

# 学校給食レシピ集

## 総集編

(学校給食を活用した食育推進事業)



平成30年2月  
栃木県教育委員会

# 事業の主旨

学校における食育推進のためには、学校給食を生きた教材として活用することが重要であり、学校給食における地場産物の活用や地域の郷土食の提供等を推進することにより、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深める高い教育的効果が期待できます。

こうしたことから、学校・家庭・地域における食育の一層の推進を目指すことを目的に、各市町等で開催している学校給食を家庭向けにアレンジしたレシピ集を作成しました。学校での親子料理教室等への利用はもとより、家庭でも御活用いただければ幸いです。

## 第1編

作り方は、[栃木県教育委員会 学校給食レシピ集 第1編](http://www.pref.tochigi.lg.jp/m09/kenkouhukurika/reshipi.html)

検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m09/kenkouhukurika/reshipi.html>

### 宇都宮市「秋の味覚満載、カルシウムも豊富な重陽の節句メニュー」



- ・栗入り赤飯 ・牛乳 ・モロの松風焼き
- ・菊入りおひたし ・まるやかみそ汁

9月9日は重陽の節句です。昔、宮中ではこの日に菊の花を使った料理や菊の花びらを浮かべた酒を飲みながら月見を楽しんだため、「菊の節句」と呼ばれるようになりました。

### 鹿沼市「給食から生まれた昭和の香り懐かしい鹿沼市のソルフードメニュー」



- ・丸パン ・栃木県産とちおとめジャム ・牛乳
- ・インド煮 ・鮭の磯辺フライ ・グリーンサラダ

インド煮は、鹿沼市の学校給食共同調理場の栄養士が、子どもたちの嗜好と栄養バランスを考えて考案した料理で、40年以上鹿沼市の給食の定番メニューとして親しまれてきました。

### 市貝町「栃木県の特産物を使った県民の日メニュー」



- ・セルフゆば丼 ・牛乳 ・ぎょうざの甘酢かけ
- ・かんぴょうサラダ ・県民の日デザート

6月15日は「栃木県民の日」です。宇都宮県と栃木県が明治6年6月15日に合併し、現在の栃木県になりました。県民の日には栃木県の特産物をたくさん使用した献立を実施します。

### 壬生町「食物せんいたっぷり！おなかスッキリメニュー」



- ・ごはん ・牛乳 ・ごおかフライ
- ・壬生産にらともやしのおひたし
- ・季節の野菜たっぷりみそ汁

ごおかフライは、壬生町特産のごぼう、おから、かんぴょうを使った料理です。中学3年生に名前を募集した結果、それぞれの食材の頭文字を取って、栄養価がパーフェクト(合格)であることから命名されました。



## 学校給食の役割

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間、特別活動等に活用することができます。

給食の時間には、準備から後片付けの実践活動を通して、児童生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせることができます。学校給食は、学校における食育を推進する上で、極めて重要な役割を担っています。

### 那須烏山市 「中山かぼちゃを使った 美肌効果と免疫力アップメニュー」



- いちごパン • 牛乳 • ハンバーグ
- フレンチサラダ • 中山かぼちゃスープ • 梨

中山かぼちゃは那須烏山市のブランドかぼちゃです。皮が薄く濃いオレンジ色で、きめが細かくホクホクしたかぼちゃです。かぼちゃの黄色やオレンジ色のカロテンは、体内でビタミンAの働きをしてくれます。ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きがあります。

### 大田原市 「与一の里ファイトケミカル たくさんメニュー」



- とうもろこしごはん • 牛乳
- ぶた肉のトマトソースかけ • ほうれんそうのごまあえ
- いもがらのみそ汁 • 梨のヨーグルトあえ

ファイトケミカルとは、野菜や果物、豆類、いも類など植物性食品の色素や香りなどの成分から発見され、抗酸化力・免疫力アップなど、健康維持に役立つのではないかと期待され研究が進められています。

いろいろな色の食材を組み合わせる食べましょう。

### 佐野市 「さのまる大好き！ 子どもに人気の給食メニュー」



- 米粉パン • 牛乳 • とり肉のレモンソースかけ
- えびと卵のスープ • 切干しだいこんときゅうりのサラダ
- アセロラゼリー

えびと卵のスープは、佐野市特産のかき菜が入った中華風スープです。かき菜は菜の花と同じアブラナ科の植物で、厳しい冬の寒さに耐え、霜に当たることで甘みを増しながら春を迎えるので、「春を呼ぶ野菜」として親しまれています。

### 県立特別支援学校 「学校給食といたらこれ！定番メニュー」



- スパゲティミートソース • 牛乳
- コールスローサラダ • ベーコンと野菜のスープ
- 手作り牛乳かん

給食のスパゲティミートソースは、どこの学校でもいつの時代も人気のメニューです。昔は「ソフト麺」と呼ばれる袋入りの麺にミートソースをからめて食べていました。ひき肉を減らして、大豆や野菜をみじん切りにして加えてもおいしくいただけます。

