

がっこうきゅうしょく  
学校給食レシピ

かていでもつくにんききゅうしょく  
ご家庭でも作れる人気の給食レシピです。



なかつしきょういくいいんかい  
中津市教育委員会

たいいく きゅうしょくか がっこうきゅうしょくがかり  
体育・給食課 学校給食係

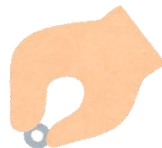
# メニュー

	ページ
No. 1 うま塩 <sup>しお</sup> ひじき	1
No. 2 切り干し大根 <sup>だいこん</sup> のチンジャオロース	2
No. 3 切り干し大根 <sup>だいこん</sup> の甘辛 <sup>あまからどん</sup> 丼	3
No. 4 ピーマンチーズバーグ	4
No. 5 白菜 <sup>はくさい</sup> のかぼす <sup>あ</sup> 和え	5
No. 6 電子レンジ <sup>でんし</sup> で 手作り <sup>てづく</sup> オムレツ	6
No. 7 キャンディポテト	7
No. 8 鹿肉 <sup>しかにく</sup> のドライカレー	8
No. 9 豆乳 <sup>とうにゅう</sup> みそ汁 <sup>しる</sup>	9
No.10 けいちゃん ～鶏肉 <sup>とりにく</sup> の赤味 <sup>あか</sup> 噌炒 <sup>み</sup> め～	10
No.11 鶏肉 <sup>とりにく</sup> とかぼち <sup>こうみ</sup> ゃの香味 <sup>あ</sup> 揚げ	11
No.12 フルーツとうふ <sup>しらたま</sup> 白玉	12
No.13 たこのからあげ	13
No.14 プルコギ	14
No.15 トリニータ <sup>どん</sup> 丼 <sup>ぐ</sup> の具	15

## レシピの分量<sup>ぶんりょう</sup>について

おお 大さじ1 = 15ml、 小<sup>こ</sup>さじ1 = 5ml、 1カップ = 200ml

しょうしょう 少々 = 親指<sup>おやゆび</sup>と人差し指<sup>ひとさしゆび</sup>でつまんだくらい、 小<sup>こ</sup>さじ1/10くらい



※イラストの一部は、<sup>いちぶ</sup>生成AI<sup>せいせいえーあい</sup>を活用<sup>かつよう</sup>しています。

# うま塩ひじき



## 【材料】

(4人分)

・乾燥ひじき	20 g	・だし汁	1カップ
・人参	50 g	・砂糖	小さじ4
・油揚げ	50 g	・みりん	おお 大さじ1
・枝豆のおき実	30 g	・酒	おお 大さじ2
・干し椎茸	8 g	・濃口しょうゆ	おお 大さじ1弱
・油	12 g	・トマトケチャップ	おお 大さじ1弱

## 【作り方】

- ① ひじきと干し椎茸を水に戻す。
- ② 人参・油揚げ・椎茸をせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、材料を炒める。
- ④ 調味料を入れて、煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。

## \*うま塩レシピ

大分県では、健康寿命日本一の実現をめざし、「旨味」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及をめざす「うま塩」を推進しています。

「うま塩ひじき」は、しょうゆの半量をケチャップに置き換えています。

<1人分の栄養量> エネルギー-127kcal 食塩相当量 1.2g

■ 出典元：平成29年10月 本耶馬溪共同調理場 献立表より

# 切り干し大根のチンジャオロース



## 【材料】

(5人分)

・切り干し大根	25 g	・オイスターソース	大さじ1
・豚もも肉せん切り	100 g	・三温糖 (砂糖)	小さじ1/2
・人参	25 g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・ピーマン	25 g	・こしょう	少々
・赤ピーマン	10 g		
・たけのこ	50 g	・片栗粉	小さじ1/3
・炒め油	小さじ1	・水	小さじ1
・おろし生姜	小さじ1/3		
・おろしにんにく	小さじ1/3		

