

ながのベジライフ宣言

学校給食

レシピカレンダー

学校給食にはたくさんの野菜が使われています。

月 日 曜日 日直



健康でハッピー！ 人生エンジョイ！
生活習慣病の予防に 市民とともに取り組みます。

ハッピー
かみんぐ **1**

食事の **1** 番はじめは野菜から食べよう（サキベジ）

ハッピー
かみんぐ **2**

毎食握りこぶし **2** っ分の野菜料理と
バランスよい食事

ハッピー
かみんぐ **30**

一口 **30** 回よく噛んでおいしく味わおう
食事 **30** 分後に意識してからだを動かそう

ハッピーかみんぐ
1 2 30
ながのベジライフ宣言



野菜を食べて
健康になろう！

4月 April 磯香和え



調理協力
長野市第一学校給食センター

日

月

火

水

木

金

土

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30

【材料（4人前）】

きゃべつ	100g
ほうれん草	40g
もやし	80g
刻み海苔	2g
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① きゃべつ、ほうれん草を食べやすい大きさに切ります。
- ② 野菜を茹でたら水で冷やしザルにあげます。（茹ですぎに注意しましょう。）
- ③ ②の水気を絞って、しょうゆで味付けをします。
- ④ 最後に刻み海苔を加えて和えたら完成です。

【ポイント】

茹でた野菜の水分をしっかりと切ることで、味が薄まることを防げます。海苔のほかに、かつお節や塩昆布、なめ茸を使うと違った味も楽しめます。

給食クイズ

きゃべつを日本に伝えた国は、次のうちどこでしょう？

- ① イギリス ② オランダ ③ スペイン

【答え】② オランダ

18世紀の初めにオランダ人によって長崎に伝えられました。

当時は「オランダ菜」といわれ、鑑賞用（観て楽しむもの）でしたが、やがて食用となり、国内で大根に次いで消費量の多い野菜となりました。



5月 May 若竹汁



調理協力
長野市鬼無里学校給食共同調理場

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

【材料（4人前）】

水	900cc
かつお節	10g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
たけのこ水煮	80g
えのき茸	20g
生わかめ	15g
長ねぎ	10g
☆酒	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆塩	少々
☆みりん	小さじ1/2

【作り方】

- 鍋に水を入れ火にかけて、かつお節でだしをとります。
- たまねぎはスライス、にんじんとたけのこは短冊に切ります。生わかめは食べやすい大きさにカットしてください。えのき茸は長さを1/3に切ります。長ねぎは小口切りにします。
- ①で作っただし汁に、たまねぎ、にんじん、たけのこを加え煮ます。火が通ったら、えのき茸を加えます。
- ☆の調味料、生わかめ、長ねぎを加えたら完成です。

【ポイント】

だしをしっかりとりとることで、減塩にもつながります。

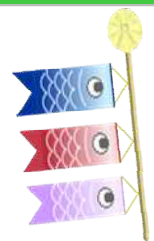
給食クイズ

たけのこは次のうち、どの部分（ぶぶん）を食べているでしょう？

- ① 根 ② 茎 ③ 葉

【答え】② 茎

春に収穫できるたけのこは、土の下にある茎（き）が分かれて出てきた、若い茎（き）の部分です。昔から、わかめや昆布などの海藻類（かいそうるい）とたけのこを一緒に煮ると、柔らかく旨味（うまみ）も増して美味しいと言われています。これは、海藻に含まれるアルギニン酸（あーるぎにんさん）に、たけのこの繊維（せんい）を柔らかくする働き（はたら）があるからです。



6月 July 山菜うどん汁



調理協力
長野市第二学校給食センター

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

【材料（4人前）】

水	500cc
かつお節	8g
鶏小間肉	35g
たまねぎ	40g
にんじん	40g
油揚げ	12g
なると	20g
えのき茸	40g
山菜水煮	60g
茹でうどん	160g
☆酒	大さじ1/2
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	大さじ1/2

【作り方】

- 鍋に水を入れ火にかけて、かつお節でだしをとります。
- たまねぎは1/2の薄切り、にんじんはいちょう切り、なるとは輪切り、えのき茸は1/2に切り、ほぐします。
- 油揚げは短冊切りにしてザルに入れ上から熱湯をかけて油抜きをします。
- うどんは水で洗い、ザルにあげておきます。
- ①で作っただし汁に、たまねぎ、にんじん、鶏小間肉を加えて煮ます。火が通ったら、油揚げ、なると、えのき茸、山菜を加え、ひと煮立ちしたら☆の調味料を加えます。
- ⑤にうどんを加えて、ひと煮立ちさせたら完成です。

