



相模原市学校給食レシピ



相模原市の学校給食は、小中学生の成長に必要な栄養素がとれるように、各学校・給食センター・教育委員会の栄養士がそれぞれ献立を考えています。

旬の食材や地場産食材を使用し、七夕や節分などの行事食、様々な地域の郷土料理を取り入れています。また、けずり節・煮干し・昆布からだし汁、鶏ガラ・豚ガラからスープをとり、カレーやシチューのルーも手作りしています。



大豆とまぐろの甘辛あえ

子どもが好きな味付けと調理方法で、豆や魚が苦手な人にも食べやすいよう工夫しています。

材料名	1人分	4人分目安量
大豆(乾燥)	5g	20g
まぐろ(角切り)	40g	160g
しょうが	0.2g	少々
しょうゆ	0.5g	小さじ1/3
でんぷん(片栗粉)	8g	大さじ3強
揚げ油	適量	適量
たれ		
しょうゆ	1.8g	大さじ1/2
砂糖	1.5g	小さじ2
みりん	1g	小さじ2/3
水	2g	大さじ1/2
白ごま	0.5g	小さじ2/3

<作り方>

- 大豆は水につけておき、やわらかくなるまで茹でる。
※大豆の水煮や蒸し大豆を使用する場合はそのままOK
その場合、乾燥大豆の約2倍量を目安にしてください
- しょうがはすりおろし、しょうゆと混ぜあわせ、まぐろに下味をつける。
- 白ごまはから炒りし、半すりにする。
※から炒りすることで、ごまの香りや風味が増します
※すり具合はお好みで調整してください
- 大豆と下味をつけたまぐろにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- 小鍋にしょうゆ・砂糖・みりん・水を入れ火にかけ、たれを作る。
- ④に⑤のたれを絡め、最後にごまをふる。

栄養価(1人分): エネルギー157kcal たんぱく質12.1g 脂質7.2g 塩分0.4g

洋風かきたま汁

給食でおなじみの人気メニューです。たんぱく質と野菜と一緒にとれるボリュームたっぷりのスープ!

材料名	1人分	4人分目安量
卵	25g	2個
ベーコン	10g	40g
じゃがいも	40g	1個
にんじん	15g	1/3本
たまねぎ	30g	小1個
パセリ	0.5g	少々
塩	0.8g	小さじ1/2強
こしょう	0.03g	少々
しょうゆ	1g	小さじ2/3
でんぷん(片栗粉)	1.5g	小さじ2
鶏ガラ/スープ	4g/110cc	16g/440cc

<作り方>

- 鶏ガラでスープをとる。
※市販の粉末スープでも代用できます
- じゃがいも・にんじんはちょう切り、たまねぎは半分にして薄切り、パセリはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
※じゃがいも・にんじん・たまねぎは、角切りや千切りなどお好みの切り方でOK
- 鍋を熱し、ベーコンを入れてから炒りする。
- ①を注ぎ、ひと煮立ちしたらにんじん・たまねぎを加え煮る。
- じゃがいもを加え、さらに煮る。
じゃがいもが煮えたら、塩・こしょう・しょうゆを加える。
- 水で溶いたでんぷんを入れ、混ぜる。
- 煮立ったら溶いた卵を流し入れ、パセリを入れる。

栄養価(1人分): エネルギー132kcal たんぱく質5.5g 脂質6.5g 塩分1.2g

にんじんじゃこサラダ

にんじん、しらたき、ちりめんじゃこの珍しい組み合わせですが、給食でもおなじみの料理です。

材料名	1人分	4人分目安量
にんじん	20g	1/2本
しらたき	20g	80g
しょうゆ	1g	小さじ2/3
ちりめんじゃこ	8g	32g
ごま油	2g	小さじ2
酢	1g	小さじ1

<作り方>

- にんじんは3cmくらいの千切りにし、さっとゆでておく。
- しらたきは湯通しし、3cmくらいの長さに切っておく。
- フライパンで②のしらたきをしょうゆで炒りつけて、一度取り出す。
- フライパンにごま油を入れて熱し、ちりめんじゃこを炒め、色がついたら①のにんじんと③のしらたきを加えて炒める。
- 酢を入れてさっと炒める。

栄養価(1人分): エネルギー43kcal たんぱく質3.4g 脂質2.3g 塩分0.6g



今回紹介しているレシピは、学校給食での材料・作り方をもとに、ご家庭でも作りやすいようにアレンジしています。ぜひ作ってみてくださいね!