## 【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻して、5cm長さに切る。  
人参・たけのこ・ピーマンはせん切りにする。
- ② 鍋に炒め油を熱し、豚肉を生姜、にんにくで炒める。
- ③ たけのこ・人参・切り干し大根を加え、柔らかくなるまで炒める。
- ④ ピーマン・赤ピーマン・調味料を加えて炒め、  
最後に水溶き片栗粉を加える。

<1人分の栄養量> エネルギー 64kcal 食塩相当量 0.7g

■ 出典元： 令和3年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より

# 切り干し大根の甘辛丼

かむかむ  
メニュー



## 【材料】 (4人分)

・ごはん	600 g	・砂糖	おお 大さじ1
・豚ひき肉	180 g	・濃口しょうゆ	おお 大さじ1と1/2
・切り干し大根	25 g	・みりん	おお 大さじ1
・人参	30 g	・とうがらし	この お好み
・玉ねぎ	90 g	・片栗粉	こ 小さじ1
・枝豆のおき実	30 g	・水	こ 小さじ2
・油	適量	・ごま	おお 大さじ1
・酒	おお 大さじ1と1/4		

## 【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻して、3cm長さに切る。
  - ②人参・玉ねぎは粗目のみじん切りにする。
  - ③フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、酒を加える。
  - ④肉の色が変わったら、人参・玉ねぎを加えて炒める。
  - ⑤切り干し大根・枝豆を加えて炒める。
  - ⑥調味料を加える。とうがらしはお好みで入れる。
  - ⑦水溶き片栗粉を入れる。
  - ⑧器にご飯をよそい、⑦を盛り、最後にごまをかけて完成。
- \*水溶き片栗粉を入れると、具がまとまり食べやすくなります。

切り干し大根には、成長期に必要な「カルシウム」と「鉄分」が多く含まれています。

<1人分の栄養量> エネルギー 417kcal 食塩相当量 1.2g

■出典元： 令和3年8月 三光共同調理場 献立表より

# ピーマンチーズバーグ

給食アレンジ  
メニュー



## 【材 料】 (3個分)

・ピーマン	3個	・パン粉	大さじ1
・玉ねぎ	1/3個	・牛乳	大さじ1
・チーズ	30g	・塩、こしょう	各少々
・合いびき肉	200g	・油	小さじ2
・溶き卵	1個		

【作り方】 ①ピーマンはヘタと種を除いて1.5cm角に、玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに油を熱し、①を弱火でじっくり炒める。

ボウルに入れて冷ます。

③粗熱がとれたら、1cm角に切ったチーズ・合いびき肉・

溶き卵・パン粉・牛乳・塩・こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。

④フライパンに油を熱して、小判型にした③を焼く。

焼き色がついたら裏返してふたをして、中まで火を通す。

給食メニューの手作りハンバーグをアレンジしました。

苦手な食べ物があっても、成長すると食べられるようになることがあります。

これは、味や匂いを経験して、食べ慣れていくためと考えられています。

野菜は弱火でじっくり加熱すると、甘みや旨味が引き出されます。

<1個分の栄養量> エネルギー 247kcal 食塩相当量 0.7g

■出典元： 令和3年8月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より

# 白菜のかぼす和え

やさい  
メニュー



## 【材料】 (4人分)

・白菜	180g
・ほうれん草	60g
・人参	30g
・すりごま	小さじ1
・薄口しょうゆ	小さじ2
・三温糖 (砂糖)	小さじ1
・かぼす果汁	小さじ2

## 【作り方】 ①白菜はざく切り、人参はせん切りにする。

鍋に湯を沸かして茹でて、水気を絞る。

(電子レンジで加熱してもよい)

## ②ほうれん草は茹でて、流水で冷やす。

水気を絞り、3cm長さに切る。

## ③調味料を合わせ、野菜を入れて和えて完成。

<1人分の栄養量> エネルギー 25kcal 食塩相当量 0.5g

■出典元： 令和3年12月 三光共同調理場 献立表より

# 電子レンジで 手作りオムレツ



## 【材料】 (1人分)

・卵	1個
・牛乳	40g
・ツナ	15g
・冷凍ほうれん草	35g
・ピザ用チーズ	15g
・塩、こしょう	各少々
・油	少々
・トマトケチャップ	お好み

給食アレンジ  
メニュー



- 【作り方】** ①マグカップなどの電子レンジで使用できる容器に、油を薄く塗り、  
全ての材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ②電子レンジに入れ、500Wで約2分加熱する。
- ③お好みでケチャップをかける。

