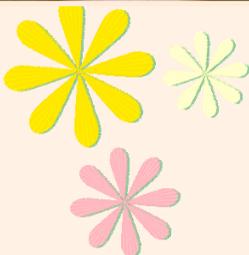


作ってみませんか?!

ふくやまの学校給食

レシピ集



はじめに

福山市の学校給食は、69校の自校調理校と2給食センターで約3万食を調理・提供しています。

日頃から給食に使用する食材については、納入業者をはじめ、生産者からの直接納入により、積極的に地場産農林水産物を取り入れています。

福山市は、海と山の豊かな自然にめぐまれ、穏やかな気候の土地柄であるため、多彩な食材の宝庫であり、四季折々の郷土料理や伝統ある優れた食文化など、食に関してすばらしい環境にあります。

このような環境の中で、福山のすばらしい食材を有効に活用しながら、学校給食で提供している献立の調理方法などをわかりやすく、まとめましたので、ご家庭でも調理してみてください。

引き続き、子どもたちの夢があふれる、安心・安全な学校給食を提供していきます。

～ふくやまの味を広めよう～

ふくやまの味を知ってもらうため、レシピ集の中に次の2つのキャラクター（マーク）が登場しています！みなさん、覚えてくださいね。



福山市地産地消推進シンボルマーク 『ふくやま生まれ』
福山市内産の農林水産物や原材料を使用した加工食品
に表示されています。

「福山うずみごはん」イメージキャラクター 『うずみちゃん』

とっても恥ずかしがり屋で、すぐにお椀に隠れてしまう「うずみ」ちゃん。ごはん頭巾の中に埋まったえびや鯛、しいたけ、里芋、みつばなどの旬の福（海山の幸）が、食べる人に幸福を届けます。



レシピのみかた

- ❁ 「材料」の部分に付いている  のマークは、福山市内でとれる農林水産物を表しています。
- ❁ 本書は、学校で提供している給食レシピをもとに、ご家庭で作りやすい分量に調節して記載しています。あくまで目安となりますので、参考にしてください。

Contents

主 食

| | |
|----------------|---|
| 鯛めし | 1 |
| うずみ | 2 |
| たこめし | 3 |
| くわいごはん | 4 |
| 秋の香りごはん | 5 |
| ピビンバ | 6 |
| アスパラとトマトのスパゲティ | 7 |
| 広島菜と貝柱のスパゲティ | 8 |

主 菜

| | |
|-------------|----|
| ねぶとのから揚げ | 9 |
| アスパラとキスの天ぷら | 10 |
| 豚肉のかりん揚げ | 11 |
| たこボール | 12 |
| サーモンのホイル蒸し | 13 |
| 鶏肉のハーブ焼き | 14 |
| みそおでん | 15 |
| チャブチェ | 16 |

副 菜

| | |
|---------------|----|
| がじつあえ | 17 |
| ガス天のあえもの | 18 |
| うりだこ | 19 |
| 切干大根とするめの酢の物 | 20 |
| ひじきのごまマヨネーズあえ | 21 |
| ナムル | 22 |
| 煮じゃあ | 23 |
| 大豆といりこのごまがらめ | 24 |
| 広島菜とちりめんの炒め物 | 25 |
| 手作りひじきふりかけ | 26 |

汁 物

| | |
|----------|----|
| 鶏だんご汁 | 27 |
| 相性汁 | 28 |
| 夏野菜スープ | 29 |
| もずくスープ | 30 |
| ベトナム風汁めん | 31 |

鯛めし



【材料（4人分）】

| | | |
|-------|--------|---------|
| 米 | 2合 | |
| 水 | 420ml | |
| 鯛 | 1尾 | |
| にんじん | 20g | |
| ごぼう | 20g | |
| A { | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| | だし昆布 | 10cm角1枚 |
| きざみのり | 適宜 | |

【作り方】

- ① 米は洗って水に30分以上浸ける。
- ② 鯛はうろこごと内臓をとり、きれいに洗う。
- ③ にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにして水につけてアクを抜く。
- ④ ①に③とAを入れ軽く混ぜ、だし昆布をおく。その上に鯛をおいて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、だし昆布、鯛の頭・ヒレ・骨をとり、身をほぐして混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、きざみのりをのせる。

※給食では、鯛の切身やほぐし身を使用しています。

【1人分の栄養価：エネルギー 354kcal，たんぱく質 11.9g，脂質 3.9g，食塩相当量 1.1g】

ひとことMemo

鯛は、春から夏にかけて卵を産むために瀬戸内海に集まってきます。5月には鞆の浦で「鯛網漁」が盛大に行われています。

特に春先の鯛は「桜鯛」といわれ紅色がきれいで、おいしい季節です。この鯛を使った郷土料理には「鯛めし」や「鯛そうめん」などがあります。

うずみ



【材料（4人分）】

| | |
|------|------|
| ごはん | 4杯 |
| 豆腐 | 1/2丁 |
| えび | 120g |
| 鶏むね肉 | 80g |
| しいたけ | 1枚 |
| 里芋 | 小2個 |
| にんじん | 20g |
| みつば | 適量 |
| 煮干し | 約10尾 |
| 水 | 3カップ |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| ゆずの皮 | 少々 |

