

船橋市の 学校給食レシピ集

いただきます



船橋市学校栄養士会

船橋の給食をお家で作って
味わってみよう！



CONTENT



主食

① しし
じゅうしい

② ガーリック
ライス

③ 担々麺

主菜

④ 鮭と
チーズの
香巻き

⑤ 卵とポテトの
レモンソース和え

⑥ 魚の
マスタード
焼き

⑦ かぼちゃの
スコップ
コロケ

⑧ 焼くだけ簡単！
鶏肉料理2品

⑨ 鶏の
オニオン風味
揚げ

副菜

⑩ ころころ
きゅうり

⑪ バンサンスー

⑫ ほうれん草と
海苔のサラダ

⑬ ひじきの
マリネ

⑭ じゃこ
ポテト

⑮ 小松菜と
こんにゃく
の炒め物

汁物

⑯ 根菜
ごま汁

★コラム★
⑰

子供たちに人気の料理や
おすすめの料理を、ご家庭
でも作りやすい食材や作り方
にアレンジして紹介します♪



ししじゅうしい (4人分)



| | |
|-------------|--------------|
| 米 | 3合 |
| 水 (煮汁込み) | 3カップ (600cc) |
| A | |
| 塩 | 小さじ1/3 (2g) |
| しょうゆ | 大さじ1 (18g) |
| 酒 | 大さじ1 (15g) |
| みりん | 大さじ1 (18g) |
| しょうが | 10g |
| 細切り昆布 | 8g |
| 水 | 大さじ5 (75g) |
| 豚もも肉 (干切り) | 150g |
| しょうが (仕上げ用) | 5g |

ししじゅうしいは、沖縄県の郷土料理です。「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜごはんという意味です。



さわやかなしょうがの
香りがアクセントです

- ①米は洗い、浸水しておく。
- ②しょうがは2カ所ともすりおろし、絞っておく。昆布は水で戻しておく。
- ③鍋にAの調味料を入れ、煮立たせる。煮立ったら豚肉と昆布、昆布を戻した水を加えて煮る。
- ④煮えたら具材と汁に分け、汁を加えて炊く。
- ⑤ごはんが炊けたら、具材と仕上げ用のしょうが汁を混ぜる。



ガーリックライス（4人分）

| | |
|-------------|-------------|
| 米 | 3合 |
| 水 | 3カップ（600cc） |
| 塩 | 小さじ2/3（4g） |
| バター | 10g |
| サラダ油 | 小さじ1（4g） |
| にんにく（みじん切り） | 1/2かけ（5g） |
| ベーコン（千切り） | 1枚（20g） |
| 酒 | 小さじ1（5g） |
| 塩 | 少量（1.2g） |
| 黒こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1（6g） |
| パセリ（みじん切り） | 1本（5g） |

いつものごはんに、ちょっとひと手間！！
簡単でおいしい、子供たちに人気のごはんです。



にんにくの香りで
食欲アップ↑

- ①米は洗い、浸水し、塩を加えて炊く。
- ②フライパンにバター、油、にんにくを入れ、弱火で焦がさないように炒める。
- ③ベーコンを加えて炒める。
- ④調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤パセリを入れてサッと炒める。
- ⑥ごはんが炊けたら⑤を混ぜる。



担々麺（4人分）

| | |
|--------------|------------------|
| 生中華麺 | 4袋（480g） |
| 水（ゆで用） | 適量 |
| ごま油 | 小さじ1（4g） |
| 豚挽肉 | 150g |
| にんにく（みじん切り） | 1かけ（10g） |
| しょうが（みじん切り） | 1/2かけ（5g） |
| ねぎ（みじん切り） | 1/2本（50g） |
| もやし | 1/2袋（100g） |
| にんじん（干切り） | 1/3本（60g） |
| チンゲンサイ（短冊切り） | 1株（100g） |
| トウバンジャン | 小さじ1（5g） |
| 水 | 6カップ （1200cc） |
| A | |
| 酒 | 大さじ1/2（7g） |
| みりん | 大さじ1/2（9g） |
| 砂糖 | 小さじ1（3g） |
| 塩 | 小さじ1（6g） |
| 白ごしょう | 少量（0.2g） |