# 第2編

作り方は、[栃木県教育委員会 学校給食レシピ集 第2編](http://www.pref.tochigi.lg.jp/m09/kenkouhukurika/reshipi2.html)

検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m09/kenkouhukurika/reshipi2.html>

## 益子町 「たっぷり夏野菜！ビルマ汁の夏バテ防止メニュー」



- ビルマ汁うどん • 牛乳 • えだまめ入りかきあげ
- ちくわのごまドレッシングあえ

ビルマ汁は、60年以上前から益子町田町の「もおかや」さんで作り続けられている益子町の家庭料理です。「もおかや」さんの店主飯塚さんのお父さん潤一さんが、太平洋戦争でビルマ(現ミャンマー)に出征し、現地で食べたスープが忘れられず、帰国後再現して地域に広めた、夏野菜たっぷりのスープです。

## 茂木町 「あったかハッピーもてぎの給食メニュー」



- 麦入りごはん • 牛乳 • 人気 No.1 手作りからあげ
- ゆず風味のジャコサラダ • 茂木の里のキムチ汁 • いちご

茂木町では、児童生徒が学校給食の献立をリクエストする「リクエスト献立」で、からあげが人気No.1です。

サラダには、茂木町の特産物のゆずを使った「ゆず酢」が使われています。茂木町の道の駅には、「ゆず酢」のほか、ゆずを使った商品がたくさん売られています。

## 小山市 「小山の恵みいっぱいメニュー」



- はとむぎ入り鶏ごぼうごはん • 牛乳
- ラムサルホンモロコのチーズ揚げ • 磯香あえ
- じゃがいものすり流し汁

ホンモロコは、もともと琵琶湖だけにしか生息しない琵琶湖固有種のコイの仲間です。コイ科の魚の中でもっともおいしいとされ、やわらかく、丸ごと食べることができます。

小山市では、渡良瀬遊水地周辺の田んぼの一部を養殖池にしてホンモロコを養殖しています。

## 下野市 「夏限定！ “しもつけいっぱいday”メニュー」



- 和風ビンバ弁 • 牛乳 • にらのさっぱりナムル
- ふくべの中華風スープ
- 冷凍とちおとめのレアチーズソース

栃木県が生産量日本一を誇るかんぴょうですが、その中でも生産量日本一なのは、下野市です。かんぴょうは、ユウガオの実をひも状にむいて乾燥させた食品ですが、下野市の学校給食では生産地ならではの食べ方として、生のユウガオをそのまま使ってスープにしています。

## 学校給食の内容

主食・主菜・副菜・牛乳などを組み合わせ、栄養バランスのとれた食事になっています。

○主食：ごはん、パン、麺類など、主にエネルギーのもとになります。

○主菜：肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質の多い食品を使用したおかずで、主に体をつくるもとになります。

○副菜：野菜を中心としたおかずで、主に体の調子を整えます。

○牛乳：成長期のため、カルシウム吸収率のよい牛乳が毎回つきます。

1月24日から1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員はもとより、保護者や地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に、各学校において、さまざまな取組を行っています。



矢板市 「秋のおいしい食材  
たっぷりメニュー」



- ごはん • 牛乳 • モロのりんごソースかけ
- かんぴょうのごまあえ • 豆乳仕立ての野菜汁

栃木県内で最もりんごの生産量が多いのは矢板市です。9月から12月頃に、たくさんの品種のりんごが収穫され、いろいろな味を楽しむことができます。

りんごは、そのまま食べてもお菓子にしてもおいしいのですが、すりおろして肉や魚料理のソースに使用しても、とてもおいしいです。

高根沢町 「タンタン・モモタン大好き！  
元気あっぷメニュー」



- 県産小麦ブルーベリーパン • 牛乳 • チリコンカン
- ジャーマンポテト • にっこり梨ヨーグルト

チリコンカンは、アメリカやメキシコで食べられている豆料理です。鮮やかな赤い色とピリッと辛いチリソースが食欲をそそります。給食では大豆を使っています。大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質を多く含むので、子どもたちに食べて欲しい食材のひとつです。

