

川西市学校給食レシピ集

まごはやさしい



編集： 川西市学校給食栄養担当者会

ま

まめ類

ご

ごま

は

わ

わかめ
海そう

や

やさい

さ

さかな

し

しいたけ
きのこ

い

いも

こ

こめ

昔から日本人が食べてきた、いいことづくめのたべものの頭文字です



昔の食事は
 生活の知恵

目次

1	かしこ煮	うの花のいり煮	13	コラム 給食のみそ汁について	かぶのみそ汁
2	五目豆	あつあけの炒め煮	14	夏野菜カレー	冬野菜カレー
3	ソイシキ	高野豆腐の含め煮	15	ぶりのてりに	いわしのかぼやき
4	高野豆腐のオランダ煮	やさいのごまあえ	16	かつおの新玉ソース	さんまのにつけ
5	ごまザンギ	ごぼうのみそづくだに	17	さばのみそに	かなぎちりめんの甘辛煮
6	あらめと大豆の煮物	ひじきの炒め煮	18	きのこ汁	きのこごはん
7	ひじきサラダ	こんぶの炒め煮	19	秋の味覚ソテー	ちゃんこなべ
8	もずく汁	あおさ入りみそ汁	20	いもこ汁	大豆と小魚と芋の揚げ煮
9	にらサラダ	とうがんスープ	21	のっぺい	さといもといかの煮物
10	きゅうりのしょうがあえ	ラタトゥイユ	22	ジャーマンポテト	とふめし
11	ゆずなます	にんじんしりしり	23	かにめし	かやくごはん
12	鶏ごぼう	コラム 食べ物と日本の四季	24	さつまいもごはん	たこめし

まごわやさしいこ

か し こ 煮

下準備等	材料	約4～5人分
戻して塩もみし水洗		
2cmに切る	かんぴょう	20g
千切り	干しいたけ	3枚
細い短冊切り	高野豆腐	約1個
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	さとう(三温)	大さじ2
	みりん	小さじ1
だしをひく	けずりぶし	12g
	水	120cc

<作り方>

だし汁と調味料を煮立て、干しいたけ、かんぴょう、高野豆腐を煮含める。

「かしこ煮」はかんぴょう、しいたけ、高野豆腐の頭文字をとって名付けました。乾物は、食べ物を長く保存して無駄なくいただく先人の知恵から生まれた食品です。先人の賢い知恵を見習って、食文化を引き継ぐために・・・

まごわやさしいこ

うの花のいり煮

下準備等	材料	約4～5人分
	おから	90g
一口大に切る	鶏肉	30g
短冊切りし油抜き	油あげ	1/2枚
千切り	干しいたけ	小2枚
短冊切りし塩もみ	こんにゃく	20g
ささがき	ごぼう	20g
千切り	にんじん	1/4本
小口切り	葉ねぎ	2本
	さとう(三温)	小さじ4
	しょうゆ(濃)	小さじ1
	しょうゆ(淡)	小さじ1
	サラダ油	適量
だしをひく	けずりぶし	6g
	水	150cc

<作り方>

サラダ油で鶏肉、にんじん、こんにゃく、ごぼう、干しいたけ、油あげをよく炒め、けずりぶしのだしとさとう、しょうゆを加えやわらかく煮る。おからを加え水分がなくなるまで煮含める。葉ねぎを入れ手早くいりあげる。

まごわやさしいこ

五目豆

下準備等	材料	約4～5人分
角切り	大豆(水煮)	90g
角切り	にんじん	1/2本
角切りし塩もみ、水洗	板こんにゃく	45g
乱切り	ごぼう	45g
角切り	干しいたけ	2枚
角切り	昆布	3g
	さとう(三温)	大さじ1
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	みりん	小さじ1
	水	適量

<作り方>

大豆、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、干しいたけにひたひたの水、調味料を加え、じっくりと煮含める。
昆布を加え、さらに煮て、仕上げる。

まごわやさしいこ

あつあげの炒め煮

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切り油抜き	厚揚げ	200g
一口大に切る	豚肉	60g
みじん切り	しょうが	1.8g
	しょうゆ(濃)	小さじ1
	清酒	小さじ1
短冊切り	たけのこ	20g
千切り	干しいたけ	2枚
小口切り	葉ねぎ	1本
	サラダ油	適量
	さとう(三温)	大さじ1
	しょうゆ(濃)	小さじ2
	清酒	小さじ1
	水	適量

