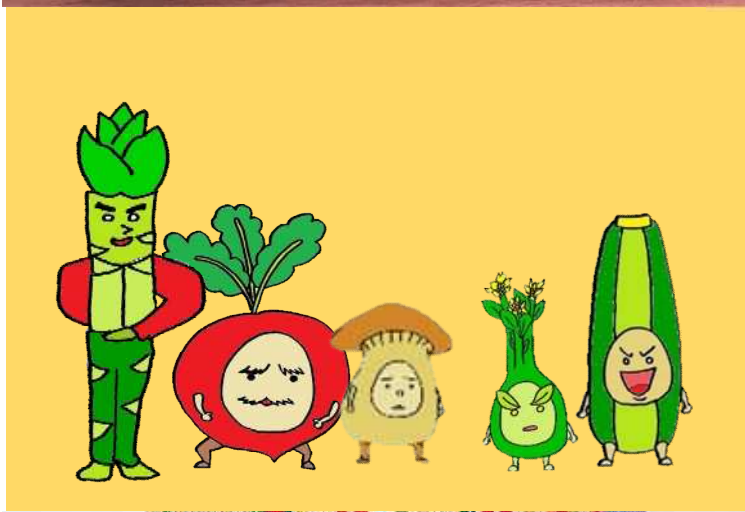


# 令和5年度 学校給食レシピ カレンダー





# 4月 菜の花ご飯



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

26	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 30	24	25	26	27	28	29 昭和の日

## 【 材料（4人前） 】

米	720cc
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
油	少々
卵	1個
こまつな	60g
食塩	少々
白いりごま	少々

## 【 作り方 】

- ① 米を研ぎ、酒、しょうゆを入れて炊飯します。この時、しょうゆの分の水は取り除きます。
- ② 卵を炒め、炒り卵を作ります。
- ③ こまつなは茹でて水分をしぼり、1cmに切ります。
- ④ 炊きあがったご飯に、こまつな、炒り卵、食塩、白いりごまを加えてよく混ぜたら出来上がりです。

## 【 ポイント 】

茹でたこまつなと炒り卵を混ぜるだけの簡単なご飯です。

## 給食クイズ

こまつなはいつから作られているでしょう？

- ① 江戸時代    ② 明治時代    ③ 大正時代

【答え】 ① 江戸時代

江戸時代の初期から中期に誕生した野菜で、徳川吉宗が鷹狩の際に献上され、作られていた「小松川」から「こまつな」と名付けられたそうです（諸説あり）。こまつなは緑黄色野菜の一つで、ビタミンAやカルシウム、鉄分などが含まれている栄養価の高い野菜です。ほうれんそうと似ていますが、カルシウムと鉄分はこまつなの方が多く含まれています。



# 5月 レモンドレッシングサラダ



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
30	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

**【 材料（4人前） 】**  
 キャベツ 120g  
 にんじん 20g  
 きゅうり 60g  
 コーン 20g  
 ☆米酢 小さじ1  
 ☆砂糖 小さじ1  
 ☆食塩 少々  
 ☆黒こしょう 少々  
 ☆オリーブ油 小さじ1/2  
 ☆レモン汁 小さじ1

**【 作り方 】**  
 ① キャベツは角切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにします。  
 ② ☆の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。  
 ③ ①とコーン、②で作ったドレッシングを和えたら完成です。

**【 ポイント 】**  
 給食の場合は切った野菜をサッと茹でて冷却しています。春はアスパラ、冬はブロッコリーなど、季節の野菜を入れてもおいしく仕上がります。調味料の分量はお好みで調節してください。

## 給食クイズ

ビタミンC、カリウムを多く含むきゅうりは、95%が水分と言われおり、高血圧、二日酔い防止に効果があります。さて、きゅうりはどこの国で生まれた野菜でしょうか？

- ① アメリカ ② フランス ③ インド

【答え】③ インド

写真の献立は、「バターチキンカレー」と「サモサ」というインド料理を組み合わせました。きゅうりを食べるときは、インドという国を想像しながら食べてみてください。



# 6月 たけのこ汁



調理協力  
長野市第一学校給食センター

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	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

