納豆を入れほぐす。(タレがあれば加え、それを利用し下味をつけておく。)②③の野菜を入れ、①の調味料を加減しながら混ぜ合わせる。

1人あたり

エネルギー(kcal) 43

カルシウム(mg) 27

食塩相当量(g) 0.4

野菜の量(g) 60

さつまいもサラダ

さつまいもを蒸すことで、甘みが増し、塩が少なくてもおいしく食べられます。



作り方

- ①さつまいもは1cmの角切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、きゅうりは小口切りにする。りんごはいちょう切りにし、塩水につけておく。
- ②さつまいもとにんじんは蒸して柔らかくなったら、冷ます。
- ③たまねぎは水にさらしておき、きゅうりは軽く塩を振っておく。
- ④材料をマヨネーズであえ、塩、こしょうで仕上げる。

材料 分量4人分

- ・さつまいも 200g
- ・にんじん 40g
- ・たまねぎ 20g
- ・きゅうり 60g
- ・りんご 40g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

1人あたり

エネルギー(kcal) 133

カルシウム(mg) 32

食塩相当量(g) 0.3

野菜の量(g) 45

ミルクおから

おからはたんぱく質やビタミンB₁、食物繊維が豊富です。牛乳を加えることで、さらに栄養価がアップします。



材料 分量4人分

・豚ひき肉	40g	
・ねぎ	20g	
・にんじん	30g	
・ごぼう	25g	
・小芽ひじき	4g	
・糸こんにゃく	40g	
・おから	60g	
・サラダ油	小さじ1	
A	・砂糖	小さじ2
	・しょうゆ	大さじ1
	・牛乳	60cc

作り方

- ①ねぎは小口切り、にんじんとごぼうはさがきにする。
- ②ひじきは水で戻し、水を切っておく。
- ③糸こんにゃくは2cm長さに切り、下ゆでしておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とねぎを炒める。
- ⑤④ににんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ひじきを加え炒める。
- ⑥⑤に火が通ったら、おからとAを入れ、味を調える。

1人あたり

エネルギー(kcal)	81
カルシウム(mg)	59
食塩相当量(g)	0.6
野菜の量(g)	17

材料 分量4人分

・小松菜	140g
・にんじん	20g
・もやし	80g
・小芽ひじき	2g
・しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/3
・白ごま	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・ごま油	小さじ1

小松菜とひじきのナムル

カルシウム豊富な小松菜、ひじき、白ごまが入ったあえ物です。



作り方

- ①小松菜はゆでて水に取り、1cmに切る。にんじんはせん切りにし、もやしと一緒によゆで、冷ます。
- ②ひじきは水でもどしておく。
小鍋に水気を切ったひじきと、しょうゆ・砂糖を入れ下煮して冷ましておく。
- ③ボウルに①と②と白ごまを入れ、しょうゆ・ごま油で味を調える。



1人あたり

エネルギー(kcal)	23
カルシウム(mg)	65
食塩相当量(g)	0.4
野菜の量(g)	55

ほうれん草とえのき茸のごまみそあえ



材料	分量4人分
・ほうれん草	1束(250g)
・えのき茸	1袋(100g)
・黒すりごま	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・みそ	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・塩	少々


 作り方

- ①ほうれん草は塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、水にとる。長さ2cmに切って強く絞る。
- ②えのき茸は、根元を2cmほど切り落とし、長さを3等分に切ってほぐす。さっと茹で、ざるにとり水気を切って冷ます。
- ③ごまみそを作る。鍋に調味料を入れ煮溶かし、すりごまを加える。焦がさないように注意し、ごまの香りが立ち、艶が出るまで、練るようにしながら火を通す。
- ④①②③の材料が十分冷えたら、混ぜ合わせる。野菜の量を見て、ごまみそを加減し、味を調える。

 料理のポイント

えのき茸の歯ざわりとごまの風味で、箸が進む献立です。地域によっては、「ごまよごし」とも言われます。えのき茸は立山町、ほうれん草は高岡市や富山市、魚津市などで多く生産されています。