<作り方>

豚肉はしょうがじょうゆで下味をつける。
鍋を熱し、サラダ油を入れ、豚肉、たけのこ、干しいたけを炒める。
水と調味料を入れ、厚揚げを加えて煮含める。
葉ねぎを入れ仕上げる。

まごわやさしいこ

ソイシチュウ

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	鶏肉	120g
角切り	じゃがいも	2個
短冊切り	たまねぎ	中2個
千切り	にんじん	1本
みじん切り	パセリ	6g
	豆乳	240g
	かたくり粉	小さじ2
	塩	小さじ1
	こしょう(白)	少々
	ガーリック	少々
	ぶどう酒(白)	小さじ1
だしをひく	〔こんぶ	3g
	水	300cc

<作り方>

こんぶのだし汁に鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えやわらかく煮る。調味料と水どきかたくり粉を入れ、豆乳を加えて煮る。パセリを加えて仕上げる。

まごわやさしいこ

高野豆腐の含め煮

下準備等	材料	約4～5人分
水で戻し1/20に切る	高野豆腐	3枚
千切り	にんじん	1/3本
小さく切る	鶏肉	60g
短冊切り	たまねぎ	中1/2個
2cmに切り、1%塩ゆで	さやいんげん	3本
	さとう(三温)	小さじ4
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	みりん	小さじ1
	サラダ油	適量
	水	適量

<作り方>

サラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒める。水と調味料を入れ、高野豆腐を加えて煮含める。さやいんげんを入れて仕上げる。

まごわやさしいこ

高野豆腐のオランダ煮

下準備等	材料	約4～5人分
水で戻し1/40に切る	高野豆腐	2枚
	かたくり粉	大さじ2
	てんぷら油	適量
3cmに切る	かに棒身	60g
短冊切り	はくさい	中2枚
縦に裂く	しめじ	1/3パック
	しょうゆ(淡)	大さじ1
	さとう(三温)	小さじ1
だしをひく	けずりぶし	6g
	水	120cc

<作り方>

高野豆腐は水気を絞り、かたくり粉をまぶして170～180度の油で揚げ、油をきる。だし汁に、調味料、白菜、しめじ、かに、高野豆腐を入れ、煮含める。

まごわやさしいこ

やさいのごまあえ

下準備等	材料	約4～5人分
千切り	きゃべつ	180g
千切り	にんじん	30g
3cmに切る	ほうれんそう	30g
からいり	すりごま	小さじ1
からいり	花かつお	3g
	す	小さじ1
	しょうゆ(薄)	小さじ2

<作り方>

きゃべつ・にんじん・ほうれんそうは、それぞれゆでる。よく水きりした をすりごま・花かつお、調味料であえる。

*野菜は、はくさい・小松菜など季節の野菜で作ります。

ま ご わ や さ し い こ

ごまザンギ

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	鶏肉	300g
みじん切り	しょうが	3g
みじん切り	にんにく	3g
	しょうゆ(濃)	小さじ2
	清酒	小さじ1
	塩	1つまみ
割りほぐす	鶏卵	1/2個
	ごま	小さじ2
	すりごま	小さじ2
	上新粉またはかたくり粉	適量
	揚げ油	適量

<作り方>

鶏肉をしょうが・にんにく、鶏卵、調味料をまぜたものに20分ほどつけておく。汁気をきり、ごま・すりごまと粉をまぶして油で揚げる。

*ザンギとは北海道の言葉で、鶏のからあげのことです。

ま ご わ や さ し い こ

ごぼうのみそつくだに

下準備等	材料	約4～5人分
ななめうす切り	ごぼう	1本
角切り	板こんにゃく	1/2丁
みじん切り	しょうが	1.2g
からいり	すりごま	小さじ1
	みそ(赤)	15～20g
	みりん	小さじ1
	さとう(三温)	小さじ1/2
	サラダ油	適量

*さとうは、味をみて加える。

<作り方>

なべにしょうが・ごぼうを入れサラダ油をふりかけ、ふたをして弱火でむらし炒めをする。(時々まぜる。)
ごぼうに火が通ったら、こんにゃくを加えさらに炒める。
みそ・みりんを加え、にふくませる。
すりごまを入れ、しあげる。