那珂川町 「那珂川町のおいしいもの  
ギュウっとメニュー」



- 麦ごはん • 牛乳
- セルフ牛丼（那珂川町産とちぎ和牛）
- のり酢あえ • 湯波のみそ汁 • にっこり梨

那珂川町産のとちぎ和牛を使った牛丼の人気はもちろんのこと、のり酢あえも人気があります。ほうれんそうとツナとのりを、しょうゆと酢と白ごまであえた料理です。

那須塩原市 「とれたて新鮮地場産物  
たっぷりメニュー」



- ごはん • 牛乳 • 揚げさばのねぎソースかけ
- うどと春菊のごまあえ • 巻狩汁

鎌倉幕府を開いた源頼朝が、自らの勢力を天下に知らしめるため、広大な那須野ヶ原（那須塩原市）を中心に大規模な狩りを催しました。この狩りは「那須野巻狩」と呼ばれ、後世に伝えられています。「那須野巻狩」の史実に基づき、当時の料理を想像しながらできたのが「黒磯巻狩鍋」です。

足利市 「たかうじ君おすすめ！  
復刻版足利学校輝きメニュー」

鎌倉の建長寺が発祥とも言われている「けんちん汁」は、足利市をはじめ、栃木県内でも昔から、秋から冬にかけて、十五夜などいろいろな行事で作られ、食べられてきました。

たくさんの材料を使うので、栄養満点でおいしいけんちん汁。地方によってはみそ味にするところもあります。



- 炊き込みわかめごはん • 牛乳 • とり肉のにらソースかけ
- 即席漬け • けんちん汁 • ゆずヨーグルト

## 上三川町 「くせになる味 かみのかわBQグルメ黒チャーハンメニュー」



- ・黒チャーハン
- ・牛乳
- ・即席漬け
- ・中華風コーンスープ
- ・ヨーグルト

黒チャーハンは、平成24年11月に開催された「とちぎ元気グルメまつり」で準グランプリを獲得した「かみのかわ黒チャーハン」です。黒チャーハンソースが手に入らないときは、ウスターソースや粉末焼きそばソースで代用できます。

## 日光市 「夏ばて防止に HI・MI・TSUの豚肉メニュー」



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・HIMITSU 豚の味噌カツ
- ・レモンあえ
- ・冬瓜とモロヘイヤのスープ

日光HIMITSU豚は、日光市で育てられているブランド豚です。栄養たっぷりの餌や徹底した衛生管理、また豚独特の臭みがなく冷めてもおいしく食べられることから、「秘密にしたくなるおいしさ」という意味で【HIMITSU（秘密）豚】の名前がついています。

## 真岡市 「JUMP UP もおか わくわくメニュー」



- ・いちごロールパン
- ・牛乳
- ・ハンバーグのトマトソースかけ
- ・真岡野菜たっぷりマリネ
- ・クラムチャウダー

栃木県はいちごの収穫量が日本一。その中で真岡市は主たる産地となっています。人気の品種は「とちおとめ」で、甘さと酸味のバランスのよい「とちおとめ」をパンに練り込んだいちごロールパンは子どもたちに人気のパンです。

## 芳賀町 「はがまるくんパワー全開！ B級グルメメニュー」



- ・HAGA焼きそば
- ・牛乳
- ・大根のサラダ
- ・マーラーカオ

HAGA焼きそばは、地元の商工会青年部と役場職員有志で考案され、地元産や県内産の食材を使って作ります。色もきれいなHAGA焼きそばは、毎年「全国学校給食週間」（1月24日からの1週間）の定番メニューとして登場します。

## 栃木市 「ふるさとの恵みと 先人の知恵がいっぱいメニュー」

栃木市では年に6回、にら、豚肉、いちごなど、栃木市産の食材を使った「とち介ランチ」で食育を推進しています。この献立は、栃木市を含む県南の渡良瀬川流域の郷土料理「えび大根」を、旧大平地区で提供したものです。川えびを使用しますが、手に入りにくいので、桜えびでも代用できます。



- ・にらごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のごまみそ焼き
- ・えび大根
- ・かんぴょうの卵とじ
- ・とち介いちごゼリー



# ぜひ！親子で作ってみましょう！

学校給食は、一度に多くの人数の給食を調理しています。そのため、衛生管理を徹底し、前日に作り置きすることなど絶対にせず、3～4時間で作り終えなければなりません。

そのため、とても手の込んだ料理を作ることはできません。レシピ集に紹介されている給食も、栄養教諭等が工夫をこらし、短時間で作れるようにしています。ぜひ、親子で給食の味を再現してみてください。



## 野木町 「野木の恵みで笑顔いっぱいメニュー」



- ビスキュイパン •牛乳
- トマトぶっかけうどん •ブロッコリーのサラダ

ビスキュイとは、フランス語でビスケットやクッキーなど、小麦粉にバター、卵、牛乳などを加えて焼いたお菓子を意味します。パンにこのビスキュイ生地をのせて焼くことで、手作りの菓子パンが楽しめます。野木町ではリクエストの多い人気メニューのひとつです。