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 里芋は茹でてぬめりをとり、一口大に切る。
- ③ 鶏肉はそぎ切り、にんじんはいちょう切り、みつばはざく切り、ゆずの皮はせん切りにする。
- ④ しいたけはせん切り、豆腐は角切りにする。
- ⑤ だし汁にえび、鶏肉、にんじん、しいたけを入れ、煮えたら豆腐を入れ味をつけ、みつばとゆずの皮をちらす。
- ⑥ 器に⑤を入れ、その上にごはんをのせる。

【1人分の栄養価：エネルギー 406kcal、たんぱく質 18.3g、脂質 3.7g、食塩相当量 1.4g】

ひとことMemo

江戸時代の儉約政治により、ぜいたく品とされた鶏肉やえびなどの具をごはんでかくし、うずめて食べたのが「うずみ」の始まりとされています。

福山市では、おもに秋の収穫を祝う料理として、食べられてきました。

たこめし



【材料（4人分）】

| | | |
|-------|-------|------|
| 米 | 2合 | |
| 水 | 420ml | |
| 茹でだこ | 150g | |
| A { | 赤ワイン | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 塩 | 少々 |
| きざみのり | 適宜 | |

【作り方】

- ① 米は洗って定量の水に30分以上浸ける。
- ② たこは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①にAを入れ軽く混ぜ、上にたこを置いて炊く。
- ④ 炊き上がったら、混ぜ合わせて器に盛り、きざみのりをのせる。

※赤ワインのかわりに酒を使ってもいいです。

【1人分の栄養価：エネルギー 328kcal，たんぱく質 12.9g，脂質 0.9g，食塩相当量 1.2g】

ひとことMemo

瀬戸内海では、たこがたくさんとれます。広島県では、尾三地方でたくさんとれ、尾道市の瀬戸田町では軒下につるされた「干しだこ」が風物詩になっています。

くわいごはん



【材料（4人分）】

| | |
|------|------|
| ごはん | 4杯 |
| くわい | 150g |
| 鶏もも肉 | 100g |
| にんじん | 30g |
| 油揚げ | 1枚 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 油 | 適宜 |

【作り方】

- ① くわいは洗って一口大に切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ ひたひたになるまで水を入れ、中火で煮る。煮立ったらしょうゆ、みりんを入れさらに煮る。
- ④ 煮えたら火を止め、具と煮汁に分ける。
- ⑤ ごはんに④の具を混ぜる。味をみながら煮汁を加えて混ぜる。

【1人分の栄養価：エネルギー 417kcal，たんぱく質 12.6g，脂質 5.9g，食塩相当量 0.7g】

ひとことMemo

くわいは、全国に誇る福山市の特産物です。おせち料理で使われることが一般的ですが、ごはんに入れてもおいしく、ほくほくした食感が楽しめます。

そのほか、小ぶりのくわいを素揚げにした「くわいのから揚げ」も子どもたちに人気のメニューです。

秋の香りごはん



【材料（4人分）】

| | | |
|-------|--------|------|
| ごはん | 4杯 | |
| 鶏もも肉 | 100g | |
| むき栗 | 60g | |
| にんじん | 20g | |
| しめじ | 1/2パック | |
| 干しいたけ | 1枚 | |
| 油揚げ | 1/2枚 | |
| 枝豆 | 40g | |
| A { | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1 |
| | さとう | 小さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | しいたけの | 大さじ1 |
| | もどし汁 | |

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻して、せん切りにする。
- ② むき栗は下茹でし、枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ③ 鶏肉は小さく切り、にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ④ 枝豆以外の材料をAで煮る。
- ⑤ ④に枝豆を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤とごはんを混ぜ合わせる。

【1人分の栄養価：エネルギー 394kcal，たんぱく質 12.6g，脂質 4.3g，食塩相当量 1.3g】

ひとことMemo

秋はさわやかな実りの季節です。秋の味覚の栗やきのこを使って彩りよく煮た具を、新米のごはんに混ぜていただきます。秋を感じられる一品です。

ビビンバ



【材料（4人分）】

| | | |
|----------|------|--------|
| ごはん | 4杯 | |
| 牛もも肉スライス | 160g | |
| 油 | 小さじ1 | |
| にんにく | 1かけ | |
| ●しょうが | 少々 | |
| 豆板醤 | 少々 | |
| A { | さとう | 小さじ2 |
| | 酒 | 大さじ1/2 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| ●ほうれんそう | 1/2束 | |
| ●もやし | 1袋 | |
| にんじん | 40g | |
| B { | しょうゆ | 大さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | 白ごま | 大さじ1 |