まごわやさしいこ

あらめと大豆の煮物

下準備等	材料	約4～5人分
よく洗い砂を除き5cmに切る	あらめ	20g
浸水後、ゆでる	大豆	30g
千切り	にんじん	30g
	さとう(三温)	大さじ1
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	みりん	小さじ1
	サラダ油	適量
だしをひく	けずりぶし(だし用)	6g
	水	30cc

<作り方>

サラダ油を熱し、にんじん、あらめを炒める。
だし汁と大豆、調味料を加えて煮込む。

まごわやさしいこ

ひじきの炒め煮

下準備等	材料	約4～5人分
千切りし、油抜き	油揚げ	15g
よく洗い、砂を除く	ひじき	15g
浸水後、ゆでる	大豆	30g
千切り	にんじん	30g
塩もみし、水洗	つきこんにゃく	30g
	さとう(三温)	大さじ1
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	みりん	小さじ1
	サラダ油	適量

<作り方>

サラダ油を熱し、にんじん、ひじき、油揚げ、こんにゃくを炒める。
大豆と調味料を加えて煮込む。

まごわやさしいこ

ひじきサラダ

下準備等	材料	約4～5人分
よく洗い、砂を除く	ひじき	3g
	ゆで大豆	45g
千切り	にんじん	30g
輪切り	きゅうり	60g
	まぐる油漬け(ルーク)	60g
	マヨネーズ	大さじ2
	辛子	少々
	こしょう(白)	少々
	しょうゆ(淡)	小さじ1/2

<作り方>

ひじき、にんじん、きゅうりをゆがく。
を冷まし、すべての材料を調味料で和える。

まごわやさしいこ

こんぶの炒め煮

下準備等	材料	約4～5人分
もどして包丁目を入れる	こんぶ(細切)	10g
3cmに切り、1%塩ゆで	さやいんげん	20g
千切り	にんじん	30g
細切り	豚肉	60g
みじん切り	しょうが	1.2g
	ごま油	適量
	しょうゆ(濃)	大さじ1/2
	さとう(三温)	小さじ1
	みりん	小さじ1/2

<作り方>

ごま油を熱し、しょうが、豚肉、にんじん
こんぶの順に炒める。
調味料を加えて煮込み、仕上げにさやいん
げんを加える。

まごわやさしいこ

もずく汁

下準備等	材料	約4～5人分
包丁目を入れる	もずく	90g
角切り	豆腐	120g
千切り	干ししいたけ	1～2枚
千切り	にんじん	90g
小口切り	葉ねぎ	30g
	塩	少々
	しょうゆ(淡)	25g
	清酒	小さじ1
だしをひく	けずりぶし(だし用)	18g
	水	750cc

<作り方>

だし汁に、にんじん、干ししいたけ、もずく、豆腐を加え、調味する。
仕上げに葉ねぎを加える。

まごわやさしいこ

あおさ入りみそ汁

下準備等	材料	約4～5人分
もどす	あおさ(乾)	2g
千切り	にんじん	60g
3cmに切る	えのきだけ	60g
小口切り	葉ねぎ	30g
	みそ(赤)	60g
だしをひく	けずりぶし(だし用)	12g
	煮干し(だし用)	6g
	水	750cc

<作り方>

だし汁に、にんじん、えのきだけを加える。
あおさを加え、調味し、仕上げに葉ねぎを加える。

まごわやさしいこ

にらサラダ

下準備等	材料	約4～5人分
2cmに切る	にら	90g
適切な長さに切る	はるさめ	24g
短冊切り	ハム	30g
	マヨネーズ	大さじ1・1/2
	しょうゆ(淡)	小さじ1・1/2
湯で溶く	辛子(粉)	少々

<作り方>

にらは、0.6%の塩ゆでし、ざるに上げて冷ましておく。
 はるさめもゆでて、水で冷まし、ざるに上げて水切りしておく。
 にら、ハム、はるさめをあわせ、調味料で和える。
 学校給食では、衛生管理上、ハムは蒸してから和え物に使用します。