給食では「スチームコンベクション」という大きなオーブンで焼きますが、  
ご家庭の電子レンジで作れるようにアレンジしました。

”包丁・フライパン要らず”なので、朝ごはんや忙しい時にもおすすめです！

電子レンジの加熱時間は、様子を見て調節してください。

加熱すると卵が膨らむので、大きめの容器で1人分ずつ作りましょう。

加熱ムラができる場合は、途中で一度混ぜ、再度加熱してください。

<1人分の栄養量> エネルギー 174kcal 食塩相当量 1.4g

■出典元： 令和3年1月 山国共同調理場 献立表より

# キャンディポテト

かむかむ  
メニュー



## 【材料】 (4人分)

- ・ さつまいも 240g (約1本)
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 砂糖 小さじ4
- ・ バター 20g
- ・ アーモンドロースト 12g

## 【作り方】 ① さつまいもは、乱切りにして水にさらす。

水気をよく切り、素揚げする。

② アーモンドは砕いておく。

③ バターと砂糖を鍋に溶かし、素揚げしたさつまいもを絡める。

④ 最後にアーモンドを絡めて完成。

洋風の大学いもです。

アーモンドだけでなく、ミックスナッツを使ってもおいしいです。

<1人分の栄養量> エネルギー 157kcal 食塩相当量 0.1g

■ 出典元： 令和3年3月 三光共同調理場 献立表より

# 鹿肉のドライカレー



## 【材料】 (5人分)

・鹿肉ミンチ	150g	【調味料】	
・油	小さじ1/2	・カレー粉	小さじ1/6
・おろしにんにく	小さじ1/3	・トマトケチャップ	大さじ1強
・玉ねぎ	150g	・ウスターソース	大さじ1/2
・人参	50g	・顆粒コンソメ	小さじ1
・水煮大豆	50g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・枝豆のおき実	20g	・米粉 (片栗粉)	小さじ1弱

【作り方】 ①玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。 水煮大豆は刻む。

②フライパンにサラダ油を熱し、鹿肉ミンチとおろしにんにくを入れ、塊ができなようによく炒める。

③野菜、水煮大豆、枝豆を加え、さらに炒める。

④調味料を加える。

⑤最後に水で溶いた米粉 (片栗粉) を加えてとろみをつける。

給食では、中津市産の鹿肉を使っています。

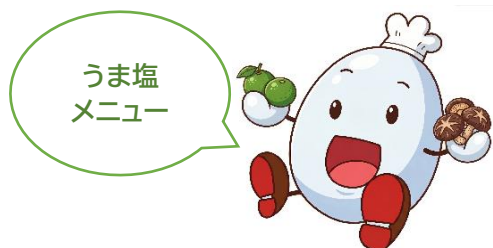
合いびき肉でもおいしく作れます。

ごはんはもちろん、パンにも合うメニューです。

<1人分の栄養量> エネルギー- 86kcal 食塩相当量 0.9g

■出典元： 令和3年3月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より

# とうにゅう 豆乳みそ汁



## 【材料】 (4人分)

・切り干し大根	12g	みず	2カップ
・人参	40g	かつお節	6g
・えのきたけ	40g	だし昆布	3g
・豆腐	80g	・葉ねぎ	12g
・油揚げ	12g	・豆乳	120g
・カットわかめ	2g	・合わせ味噌	おおよそ1と1/2