ごまみそを作り置きしておけば、茹でたさやえんどうや小松菜、なすなどでも、ごまみそあえができます。

ごまには、生活習慣病を予防する「セサミン」が多く含まれています。砂糖や味噌の量を調節して、「我が家の味」に仕上げてください。

1人あたり

エネルギー(kcal) 46

カルシウム(mg) 33

食塩相当量(g) 0.3

野菜の量(g) 50

こんこん汁



材料 分量4人分

・豚肉(こま切れ)	50g
・生姜	1 かけ
・にんじん	50g
・大根	120g
・蓮根(洗い)	70g
・ごぼう	50g
・里芋	150g
・生しいたけ	20g
・厚揚げ	1/2 個
・ねぎ	60g
・サラダ油	小さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1 (16g)
・酒	小さじ 2 (10g)
・コンソメスープの素	1 個

※コンソメスープの素を使いましたが、みそを入れ、豚汁風でもおいしく食べられます。

作り方

- ①すりおろしたしょうがで、肉に下味を付けておく。
- ②にんじん、大根、れんこんは、いちょう切り、ごぼうはささがき、里芋と生しいたけは、食べやすい大きさに切る。
- ③厚揚げは油抜きをし、1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にサラダ油を入れ、①の肉を炒める。次に、②の野菜を火の通りにくいものから順に炒める。焦がさないように注意し、少ししんなりしてきたら、材料が浸るくらいの水を加える。一煮立ちしたら調味料を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤厚揚げを入れ、味を調べ、仕上げにねぎを入れる。

料理のポイント

大根、にんじん、れんこん、ごぼうなど、「根っこを食べる野菜(根菜類)」をたっぷり使った汁物なので、「こんこん(根根)汁」というネーミングにしました。子供に嫌われがちな野菜ですが、油で調理すると、独特のにおいがなくなり、野菜も甘く感じられるようになります。

また、秋から冬にとれる根菜類には、身体を温める効果があります。寒さが身にしみる時季は、根菜類たっぷりの料理で、身体を内側から温め、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

1人あたり

エネルギー(kcal) 99

カルシウム(mg) 69

食塩相当量(g) 1.0

野菜の量(g) 63

米粉シチュー



材料

分量4人分

・ベーコン	60g
・たまねぎ	280g
・にんじん	120g
・じゃがいも	300g
・ブロッコリー	100g
・サラダ油	小さじ1
・水	400cc
・コンソメスープの素	1個
・米粉	20g
・牛乳	120cc
・塩	1g
・こしょう	少々
・白ワイン	大さじ1
・生クリーム	20cc

 作り方

- ①ベーコンは角切りにする。
- ②たまねぎとじゃがいもは一口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
- ④サラダ油を入れてベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ⑤水を入れて材料が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥コンソメスープの素を入れ、牛乳と水溶きした米粉を入れてとろみがつくまで煮る。
- ⑦下ゆですておいたブロッコリーを入れ、塩、こしょうで味を調え、白ワイン、生クリームを入れて仕上げる。

 料理のポイント

米粉を使用したシチューは、ホワイトソースを作らなくても、簡単に混ぜるだけでダマにならず、おいしく仕上がります。



1人あたり

エネルギー(kcal) 185

カルシウム(mg) 64

食塩相当量(g) 0.9

野菜の量(g) 100

すりみ汁



材料

分量4人前

・絹ごし豆腐	200g
・にんじん	40g
・ごぼう	45g
・えのき茸	40g
・すりみ	120g
・ねぎ	40g
・水	600cc
・みそ	大さじ2



作り方

- ①豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、えのき茸は1.5cmの長さに切る。
- ②鍋に水を入れ、にんじん、ごぼうを煮る。
- ③すりみはスプーンですくって鍋の中に入れる。
- ④野菜がやわらかくなり、すりみに火が通ったら豆腐を入れる。
- ⑤みそで味付けし、最後に小口切りにしたねぎを入れて仕上げる。

