

## 大鰐町学校給食センター



### 人参の子和え

大鰐町の学校給食で出される郷土料理の人参の子和えには、町の特産品「大鰐温泉もやし」が入っています。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	32kcal
タンパク質	2.3g
脂質	1.1g
カルシウム	20mg
鉄	0.2mg
マグネシウム	7mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	218μgRAE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.4g

#### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- 材料** (1人当たりの分量)
- たらこ 7g
  - にんじん 30g
  - 大鰐温泉もやし 10g
  - 糸こんにゃく 10g
  - サラダ油 0.6g
  - 本みりん 1g
  - 酒 0.8g
  - 和風だし 0.2g
  - こいくちしょうゆ 0.8g
- 作り方**
- ①たらこは皮を取り除き酒を混ぜておく。
  - ②にんじんは千切りにする。糸こんにゃくは5cmほどに切って湯通しする。
  - ③大鰐温泉もやしは根を切り落として3cm長さにカットし、サッと湯がいておく。
  - ④なべに油を入れてにんじんを炒める。さらに糸こんにゃくを加えて炒める。
  - ⑤③のもやしを入れて油がまわったら、たらことみりん、和風だしを入れ、しょうゆで味を調える。

### とりとたまごの子ぼろ (麦入りごはん)

学校給食では、きざんだ大豆を「納豆が入っている～」と誤解されていますが、苦手な豆製品が摂取できるレシピになっています。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	413kcal
タンパク質	16.9g
脂質	8.7g
カルシウム	231mg
鉄	1.2mg
マグネシウム	43mg
亜鉛	1.6mg
ビタミンA	23μgRAE
ビタミンB1	0.19mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.2g

#### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- 材料** (1人当たりの分量)
- たまご 35g
  - 鶏ひき肉 29g
  - 蒸し大豆 11g
  - 油 0.6g
  - おろしにんにく 0.2g
  - おろししょうが 0.2g
  - 酒 3.2g
  - 三温糖 1.1g
  - こいくちしょうゆ 3.5g
  - 精白米 70g
  - 精麦 5g
- 作り方**
- ①米をとき、水を少し多めに麦を混ぜてご飯を炊く。
  - ②蒸し大豆をきざんでおく。卵は割りほぐし、軽く塩こしょうをする。(材料とは別)
  - ③フライパンを熱し油を入れ、炒り卵を作って一旦取り出す。
  - ④鶏ひき肉とにんにく、しょうがを入れて炒める。
  - ⑤ひき肉に火が通ったら、大豆を入れて炒め、調味料を入れる。
  - ⑥炒り玉子を加えて、味を確認する。

## 田舎館村学校給食センター



### おからの炒り煮

地元産大豆を利用し、加工品を生産・販売しているJA津軽みらい女性部の「おから」を使用しています。ひじきや野菜、煮干しのだし汁を加えて炒め煮にしています。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	64kcal
タンパク質	3.4g
脂質	2.6g
カルシウム	32mg
鉄	0.8mg
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	64μgRAE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.8g

#### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- 材料** (1人当たりの分量)
- 田舎館産おから 13g
  - にんじん 8g
  - 根菜ねぎ 6g
  - 冷凍わか豆 7g
  - 国産ひじきドライパック 4g
  - 干しいたけ 0.8g
  - ちくわ 10g
  - 米油 0.4g
  - ごま油 0.4g
  - うすくちしょうゆ 3.3g
  - 三温糖 0.4g
  - 煮干しだし汁 15g
- 作り方**
- ①にんじんは千切り、ねぎは小口切り、ちくわは5mm厚さの輪切りにしておく。
  - ②干しいたけは戻してから薄く切っておく。
  - ③鍋に米油を入れて加熱し、にんじん、ひじき、ちくわを炒める。
  - ④材料がしんなりしてきたら、しいたけと戻し汁、だし汁を加えて煮る。
  - ⑤野菜に火が通ったら、三温糖とうすくちしょうゆを加えて味付けをする。
  - ⑥ねぎとほぐしたおからを入れてしばらく混ぜながら火を通す。
  - ⑦味が調ったらごま油を回し入れて仕上げ。