まごわやさしいこ

とうがんスープ

下準備等	材料	約4～5人分
皮と芯をとり、一口大に切る	とうがん	120g
2cmに切る	豚肉(スライス)	120g
水戻し後千切り	干しいたけ	2～3枚
	ホールコーン(冷)	120g
小口切り	葉ねぎ	30g
千切り	にんじん	90g
	塩	小さじ1/3
	こしょう(黒)	少々
	ガーリック	少々
	しょうゆ(淡)	大さじ1・小さじ1
	清酒	小さじ1
	かたくり粉	小さじ2
だしをひく	煮干し	6g
	こんぶ	3g
	水	720cc

<作り方>

鍋にだし汁・にんじんを入れて火にかけ、沸騰したら、豚肉を入れてあくをひく。
 さらに干しいたけ、ホールコーン、とうがんを加えて煮る。
 野菜がやわらかくなったら、調味料で味つけし、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ葉ねぎを入れて仕上げる。

まごわやさしいこ

きゅうりのしょうがあえ

下準備等	材料	約4～5人分
輪切り	きゅうり	180g
千切り	しょうが	0.6g
	しょうゆ(淡)	大さじ1
	さとう(三温)	小さじ1
	酢	小さじ1
	みりん	小さじ1

<作り方>

きゅうりは、塩もみし、水気を取り除く。
きゅうり、しょうがをあわせ、調味液で和える。

学校給食では、衛生管理上、野菜はゆでて冷ましてから和え物に使用しますが、ここでは家庭での作り方として、「野菜は塩もみする」と記載しています。

まごわやさしいこ

ラタトゥイユ

下準備等	材料	約4～5人分
半月切りし、あく抜き	なす	60g
1cm角に切る	ピーマン	30g
短冊切り	たまねぎ	60g
半月切り	ズッキーニ	60g
みじん切り	にんにく	1.2g
0.5cmに切る	ベーコン	18g
荒く切る	トマト(水煮)	90g
いちょう切り	にんじん	30g
荒く切る	バジル(生)	2.4g
	塩	少々
	こしょう(白)	少々
	オリーブ油	適量

<作り方>

鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。香りが出たら、ベーコン・にんじん・たまねぎ・ピーマン・なす・ズッキーニ・トマト(水煮)の順に炒める。
塩・こしょうをし、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
バジルを加えて仕上げる。

まごわやさしいこ

ゆずなます

下準備等	材料	約4～5人分
千切り	だいこん	270g
千切り	にんじん	30g
ゆずの皮を千切り	ゆず	1.2g
	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	さとう(三温)	大さじ1・小さじ1

<作り方>

だいこん・にんじんは塩もみし、水気を取り除く。
 だいこん・にんじん・ゆずを一緒にし、ゆずのしぼり汁と調味液で和える。
 学校給食では、衛生管理上、野菜はゆでて冷ましてから、あえものに使用しますが、ここでは家庭での作り方として、「野菜は塩もみする」と記載しています。

まごわやさしいこ

にんじんしりしり

下準備等	材料	約4～5人分
千切り	まぐろ油漬け	60g
	にんじん	150g
	しょうゆ(淡)	小さじ1
	塩	少々
	こしょう(白)	少々
	サラダ油	適量

<作り方>

フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。
 にんじんがやわらかくなったら、まぐろ油漬けを加え、さらに炒める。
 調味料で味付けして仕上げる。

ま ご わ や さ し い こ

鶏ごぼう

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	鶏肉	180g
ささがきにする	ごぼう	120g
	かたくり粉	適量
	てんぷら油	適量
からいり	ごま	6g
	さとう(三温)	大さじ1
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	清酒	大さじ1

<作り方>

鍋に、さとう・しょうゆ・清酒を入れて火にかけて、ひと煮立ちしたら火を止め、たれを作っておく。

ごぼう、鶏肉にかたくり粉をまぶし、てんぷら油で揚げる。

の鍋の中に のごぼう・鶏肉・ごまを入れて、たれを全体にからめる。

食べ物と日本の四季

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期「旬(しゅん)」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物が取れる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。学校給食では、旬の食べ物をなるべくとりいれて、子どもたちに自然のめぐみや四季の変化を感じてもらえるようにしています。

