



「学校給食」の献立をおうちで再現！

新型コロナウイルス感染症への対策として、次の3つが大切とされています。

- ①手洗い ②普段の健康管理 ③適度な湿度を保つ

普段から、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

野菜をたくさん使った、小学校・幼稚園給食で人気の献立を紹介します。ご家庭での食事作りにお役立てください。

主 菜

アジの南蛮漬け
サバのみそ煮
チンジャオロース
鶏肉の照り煮
豚の角煮
豚肉のしょうが焼き
ポークチャップ
回鍋肉（ホイコーロー）
マーボー豆腐
そばろどんぶり

副 菜

高野豆腐の煮物
ごぼうとれんこんのサラダ
ごぼうのかりかり揚げ
小松菜と大豆の炒め煮
じゃことピーマンの炒り煮
たけのこごぼうの土佐煮
にんじんしりしり
はるさめのナムル
ひじきの炒め煮
ほうれんそうのツナ炒め

汁 物

クスクスと野菜のスープ
たまごとコーンのスープ
ビーフンスープ
ポトフ
ミネストローネ

主 菜



★アジの南蛮漬け(4人分)

材料		作り方
小あじ	4尾	① たまねぎ…薄くスライス ② 鍋に揚げ油を熱し、かたくり粉をまぶした小あじを揚げる。 ③ 鍋に調味液を加熱し、たまねぎを入れて火を通す。揚げた小あじを加え、調味液に浸して仕上げる。 ★給食ではたまねぎも加熱します！ ★酢は控えめにしています。
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
たまねぎ	中 1/8 こ	
砂糖	大さじ2	
みりん	小さじ1	
穀物酢	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
水	大さじ1	

★サバのみそ煮(4人分)



材料		作り方
さば	4切れ	① さば…皮に切り込みを入れ、熱湯をかけておく 土しょうが…千切りにする ② 鍋に水を沸かしてしょうがを入れ、さばを皮を上にして並べる。 ③ 再び沸いたら合わせ調味料を煮汁に加えて溶かし、落とし蓋をして加熱する。 ④ さばに火が通ったら落とし蓋を取り、煮汁がどろっとした状態になるまで煮詰めて仕上げる。
しょうが	1かけ	
みそ	大さじ2	
赤みそ	小さじ2	
砂糖	大さじ2	
本みりん	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
水	100ml	

★チンジャオロース(4人分)

材料		作り方	
牛肉	100g	① 土しょうが・にんにく…すりおろす ピーマン…細切りして、下ゆで にんじん・たけのこ…細切り ② 牛肉は細切りし、①で下味をつける。 ③ フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。 野菜を加えて炒める。 ④ 具材に火が通ったら調味し、仕上げる。	
①	しょうが		1かけ
	にんにく		1かけ
	酒		小さじ1
	砂糖		小さじ1
油	少々		
ピーマン	2こ		
にんじん	1/5本		
たけのこ	60g		
しょうゆ	小さじ1		
中華だしの素	少々		
オysterソース	小さじ1/2		



★鶏肉の照り煮(4人分)



材料		作り方
鶏肉	200g	① 鶏肉…一口大に切る しょうが…すりおろす ② フライパンに油を熱し、鶏肉の両面に焼き目をつけたら、調味液を加え、蓋をして鶏肉に火を通す。 ③ 水溶きかたくり粉を回しかけ、ひと煮立ちさせて仕上げる。
油	適量	
しょうが	1かけ	
砂糖	大さじ1	
本みりん	小さじ1	
酒	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
水	40ml	
かたくり粉	小さじ1/2	
水	小さじ1	

★豚の角煮(4人分)



材料		作り方
豚肉 (角煮用バラ肉)	160g	① しょうが・白ネギ…みじん切り ② 鍋に湯を沸かし、酒を加えて豚肉を茹で、余分な脂を取る。 ③ 鍋にはちみつ以外の調味料を煮立たせ、茹でた豚肉と水煮大豆、しょうが、白ネギを加えて煮る。 ④ 味がしみ込んだら、はちみつを加えて少し煮て照りをつける。
酒	小さじ1	
水煮大豆	40g	
しょうが	1かけ	
白ネギ	5cm程度	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2/3	
酒	小さじ1	
水	40cc	
はちみつ	小さじ1/2	