【作り方】

- ① にんにく、しょうがはみじん切りする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ もやし、にんじんは茹でて冷ましておく。
- ④ ほうれんそうは茹でて3cmくらいに切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①と豆板醤を入れ炒め、香りが出たら、牛肉を入れてAで味を付ける。
- ⑥ ③と④をBであえる。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑤と⑥をのせ白ごまをふる。

※炒り卵や錦糸卵を入れても、おいしくいただけます。

【1人分の栄養価：エネルギー 442kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 10.2g、食塩相当量 1.4g】

ひとことMemo

韓国料理のビビンバは、給食でも人気のメニューです。給食では、福山市の特産物のほうれんそうを使っています。

アスパラとトマトのスパゲティ



【材料（4人分）】

| | |
|--------------|------|
| スパゲティ | 320g |
| ベーコン | 120g |
| ● グリーンアスパラガス | 1束 |
| ● トマト | 1個 |
| ● 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんにく | 1かけ |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |
| バジリコ | 少々 |

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、グリーンアスパラガスは斜め切り、トマトは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを弱火でゆっくり炒め、香りを出す。
- ③ ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、グリーンアスパラガス、トマトを入れて炒め、塩、こしょうで味を付ける。
- ⑤ スパゲティは袋の表示に従って茹でる。
- ⑥ ④に⑤を入れて混ぜ、バジリコをふる。

【1人分の栄養価：エネルギー 468kcal，たんぱく質 16.7g，脂質 15.5g，食塩相当量 2.6g】

ひとことMemo

グリーンアスパラガスは、福山市内でたくさん収穫されている特産物です。疲れをとる効果のある「アスパラギン酸」や血管を丈夫にする効果のある「ルチン」という栄養が含まれています。

広島菜と貝柱のスパゲティ



【材料（4人分）】

| | |
|-------|--------|
| スパゲティ | 320g |
| ベーコン | 60g |
| 貝柱 | 180g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| しめじ | 1/2パック |
| 広島菜漬 | 120g |
| にんにく | 1かけ |
| 油 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ1 |

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ② 広島菜漬をきざむ。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ弱火でゆっくり炒め、香りを出す。
- ④ ベーコン、にんじん、玉ねぎ、貝柱、しめじを順番に入れ、塩、こしょうをし炒める。
- ⑤ スパゲティは袋の表示に従って茹でる。
- ⑥ ④に②、⑤、しょうゆを入れ味を付ける。

【1人分の栄養価：エネルギー 468kcal，たんぱく質 23.1g，脂質 10.0g，食塩相当量 2.4g】

ひとことMemo

広島菜は、広島県の特産物です。漬物にして食べることが多く、ピリッとした味とシャキシャキとした歯ざわりが特徴です。

野沢菜漬、高菜漬とならび、日本三大菜漬の一つです。

ねぶとのから揚げ



【材料（4人分）】

● ねぶと（テヅクイ） 160g
かたくり粉 適量
揚げ油 適宜
塩 少々

【作り方】

- ① ねぶとは、頭と腹をとり塩水で洗い、水気をとる。
- ② ①にかたくり粉をまぶす。
- ③ ②を中温の油で揚げる。
- ④ から揚げしたものに熱いうちに塩をふる。

【1人分の栄養価：エネルギー 122kcal，たんぱく質 8.1g，脂質 6.2g，食塩相当量 0.6g】

ひとことMemo

ねぶとは、瀬戸内海でとれる3～5cmくらいの白身の魚です。頭が固いので「いしもち」「いしかべり」とも呼ばれます。

ねぶとを使った料理は、福山の郷土料理としても親しまれており、から揚げにすると、子どもたちのおやつにもピッタリです。

アスパラとキスの天ぷら



【材料（4人分）】

- グリーンアスパラガス 4本
- キスの開き 4枚
- 塩 少々
- 小麦粉 大さじ4
- 水 適量
- 揚げ油 適宜
- カレー塩 少々

【作り方】

- ① グリーンアスパラガスは、穂先を折らないように丁寧に洗う。硬い軸の部分は切り落とす。
- ② キスの開きに軽く塩をする。
- ③ 小麦粉に、水を加え衣を作る。
- ④ ①、②に衣をつけて中温の油で揚げる。
- ⑤ カレー塩を添える。