## さくら市 「さくらランチ！新鮮食材大集合メニュー」



- ごはん •牛乳 •さくらのふたニラもやし炒め
- 春菊のツナあえ •根菜のごま汁

さくら市の特産物のひとつに、春菊があります。春菊には風邪予防となるビタミンAのほか、鉄分やカルシウムなど、不足しがちな栄養素が多く含まれています。独特の香りがあるため、苦手とする子どもたちもいますが、ツナとマヨネーズを使い、おいしく食べられるあえ物です。

## 塩谷町 「ユリピーおすすめヤーコン食べてみてメニュー」



- ごはん •牛乳 •鮭のらマヨオイル巻き
- ヤーコンのきんぴら •白菜のゆず香味漬け •みかん

ヤーコンは見た目はさつまいもに似ていますが、でんぷんは含まれず、オリゴ糖が多く含まれているため甘みがあり、腸内環境を整える効果があります。腸は「第二の脳」と言われるほど、体内で大きな役割をしています。

## 那須町 「那須で元気！新鮮高原野菜メニュー」



- とちおとめクリームサンド •牛乳 •ラザニア
- 高原野菜のサラダ •かんぴょうの卵スープ

ラザニアはイタリアの Pasta 料理のひとつですが、このレシピは、Pasta を使わずに、餃子の皮を使って簡単にラザニアを作ることができます。身近にある食材を活用し、ぜひ親子で作ってしてみてください。



# 後世に伝えたい味「しもつかれ」 郷土に伝わる伝統料理を作ってみよう！

## 伝統的なしもつかれ



### 【材料10人分】

だいこん	1.5本
にんじん	2本
炒り大豆	1/2カップ
油揚げ	2枚
塩鮭の頭	1個
〔酢〕	大さじ2
〔水〕	2カップ
酒粕	100g
しょうゆ	適量
塩	適量

### 【作り方】

- ①鮭の頭はよく洗い、2cmくらいの角切りにし、1回ゆでこぼして臭みをとります。
- ②鍋に①、酢、水を入れ、沸騰したら弱火にし、アクをとりながら3時間程度煮ます。(水気がなくなって焦げないように注意します。水気が無くなったら様子を見て水を補充します。)
- ③だいこん、にんじんは鬼おろしでおろします。
- ④炒り大豆はふきんに包んでもみ、皮を除きます。
- ⑤油揚げは薄く焦げ目がつくくらいに焼き、縦半分にし、細切りにします。
- ⑥酒粕は小さくちぎり、熱湯に浸し、柔らかくします。
- ⑦②に、③、④、⑤の材料を全部入れ、初め強～中火にかけ、ぐつぐつ煮えてきたら弱火でじっくり1時間程度煮ます。
- ⑧味がなじんで柔らかくなったら、⑥を入れ、味を見ながらしょうゆ、塩で味を調えます。

## 給食 Ver. しもつかれ

### 伝統的なしもつかれからの変更点 (材料)

塩鮭の頭1個	⇒	鮭切り身(甘塩)3切れ
〔酢 大さじ2〕	⇒	酢 大さじ1
〔水 2カップ〕	⇒	水 1カップ
酒粕 100g	⇒	酒粕 10g

### 伝統的なしもつかれからの変更点 (作り方)

- ・鮭の切り身を焼き、皮をはがし、身をほぐします。
  - ・ほぐした身を鍋に入れ、酢と水を入れ、ゆでます。
  - ・酒粕は溶けるくらいの分量の熱湯を加え、溶かします。
- ※給食は大量調理のため、鬼おろしでおろせない場合は、フードプロセッサーなどを使用し、粗みじん切りにすることもあります。

しもつかれは、栃木県を代表する郷土料理ですが、その見た目や酒粕の香りなどから、苦手とする子どもたちもいます。学校給食では、栃木の伝統的な食文化を絶やさないよう、子どもたちにとって食べやすいしもつかれにして、提供しています。

家庭で作るしもつかれが、それぞれ材料の量などの違いによって味わいが異なるように、学校給食のしもつかれも、子どもたちが食べやすいように、鮭の切り身を使用し焼いて臭みを消したり、酒粕の量を減らしたりするなどの工夫をし、学校独自の味わいがあります。

輸送の手段が乏しく冷蔵庫のなかった昔は、海の魚は大変貴重なものでした。正月の塩鮭の残りも無駄にせず、大豆は節分のもを使うといった、無駄のない、知恵の詰まった郷土料理であり、初午(はつうま)にお稲荷様にお供えする伝統食です。家で作ることが少なくなってきた「しもつかれ」を学校給食で提供することは、食文化を伝承する役割を果たしています。

また、県内各地域に伝わる郷土料理「しもつかれ」を「食文化」の観点から捉え、本県が誇る食文化を国内外に広く発信することも目的に、学校給食用にアレンジしたレシピを紹介しました。