★豚肉のしょうが焼き(4人分)



材料		作り方
豚肉	200g	① 玉ねぎ…半分に切り、5mm幅に切る しょうが…千切り ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、玉ねぎを加えて炒める。 ③ 調味液を回し入れ、仕上げる。
玉ねぎ	100g(1/2こ)	
油	適量	
しょうが	1かけ	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
ごま	小さじ2	

★ポークチャップ(4人分)

材料		作り方
豚肉	160g	① 本しめじ…石づきを取って、ほぐす 玉ねぎ…半分に切って、5mm幅に切る ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、赤ワインを振る。しめじ、玉ねぎを加えて炒め、こしょうを振る。 ③ 調味液を回し入れ、仕上げる。
油	適量	
赤ワイン	小さじ1	
本しめじ	20g(1/4パック)	
玉ねぎ	100g(1/2こ)	
こしょう	少々	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	小さじ1	
コンソメ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	

★^{ホイコーロー}回鍋肉(4人分)

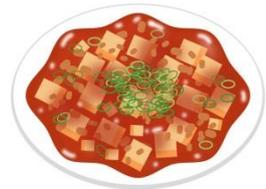


材料		作り方
豚肉	60g	① にんにく・しょうが…みじん切り キャベツ…ざく切りし、下茹で 小松菜…2cmに切り、下茹で たけのこ…短冊切り、下茹で ② フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。香りが出たら豚肉を加え、炒める。 ③ ②に下茹でした野菜を加え、トウバンジャンを入れよく炒める。残りの調味料で味を調える。 ★給食は野菜を下茹でして使いますが、下茹でせず、火の通りにくい野菜から順番に炒めてもかまいません。
酒	小さじ1	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
油	適量	
キャベツ	140g(外葉3枚)	
小松菜	40g(1株)	
たけのこ	40g	
トウバンジャン	少々(0.5g)	
赤みそ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	



★マーボー豆腐(4人分)

材料		作り方
豚 or 牛(ひき肉) 100g 清酒 大さじ 1/2 ごま油 適量 たけのこ 100g にんじん 40g(1/4 本) 干ししいたけ 6g(中4こ) 豆腐 400g 青ねぎ 4 本程度 にんにく 1 かけ しょうが 1 かけ かたくり粉 小さじ 2 水 大さじ 1 中華だし 小さじ 1 トウバンジャン 少々(0.8g) 砂糖 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 2 赤みそ 大さじ 1 塩 少々 こしょう 少々 水 160cc	① たけのこ…短冊切りし、下茹で にんじん…いちょう切り 干ししいたけ…水で戻し、薄切り 豆腐…さいの目に切り、下茹で 青ねぎ…小口切り にんにく・しょうが…みじん切り ② フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。香りが出たら、ひき肉を加えて酒を振り、さらに炒める。 ③ 具材と調味液を加え、煮る。 ④ 具材に火が通ったら、沸騰したところに水溶きかたくり粉を加えてひと煮立ちさせ、とろみをつけて仕上げる。	



★そばろどんぶり(4人分)

材料		作り方
鶏ひき肉 160g 油 適量 にんじん 40g(1/4 本) ごぼう 40g(1/3 本) しょうが 1 かけ 砂糖 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 2 本みりん 小さじ 1/2 酒 大さじ 1 水 大さじ 1/2 ほうれん草 1 束 しょうゆ 小さじ 1 砂糖 小さじ 1/4 卵 1 個 塩 少々 油 適量	① にんじん・ごぼう…荒みじん切り しょうが…みじん切り ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。火が通ったら、ごぼうとにんじんを加え、さらに炒める。 ③ ②に調味料を加えて味を調べ、じっくり炒めてそばろを作る。 ④ 鍋に湯を沸かしてほうれん草を茹で、水にとって色止めし、2 cm幅に切る。しょうゆと砂糖で調味する。 ⑤ 卵に塩を加えてときほぐし、フライパンに油を熱して薄焼きする。細切りし、錦糸卵を作る。 ★ごはんにはそばろ、ほうれん草、錦糸卵を乗せて仕上げる。	