※「カレー塩」のほかに「抹茶塩」もおすすめです。

【1人分の栄養価：エネルギー 124kcal，たんぱく質 4.1g，脂質 8.3g，食塩相当量 0.4g】

ひとことMemo

福山市の特産物であるグリーンアスパラガスを丸ごと1本使った料理です。瀬戸内海でとれる夏が旬のキスと合わせました。

豚肉のかりん揚げ



【材料（4人分）】

| | |
|-------|----------|
| 豚もも肉 | 200g |
| しょうが | 1かけ |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| かたくり粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| A さとう | 大さじ1と1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 水 | 小さじ1 |
| 白ごま | 少々 |

【作り方】

- ① 豚肉は、拍子木切りにする。
- ② しょうがは、すりおろす。
- ③ 豚肉にしょうが、しょうゆで下味を付ける。
- ④ Aを少し煮つめる。
- ⑤ かたくり粉をつけた豚肉を中温の油で揚げる。
- ⑥ ④のタレに⑤を入れ、白ごまをふってからめる。

【1人分の栄養価：エネルギー 228kcal、たんぱく質 10.3g、脂質 13.8g、食塩相当量 0.9g】

ひとことMemo

かりん揚げは、「かりんとう」のような出来上がりからついた料理名です。

調味料を煮る時にとろみが出るくらいに煮つめて、豚肉とからめると上手に仕上がります。

たこボール



【材料（4人分）】

| | |
|---------|------|
| 茹でたこ | 120g |
| 豆腐 | 1/2丁 |
| キャベツ | 60g |
| ●ねぎ | 20g |
| ★あおのり粉 | 少々 |
| 卵 | 1/2個 |
| 塩 | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ6 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| とんかつソース | 適量 |

【作り方】

- ① たこはぶつ切り、キャベツは粗いみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は粗くつぶして水気を切っておく。
- ③ ボウルに①、②、あおのり粉、溶き卵、塩を入れて混ぜ、小麦粉を入れる。
- ④ 3cmくらいの大きさに丸めて中温の油で揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、お好みでソースをかける。

【1人分の栄養価：エネルギー 171kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 10.0g、食塩相当量 0.8g】

ひとことMemo

たこボールは、たこ焼きを給食用にアレンジした料理です。おなじみの材料に豆腐を入れて、少しヘルシーになっています。噛みごたえがあり、しっかり噛むとたこの旨味も感じられます。

サーモンのホイル蒸し



【材料（4人分）】

| | |
|--------|--------|
| 鮭切身 | 4切 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ● 玉ねぎ | 1/2個 |
| しめじ | 1/2パック |
| マヨネーズ | 大さじ4 |
| アルミホイル | |

【作り方】

- ① 鮭に塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ ②をマヨネーズであえる。
- ④ アルミホイルに鮭をおき、③を上のにせて包む。
- ⑤ ④を15分ほど蒸す。

※オーブントースターで焼いてもいいです。

【1人分の栄養価：エネルギー 181kcal，たんぱく質 14.2g，脂質 12.0g，食塩相当量 1.1g】

ひとことMemo

鮭は、秋から冬にかけて一番おいしい季節です。味にくせがないため、揚げ物や汁物などさまざまな料理に使われています。

ホイル蒸しは、給食で子どもたちに人気のメニューです。しめじのほか、お好みのきのこを入れて作ってみましょう。

鶏肉のハーブ焼き



【材料（4人分）】

| | |
|-------|------|
| 鶏もも肉 | 4枚 |
| オリーブ油 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| にんにく | 1かけ |
| セイジ粉 | 少々 |
| オレガノ粉 | 少々 |

【作り方】

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉にAで下味を付け、約20分おく。
- ③ 天板にオープンシートを敷き、鶏肉の皮を上にして並べる。
- ④ 250℃に熱したオーブンで、約20分間焼く。

【1人分の栄養価：エネルギー 158kcal、たんぱく質 11.3g、脂質 11.8g、食塩相当量 0.5g】

ひとことMemo

ハーブは肉の臭み抜きに使ったり、添えものとして使うことができます。ハーブ焼きに使っているセイジ粉は、よもぎのような強い香りで、臭み抜きや風味づけに使います。オレガノ粉は、肉料理の仕上げに使うと、より風味が豊かになります。

みそおでん



【材料（4人分）】

| | | |
|----------|------|------|
| 牛肉角切 | 120g | |
| さつま揚げ | 1枚 | |
| うずら卵（水煮） | 8個 | |
| 大根 | 1/4本 | |
| れんこん | 1節 | |
| にんじん | 1/2本 | |
| こんにやく | 1/3枚 | |
| 結び昆布 | 8個 | |
| 煮干し | 約10尾 | |
| 水 | 3カップ | |
| A { | 赤みそ | 大さじ1 |
| | 中みそ | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 黒砂糖 | 大さじ2 |
| | みりん | 大さじ1 |