春が旬の食べ物

・菜の花・たけのこ・いちご・サワラ

夏が旬の食べ物

・きゅうり・トマト・なす・かぼちゃ・アジ

秋が旬の食べ物

・さつまいも・きのこ類・サンマ・サケ

冬が旬の食べ物

・はくさい・だいこん・ブロッコリー・ブリ



給食のみそ汁について

給食の献立の中で、みそ汁は登場する回数が多いのですが、その時々で、だしの種類、みその種類、使う食材量（主に野菜）の種類が違います。

だしの種類

- ・煮干しとけずりぶしの合わせだし
- ・あごだし

みその種類

- ・米みそ（みそ（赤））
- ・麦みそ
- ・大豆みそ（八丁みそ）

献立表では（ ）の名前で表示されています。



野菜の種類

- ・たまねぎ・じゃがいも・きゃべつ
 - ・かぼちゃ・なす
 - ・さつまいも・さといも
 - ・かぶ・大根・にんじん
- などを、季節に応じてとりいれます。

まごわやさしいこ

かぶのみそ汁

下準備等	材料	約4～5人分
角切り	豆腐	120g
千切りし油抜き	油あげ	30g
	わかめ（干）	3g
千切り	にんじん	90g
小口切り	葉ねぎ	30g
一口大に切る	かぶ	120g
	みそ（赤）	54g
だしをひく	けずりぶし	12g
	煮干し	6g
	水	720CC

<作り方>

鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかけ、沸騰したら、油あげ・豆腐・かぶの順に入れて煮る。
かぶがやわらかくなったら、みそを入れて味付けし、わかめと葉ねぎを加えて仕上げる。

まごわやさしいこ

夏野菜カレー

下準備等	材料	約4~5人分
2cmに切る	牛肉(スライス)	180g
短冊切り	たまねぎ	240g
いちょう切り	にんじん	120g
一口大に切る	かぼちゃ	120g
半月切り	ズッキーニ	60g
半月切りし、あく抜き	なす	90g
	小麦粉/バター	36g/36g
	カレー粉	大さじ1
	ウスターソース	大さじ1・1/2
	ケチャップ	大さじ1・1/2
	しょうゆ(濃)	小さじ2
	ぶどう酒(赤)	小さじ1
	塩/こしょう(黒)	小さじ1/2 /少々
みじん切り	しょうが/にんにく	3g/1.8g
	サラダ油	適量
	水	420CC

<作り方>

バターと小麦粉をよく炒めて、ルーをつくる。水でのばしておく。
鍋にサラダ油とにんにく、しょうがを入れ加熱し香りがでたら、食材を炒め、塩こしょうをする。
のこのりの分量の水を加え煮る。野菜がやわらかくなったら、調味料・ルーを加えて15分ほどさらに煮込んで仕上げる。

まごわやさしいこ

冬野菜カレー

下準備等	材料	約4~5人分
一口大に切る	鶏肉	180g
いちょう切り	にんじん	120g
短冊切り	たまねぎ	180g
一口大に切る	だいこん	120g
乱切り	れんこん	90g
乱切り	ごぼう	60g
	カレー粉	小さじ1
	しょうゆ(淡)	大さじ1
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	米油	適量
	清酒	小さじ1
	塩	少々
	ガーリック	少々
	かたくり粉	小さじ2
だしをひく	[けずりぶし(だし用)	6g
	水	600CC

<作り方>

鍋に米油を熱し、鶏肉、野菜(かたいものから順に)を入れて炒め、塩・こしょう・ガーリック・カレー粉をふる。
だし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。しょうゆを入れて味を整える。
水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。
小麦粉とバターのルーを使用しないカレー

まごわやさしいこ

ぶりのてりに

下準備等	材料	約4～5人分
角切り	ぶり	300g
	かたくり粉	適量
	てんぷら油	適量
	しょうゆ(濃)	小さじ2
	さとう(三温)	小さじ1大さじ1
	みりん	小さじ1/2
	水	30cc

<作り方>

ぶりにかたくり粉をまぶして油で揚げる。
調味料と水を煮立ててたれをつくる。
に をからめる。

まごわやさしいこ

いわしのかばやき

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	いわし	240g
	さんしょ	少々
	かたくり粉	適量
	てんぷら油	適量
	しょうゆ(濃)	大さじ1/2
	さとう(三温)	小さじ2
	みりん	小さじ1
	清酒	小さじ1

<作り方>

いわしにさんしょとかたくり粉をまぶして
油で揚げる。
調味料を煮立ててたれをつくる。
に をからめる。

まごわやさしいこ

かつおの新玉ソース

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	かつお	300g
みじん切り	しょうが	6g
	しょうゆ(濃)	小さじ2
	かたくり粉	適量
	てんぷら油	適量
うす切り	たまねぎ	120g
	酢	大さじ4/5
	しょうゆ(淡)	小さじ2
	さとう(三温)	小さじ1大さじ1
	清酒	小さじ1

<作り方>

かつおにしょうがとしょうゆ(濃)で下味をつけて、かたくり粉をまぶして油で揚げ
る。
たまねぎと酢・しょうゆ(淡)・さとう(三
温)・清酒を煮立ててソースを作る。
に をからめる。

新玉ねぎの時季にどうぞ!

