

令和7年度 全国学校給食週間

～世界の料理～レシピ集

1月24日～30日は、全国学校給食週間でした。

今年度のテーマは「世界の料理」で、モロッコから始まり、ノルウェー、日本、ドイツ、イタリアと、5日間で5つの国の味をめぐるしました。



モロッコの料理

～スパイシーごはんのレシピ～



【材料】(4人分)

米……2合	クミン…少々
水……390ml	オリーブ油…小さじ1/2
ターメリック…0.2g	A {
ベーコン…60g	
たまねぎ…40g(1/4個)	粗塩…少々
にんにく…4g(1/2片)	

【作り方】

- 1 洗米し、水、ターメリックを入れて炊く。
- 2 材料を切る。
ベーコン…1cm幅の短冊切り
たまねぎ…みじん切り
にんにく…みじん切り
- 3 ベーコンをにんにく、クミン、オリーブ油で炒め、
玉ねぎを加えて炒め、Aを加えて味を整える。
- 4 炊きあがった1に3を混ぜ合わせる。

モロッコ料理は、オリーブ油とにんにくをベースに、
数十種類の香辛料を使い分けて作られます。

ノルウェーの料理 ～バラカオのレシピ～



【材料】(4人分)

たら切り身…160g	A {	ホールトマト缶…40g
白ワイン…2g		トマトケチャップ…大さじ1
オリーブ油…小さじ1/2		ウスターソース…小さじ1
たまねぎ…80g(1/2個)		コンソメ顆粒…小さじ1/2
にんにく…少々		砂糖…小さじ1/2
乾燥パセリ…少々		水…20g

※御家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。

【作り方】

- 1 材料を切る。
たまねぎ…粗みじん切り
にんにく…みじん切り
- 2 オリーブ油でたらを炒め、白ワインをふる。
- 3 1を加え、炒め合わせる。
- 4 Aを加えて煮る。
- 5 乾燥パセリをふって仕上げる。
※たらは煮崩れても良い。

「バラカオ」は、塩漬けにして干したたらを使った煮込み料理です。

日本の料理 ～くずうどんのレシピ～



【材料】(4人分)

吉野葛入りうどん…320g	A {	みりん…小さじ1
鶏ひき肉…80g		薄口しょうゆ…大さじ1
酒…小さじ1/2		濃口しょうゆ…小さじ1
こめ油…小さじ1/2		粗塩…適量
うす揚げ…30g		だしパック…適宜
にんじん…40g(1/4本)		片栗粉…小さじ1
えのきたけ…30g(1/5株)		水…580g
白菜…80g(1枚)		
青ねぎ…40g(1束)		

※御家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。

【作り方】

- 1 だしパックでだしをとる。
- 2 材料を切る。
うす揚げ…1cm幅の短冊切り
にんじん…いちょう切り
えのきたけ…石づきをとり、適宜カット
白菜…2cmカット 青ねぎ…2cmカット
- 3 こめ油で鶏ひき肉を炒め、酒を加える。
- 4 煮えにくい材料から加えて煮ていき、Aを加える。
- 5 うどんを別ゆでする。
- 6 水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、青ねぎを加えて仕上げる。

吉野葛入りうどんには、「吉野くず粉」が練りこまれています。くず粉を練りこむことで、つるつとしてなめらかな食感のうどんになります。

ドイツの料理

～カトツフェル・ズッペ (じゃがいものスープ) のレシピ～



【材料】(4人分)

ベーコン…30g	たまねぎ…80g(1/2個)	
ウィンナー…50g	B {	
にんにく…少々		コンソメ…小さじ2
赤ワイン…小さじ1/2		ローリエ…1枚
こめ油…少々		こしょう…少々
A {	粗塩…少々	
	じゃがいも…160g(1個)	水…440g
	にんじん…40g(1/4本)	
大根…40g(1cm輪切り)		

※御家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。

【作り方】

- 1 材料を切る。
にんにく…みじん切り じゃがいも…ひと口大
にんじん…厚いちょう切り 大根…厚いちょう切り
たまねぎ…くし切り
- 2 こめ油でにんにくを炒め、ベーコン、ウィンナーを加え、赤ワインをふり、水を加える。
- 3 Aから順に煮ていき、たまねぎ、Bを加えて煮込む。

じゃがいものスープでウィンナーや旬の野菜と一緒に煮込みます。

じゃがいもは、寒冷でやせた土地でも育ちやすく、ドイツでは、様々な料理で食べられます。

イタリアの料理

～アクアパッツアのレシピ～



【材料】(4人分)

たい…40g	A {	赤ピーマン…15g(1/4個)
たら…80g		黄ピーマン…15g(1/4個)
にんにく…2g(1/4片)		白ワイン…小さじ1/2
あさり…30g		オリーブ油…小さじ2
ブロッコリー…60g(1/4株)	コンソメ…小さじ1	
乾燥パセリ…少々	粗塩…少々	
	こしょう…少々	
	水…35g	

【作り方】

- 1 材料を切る。
にんにく…みじん切り
ブロッコリー…小さめの小房に分ける
赤ピーマン…さいの目切り
黄ピーマン…さいの目切り
- 2 ブロッコリーをゆでる。
- 3 オリーブ油を熱し、にんにく、たい、たら、あさを加えて白ワインを加え炒め煮にする。
- 4 2とAを加え、乾燥パセリをふって仕上げる。

イタリア南部のナポリ地方の漁師が考えた魚介の煮込み料理です。