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 牛肉は下茹でをし、結び昆布は水で戻す。
- ③ さつま揚げとこんにやくは食べやすい大きさに切り、大根とにんじんは厚めのいちょう切り、れんこんは半月切りにする。
- ④ だし汁に②、野菜、こんにやくを入れ、Aで煮込む。
- ⑤ 少し煮えたら、さつま揚げとうずら卵を入れ、煮含める。

【1人分の栄養価：エネルギー 196kcal、たんぱく質 11.7g、脂質 9.3g、食塩相当量 1.8g】

ひとことMemo

しょうゆ味のおでんがおなじみですが、みそ風味のおでんもおすすめてです。れんこん、大根などの根菜がたっぷり食べられます。

チャプチェ



【材料（4人分）】

| | |
|----------|------|
| えび | 60g |
| 豚もも肉スライス | 120g |
| にんにく | 少々 |
| しょうが | 少々 |
| 油 | 適宜 |
| 豆板醤 | 少々 |
| A | |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 三温糖 | 小さじ1 |
| にんじん | 40g |
| たけのこ（水煮） | 60g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ほうれんそう | 1/3束 |
| 干しいたけ | 1枚 |
| 緑豆春雨 | 50g |
| 白ごま | 小さじ1 |
| B | |
| さとう | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 春雨と干しいたけは水で戻す。
- ② にんじん、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけはせん切り、ほうれんそうは3cmくらいの長さ切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豆板醤、にんにく、しょうがを入れ、豚肉、えびを炒め、Aで味を付ける。
- ④ ③ににんじん、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、春雨を入れ炒め、Bで味を付ける。
- ⑤ ④にほうれんそうを入れ、火が通ったら、ごま油、白ごまを入れる。

【1人分の栄養価：エネルギー 182kcal、たんぱく質 10.9g、脂質 6.9g、食塩相当量 0.7g】

ひとことMemo

チャプチェは、韓国料理の1つで、春雨を炒めた料理です。

がじつあえ



【材料（4人分）】

| | | |
|---------|------|--------|
| 焼きあなご | 40g | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| ●ほうれんそう | 1/2束 | |
| A { | さとう | 小さじ2 |
| | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | 酢 | 小さじ1 |
| | 白ごま | 少々 |

【作り方】

- ① 焼きあなごは細く切る。
- ② 皿に焼きあなごを入れ、酒をふりラップをしてレンジで加熱する。
- ③ ほうれんそうを茹で、水気をしぼり3cmくらいの長さに切る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、②、③、白ごまをあえる。

【1人分の栄養価：エネルギー 46kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 2.0g、食塩相当量 0.5g】

ひとことMemo

広島県の瀬戸内海沿岸部の郷土料理です。
がじつあえは、「賀節（がせつ）あえ」がなまったもので、お正月などの祝いの日に、お客様へのおもてなし料理として作られます。瀬戸内海でとれたあなごを焼き、ほうれんそうとあえていただきます。

ガス天のあえもの



【材料（4人分）】

| | | |
|--------|--------|------|
| ガス天 | 2枚 | |
| ● もやし | 1/2袋 | |
| ● きゅうり | 1本 | |
| にんじん | 30g | |
| 白ごま | 小さじ2 | |
| A { | さとう | 小さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | 塩 | 少々 |

【作り方】

- ① きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ② きゅうりは塩でもんでおく。
- ③ ガス天は両面をフライパンで焼き、冷まして細く切る。
- ④ もやし、にんじんを茹でて冷ます。
- ⑤ ②と④の水気をしぼり、③を入れAでえる。

【1人分の栄養価：エネルギー 47kcal，たんぱく質 2.9g，脂質 1.3g，食塩相当量 0.6g】

ひとことMemo

ガス天は、小魚を骨ごとすり身にして揚げたもので、福山市の特産物です。食べるとガスガスしているところから「ガス天」という名前がついたといわれます。

うりだこ



【材料（4人分）】

| | | |
|--------|--------|------|
| ● 茹でだこ | 80g | |
| きゅうり | 2本 | |
| 塩 | 少々 | |
| A { | さとう | 大さじ1 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |

【作り方】

- ① たこは食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。
- ③ Aで三杯酢を作り、たこと軽く水気をしぼったきゅうりを入れてあえる。

【1人分の栄養価：エネルギー 33kcal，たんぱく質 4.0g，脂質 0.2g，食塩相当量 0.8g】

ひとことMemo

うりだこは、新市町の夏祭りである祇園祭で昔から食べられていた郷土料理です。

給食では、福山市の特産物のきゅうりを使っています。たこもきゅうりも歯ごたえがよく、さっぱりとしたあえものは夏にピッタリです。

切干大根とするめの酢の物



【材料（4人分）】

| | | |
|------|--------|---------|
| 切干大根 | 15g | |
| するめ | 15g | |
| きゅうり | 1本 | |
| にんじん | 20g | |
| A { | 酢 | 大さじ1 |
| | さとう | 小さじ2 |
| | 薄口しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| | 塩 | 少々 |