## 【材料（4人前）】

水	600cc
煮干し	10g
たまねぎ	80g
にんじん	50g
たけのこ水煮	80g
さば水煮	50g
豆腐	80g
みそ	大さじ2
長ねぎ	20g

## 【作り方】

- 鍋に分量の水と煮干しを入れ、つけておきます。
- たまねぎは5ミリ幅、にんじんとたけのこはいちょう切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにします。
- さばは、軽くほぐしておきます。
- ①を強火にかけ、沸騰したら火を弱めます。香りがするまで約5分間、しっかりだしを取ります。
- ①にたまねぎ、にんじん、たけのこを入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- さばと豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらみそを加えます。仕上げに長ねぎを入れ、沸騰したら出上がりです。

## 【ポイント】

淡竹や根曲がり竹などのたけのこと、さばの水煮缶を使った北信地域の初夏の郷土料理です。使う食材の組み合わせを工夫することで、ご飯だけでは足りないたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。

## 給食クイズ

「味」にはいくつか種類があります。その中で、日本人が発見した味があります。それは次のうちどれでしょう？

- ① うま味 ② 甘味 ③ 苦味

【答え】① うま味

ひとが感じるのは「甘み、苦み、酸み、塩味、うま味」の五つの味です。給食では、「うま味」を上手に使うことで美味しく食べられるように工夫をしています。「たけのこ汁」も煮干しやさばの「うま味」がたっぷり詰まっています。



# 7月 ジビエのメンチカツ



調理協力  
長野市第二学校給食センター

日 月 火 水 木 金 土

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

## 【材料（4人前）】

☆鹿ひき肉	140g
☆にんにく	少々
☆しょうが	少々
☆たまねぎ	50g
☆キャベツ	80g
☆えのき氷	大さじ1
☆パン粉	大さじ3
☆食塩	小さじ1/3
☆こしょう	少々
小麦粉	適量
★小麦粉	80g
★水	40g
パン粉	適量
揚げ油	適量
中濃ソース	適量

## 【作り方】

- ① にんにく・しょうがはすりおろし、たまねぎ・キャベツはみじん切りにします。
- ② バッター液を作ります。★をダマが残らないように混ぜます。ホットケーキの生地より少し柔らかいくらいになるように水で調節します。
- ③ ☆の材料を混ぜ合わせメンチカツのタネを作ります。ハンバーグより少し硬めにします。4個に分け、それぞれ空気を抜きながら円盤型に成形します。
- ④ ③に小麦粉、バター液、パン粉の順で衣をつけます。
- ⑤ 油を160度に熱し、中に火が通るように6、7分揚げます。
- ⑥ お皿に盛り付け、ソースをかけて完成です。

## 給食クイズ

鹿肉に特に多く含まれている栄養素は何でしょう？

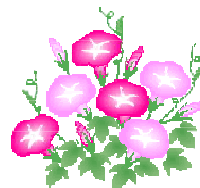
- ① 脂質 ② カルシウム ③ 鉄分

【答え】③ 鉄分

鹿肉は他の肉類より脂肪が少なく、鉄分が多いのが特徴です。

鉄分は、体の隅々まで酸素を運び、貧血を防ぐ働きがあります。そのためアスリートは好んで食べます。

成長期の皆さんにもおすすめしたい食材のひとつです。





# 8月

## 豚肉とカラフルピーマンの炒めもの



調理協力  
長野市第四学校給食センター

日	月	火	水	木	金	土
30	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

### 【 材料（4人前） 】

油	適量
しょうが	少々
にんにく	少々
豚もも細切り肉	180g
たけのこ水煮	80g
ピーマン	40g
赤ピーマン	20g
黄ピーマン	20g
☆砂糖	小さじ2
☆みりん	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆みそ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1

### 【 作り方 】

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、たけのこ水煮、ピーマン、赤・黄ピーマンは細切りにします。
- ② ☆を合わせておきます。
- ③ フライパンに油としょうが、にんにくを入れて、香りがたったら肉を入れて炒めます。肉の色が変わったら、たけのこ水煮も炒めます。
- ④ ③にピーマン、赤・黄ピーマンも入れてさっと炒めます。②を入れてよく混ぜたら完成です。