### みそカレー豆乳ラーメン

青森県のご当地グルメである「みそカレー牛乳ラーメン」を学校給食用にアレンジしたレシピです。地元産の大豆で作った赤みそも使用しています。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	345kcal
タンパク質	17.2g
脂質	7.0g
カルシウム	65mg
鉄	1.3mg
マグネシウム	43mg
亜鉛	1.3mg
ビタミンA	68μgRAE
ビタミンB1	0.35mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	4.1g
食塩相当量	2.1g

#### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- 材料** (1人当たりの分量)
- ゆで中華めん 150g
  - 豚もも肉 28g
  - 清酒 2g
  - キャベツ 30g
  - 緑豆もやし 30g
  - にんじん 9g
  - ぶなしめじ 8g
  - 根菜ねぎ 6g
  - 生おろし生姜 0.28g
  - 生おろしにんにく 0.28g
  - 米油 0.56g
  - みそラーメンスープの素 12g
  - 田舎館産赤みそ 1.4g
  - 調整豆乳クリーム 19g
  - 粉末中華スープの素 0.5g
  - カレー粉 0.1g
- 作り方**
- ①キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは千切りにし、ねぎは小口切りにする。
  - ②ぶなしめじは石づきをとり、ほぐしておく。
  - ③鍋に米油を熱し、清酒をふりかけた豚肉を炒め、にんにくと生姜を加える。にんじんも炒める。
  - ④加水し、あくを取りながら③に火を通す。キャベツともやしも入れて煮る。
  - ⑤④に水で溶いたカレー粉を加え、中華スープの素、みそラーメンスープの素と赤みそで味付けをする。
  - ⑥ねぎを入れ、かき混ぜながら豆乳クリームを注いで仕上げる。
  - ⑦加熱したゆで中華めんをどんぶりに入れ、スープを注ぐ。

黒石市 平川市 藤崎町 大鰐町 田舎館村



# みんな大好き

# 学校給食

…イチオシレシピ集…

“おいしい”はこころを育む

- \* 子どもたちに人気のメニューや地場産物を使ったメニューなどのレシピをご紹介します。
- \* 学校給食のことを話題にしながら、ご家庭でお子さんと一緒に作って、食べてみていただくと嬉しいです。



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
「あぶロック」

発行：南黒地区学校給食連絡協議会



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
「あぶにん」



# 黒石市

## 黒石小学校 ハヤシライス



県産豚肉を使用したハヤシライスです。幻の黒石米ムツシキとも相性がぴったりです。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	536kcal
タンパク質	15.1g
脂質	14.1g
カルシウム	36mg
鉄	1.5mg
マグネシウム	52mg
亜鉛	2.1mg
ビタミンA	135μgRAE
ビタミンB1	9.00mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	23mg
食物繊維	3.6g
食塩相当量	2.8g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>精米 ..... 70g</li> <li>小麦 ..... 5g</li> <li>県産豚肉 ..... 30g</li> <li>じゃがいも ..... 50g</li> <li>にんじん ..... 15g</li> <li>玉ねぎ ..... 40g</li> <li>ホワイトマッシュルーム ..... 10g</li> <li>ピーチチューブ ..... 25g</li> <li>オリーブ油 ..... 1g</li> <li>トマトピューレ ..... 4.8g</li> <li>中濃ソース ..... 2g</li> <li>デミグラスソース ..... 5g</li> <li>トマトケチャップ ..... 2.5g</li> <li>赤ワイン ..... 2g</li> <li>生クリーム ..... 3g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①じゃがいも、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。</li> <li>②オリーブ油で豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎを加える。</li> <li>③水を足して、アクを取りながら煮込む。</li> <li>④じゃがいもを加え、柔らかくなったらホワイトマッシュルームを加える。</li> <li>⑤ピーチチューブ、ソースなどの調味料を入れて、とろみがつくまでかき混ぜながら煮込む。</li> <li>⑥仕上げに生クリームを入れて完成。</li> </ol> |
|--|--|