【作り方】

- ① 切干大根はよく洗って水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ するめは3cmくらいの細切りにし、Aに浸けておく。
- ④ きゅうりはせん切りにし、塩でもんでおく。
- ⑤ にんじんを茹で、切干大根もさっと茹でる。
- ⑥ ⑤が冷めたら④と一緒に水気をしぼる。
- ⑦ ③と⑥をあえる。

※するめのかわりにさきいかを使ってもいいです。

【1人分の栄養価：エネルギー 35kcal，たんぱく質 3.1g，脂質 0.2g，食塩相当量 0.5g】

ひとことMemo

切干大根とするめを使った「かみかみメニュー」です。特に6月の給食では、あごをきたえ、虫歯を予防するためにも、いつも以上に「かむ」ことを意識したメニューを取り入れています。

ひじきのごまマヨネーズあえ



【材料（4人分）】

| | | |
|----------|-------|------|
| 芽ひじき（乾燥） | 5 g | |
| A { | さとう | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | みりん | 小さじ1 |
| 水 | 適宜 | |
| キャベツ | 160 g | |
| にんじん | 30 g | |
| ● きゅうり | 1/2本 | |
| 塩 | 少々 | |
| ツナフレーク | 40 g | |
| 白ごま | 小さじ1 | |
| ★ マヨネーズ | 大さじ2 | |

【作り方】

- ① ひじきは洗って水で戻す。
- ② 鍋にひじきとAと水を入れ煮る。
（水はひじきが浸かるひたひたの量）
- ③ キャベツとにんじんはせん切りにし、茹でる。
- ④ きゅうりはせん切りにし、塩でもんでおく。
- ⑤ ③が冷めたら④と一緒に水気をしぼる。
- ⑥ ②、⑤、ツナフレークを入れ、白ごまとマヨネーズであえる。

【1人分の栄養価：エネルギー 103kcal，たんぱく質 3.0g，脂質 7.2g，食塩相当量 0.6g】

ひとことMemo

ひじきは、カルシウムや鉄分、食物せんいがたっぷり、成長期に不足しがちな栄養をとることができます。普段は煮物などで食べることが多いですが、子どもたちの好きなマヨネーズを使って洋風に仕上げています。

ナムル



【材料（4人分）】

| | | |
|----------|----------|--------|
| ● ほうれんそう | 1/3束 | |
| ● もやし | 1袋 | |
| にんじん | 20g | |
| A { | 白ごま | 小さじ2 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ1/2 |
| | 塩 | 少々 |
| | ガーリック（粉） | 少々 |

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② にんじん、もやしを茹でる。
- ③ ほうれんそうは茹でて5cmくらいの長さに切る。
- ④ ②と③の水気をしぼり、Aであえる。

【1人分の栄養価：エネルギー 29kcal，たんぱく質 1.7g，脂質 1.6g，食塩相当量 0.6g】

ひとことMemo

ナムルは、もやしなどの野菜を調味料とごま油で味をつけた韓国のおえものです。

ガーリックはお好みで生のにんにくを使ってもいいです。コチュジャンを入れて、ピリ辛にしてもおいしくいただけます。

煮菜（にじゃあ）



【材料（4人分）】

| | |
|----------|------|
| 大根 | 150g |
| ● 小松菜 | 1/2束 |
| 油揚げ | 1枚 |
| にんじん | 30g |
| ● かえりいりこ | 10g |
| 油 | 適宜 |
| さとう | 小さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |

【作り方】

- ① 大根、にんじん、油揚げは短冊切り、小松菜はざく切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、大根、にんじん、油揚げ、いりこを炒める。
- ③ 小松菜を入れて、さとう、薄口しょうゆで味を付ける。

【1人分の栄養価：エネルギー 55kcal、たんぱく質 3.5g、脂質 2.9g、食塩相当量 0.7g】

ひとことMemo

福山の郷土料理の「煮じゃあ」は、畑から収穫した季節の食材を使い、早くておいしく、たくさん作れる煮物のことです。材料を油で炒め、野菜から出た旨味を利用して味付けするので、コクのある料理になります。備後地方の方言で、煮菜（にざい）をこのように呼んでいます。

大豆といりこのごまがらめ



【材料（4人分）】

| | | |
|---------|------|----------|
| 大豆（乾燥） | 50g | |
| かたくり粉 | 適宜 | |
| 揚げ油 | 適宜 | |
| ●かえりいりこ | 25g | |
| A | しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | さとう | 小さじ1と1/2 |
| | 白ごま | 小さじ2 |