### 【 ポイント 】

ピーマン、赤・黄ピーマンを入れた後は、炒めすぎないようにすると、鮮やかな色と食感を生かした炒め物ができます。

### 給食クイズ

ピーマンはβカロテンやビタミンC、食物繊維を多く含み、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。さらに、独特の香り成分も体によい働きをします。それはどんな働きでしょうか？

- ① 鼻の通りをよくする ② 血液をサラサラにする ③ 骨を丈夫にする

#### 【答え】② 血液をサラサラにする

ピーマンの香りは「ピラジン」という成分で、血液が固まるのを防ぎ、血行をよくする働きがあります。

# 9月

## きのこのたまごとじうどん



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

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

### 【材料（4人前）】

冷凍うどん	920g
にんじん	40g
鶏むね肉こま切れ	120g
えのきたけ	40g
ぶなしめじ	40g
なめこ	40g
なると	20g
長ねぎ	40g
☆薄口しょうゆ	大さじ2と2/3
☆本みりん	小さじ1
☆清酒	小さじ1
かたくり粉	大さじ1/2
たまご	120g
煮干し	12g
かつお厚けすり節	8g
水	560cc

### 【作り方】

- だし汁を取ります。水に煮干しとかつお厚けすり節を30分程度浸水させ、火加減を調節しながらゆっくりと沸騰させます。その後、火を止め煮干しとかつお厚けすり節を取り出します。
- にんじんは一口大のいちょう切り、えのきたけ・ぶなしめじは株の部分を取り除き、小房に分けます。
- なめこはさっと水洗いをし、なるとは小口切り、長ねぎは斜め切りにします。
- だし汁を火にかけ、にんじんを入れて沸騰させます。沸騰したら鶏むね肉を散らしながら入れます。
- 鶏肉に火が通ったら、えのきたけ、ぶなしめじ、なめこを加え、さらに煮込みます。なるとと長ねぎを加え、☆の調味料を入れます。
- 全体的に火が通ったら水溶きかたくり粉（水は分量外）を少しずつ回し入れ、汁にとろみをつけます。
- 溶きほぐしたたまごを少しずつ回し入れます。
- ゆでた冷凍うどんを器に盛り、⑦をかけていただきます。

### 【ポイント】

冷凍うどんはゆでた後、汁と一緒に煮込んで「煮込みうどん」にしても美味しくいただけます。お好きなきのこでお試しくさいます。

### 給食クイズ

きのこに含まれているビタミンで代表的な「ビタミンD」にはどのような働きがあるのでしょうか？

- ① 皮膚の健康維持      ② 赤血球の保護      ③ 骨や歯の健康促進

【答え】③ 骨や歯の健康促進

骨や歯の成分であるカルシウムやリンなどの吸収や形成に欠かすことのできないビタミンです。仮にカルシウムが充分でもビタミンDがなければ吸収も利用もできないので意識して摂りたいビタミンです。



# 10月 かぼちゃパイ



調理協力  
長野市信州新町学校給食共同調理場

日 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	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） 】

かぼちゃ	60g
無塩バター	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
黒いりごま	小さじ1
春巻きの皮	2枚
揚げ油	適量

## 【 作り方 】

- ① かぼちゃはふかしてつぶし、熱いうちに無塩バターと砂糖を入れ、混ぜておきます。
- ② ①に黒いりごまを入れてさらに混ぜます。
- ③ 春巻きの皮を三角になるようにカットし②をのせて包みます。
- ④ 180℃の油で2、3分程度、きつね色になるまで揚げたら完成です。

## 【 ポイント 】

かぼちゃは、茹でるよりふかした方が美味しく仕上がります。また、かぼちゃが熱いうちに無塩バターと砂糖を入れるのがポイントです。

## 給食クイズ

ハロウィンは先祖の霊が帰ってくるのを迎え、悪霊を追い払うヨーロッパ発祥の行事です。さて、ハロウィンに似ている日本の行事は次のうちどれでしょう？

- ① 節分      ② ひなまつり      ③ お盆

【答え】③ お盆

お盆は先祖が帰ってくるのを迎える日本の行事です。





# 11月

## ジビエのケチャップ和え



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
29	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