## 黒石東小学校 じゃがいものうま煮

残食の少ないメニューです。青森県産のにんじんが彩りのアクセントです。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	58kcal
タンパク質	5.7g
脂質	1.8g
カルシウム	15mg
鉄	0.4mg
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.6mg
ビタミンA	112μgRAE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	7mg
食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.4g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉 ..... 25g</li> <li>清酒 ..... 2.4g</li> <li>じゃがいも ..... 15g</li> <li>にんじん ..... 15g</li> <li>たけのこ ..... 10g</li> <li>こんにゃく ..... 15g</li> <li>サラダ油 ..... 0.5g</li> <li>三温糖 ..... 0.4g</li> <li>しょうゆ ..... 1.8g</li> <li>そばつゆ ..... 1g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①じゃがいも、たけのこは小乱切り、にんじんはいちょう切りにする。</li> <li>②鶏肉、こんにゃくを食べやすい大きさに切る。</li> <li>③鶏肉を炒め、煮えにくい材料から煮ていく。</li> <li>④ある程度材料に火が通ったら、調味料を入れてさらに煮る。</li> </ol> |
|--|---|



## 六郷小学校 大根のそぼろ煮

青森県産品をふんだんに使った献立です。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	65kcal
タンパク質	3.5g
脂質	3.1g
カルシウム	28mg
鉄	0.5mg
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.6mg
ビタミンA	73μgRAE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.5g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん ..... 35g</li> <li>豚挽き肉 ..... 15g</li> <li>にんじん ..... 10g</li> <li>角こんにゃく ..... 20g</li> <li>カット干しいたけ ..... 1g</li> <li>いんげん ..... 8g</li> <li>サラダ油 ..... 0.5g</li> <li>おろし生姜 ..... 0.5g</li> <li>清酒 ..... 1g</li> <li>三温糖 ..... 0.6g</li> <li>粉末だし ..... 0.2g</li> <li>しょうゆ ..... 3g</li> <li>片栗粉 ..... 1.5g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①だいこん、にんじんは5mm幅のいちょう切り、こんにゃくは5mm幅の四角切り、いんげんは3cmにカットする。</li> <li>②鍋にサラダ油をひき豚挽き肉を炒める。色が変わったら清酒、生姜を入れさらに炒める。</li> <li>③にんじん、だいこん、こんにゃくを入れ炒める。</li> <li>④全体に軽く火が通ったら、しいたけと干しいたけの戻し汁を入れ煮る。</li> <li>⑤三温糖、粉末だし、しょうゆを入れ、野菜に味がつくまで煮る。</li> <li>⑥いんげんを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。</li> </ol> |
|--|--|

## 豚キムチ炒め

辛いけれど、子どもたちに人気の献立です。家庭でも簡単にでき、ごはんの上のせて、丼ぶりとして食べても美味しくいただける献立です。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	41kcal
タンパク質	3.0g
脂質	1.6g
カルシウム	10mg
鉄	0.2mg
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	2μgRAE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	1.0g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>豚もも肉 ..... 25g</li> <li>白菜キムチ ..... 15g</li> <li>もやし ..... 30g</li> <li>サラダ油 ..... 0.5g</li> <li>清酒 ..... 1g</li> <li>三温糖 ..... 0.75g</li> <li>しょうゆ ..... 1.2g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①豚もも肉は3cm幅に切る。</li> <li>②鍋にサラダ油を熱し豚もも肉を炒める。</li> <li>③肉に火が通ったら、清酒と白菜キムチを加えて肉に味が付くように炒める。</li> <li>④もやしを加えて炒め、しょうゆを入れて味を調える。</li> </ol> |
|--|---|