【作り方】

- ① 大豆は水に浸けて戻す。
- ② 大豆の水気を取り、かたくり粉をまぶして低温の油で揚げる。
- ③ いりこは中温の油で素揚げにする。
- ④ Aを煮立てて、②、③、白ごまをからめる。

【1人分の栄養価：エネルギー 102kcal，たんぱく質 7.3g，脂質 5.6g，食塩相当量 0.2g】

ひとことMemo

いりこは、カタクチイワシを乾燥させたものです。福山市では、走島でたくさん作られています。

カルシウムがたっぷりなので、子どもからお年寄りまで幅広い年代に食べてほしい一品です。

広島菜とちりめんの炒め物



【材料（4人分）】

| | |
|---------|--------|
| 広島菜漬 | 100g |
| ちりめんじゃこ | 12g |
| ごま油 | 小さじ1/4 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |
| 白ごま | 少々 |

【作り方】

- ① 広島菜漬をきざむ。
- ② フライパンでちりめんじゃこを炒る。
- ③ 広島菜漬を入れて炒め、ごま油としょうゆで味を付ける。
- ④ 白ごまを入れる。

※しょうゆは、広島菜漬の塩味によって加減してください。

【1人分の栄養価：エネルギー 22kcal，たんぱく質 1.6g，脂質 1.5g，食塩相当量 0.8g】

ひとことMemo

広島県の特産物である広島菜漬と走島産のちりめんじゃこを使った炒めものです。給食では、内海産の焼きのりと一緒に、おにぎりの具として出しています。

手作りひじきふりかけ



【材料（4人分）】

| | | |
|-----------|--------|------|
| 芽ひじき（乾燥） | 6 g | |
| ● ちりめんじゃこ | 30 g | |
| A { | しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | さとう | 大さじ1 |
| | 水 | 大さじ1 |
| かつお節 | 6 g | |
| 白ごま | 小さじ1/2 | |

【作り方】

- ① ひじきは洗って水で戻す。
- ② ひじきをAで煮る。汁気がなくなってきたら、ちりめんじゃこを入れて炒る。
- ③ かつお節、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

【1人分の栄養価：エネルギー 42kcal、たんぱく質 4.5g、脂質 0.5g、食塩相当量 0.8g】

ひとことMemo

ひじきは、ふりかけにすることで子どもたちにも食べやすく、給食でも好評です。ちりめんじゃこや白ごまを入れることで、カルシウム、鉄、食物せんいが、よりたくさんとれます。

日持ちがするので常備菜におすすめです。

鶏だんご汁



【材料（4人分）】

| | |
|-------|------|
| 鶏肉ミンチ | 140g |
| 卵 | 1/2個 |
| ●しょうが | 少々 |
| しょうゆ | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| 豆腐 | 1/4丁 |
| にんじん | 40g |
| ●玉ねぎ | 1/2個 |
| チンゲン菜 | 1株 |
| ●しいたけ | 1枚 |
| 中みそ | 大さじ2 |
| 白みそ | 大さじ1 |
| ●煮干し | 約10尾 |
| 水 | 3カップ |

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏肉ミンチ、溶き卵、しょうが、しょうゆ、酒を入れてよく混ぜる。
- ④ 豆腐は角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しいたけはせん切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ⑤ だし汁ににんじん、玉ねぎ、しいたけを入れ沸騰したら、③を一口大の大きさにして入れる。
- ⑥ 豆腐を入れる。
- ⑦ 鶏だんごと豆腐が煮えたら、チンゲン菜を入れ、みそで味を付ける。

【1人分の栄養価：エネルギー 121kcal，たんぱく質 11.4g，脂質 5.2g，食塩相当量 1.4g】

ひとことMemo

鶏ミンチをよく混ぜねばりを出し、一個ずつ摘みいれて作る手作りだんごです。ボリュームのある一品で、寒いときには体が温まります。

相性汁



【材料（4人分）】

| | |
|-------|----------|
| ベーコン | 40g |
| さつまいも | 120g |
| ● 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 40g |
| しめじ | 20g |
| しらたき | 40g |
| ● ねぎ | 20g |
| 油 | 適宜 |
| 白みそ | 大さじ2と1/2 |
| 牛乳 | 大さじ4 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ● 煮干し | 約10尾 |
| 水 | 3カップ |

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ベーコンは短冊切り、にんじんはいちょう切り、さつまいもは拍子木切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。しらたきは食べやすい長さに切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しらたきを入れ、塩、こしょうをして炒める。
- ④ ③にだし汁とさつまいもを入れて煮る。
- ⑤ しめじ、牛乳を入れる。
- ⑥ 白みそで味を付け、ねぎを入れる。

【1人分の栄養価：エネルギー 117kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 2.3g、食塩相当量 1.1g】