【ポイント】

給食では生うどんを使いますが、茹でうどんや冷凍うどんでも美味しく作ることができます。

給食クイズ

わらびを使ったお菓子「わらびもち」は、わらびのどの部分を使って作りますか？

- ① 根 ② 茎 ③ 葉

【答え】① 根

根からとれるでんぷんであるわらび粉を使って作ります。昔はわらび粉だけで作っていましたが、今はわらび粉を採る人がいなくなってしまい、じゃがいもでんぷんなど、違うでんぷんを使って作られるものがほとんどになってしまいました。

7月 July

なすのミートソースパンネ



調理協力
長野市第四学校給食センター

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 海の日	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

【材料（4人前）】

豚ひき肉	80g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
なす	60g
にんにく	1片
炒め油	適量
パンネマカロニ	60g
茹で塩	少々
☆ケチャップ	大さじ3
☆トマトピューレ	大さじ3
☆中濃ソース	小さじ1
☆赤ワイン	小さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々

【作り方】

- ① たまねぎは1/2の薄切り、にんじんは短冊切り、なすはいちょう切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンに油を引き、香りが出るまでにんにくを炒めます。次に豚ひき肉をよくほぐしながら炒めます。火が通ったら、野菜を加えてしんなりするまで炒めます。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、☆の調味料を加えて煮込みます。
- ④ 別の鍋でお湯を沸かし、塩を入れてパンネマカロニを表示時間より1分短く茹でます。
- ⑤ 茹でたパンネマカロニを③に入れてよく和えたら完成です。

【ポイント】

豚ひき肉はよくほぐし、野菜はしんなりするまでよく炒めます。茹で塩の目安は水1Lに対して塩10gほどです。

給食クイズ

なすのむらさき色のもとになっている成分は次のうちどれでしょう？

- ① リコピン ② カロテン ③ ナスニン

【答え】③ ナスニン

ナスニンはポリフェノールの一種で、動脈硬化や老化の予防が期待できます。また、目の疲れの回復に役立つといわれています。

8月 August

塩丸いかの酢の物



調理協力
長野市戸隠学校給食共同調理場

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

【材料（4人前）】

きゅうり	100g
塩丸いか	44g
カットわかめ	2.2g
糸寒天	2.2g
☆米酢	小さじ2
☆砂糖	大さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆塩	少々

【作り方】

- ① 塩丸いかを水に浸して、塩抜きをします。
- ② きゅうりを縦に1/2にして斜めに切ります。
- ③ きゅうり、カットわかめ、糸寒天を茹でてから水で冷やします。
- ④ 塩丸いかと③の食材に☆の調味料を加えて和えたら完成です。

【ポイント】

塩丸いかの塩加減は味見をしながら調整してください。

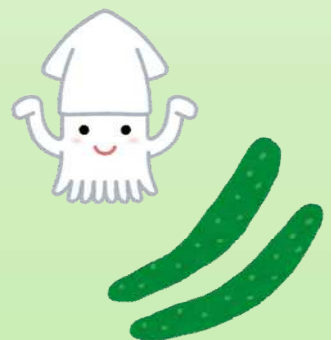
給食クイズ

きゅうりを収穫しないで、そのまま大きく育てるとどんな色になるでしょう？

- ① 赤色 ② 黄色 ③ 緑色

【答え】② 黄色

きゅうりが大きくなると黄色になります。「きいろのうり」から「きゅうり」と言われています。



9月 September

信州カレー



調理協力
長野市中条学校給食共同調理場

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	1

- 【 材料（4人前） 】
- 水 600cc
 - 鹿肉 80g
 - にんにく 少々
 - 生姜 少々
 - たまねぎ 160g
 - にんじん 60g
 - じゃがいも 80g
 - エリンギ 40g
 - ぶなしめじ 40g
 - えのき茸 40g
 - 炒め油 適量
 - ロークスカレー 36g
 - キッズカレー 32g
 - ☆トマトケチャップ 32g
 - ☆ウスターソース 8g
 - ☆しょうゆ 小さじ1
 - ☆カレーペースト 少々
 - ☆りんごピューレ 40g

- 【 作り方 】
- 鍋に油を引き、にんにく、生姜を炒めます。火が通ったらたまねぎ、にんじんも炒めます。
 - 全体的に火が通ったところでのこ類を炒めて、水を加えて煮ます。
 - じゃがいも、鹿肉を加えて、さらに煮ます。
 - 具材に火が通ったら、カレールーと☆の調味料を加え、とろみが出るまで煮込めば完成です。