副 菜



★高野豆腐の煮物(4人分)

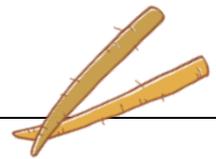
材料		作り方
高野豆腐(乾)	28g	① にんじん…いちよう切り たけのこ…乱切り 高野豆腐(凍り豆腐)…水で戻し、しっかりと絞ってさいの目切り ② 鍋にだし汁を入れ、煮えにくい材料から煮る。 ③ 野菜に火が通ったら調味し、高野豆腐を加えて煮含めて仕上げる。 ★(水煮もしくは冷凍) グリーンピースで彩りよく!
にんじん	40g(1/4本)	
たけのこ	40g	
グリーンピース	大さじ1	
砂糖	小さじ4	
薄口しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1/4	
塩	少々	
だし汁	120cc	

★ごぼうとれんこんのサラダ(4人)



材料		作り方
ごぼう	1本	① ごぼう…ささがきして、下茹で れんこん…いちよう切りして、下茹で ごま…炒って、する ② ごぼうとれんこんを、しょうゆと砂糖で下味をつける。 ③ ②が冷めたら、マヨネーズ、ごまで和える。
れんこん	40g(1/4節)	
ごま	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
マヨネーズ	小さじ1強	

★ごぼうのかいかい揚げ(4人分)



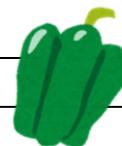
材料		作り方
ごぼう	80g(1/2本)	① ごぼう…5cmの長さに切り縦4分割し、水にさらす ごま…炒って、する ② ごぼうと大豆の水気をきり、かたくり粉をまぶしてそれぞれ揚げる。かえりじゃこは素揚げする。 ③ 調味液に揚げたごぼうと大豆、じゃこを絡め、ごまを振って仕上げる。
水煮大豆	40g	
かたくり粉	適量	
かえりじゃこ	25g	
揚げ油	適量	
ごま	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	

★小松菜と大豆の炒め煮(4人分)



材料		作り方
小松菜	1/2 わ	① 小松菜…下茹でして冷水にとって色止めし、2cm 幅に切る キャベツ…2cm 幅に切って、下茹でする ② 鍋に油を熱し、材料を炒め合わせて調味する。
水煮大豆	25g	
キャベツ	40g	
油	適量	
〔砂糖	小さじ 1/2	
〔しょうゆ	小さじ 1 弱	

★じゃことピーマンの炒り煮(4人分)



材料		作り方
ちりめんじゃこ	40g	① じゃこ…から炒り ピーマン…縦2つ割りにし、千切り ごま…から炒りして、する ② フライパンに油を熱し、ピーマンを炒める。 じゃこを加え、さらに炒める。 ③ ごまを加え、調味して仕上げる。
ピーマン	2 こ	
油	適量	
ごま	小さじ 1	
〔砂糖	小さじ 1	
〔みりん	小さじ 1	
〔しょうゆ	小さじ 1	

★たけのこごぼうの土佐煮(4人分)

材料		作り方
たけのこ	120g	① たけのこ…乱切りし、下茹で ごぼう…斜め切りし、水にさらす 板こんにゃく…色紙切りし、塩もみか下茹で かつお節…から炒り ② 鍋にだし汁とたけのこ、ごぼう、板こんにゃくを加えて煮る。火が通ったら、調味する。 ③ 最後にかつお節を加え、仕上げる。 ★かつお節は使い切りの削りパックが便利です。 ★ <small>かれぶし</small> 枯節タイプを使うと香り良く仕上がります。
ごぼう	40g(1/3 本)	
板こんにゃく	40g(1/6 丁)	
かつお節	1~2g(1パック)	
〔砂糖	小さじ 1	
〔薄口しょうゆ	小さじ 1	
〔みりん	小さじ 1/2	
だし汁	60ml	