えびのオーロラソース

手作りのルウで作る、人気のメニューです。
給食ではバターライスやパンと組み合わせます。

材料名	1人分	4人分目安量
むきえび	30g	120g
白ワイン	1g	小さじ1
じゃがいも	30g	小1個
たまねぎ	40g	小1個
マッシュルーム(水煮)	15g	60g
ベーコン	2g	8g
サラダ油	1g	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	6g	大さじ3
マーガリン又はバター	5g	大さじ1と1/2
脱脂粉乳(スキムミルク)	4g	大さじ2
トマトピューレ	5g	大さじ1
パプリカパウダー	0.03g	少々
生クリーム	3g	小さじ2
パセリ	1g	少々
塩	1g	小さじ1
こしょう	0.04g	少々
ベイリーフ(ローリエ)	0.04g	少々
鶏ガラ/スープ	4g/85cc	16g/340cc
<作り方>		
① 鶏ガラはベイリーフ(ローリエ)を加えてスープをとる。 ※市販の粉末スープでも代用できます ② じゃがいもは角切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにする。マッシュルームは汁をきっておく。 ③ むきえびはゆでて、白ワインを振りかける。 ④ 小麦粉とマーガリンをよく炒め、ホワイトルウを作る。 脱脂粉乳をスープの一部で溶き、ルウに少しずつ加えてのばす。 ※市販のホワイトルウでも代用できます。 ⑤ 鍋にサラダ油を入れて熱し、ベーコン・たまねぎ・マッシュルーム・じゃがいもを炒め、スープを入れて煮込む。 ⑥ 具材が煮えてきたらアクをとり、塩・こしょう・トマトピューレ・パプリカパウダーを加える。 ⑦ ③と④を入れ、よく混ぜながらさらに煮込む。 ⑧ 最後に生クリーム・パセリを加える。 栄養価(1人分):エネルギー176kcal たんぱく質10.3g 脂質7.6g 塩分1.4g		

スパゲティミートソース

じっくり煮込んで作る、野菜たっぷり手作りミートソースです。

材料名	1人分	4人分目安量
スパゲティ	40g	160g
ゆで塩	0.4g	少々
豚ひき肉	30g	120g
にんじん	20g	1/2本
たまねぎ	40g	小1個
しょうが	0.5g	少々
にんにく	0.3g	少々
セロリ	2g	8g
マッシュルーム(水煮)	5g	20g
サラダ油	2g	小さじ2
トマト缶	5g	20g
トマトケチャップ	18g	大さじ5
ウスターソース	2g	小さじ1と1/3
塩	0.8g	小さじ1/2
こしょう	0.06g	少々
粉チーズ	1g	小さじ2
パセリ	1g	少々
<作り方>		
① にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく・セロリ・パセリはみじん切りにする。マッシュルームは汁をきっておく。 ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうが・にんにく・セロリを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えてよく炒める。さらに、にんじん・たまねぎ・マッシュルームを加えて炒める。 ③ 塩・こしょう・トマトケチャップ・トマト缶・ウスターソースを加え、弱火でよく煮込む。 ④ 煮詰まってきたら、最後に粉チーズ・パセリを加えて煮込む。 ⑤ 別鍋にお湯を沸かし、ゆで塩を入れ、スパゲティを茹でる。 ⑥ ④と⑤を和える。 手作りミートソースをゆでたじゃがいもと和え、上からピザ用チーズをのせ、オーブンで焼くのもおすすめです！ 栄養価(1人分):エネルギー286kcal たんぱく質12.2g 脂質7.6g 塩分1.6g		

たらなのナッツパン粉焼き

パン粉とアーモンドの食感がよく、
にんにくの香りで食欲も増す一品です！

材料名	1人分	4人分目安量
たら切り身	1枚	4枚
塩	0.2g	少々
こしょう	0.01g	少々
白ワイン	0.8g	小さじ1
粗挽きアーモンド	3g	12g
パン粉	3g	大さじ4
にんにく	0.03g	少々
パセリ	1g	少々
塩	0.08g	少々
こしょう	0.01g	少々
オリーブオイル	2g	小さじ2
アルミカップ又は耐熱皿		
<作り方>		
① たらなの切り身は、塩・こしょう・白ワインで下味をつける。 ② にんにくとパセリはみじん切りにする。 ③ Aの材料を混ぜ合わせる。 ④ ①をアルミカップ又は耐熱皿に並べ、上から③をのせる。 ⑤ オーブンで180℃10～15分焼く。 (オーブントースターや魚焼きグリルでもできます。) 栄養価(1人分):エネルギー83kcal たんぱく質8.9g 脂質3.9g 塩分0.4g		

肉みそひじき

ひじきがもりもり食べられるごはんぴったりの味つけです！
給食では「肉みそひじき丼」として、ごはんの上ののせませます。

材料名	1人分	4人分目安量
豚ひき肉	25g	100g
酒	1.5g	小さじ1
ひじき	1.5g	6g
たまねぎ	30g	大1/2個
にんじん	10g	1/4本
しょうが	1.5g	大さじ1/2
サラダ油	1g	小さじ1
赤みそ	5.5g	大さじ1強
砂糖	1.8g	小さじ2
みりん	1g	小さじ2/3
しょうゆ	0.8g	小さじ1/2
こしょう	0.02g	少々
でんぷん(片栗粉)	0.8g	小さじ1
<作り方>		
① 豚ひき肉に酒をふる。ひじきは水で戻す。 ② たまねぎとにんじんは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうがを炒め、香りが出たら①とこしょうを加えて炒める。 ④ たまねぎ・にんじん・ひじきを加えてさらに炒める。 ⑤ 赤みそ・砂糖・みりん・しょうゆを混ぜ合わせ、④に加える。 ⑥ 煮えたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。 栄養価(1人分):エネルギー97kcal たんぱく質6.5g 脂質3.9g 塩分0.9g		