## 【作り方】 ①かつお節と昆布でだしをとる。

②切り干し大根を水で戻す。

③人参はいちょう切り、えのきたけは半分の長さに切る。

豆腐はさいの目切り、油揚げはせん切り、ねぎは小口切りにする。

④鍋にだし汁・人参・切り干し大根・油揚げ・えのきたけを入れ、加熱する。

⑤具材が柔らかくなったら、豆乳を入れる。

⑥豆腐とカットわかめを入れ、味噌を溶き入れる。

⑦ねぎを入れて完成。

豆乳のコクと旨味で、味噌の量が少なくても、おいしく食べられます。

豆乳は、大豆製品であり、良質のたんぱく質を含みます。

<1人分の栄養量> エネルギー 66kcal 食塩相当量 1.1g

■出典元： しゅつてんもと 令和4年7月 三光共同調理場 献立表より

# けいちゃん～鶏肉の赤味噌炒め～



## 【材料】

(4人分)

・鶏肉	140g	・こんにやく	40g
・おろしにんにく	小さじ1/10	・玉ねぎ	50g
・おろし生姜	小さじ1/4	・キャベツ	90g
・赤味噌	大さじ1/2	・油	小さじ1/3
・濃口しょうゆ	大さじ1/2	・片栗粉	小さじ1/6
・三温糖(砂糖)	小さじ2	・ごま油	小さじ1/3
・酒	小さじ1		
・豆板醤	少々		

## 【作り方】

- ①鶏肉に、にんにく・生姜・赤味噌・濃口しょうゆ・三温糖・酒・豆板醤で下味をつける。  
(冷蔵庫で1時間ほど味がなじむまでつけ込む)
- ②こんにやく・玉ねぎは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、②の野菜類を加えて炒める。
- ④水溶き片栗粉をふりかけ、ごま油を加えて完成。

\*豆板醤は、好みで量を加減してください。

<1人分の栄養量> エネルギー 113kcal 食塩相当量 0.7g

■出典元： 令和4年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より

# 鶏肉とかぼちゃの香味揚げ

かむかむ  
メニュー



## 【材料】 (4人分)

- ・かぼちゃ 180g
- ・鶏もも肉 180g
- ・おろしにんにく 適量
- ・塩、こしょう 各少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

## 【調味料】

- ・みかんジュース 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1と1/2
- ・水 大さじ1

【作り方】 ①かぼちゃは2cm角に切り、素揚げする。

②鶏肉は一口大に切り、にんにく・塩・こしょうで下味をつける。

③鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。

④鍋に調味料を煮たたせ、揚げたかぼちゃと鶏肉を加えて絡ませる。

<1人分の栄養量> エネルギー 187kcal 食塩相当量 0.8g

■出典元： 令和4年1月 三光共同調理場 献立表より

# フルーツとうふ白玉



## 【材料】 (作りやすい分量)

・白玉粉	100g
・絹ごし豆腐	100g
・好きなくだもの	300g
(缶詰でもよい)	
・砂糖	30g
・水	60ml

## 【作り方】 ①鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。(電子レンジでもよい)

砂糖が溶けたら冷やしておく。

\*缶詰のシロップを使ってもおいしいです。

②白玉粉に豆腐を潰しながら入れてこねる。耳たぶくらいの柔らかさになったら、小さく丸めて団子にする。

(かたかったら、水を少し加える)

③鍋に湯を沸かし、沸騰したお湯に②を入れる。

浮き上がったら1~2分茹で、水を入れたボウルにあげる。

④くだものは、食べやすい大きさに切る。

\*もも、みかん、パイナップル、すいかなど、何でもおいしいです。

⑤冷やしておいた①のシロップに、団子とくだものを入れて完成。

給食メニューのフルーツ白玉をアレンジしました。

水の代わりに豆腐を入れると、もちり柔らかい団子になります。

<1人分の栄養量> エネルギー 137kcal 食塩相当量 0.0g

■出典元: 令和5年8月 三光共同調理場 献立表より

## たこのからあげ

かむかむ  
メニュー

## 【材 料】 (5人分)

・ゆでだこ	220g
・片栗粉	大さじ2
・揚げ油	適量
・塩	少々

- 【作り方】
- ①たこは一口大に切り、キッチンペーパーで水気をよくふきとる。
  - ②たこに片栗粉をまぶす。
  - ③フライパンに多めの油をしき、弱火でたこを揚げる。  
\*油がはねるので注意してじっくり揚げる。
  - ④衣が少し色づくように1分ほど中火で揚げ、取り出す。
  - ⑤熱いうちに塩をふる。