# 平川市学校給食センター

## 長いもと豚肉の炒め煮

青森県産長いもと豚肉を、にんにくとしょうゆで炒め煮にします。ほっくりとした長いもに、にんにくの風味が食欲をそそります。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	110kcal
タンパク質	7.9g
脂質	4.3g
カルシウム	12mg
鉄	0.5mg
マグネシウム	19mg
亜鉛	0.8mg
ビタミンA	1μgRAE
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.6g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>長いも ..... 60g</li> <li>豚肉 ..... 30g</li> <li>おろしにんにく ..... 1g</li> <li>清酒 ..... 4g</li> <li>さとう ..... 1g</li> <li>しょうゆ ..... 3g</li> <li>だし汁 ..... 30g</li> <li>サラダ油 ..... 1g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①長いもは皮をむき、乱切りにして軽くゆでしておく。</li> <li>②豚肉に酒を混ぜておく。</li> <li>③フライパンにサラダ油をしき、②の豚肉とおろしにんにくを炒める。</li> <li>④豚肉に火が通ったら①のゆでた長いもを加え、軽く炒める。</li> <li>⑤だし汁と調味料を加えて炒め煮にし、味を調える。</li> </ol> |
|---|---|

## 磯和え



ゆでた野菜を焼きのりとめんつゆで和えるだけの簡単レシピです。さらに、いりごまを混ぜると香ばしさがアップします。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	20kcal
タンパク質	1.7g
脂質	0.2g
カルシウム	44mg
鉄	0.5mg
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	104μgRAE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ ..... 50g</li> <li>ほうれん草 ..... 20g</li> <li>焼きのり (約1/4枚) ..... 0.6g</li> <li>めんつゆ ..... 3g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①キャベツは短冊切りにし、ゆでて流水でよく冷やし、水気をよくしぼる。</li> <li>②ほうれん草はゆでて冷やし、水気をよくしぼったあと、2~3cmに切る。</li> <li>③ゆでたキャベツとほうれん草を、細かくちぎったのりとめんつゆで和える。</li> </ol> |
|---|--|



# 藤崎町学校給食センター

## 鶏の唐揚げ(2個)

県産の鶏肉を使用した手作りの唐揚げです。40分~1時間程度下味をつけ、衣をつけて揚げます。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	145kcal
タンパク質	11.5g
脂質	6.3g
カルシウム	5mg
鉄	0.5mg
マグネシウム	17mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	11μgRAE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.5g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉もも (唐揚げ用) ..... 60g</li> <li>しょうゆ ..... 2.5g</li> <li>清酒 ..... 2.5g</li> <li>おろししょうが ..... 1g</li> <li>片栗粉 ..... 10g</li> <li>米油 ..... 4g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①鶏肉に清酒、しょうゆ、おろししょうがで下味をつける。</li> <li>②片栗粉で衣付けをして、175℃で5分程度揚げます。</li> <li>③オーブンなどで焼き付けると、余分な油が落ちて、カリッと仕上がります。(175℃30秒程度)</li> </ol> |
|---|---|



## メンマの和え物

ごまの風味や油を使うことで、塩分控えめでもおいしく食べられるメニューです。



栄養価 1食あたり	
エネルギー	23kcal
タンパク質	1.2g
脂質	1.1g
カルシウム	20mg
鉄	0.3mg
マグネシウム	9mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	3μgRAE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.5g

### 材料 (1人当たりの分量) 作り方

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>もやし ..... 30g</li> <li>きゅうり ..... 10g</li> <li>味付けメンマ ..... 15g</li> <li>そばつゆ ..... 1.5g</li> <li>しょうゆ ..... 1.8g</li> <li>ごま油 ..... 0.5g</li> <li>いりごま ..... 0.5g</li> <li>すりごま ..... 0.5g</li> <li>食塩 ..... 0.01g</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①味付けメンマは太いものは食べやすい大きさに切る。</li> <li>②もやしは洗ってゆで、水で冷やし、水気を切る。</li> <li>③きゅうりは洗ってうす切りにする。</li> <li>④メンマ、もやし、きゅうりにごまを振りかけて、軽く混ぜ合わせる。</li> <li>⑤調味料を加え、混ぜる。</li> </ol> |
|---|---|