※大根、白菜など季節の野菜を使用してもよい

料理のポイント

すり身はすけとうだらやいわし、とびうお等の魚を使って頭や皮、大きな骨を取り除いてからフードプロセッサーで細かくしたものです。小骨など丸ごと食べるのでカルシウムをたくさんとることができます。



1人あたり

エネルギー(kcal) 88

カルシウム(mg) 38

食塩相当量(g) 1.1

野菜の量(g) 40

卵のふわふわスープ



材料	分量4人前
・たまねぎ	85g
・にんじん	45g
・チンゲン菜	50g
・ベーコン	20g
・トマト	85g
・コンソメスープの素	1個
・卵	2個
・パン粉	大さじ3
・粉チーズ	大さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	440g


 作り方

- ①たまねぎはくし型切り、にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は1.5cm、ベーコンは1cm、トマトは1.5cm角に切る。チンゲン菜はゆでて、水気を切っておく。
- ②鍋に水を入れ、たまねぎ、にんじんを煮る。沸騰したら、コンソメ、ベーコンを入れて煮て、トマトを入れさっと煮る。
- ③卵を割り、パン粉、粉チーズを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ④②を沸騰させ、③を流し入れ、ゆでたチンゲン菜を入れ、塩・こしょうで味を調える。

 料理のポイント

粉チーズが入った、ふわふわした卵が美味しいカルシウムが豊富なスープです。

トマト・チンゲン菜・にんじんの彩りもきれいです。



1人あたり

エネルギー(kcal) 78

カルシウム(mg) 69

食塩相当量(g) 1.1

野菜の量(g) 60

8

汁物・煮物

いとこ煮



材料 分量4人分

・小豆	40g
・里芋	100g
・大根	90g
・にんじん	45g
・ごぼう	45g
・こんにゃく	80g
・厚揚げ	80g
・だし昆布	10cm
・砂糖	大さじ 1/2
・しょうゆ	大さじ 2
・みりん	小さじ 1



作り方

- ①小豆は、固めにゆでておく。
- ②里芋は1.5cmの角切りにし、下ゆでする。
- ③大根、にんじん、ごぼうは1.5cmの角切りにする。
- ④こんにゃくは、下ゆでし1.5cmの角切りにする。
- ⑤厚揚げは、油抜きして1.5cmの角切りにする。
- ⑥昆布でだしをとっておく。
- ⑦③④をだし汁とともに、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧下ゆでした里芋、厚揚げと小豆を加え、さらによく煮る。調味料で味を調え、ゆっくりと味がしみ込むまで煮詰める。

料理のポイント

根菜類とこんにゃく、厚揚げなどを煮たものに、下ゆでした小豆を加えて、しょうゆやみそで味付けした温かい煮物料理です。富山県に古くから伝わる郷土料理の一つです。かぼちゃと小豆を煮てつくる「いとこ煮」もあります。

1人あたり

エネルギー(kcal)	99
カルシウム(mg)	82
食塩相当量(g)	1.0
野菜の量(g)	40

★外食でのメニューの選び方



・レストラン

「単品」よりも、野菜の小鉢などの付いた「定食」やその店お勧めの「ヘルシーメニュー」を選びましょう。

・ファストフード

セットのポテトやジュースの代わりにサラダやスープ、野菜ジュースや牛乳などに変更し、栄養バランスを整えましょう。

・うどん、そば、ラーメン

汁は、全部飲むと塩分が多くなるので、控えましょう。



・寿司

野菜のおひたしや具たくさんのみそ汁を注文し、野菜不足を補いましょう。

★コンビニエンスストアでの1食分の選び方



主食



ごはん・パン・めん類など

主菜



肉・魚・卵・大豆製品など

副菜



野菜・果物など

飲み物 汁物



牛乳・みそ汁・お茶など

最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組みあわせませす。

コンビニ弁当を選ぶ時の注意点



- ごはん（主食）の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などを付け足す。
- 飲み物はお茶や牛乳などにする。
- デザートを買う時は、ヨーグルトや果物にする。

とやまの 学校給食レシピ集



発行 平成27年10月

発行者 富山県教育委員会保健体育課
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号
TEL(076)431-4111