給食クイズ

ぶなしめじの生産量が最も多い都道府県は、次のうちどれでしょう？

- ① 新潟県 ② 福岡県 ③ 長野県

【答え】③ 長野県

ぶなしめじは長野県で初めて人工栽培に成功しました。



【 ポイント 】
鹿肉は長時間煮込むと固くなるので、できるだけ煮込む時間を短くすると美味しく仕上がります。

10月 October 肉野菜ビビンバ



調理協力
長野市第一学校給食センター

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

【材料（4人前）】

【肉炒め】	
豚もも肉	160g
にんにく	少々
生姜	少々
サラダ油	少々
たけのこ水煮	40g
☆砂糖	小さじ2
☆酒	小さじ2
☆みりん	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
卵（Mサイズ）	2個
マヨネーズ	小さじ1
塩	ひとつまみ
【野菜のナムル】	
大根	90g
もやし	80g
ほうれん草	40g
にんじん	10g
★みそ	小さじ2
★豆板醤	少々
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 細切りにした豚肉、みじん切りにしたにんにくと生姜、サラダ油をビニール袋に入れて、よくもみ込みます。
- ② たけのこは細切りにします。
- ③ フライパンで①を炒めます。豚肉に火が通ってきたら、②と混ぜ合わせた☆の調味料を加えて炒めます。
- ④ 溶いた卵にマヨネーズと塩を加えて炒り卵を作ります。
- ⑤ 大根は短冊切り、ほうれん草は2cm幅、にんじんは細切りにします。
- ⑥ もやしと⑤の野菜を茹でて、水で冷やしザルで水気を切ります。
- ⑦ ★の調味料を混ぜて、⑥と和えます。
- ⑧ 器にご飯・肉炒め・野菜のナムルを盛り付け、炒り卵と白いりごまを散らしたら完成です。

【ポイント】

お肉と野菜をご飯によく混ぜて食べてください。

給食クイズ

にんじんのオレンジ色は、体のある部分にとっても良いとされていますが、それは次のうちのどの部分でしょう？

- ① 目 ② まゆ毛 ③ 耳

【答え】① 目

にんじんに多く含まれているβ-カロテンは、目に良い栄養素です。

11月 November

きのこことごぼうの煮物



調理協力
長野市大岡学校給食共同調理場

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

【材料（4人前）】

にんじん	60g
ごぼう	80g
エリンギ	60g
ぶなしめじ	60g
つきこんにやく	60g
厚揚げ	80g
さやいんげん	20g
かつお節	4g
水	100cc
炒め油	4g
☆しょうゆ	大さじ1
☆酒	小さじ2
☆三温糖	大さじ1

【作り方】

- 鍋に水とかつお節を入れて、ゆっくりと沸騰させて、だしをとります。
- にんじん、ごぼう、エリンギを一口大の乱切りにします。
- ぶなしめじは株の部分を切り取り、小房に分けます。
- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをした後、短冊切りにします。
- さやいんげんは1.5cm幅の斜め切りにし、熱湯でさっと茹でて流水で冷やします。
- 鍋に炒め油を引き、②から④の具材を炒めます。
- 全体的に火が通ったらつきこんにやくと①のだし汁を加えて煮込みます。
- ☆の調味料を加えて、煮汁が少なくなるまで煮込みます。
- 味が染み込んだら、さやいんげんを散らして完成です。

【ポイント】

エリンギは、大きめの乱切りにすることで食感を楽しむことができます。

給食クイズ

きのこことごぼうに共通して多く含まれている成分は、次のうちどれでしょう？

- ① ビタミンD ② マグネシウム ③ 食物繊維

【答え】③ 食物繊維

食物繊維は腸の動きを活発にし、腸内環境を整える働きがあります。



12月 December

れんこんの炒め物



調理協力
長野市第二学校給食センター

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 大晦日

【材料（4人前）】

さつまいも	40g
こんにゃく	60g
れんこん	150g
にんじん	50g
さやいんげん	20g
炒め油	適量
三温糖	小さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
七味唐辛子	少々
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは縦半分に切り、5mm幅に切ります。こんにゃくは7mmの角切りにします。
- ② れんこんとにんじんは5mmのいちよう切り、さやいんげんは2cm幅に切ります。
- ③ こんにゃくを下茹でします。
- ④ 鍋に油を引き、こんにゃく、れんこん、にんじんを加え炒めます。
- ⑤ 酒を加えて、野菜が柔らかくなったら、さやいんげんとさつまいもを加え、三温糖としょうゆで味を付けます。
- ⑥ 最後に七味唐辛子と白いりごまを加えたら完成です。