まごわやさしいこ

さんまのにつけ

下準備等	材料	約4～5人分
1切れ約50g	さんま(筒切り)	4切れ
みじん切り	しょうが	6g
	しょうゆ(濃)	小さじ2・1/2
	さとう(三温)	小さじ1大さじ1
	みりん	小さじ1/2
だしをひく	[こんぶ(だし用)	3g
	水	120cc

<作り方>

だし汁と調味料としょうがを煮立てる。
さんまを入れて煮る。

だしの量は魚が浸るくらいに調整してく
ださい。

まごわやさしいこ

さばのみそに

下準備等	材料	約4~5人分
1切れ約50g	さば(3枚おろし)	4切れ
みじん切り	しょうが	3g
	みそ(赤)	大さじ1
	しょうゆ(濃)	小さじ1
	さとう(三温)	小さじ1大さじ1
	みりん	小さじ1/2
だしをひく	こんぶ(だし用)	3g
	水	120cc

<作り方>

だし汁としょうが、調味料とみそ(赤)を煮立てる。
さばを入れて煮る。

水分量は魚が浸るくらいに調整してください。

まごわやさしいこ

かなぎちりめんの甘辛煮

下準備等	材料	約4~5人分
	かなぎちりめん	30g
からいり	ごま	小さじ2/3
	しょうゆ(濃)	小さじ2/3
	さとう(三温)	小さじ1・1/3
	みりん	小さじ2/3
干切り	しょうが	少々

<作り方>

かなぎちりめんとしょうが、調味料を入れて煮る。
ごまをふりいれる。

かなぎちりめんは、いかなごの稚魚です。いかなごは春を告げる魚といわれています。春に新物が出ます。

まごわやさしいこ

きのこ汁

下準備等	材料	約4～5人分
角切り	豆腐	60g
縦にさく	しめじ	60g
千切り	しいたけ	30g
ほぐす	なめこ	30g
3cmに切る	えのきだけ	60g
小さく切る	鶏肉	60g
小口切り	葉ねぎ	30g
だしをひく	[けずりぶし(だし用)	6g
	煮干し(だし用)	3g
	八丁みそ	大さじ2
	米みそ	大さじ1
	水	700cc

<作り方>

だし汁に鶏肉、きのこ類を入れて煮る。
豆腐を入れてみそを加える。
味を調え、葉ねぎを入れて仕上げる。

まごわやさしいこ

きのこごはん

下準備等	材料	約4～5人分
	精白米	300g
	もち米	120g
短冊切りし油抜き	油あげ	20g
千切り	にんじん	30g
縦にさく	しめじ	60g
ほぐす	まいたけ	60g
千切り	しいたけ	15g
	しょうゆ(淡)	42g
	清酒	30g
だしをひく	[昆布(だし用)	3g
	けずりぶし(だし用)	6g
	水	520cc

<作り方>

精白米ともち米をだし汁に浸漬する。
調味料を加えて軽く混ぜ、米の上に油揚げ、にんじん、きのこ類をのせて炊く。

もち米がない場合は精白米を足してください。
また、無洗米の場合は水分量を調整してください。

まごわやさしいこ

秋の味覚ソテー

下準備等	材料	約4～5人分
縦にさく	しめじ	30g
千切り	しいたけ	30g
短冊切り	エリンギ	60g
短冊切り	玉ねぎ	60g
0.5cm幅に切る	ベーコン	20g
みじん切り	パセリ	少々
みじん切り	にんにく	0.5g
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	オリーブ油	適量