★にんじんしいし(4人分)



材料		作り方
にんじん	1本	① にんじん…千切り ツナ…汁気を切る ニラ…3cm程度に切る ごま…から炒りして、する ② フライパンに油を熱し、ツナを炒める。ほぐれたらにんじんとニラを加え、さらに炒める。 ③ 調味し、ごまを振って仕上げる。
ツナ	1/2缶	
油	適量	
ニラ	少々	
ごま	小さじ2	
{ しょうゆ みりん 酒	小さじ1	
	小さじ1/2	
	少々	
	少々	

★はるさめのナムル(4人分)

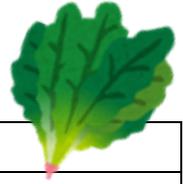
材料		作り方
マロニー (乾燥)	20g	① マロニー…茹でて水洗いし、水気を切る キャベツ…1cmカットし、下茹で にんじん…千切りし、下茹で ニラ…3cm程度に切る ごま…から炒りして、する ② フライパンにごま油を熱し、野菜とマロニーにさっと火を通す。 ③ 調味し、ごまを振って仕上げる。
キャベツ	80g(葉2枚)	
にんじん	20g(1/6本)	
ニラ	少々	
ごま油	小さじ1	
ごま	小さじ2	
{ しょうゆ 砂糖 コチジャン	小さじ1	
	小さじ1/2	
	小さじ1/4	
	小さじ1/4	

★ひじきの炒め煮(4人分)

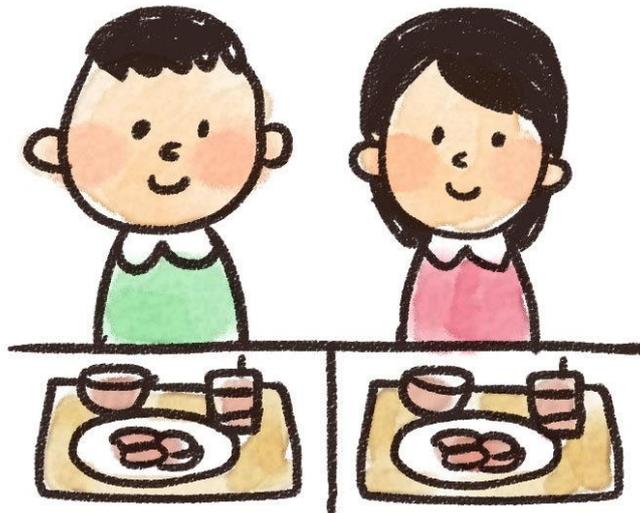


材料		作り方
平天	1枚	① 平天…半分に切り、短冊切り こんにやく…食べやすい長さに切り、下茹で にんじん…千切り ひじき…水で戻す ごま…から炒りして、する ② 鍋に油を熱し、材料を炒める。だし汁と調味料を加え、煮る。
つきこんにやく	30g	
にんじん	20g(1/6本)	
ひじき (乾燥)	6g	
油	適量	
ごま	小さじ2	
{ 砂糖 しょうゆ みりん 酒	小さじ1	
	大さじ1	
	小さじ1/2	
	小さじ1/2	
だし汁	40ml	

★ほうれんそうのツナ炒め(4人分)



材料		作り方
ほうれん草 ツナ 油 しょうが ごま 〔砂糖 しょうゆ	1わ 1缶 適量 1かけ 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	① ほうれん草…下茹でし、2cm幅に切る ツナ…汁気を切る しょうが…みじん切り ごま…から炒りして、する ② フライパンに油を熱し、しょうがとツナを炒める。ツナがほぐれたら調味料を加え、炒める。 ③ ほうれん草とごまを加え、和えて仕上げる。



汁物



★クスクスと野菜のスープ(4人分)