ひとことMemo

牛乳とみその相性が良いということから「相性汁」という名前がついています。ベーコンやしらたきが入っているので、いつもの味噌汁とは違った味になります。

夏野菜スープ



【材料（4人分）】

| | |
|--------|--------|
| 鶏もも肉 | 120g |
| 貝柱 | 40g |
| かぼちゃ | 80g |
| なす | 40g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 40g |
| ホールコーン | 20g |
| 油 | 適宜 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| かたくり粉 | 大さじ1 |
| 牛乳 | 1カップ |
| 生クリーム | 大さじ1 |
| バター | 小さじ1 |
| 水 | 1/2カップ |

【作り方】

- ① 鶏肉、かぼちゃ、なすは角切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、貝柱、かぼちゃ、なす、ホールコーンを入れ、塩、こしょうで味を付ける。
- ③ ②に水を加えて煮る。
- ④ 牛乳を入れ、沸騰直前に同量の水で溶いたかたくり粉を混ぜながら入れる。
- ⑤ バター、生クリームを入れる。

【1人分の栄養価：エネルギー 173kcal，たんぱく質 9.4g，脂質 7.5g，食塩相当量 0.7g】

ひとことMemo

夏の太陽をたくさん浴びて育った栄養たっぷりの夏野菜を使ったスープです。夏野菜は、疲れた体を元気にして、夏バテを防いでくれます。いろんな夏野菜を使って作ってみましょう。

もずくスープ



【材料（4人分）】

| | |
|--------|---------|
| かまぼこ | 15g |
| えのきたけ | 30g |
| にんじん | 30g |
| ● 玉ねぎ | 1/3個 |
| もずく | 30g |
| ● ねぎ | 10g |
| 塩 | 少々 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| だし昆布 | 10cm角1枚 |
| 削り節 | 3g |
| 水 | 3カップ |

【作り方】

- ① だし昆布と削り節でだしをとる。
- ② かまぼこは短冊切り、えのきたけは3cmくらいのざく切り、にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に玉ねぎとにんじんを入れて煮る。
- ④ えのきたけ、かまぼこ、もずくを入れて火が通ったら、塩、薄口しょうゆで味を付ける。
- ⑤ ねぎを入れる。

【1人分の栄養価：エネルギー 20kcal，たんぱく質 1.3g，脂質 0.1g，食塩相当量 1.3g】

ひとことMemo

食物せんいたっぷりのもずくを使ったヘルシーなスープです。簡単に作れるので、朝食にもおすすめです。
もずくという海藻は、「藻つく」というように他の海藻について成長するので、この名前がついています。

ベトナム風汁めん



【材料（4人分）】

| | |
|----------|------|
| ビーフン（平麺） | 30 g |
| 豚もも肉スライス | 40 g |
| 油 | 適宜 |
| にんじん | 40 g |
| ● 玉ねぎ | 1/3個 |
| ● もやし | 80 g |
| ● しいたけ | 1枚 |
| ● ねぎ | 20 g |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| 水 | 3カップ |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

【作り方】

- ① 豚肉は短冊切り、にんじん、しいたけはせん切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ビーフンは水で戻す。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、もやし、しいたけを入れ、さらに炒める。
- ④ ③に鶏がらスープの素と水を入れ煮る。
- ⑤ ④に②を入れ、火が通ったら、薄口しょうゆと塩で味を付ける。
- ⑥ ねぎを入れる。

【1人分の栄養価：エネルギー 75kcal，たんぱく質 4.1g，脂質 2.1g，食塩相当量 1.3g】

ひとことMemo

ベトナムでは、「フォー」というお米でできた麺を使いますが、給食ではビーフンを使っています。野菜がしっかりとれるおすすめの一品です。ビーフンの食感を楽しみましょう。

ふくやまの幸を いただきます!

給食のメニューに
へんし〜ん!!



かほちのそぼろ煮

新市町



駅家町



ものごと昆布の佃煮

芦田町



駅家町



神辺町



千田町



郷分町



ほうれん草と
豚肉のスパゲティ



柿の白あえ

本郷町



草戸町



新涯町

川口町

曙町

瀬戸町

赤坂町

熊野町



箕島町



くわいうずみ



沼隈町



田尻町



ポラコロ

内海町



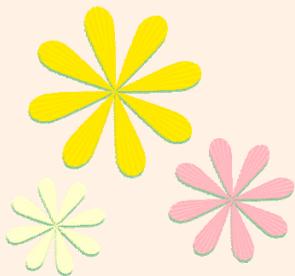
走島町



巻き寿司



えびのから揚げ



ごちそうさまでした



作ってみませんか?! ふくやまの学校給食レシピ集

発行日： 2012年（平成24年）3月

発行： 福山市教育委員会
福山市地産地消推進協議会

編集： 福山市教育委員会学校教育部学校保健課
〒720-8501

福山市東桜町3番5号
電話（084）928-1160