\*やけどに注意して、必ず大人と一緒に作りましょう。

\*塩にカレー粉や青のり、粉末バジルなどを混ぜてもおいしいです。

<1人分の栄養量> エネルギー 90kcal 食塩相当量 0.4g

■出典元： 令和6年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より

# プルコギ



## 【材料】

(4人分)

	ぶたにく	140 g	・ピーマン	15 g
したあじ 下味	・おろしにんにく	小さじ1/4	・エリンギ	30 g
	・濃口しょうゆ	小さじ2/3	・顆粒中華だし	小さじ1/3
	・三温糖 (砂糖)	小さじ1弱	・三温糖 (砂糖)	小さじ2
	・酒	小さじ1/2	・薄口しょうゆ	大さじ1/2
	・ごま油	小さじ1	・コチュジャン	小さじ1/4
	・もやし	80 g	・片栗粉	小さじ1/6
	・人参	40 g		

## 【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、  
にんにく・濃口しょうゆ・三温糖・酒を加えて下味をつける。
- ②人参・ピーマン・エリンギは、細切りにする。
- ③人参・エリンギ・もやしを炒め、中華だし・三温糖・薄口しょうゆを  
加える。
- ④好みでコチュジャンを加え、ピーマンを入れて炒める。
- ④最後に、水溶き片栗粉を回し入れる。

<1人分の栄養量> エネルギー 77kcal 食塩相当量 0.5g

■出典元： 令和7年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より

# トリニータ丼の具

かむかむ  
メニュー



## 【材料】

(4人分)

- ・鶏肉 250g
- ・おろしんにんにく 少々
- ・塩、こしょう 各少々
- ・米粉 (片栗粉) 適量
- ・揚げ油 適量

## 【タレ】

- ・ニラ 1/4束
- ・おろし生姜 少々
- ・濃口しょうゆ 大きじ1と1/2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 大きじ1と1/2
- ・コチュジャン お好み
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・水 50ml

## 【下準備】

- ①鶏肉を一口大に切り、んにんにく・塩・こしょうで下味をつける。
- ②ニラは2cm長さに切る。

## 【作り方】

- ①下味をつけた鶏肉に米粉をまぶし、油で揚げる。
- ②タレの材料をすべてフライパンに入れ、煮立たせる。
- ③②の中に揚げた鶏肉を入れて絡め、とろみがでたら完成。

\*コチュジャンは入れるとピリ辛に仕上がります。

\*タレの味つけは、家庭で調節してみてください。

<1人分の栄養量> エネルギー 189kcal 食塩相当量 1.3g

■出典元： 令和7年8月 山国共同調理場 献立表より

# 毎月19日は「食育の日」です



中津市学校給食では、毎月19日前後を「ふるさと給食」として、郷土料理や地元産の食材を使った料理を提供しています。

一生を楽しく健康に過ごすために、食べることについて考え、実践しましょう。

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現できる人間を育てることであります。（食育基本法 前文より）

- |                          |                          |                         |                           |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|
| <b>1</b> みんなで楽しく食べよう<br> | <b>2</b> 朝ごはんを食べよう<br>   | <b>3</b> バランスよく食べよう<br> | <b>4</b> 太りすぎないやせすぎない<br> |
| <b>5</b> よくかんで食べよう<br>   | <b>6</b> 手を洗おう<br>       | <b>7</b> 災害にそなえよう<br>   | <b>8</b> 食べ残しをなくそう<br>    |
| <b>9</b> 産地を応援しよう<br>    | <b>10</b> 食・農の体験をしよう<br> | <b>11</b> 和食文化を伝えよう<br> | <b>12</b> 食育を推進しよう<br>    |

## なかつ食育指針

- な** なんでもバランスよく食べよう！よくかんで
- か** 簡単でおいしい料理を作ろう！みんなで楽しく
- つ** つづけて毎日食べよう！朝ごはん