| | |
|----------|-----------|
| B | |
| みそ | 大さじ4（70g） |
| 白練りごま | 大さじ3（45g） |
| 豆乳 | 70cc |
| 酢 | 小さじ1（5g） |
| 白すりごま | 大さじ1（8g） |
| ラー油 | お好みの量 |



おうちで本格中華
にチャレンジ!

- ①ごま油で豚挽肉を炒める。
- ②にんにく、しょうが、ねぎ、トウバンジャンを入れ、香りが出るまでよく炒める。
- ③水を入れ、アクをとる。
- ④にんじん、もやし、チンゲンサイの芯の順に入れて煮る。
- ⑤チンゲンサイの葉を入れ、ひと煮立ちしたら、Aの調味料を入れる。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、汁で溶きながら入れる。
- ⑦豆乳、酢、すりごま、ラー油を入れる。
- ⑧器にゆでた中華麺を盛り付け、⑦のスープを入れる。



鮭とチーズの春巻き（4人分）

| | |
|----------------------|-----------|
| 春巻きの皮 18cm | 4枚 |
| 鮭（皮なし） | 4切れ（120g） |
| プロセスチーズ （切れてるタイプ） | 4枚 |
| 薄力粉 | 小さじ1（3g） |
| 水 | 小さじ2（10g） |
| 揚げ油 | 適量 |

鮭をチーズと合わせて春巻きにすることで、魚が苦手な子でも食べやすくなります☆
途中でチーズが溶け出てこないよう、糊をしっかりとつけて包みます。
フライパンに深さ1cmほどの油を入れて揚げ焼きにしてもOKです！



鮭をいつもとちがう
食べ方で♪



- ①薄力粉と水を合わせ、糊を作る。
- ②春巻きの皮にチーズと鮭のをせて巻く。
巻き終わりに①をしっかりとつけて包む。
- ③油でカラッと揚げる。





チキンとポテトのレモンソース和え（4人分）

鶏むね肉（2cm角） 中1枚（220g）

A
酒 小さじ1（5g）

薄口しょうゆ 小さじ1（6g）

にんにく（すりおろす） 1/2かけ（5g）

かたくり粉 大さじ5（45g）

揚げ油 適量

じゃがいも（銀杏切り） 大2個（250g）

B
砂糖 小さじ1（3g）

薄口しょうゆ 小さじ2（12g）

酒 小さじ1（5g）

みりん 小さじ1（6g）

レモン果汁 小さじ1（5g）

レモンの風味がさわやかなソースです。他にも、揚げたレバーや鶏ささみのフライとも相性バッチリ♪



食べ出したら
止まらない味♪

- ①鶏むね肉にAの調味料で30分以上下味をつける。
- ②じゃがいもは、油でカラッと揚げる。
- ③①にかたくり粉をつけ、油で揚げる。
- ④Bの調味料を煮立て、火を止める。粗熱がとれたら、レモン果汁を入れて混ぜる。
- ⑤②と③に、④のレモンソースを和える。



魚のマスタード焼き（4人分）

白身魚 4切れ（200g）

A

こしょう 少々

白ワイン 大さじ1/2（7g）

薄力粉 大さじ2（18g）

バター 10g

B

粒マスタード 大さじ1（18g）

薄口しょうゆ 小さじ1（6g）

トマトケチャップ 小さじ2（10g）

マヨネーズ 大さじ1/2（6g）

アルミホイル 4枚



冷めてもおいしく
お弁当にもぴったり♪

- ①魚にAの調味料で下味をつける。
- ②Bの調味料を混ぜて、マスタードソースを作る。
- ③①の魚はペーパータオルで水分をふき取る。薄力粉をまぶし、アルミホイルに魚の皮を下にして置き、舟形に包む。
- ④③に溶かしたバターをかけ、180℃オーブンで15分程焼く。
- ⑤魚に火が通ったら、オーブンから出す。②のマスタードソースを魚の上にかけて、こんがりとした焼き色がつくまで、もう一度オーブンで焼く。