材料		作り方
ベーコン	40g(2枚)	① ベーコン…短冊切り キャベツ…1cmカット にんじん・大根…いちょう切り ジャがいも…一口大切り いんげん…2cm程度に切る ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。他の具材を入れ、水を加えて煮る。 ③ 調味して仕上げる。 ★食べる前にローリエを取り除いてください。 ★大根はカブや冬瓜など、旬の野菜に変更してもおいしくです！
油	適量	
キャベツ	80g(葉2枚)	
にんじん	40g(1/4本)	
ジャがいも	小1こ	
大根	40g(2cm幅)	
ひよこ豆(水煮)	20g	
冷凍いんげん豆	20g	
クスクス	大さじ1	
ローリエ	1枚	
コンソメ	大さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
水	3カップ	

★たまごとコーンのスープ(スーミータン)(4人分)



材料		作り方
ベーコン	20g(1枚)	① ベーコン…短冊切り 鶏卵…溶きほぐしておく たまねぎ…半分に切って、5mm幅に切る チンゲンサイ…2cmカット ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。たまねぎとチンゲンサイを入れ、水を加えて煮る。 ③ 調味料とクリームコーンを加えて味を調える。 ④ 水溶きかたくり粉を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら溶き卵を加えて仕上げる。
油	適量	
鶏卵	2こ	
たまねぎ	80g(1/2こ)	
チンゲンサイ	40g(葉2枚)	
クリームコーン	80g(1/2缶)	
中華だし	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1/4	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
かたくり粉	小さじ1/2	
水	小さじ1	
水	500ml	

★ビーフンスープ(4人分)



材料		作り方	
鶏肉	20g	① 鶏肉…1cm 角程度に切る ビーフン・寒天・しいたけ…水で戻す にんじん…いちょう切り 白菜・チンゲンサイ…2cm カット たけのこ…短冊切り ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。にんじん・白菜・ たけのこ・しいたけと水を加えて煮る。 ③ チンゲンサイとビーフン、寒天を加えてひと煮立 ちさせ、調味して仕上げる。	
油	適量		
ビーフン(乾)	20g		
にんじん	40g(1/4 本)		
糸寒天	10 本程度		
白菜	80g(外葉1枚)		
たけのこ	40g		
チンゲンサイ	60g(葉3枚)		
干しいたけ	1こ		
中華だし	小さじ2		
	しょうゆ		小さじ1
	塩		ひとつまみ
	こしょう		少々
水	3カップ		

★ポトフ(4人分)



材料		作り方	
ベーコン (ウインナー)	40g(2枚) (2本)	① ベーコン…短冊切り (ウインナーの場合は斜め半分) にんにく…みじん切り たまねぎ…縦半分に切り、1cm 幅に切る キャベツ…ざく切り にんじん・大根…厚いちょう切り ジャガイモ…一口大に切る ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たらベ ーコンを炒め、赤ワインを振る。 ③ 他の具材と水を加えて煮る。火が通ったら、調味 して仕上げる。	
にんにく	1かけ		
油	適量		
赤ワイン	小さじ1		
たまねぎ	80g(1/2こ)		
キャベツ	100g(1枚)		
にんじん	40g(1/4本)		
じゃがいも	2こ		
大根	80g(8cm程度)		
ローリエ	1枚		
コンソメ	小さじ1強		
	塩		ひとつまみ
	こしょう		少々
水	300ml		

★ミネストローネ(4人分)



材料		作り方
ベーコン	40g(2枚)	① ベーコン…短冊切り にんにく・パセリ…みじん切り たまねぎ・にんじん・じゃがいも…さいの目切り ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコンを炒めて赤ワインを振る。 ③ たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マカロニと水を加えて、具材を煮る。 ④ 火が通ったら、カットトマトとトマトピューレを加え、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 調味し、パセリを振って仕上げる。 ★小さなマカロニには蝶ネクタイ型や貝型など、様々な形のものが市販されています。食べやすいサイズのものを使ってくださいね。
にんにく	1かけ	
オリーブ油	適量	
赤ワイン	小さじ1	
たまねぎ	120g(1/2こ)	
にんじん	40g(1/4本)	
じゃがいも	80g(1/2こ)	
カットトマト	50g	
トマトピューレ	50g	
マカロニ(小)	20g	
パセリ	少々	
コンソメ	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2/3	
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	適宜	
水	500ml	