【ポイント】

れんこんの食感が残るように仕上げましょう。

給食クイズ

れんこんはあることに効果があると言われています。それは次のうちどれでしょう？

- ① せきやのどの痛みをよくする ② 目の疲れをとる ③ 食べ物の消化をよくする

【答え】① せきやのどの痛みをよくする

れんこんに含まれるタンニンが、せきやのどの痛みに効果があります。

ビタミンCも豊富なので、風邪が流行る冬には良い食べ物ですね。



1月 January

ごぼうサラダ



調理協力
長野市第四学校給食センター

日 月 火 水 木 金 土

1 元日	2 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

【 材料（4人前） 】

ごぼう	80g
きゅうり	40g
にんじん	10g
きゃべつ	60g
ツナ	40g
☆しょうゆ	小さじ2/3
☆砂糖	小さじ1
☆酢	小さじ1

【 作り方 】

- ごぼうはさがきにして、水にさらします。
- にんじんは千切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜め切り、きゃべつは1cm幅に切ります。
- 鍋に湯を沸かし、ごぼうとにんじんは1分程度、きゃべつはサッと茹でてから、水にとって冷やし、ザルにあげます。
- 水気を切った野菜をツナと☆の調味料でよく和えたら完成です。

【 ポイント 】

ごぼうは、切り口が空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらします。ただし、水につけると風味が落ちてしまうので、手短に行いましょう。



給食クイズ

ごぼうは次のうち、どこの部分を食べていますか？

- ① 根 ② 茎 ③ 枝

【答え】① 根

ごぼうを野菜として食べているのは、世界の中でも日本くらいです。

ごぼうには、腸の働きを整えたり生活習慣病を予防する効果があります。

2月 February 白菜のスープ



調理協力
長野市信州新町学校給食共同調理

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	1	2	3	4

- 【 材料（4人前） 】
- 白菜 120g
 - にんじん 40g
 - えのき茸 40g
 - かぶ 80g
 - ベーコン 20g
 - 水 500cc
 - ☆しょうゆ 小さじ1強
 - ☆塩 小さじ1/3
 - ☆こしょう 少々
 - ☆酒 小さじ1/2
 - ☆チキンブイヨン 40g

- 【 作り方 】
- ① 白菜は1cm幅に、にんじんはいちょう切り、えのき茸は2cm幅に切ります。かぶは葉と切り分け、いちょう切りにし、葉は1cm幅に切ります。ベーコンは短冊切りにします。
 - ② 鍋に水を入れてえのき茸、にんじん、白菜を煮ます。
 - ③ ☆の調味料を加えて味付けをします。
 - ④ かぶ、ベーコンを加えて少し煮たらかぶの葉を加えます。
 - ⑤ 最後に塩で味を調えたら完成です。

【 ポイント 】
かぶはすぐに火が通るので、様子を見ながら、手早く仕上げましょう。

給食クイズ

白菜に多く含まれる栄養素は次のうちどれでしょう？

- ① ビタミンA ② カリウム ③ 鉄分

【答え】② カリウム

カリウムは、ナトリウムを体から排出する働きがあるので、塩分のとり過ぎを防いでくれます。

カリウムは煮ると汁に溶け出すため、鍋物や汁物で、たっぷりの白菜を汁ごと食べるのがおすすめです。

3月 March かぶのゆかり和え



調理協力
長野市第一学校給食センター

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

【 材料（4人前） 】

かぶ	80g
きゅうり	60g
きゃべつ	40g
塩	少々
ゆかり粉	小さじ1

【 作り方 】

- ① かぶは皮をむいて厚さ5mmのいちょう切り、きゅうりは輪切り、きゃべつは1cm幅に切ります。
- ② 野菜をさっと湯通しします。
- ③ ②を塩とゆかり粉で和えたら完成です。

【 ポイント 】

かぶは塩を振ってしんなりさせておくとう美味しく食べられます。この材料だけでなく、大根や白菜など、家庭にある野菜を使って色々なゆかり和えを作ってみましょう。

給食クイズ

「ゆかり」は、梅干しを作るとき一緒に漬けた「しその葉」を、乾燥させて粉にしたものです。では、その「しその葉」は次のうちどちらでしょう？

- ① 青じそ ② 赤じそ

【答え】② 赤じそ

赤じそは、梅を漬けるときの赤い色付けに使います。青じそは、香りを生かして天ぷらにしたり冷やっこの薬味に使ったりします。