<作り方>

フライパンにオリーブ油をいれ、加熱したらにんにくを炒めて香りを出す。
次にベーコン、玉ねぎの順に炒める。
きのこ類を炒めて調味し、パセリを加えて仕上げる。

まごわやさしいこ

ちゃんこなべ

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	鶏肉	60g
一口大に切る	豚肉	60g
5cmに切る	糸こんにゃく	60g
千切り	にんじん	60g
縦にさく	しめじ	60g
	緑豆もやし	60g
短冊切り	白菜	90g
短冊切りし油抜き	油あげ	30g
2cmに切る	にら	30g
	すり身団子	90g
	しょうゆ(淡)	大さじ2
	清酒	小さじ1
	ごま油	適量
だしをひく	[けずりぶし(だし用)	12g
	[こんぶ(だし用)	3g
	水	550cc

<作り方>

だし汁に肉類を入れて煮る。
しめじや野菜を加え、調味料で味を調える。
ごま油を加えて仕上げる。

きのこ以外にも野菜がたっぷり食べることができます。

まごわやさしいこ

いもこ汁

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	牛肉	120g
一口大に切る	さといも	180g
いちょう切り	だいこん	100g
短冊切りし、塩もみ	板こんにゃく	75g
いちょう切り	にんじん	60g
小口切り	葉ねぎ	30g
	しょうゆ(濃)	大さじ1
	しょうゆ(淡)	大さじ1
	みりん	小さじ1
だしをひく	けずりぶし	6g
	水	600cc

<作り方>

だし汁に、牛肉、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
だいこん、さといもを入れてよく煮る。
調味料を入れ、葉ねぎを入れて仕上げる。

まごわやさしいこ

大豆と小魚と芋の揚げ煮

下準備等	材料	約4～5人分
	ゆで大豆	50g
いちょう切り	さつまいも	120g
	かたくり粉	適量
	こいわし	30g
	てんぷら油	適量
からいり	ごま	小さじ1
	さとう(三温)	大さじ1
	しょうゆ(淡)	大さじ1
	清酒	小さじ1

<作り方>

かたくり粉をまぶしたゆで大豆、さつまいも、こいわしを油で揚げる。
調味料を煮立せ、たれをつくりごまと共ににからめる。

まごわやさしいこ

のっぺい

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	鶏肉	120g
一口大に切る	さといも	180g
一口大に切り、油抜き	厚揚げ	120g
短冊切りし、塩もみ	板こんにゃく	120g
いちょう切り	にんじん	120g
いちょう切り	だいこん	210g
輪切り	ちくわ	90g
	しょうゆ(濃)	大さじ2
	さとう(三温)	大さじ2
	かたくり粉	小さじ1
だしをひく	けずりぶし	12g
	水	240cc

<作り方>

だしに、鶏肉、にんじん、だいこん、厚揚げを入れて煮る。
 さといも、ちくわを入れてよく煮る。
 少量の水で溶いたかたくり粉を入れて仕上げます。

奈良の春日大社若宮の「おん祭り」の日程は12月17日が中心ですが15日から18日です。奈良では、その日に、のっぺいを食べる習慣が昔から続いています。

まごわやさしいこ

さといもといかの煮物

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	さといも	180g
短冊に切る	いか	120g
	しょうゆ(濃)	大さじ1/2
	さとう(三温)	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
	水	適量

<作り方>

いかを調味料で煮る。
 からいかに取り出し、煮汁に、適量の水、さといもを入れて煮る。
 さといもがやわらかくなったら、再びいかを入れて煮て仕上げます。

まごわやさしいこ

ジャーマンポテト

下準備等	材料	約4～5人分
一口大に切る	じゃがいも	240g
0.5cmに切る	ベーコン	30g
うす切り	たまねぎ	90g
みじん切り	パセリ	少々
	サラダ油	適量
	酢	小さじ1
	さとう(三温)	小さじ1
	こしょう	少々
	ガーリック	少々
	塩	少々

<作り方>

じゃがいもは、少しかために塩ゆでする。
 サラダ油でベーコン、たまねぎを炒める。
 にを加えて調味する。
 にパセリを加える。

まごわやさしいこ

とふめし

下準備等	材料	約4～5人分
	精白米	360g
角切りして水切り	豆腐	90g
油を切る	さば油漬け缶	90g
ささがき	ごぼう	20g
千切り	にんじん	20g
千切りして油抜き	油揚げ	20g
	しょうゆ(濃)	大1、小1
	しょうゆ(淡)	小さじ2
	みりん	小さじ1
	水	450cc