### 【材料（4人前）】

鹿肉	100g
豚もも肉	140g
しょうが	少々
にんにく	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
でんぷん	適量
揚げ油	適量
☆トマトケチャップ	大さじ2
☆中濃ソース	大さじ1/2
☆カレー粉	少々
☆三温糖	大さじ1/2
☆赤ワイン	大さじ1/2
☆白いりごま	大さじ1

### 【作り方】

- しょうが、にんにくをすりおろします。鹿肉と豚もも肉をしょうが、にんにく、濃口しょうゆ、酒に漬け込みます。
- でんぷんをまぶし、油で揚げます。
- ☆をあわせて加熱しソースを作ります。
- 揚げた鹿肉をソースとからめます。

### 【ポイント】

冷凍された鹿肉を使う際は、冷蔵庫でじっくり解凍し、揚げ油は180度で揚げるとおいしく仕上がります。

### 給食クイズ

羊の肉は大人より子どものほうがおいしいと言われていますが、鹿肉は大人と子どもでどちらに多くうまみ成分が含まれているでしょう？

- ① 大人      ② 子ども      ③ どちらも同じ

### 【答え】① 大人

ジビエ加工センターで成分を調べた結果、大人の鹿肉の方がうまみ成分が多いという結果が出たそうです。給食には90cm以上の大型の鹿肉を納品していただきます。よりおいしく食べてもらいたいという思いが込められていますので、よく味わって食べてみてください。



# 12月

## パリパリサラダ



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
26	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 31 大晦日	25	26	27	28	29	30

### 【 材料（4人前） 】

ワンタンの皮	20g
揚げ油	適量
海藻ミックス	2g
にんじん	20g
キャベツ	200g
きゅうり	20g
☆サラダ油	小さじ1/2
☆ごま油	小さじ1/2
☆薄口しょうゆ	小さじ1
☆酢	小さじ2
☆食塩	少々
☆こしょう	少々

### 【 作り方 】

- ワンタンの皮は短冊に切り、油で揚げます。
- 海藻ミックスを水で戻し、にんじん、キャベツを細切り、きゅうりは斜め切りにします。
- ☆を混ぜてドレッシングを作ります。
- 海藻ミックスと野菜を混ぜ、ドレッシングで和えます。
- ①をトッピングして出来上がりです。

### 【 ポイント 】

ワンタンの皮は食べる直前に盛り付けると美味しく仕上がります。

### 給食クイズ

キャベツには、胃の病気を予防してくれるビタミンが多く含まれています。では、そのビタミンは次のうちどれでしょう？

- ① ビタミンA    ② ビタミンC    ③ ビタミンU

【答え】 ③ ビタミンU

ビタミンUはキャベツから発見されたことから「キャベジン」とも呼ばれ、胃の病気を予防してくれます。





# 1月 ポトフ



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 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	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

## 【 材料（4人前） 】

鶏もも肉	120g
たまねぎ	120g
にんじん	150g
じゃがいも	150g
しめじ	50g
かぶ	200g
こまつな	200g
☆チキンフィヨン	少々
☆塩	少々
☆こしょう	少々
☆しょうゆ	小さじ2
☆白ワイン	小さじ1

## 【 作り方 】

- ① たまねぎはくし切り、にんじんは1cm角切り、じゃがいもは8等分にします。しめじは石づきをほぐし、かぶはくし切り、こまつなは2cm幅に切ります。
- ② 鍋を火にかけ、鶏もも肉の表面に焼き色を付けた後、たまねぎ、にんじんを入れ、かぶるくらいの水を入れて煮ます。
- ③ 沸騰したら、じゃがいもとしめじを入れ、☆を入れてさらに煮ます。
- ④ 最後にかぶと小松菜を入れ、煮えたら火を止めて完成です。

## 【 ポイント 】

小松菜はかぶの葉でも代用できます。鶏もも肉をウインナーやベーコンにしてもおいしく食べられますが、塩分が多いので調味料を減らしてください。煮やすいものは最後に入れるときれいに仕上がります。

### 給食クイズ

長野市内でも栽培されている「しめじ」には、次のような栄養成分が含まれます。その中で、血糖値やコレステロール値をコントロールし、腸内環境を整える働きがあるものはどれでしょう？

- ① ビタミンB2    ② ビタミンD    ③ 食物繊維

### 【 答え 】 ③ 食物繊維

しめじ100g中、血糖値やコレステロール値をコントロールする水溶性食物繊維は0.5g、腸内環境を整える不溶性食物繊維は2.5g含まれています。

# 2月

## 豆腐のみぞれ汁



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

### 【 材料（4人前） 】

木綿豆腐	120g
だいこん	120g
にんじん	40g
かまぼこ	40g
干しいたけ	4g
こまつな	40g
食塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	20g
かつお節	15g
水	560cc

### 【 作り方 】

- ① 水にかつお節を30分程度浸水させ火加減を調節しながらゆっくりと沸騰させます。沸騰したら火を止め、かつお節を取り出します。
- ② 木綿豆腐は一口大の角切りにし、だいこんはすりおろし軽く水を切っておきます。
- ③ にんじん、かまぼこはいちよう切りにし、干しいたけはぬるま湯で戻した後3mm程度の薄切りにします。
- ④ こまつなは3cm幅に切り、長ねぎは小口切りにします。
- ⑤ だし汁を火にかけ、にんじんを入れます。にんじんが柔らかくなったら、かまぼこ干しいたけを戻し汁ごと入れます。
- ⑥ 汁が沸騰してきたら木綿豆腐を入れます。全体的に火が通ったら、食塩、薄口しょうゆで調味します。
- ⑦ 仕上げに長ねぎとだいこんおろしを入れて再度煮立たせ、火が通ったら完成です。

### 【 ポイント 】

だいこんおろしを「みぞれ」に見立てた汁なのです。だいこんはおろし器に直角に当ててすると口当たりがなめらかになり、斜めに当ててすると繊維があらくなり大根の食感を感じることができます。

### 給食クイズ

だいこんの甘みが強い部分はどこでしょう？

- ① 葉に近い部分    ② 真ん中    ③ 先っぽの部分

【答え】① 葉に近い部分

葉に近い部分はかたくしまっていて、甘みがあります。そのため、だいこんおろしやサラダに向いています。だいこんの真ん中はうまみが強く、先っぽの部分は辛みが強いのです。





# 3月 西山大豆の豆乳茶わん蒸し



調理協力  
長野市信州新町学校給食共同調理場

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

## 【 材料（4人前） 】

かつお節	4g
水	160cc
卵	160g
豆乳	50g
薄口しょうゆ	小さじ2
本みりん	大さじ1/2
かまぼこ	40g
えのきだけ	40g
みつば	適量

## 【 作り方 】

- ① かつお節でだしを取り冷ましておきます。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、ざるでこしてから卵液に豆乳を入れよく混ぜます。この時、泡が立たないように混ぜます。
- ③ ②に、薄口しょうゆと本みりんを入れます。
- ④ かまぼこは5mm、えのきだけとみつばは3cmに切ります。
- ⑤ 器にかまぼこえのきだけ入れ③の卵液を流し込み、湯気がたった蒸し器で強火で3～5分、その後弱火にして8分～10分様子を見ながら蒸します。
- ⑥ 最後にみつばを入れて短時間蒸したら完成です。

## 【 ポイント 】

卵液を作るときに、泡が立たないように気を付けて混ぜることがポイントです。泡立すぎると滑らかな茶わん蒸しになりません。

## 給食クイズ

茶わん蒸しは、だし汁と卵液のバランスが大切です。

さて、おいしい茶わん蒸しができるだし汁と卵液の比率は次のうちどれでしょうか？

- ① だし汁と卵液が1：1      ② だし汁と卵液が2：1      ③ だし汁と卵液が3：1

【答え】③ だし汁と卵液が3：1

だし汁と卵液が3：1になる比率が、滑らかな茶わん蒸しができる比率です。