<作り方>

精白米を浸漬する。
 さば缶、にんじん、ささがきごぼう、油揚げ、豆腐を炒めてから、冷ます。
 に調味料を加え、軽く混ぜる。
 の米の上に冷ましたをのせて炊く。

無洗米の場合水分量を調整する。

まごわやさしいこ

かにめし

下準備等	材料	約4～5人分
	精白米	420g
2 cmに切る	かに棒身	50g
	かに(粗ほぐし)	45g
	しょうゆ(淡)	42g
	清酒	大さじ2
だしをひく	こんぶ(だし用)	3g
	水	500cc

<作り方>

だし汁に精白米を浸漬する。
調味料を加えて軽く混ぜ、米の上にかにをのせ、炊く。

無洗米の場合、水分量を調整する。

まごわやさしいこ

かやくごはん

下準備等	材料	約4～5人分
	精白米	390g
	発芽玄米	30g
小さい角切り	鶏肉	60g
千切りし油抜き	油あげ	20g
ささがき	ごぼう	20g
千切り	にんじん	30g
もどして千切り	干しいたけ	2g
	しょうゆ(淡)	42g
	清酒	大さじ2
	水	500cc

<作り方>

精白米と発芽玄米を浸漬する。
調味料を加えてかるく混ぜる。
米の上に鶏肉、油揚げ、ささがきごぼう、にんじん、干しいたけをのせ、炊く。

発芽玄米がない場合は精白米を足してください。また、無洗米の場合は水分量を調整してください。

まごわやさしいこ

さつまいもごはん

下準備等	材料	約4～5人分
	精白米	360g
角切りして浸水	さつまいも	150g
	塩	小さじ1弱
	清酒	大さじ2
	水	480cc

<作り方>

精白米を浸漬する。
調味料を加えて混ぜ、米の上にさつまいもをのせ、炊く。

無洗米の場合、水分量を調整する。

まごわやさしいこ

たこめし

下準備等	材料	約4～5人分
	精白米	300g
	もち米	120g
小さく切る	たこ	120g
千切りし油抜き	油揚げ	18g
千切り	にんじん	60g
水戻し後千切り	干しいたけ	3g
	しょうゆ(淡)	42g
	清酒	大さじ2
	こんぶ(だし用)	3g
だしをひく	けずりぶし(だし用)	6g
	水	460cc

<作り方>

精白米ともち米をだし汁に浸漬する。
調味料を加えて軽く混ぜ、米の上にたこ、油揚げ、にんじん、干しいたけをのせて炊く。

もち米がない場合は精白米を足してください。また、無洗米の場合は水分量を調整してください。

食品の重量 g

食品名	計量器	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒		5	15	200
しょうゆ		6	18	240
みりん・みそ		6	18	230
食塩		6	18	240
天然塩・粗塩		5	15	180
上白糖		3	9	130
グラニュー糖		4	12	180
ざらめ		5	15	200
水あめ・はちみつ		7	21	280
マーマレード		7	21	270
ジャム		7	21	250
小麦粉(強力粉・薄力粉)		3	9	110
片栗粉		3	9	130
生パン粉・パン粉		1	3	40
コーンスターチ		2	6	100
上新粉		3	9	130
ベーキングパウダー		4	12	150
カレー粉		2	6	80
練りからし・練りわさび		6		
粉ゼラチン		3	9	130
牛乳		5	15	210
スキムミルク		2	6	90
トマトケチャップ		5	15	230
トマトピューレ		5	15	210
ウスターソース		6	17	230
マヨネーズ		4	12	190
粉チーズ		2	6	90
生クリーム		5	15	210
ごま		3	9	130
練りごま		5	15	210
油・バター・マーガリン		4	12	180
ラード		4	12	170
ショートニング		4	12	160
ココア		2	6	90

平成22年(2010年)9月から「週5回の米飯給食」となった川西市では、和食を中心に、旬の食材、季節の味を大切に、地元の食材も用いた手作り給食を心がけています。

給食でなくても、和食を選ぶ人になってほしいと思い、「まごはやさしいこ」をキーワードにレシピ集をまとめました。

自分の健康だけでなく、地球環境にもやさしい、未来につながる食べ方をしてほしいと願っています。給食で作っているのは、こどもたちの未来です。

伝えたいのは、自然の循環の「わ」の中にある命の営みです。

そんな思いが、命のバトンとして、手から心へ届きますように。