マスタードソースをかけることで、魚の臭みがやわらぎます。白身魚だけではなく、鶏肉などでも、おいしい一品となります。



かぼちゃのスcoopコロッケ（4人分）

| | |
|-------------|------------|
| かぼちゃ | 1/4個（400g） |
| 豚挽肉 | 90g |
| たまねぎ（みじん切り） | 中1個（200g） |
| ホールコーン缶詰 | 70g |
| 粉チーズ | 大さじ3（12g） |
| 塩 | 小さじ1/3（2g） |
| 白こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 小さじ2（8g） |
| パン粉 | 大さじ8（24g） |
| 中濃ソース | 大さじ1（17g） |

かぼちゃの味を生かしたスcoopコロッケです♪
油を使わず、丸める作業もないので簡単にヘルシーなコロッケが味わえます。

揚げていないのに
味や食感が
コロッケです♪



- ①かぼちゃは皮をむいて、一口大に切る。
- ②かぼちゃはラップをして電子レンジ600Wで7分間加熱する。
- ③蒸したかぼちゃをつぶす。
- ④フライパンに油をひき、豚挽肉とたまねぎを炒める。
- ⑤ホールコーン、粉チーズ、③、④を加え、調味料を入れて、味をととのえる。
- ⑥⑤を器に盛り付け、パン粉を散らす。
- ⑦トースターでパン粉に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ソースをかける。



焼くだけ簡単！鶏肉料理2品

鶏のにんにく焼き（4人分）

| | |
|-------------|------------|
| 鶏もも肉 | 300g |
| A | |
| しょうゆ | 大さじ2（36g） |
| 酒 | 小さじ1（5g） |
| にんにく（すりおろす） | 1/2かけ（5g） |
| たまねぎ（すりおろす） | 中1/4個（50g） |
| サラダ油 | 適量 |

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料で30分以上下味をつける。
- ③油をひいたフライパンで②を焼く。

焼くときは皮を下にして、焼き目がついたら裏返すと皮がパリッとおいしく仕上がります。

皮をしっかりと
焼くのがポイント♪



鶏のみそ焼き（4人分）

| | |
|------|-----------|
| 鶏もも肉 | 300g |
| A | |
| みそ | 大さじ2（36g） |
| みりん | 大さじ2（36g） |
| 酒 | 大さじ1（15g） |
| 砂糖 | 大さじ1（9g） |
| サラダ油 | 適量 |



鶏のオニオン風味揚げ（4人分）

| | |
|-------------|------------|
| 鶏もも肉 | 8切（300g） |
| A | |
| しょうゆ | 大さじ1（18g） |
| 酒 | 小さじ2（10g） |
| たまねぎ（すりおろす） | 中1/4個（50g） |
| かたくり粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |



- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料で30分以上下味をつける。
- ③②にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。

**たまねぎの酵素の力で
軟らかジューシーなから揚げに！**



少量の油で、揚げ焼きにしてもおいしいです！
揚げ焼きにする場合は、油の温度を高温（180～190℃）にしておくこと、揚げている間はなるべく食材に触らないことがポイントです。

また、油がはねやすいので注意が必要です。揚げる前に、食材の水分をしっかり切っておきましょう。



ころころきゅうり（4人分）

| | |
|-----------|---------------|
| きゅうり（乱切り） | 3本（300g） |
| 塩 | 少量 |
| A | |
| 酢 | 大さじ1（15g） |
| しょうゆ | 大さじ2（36g） |
| ごま油 | 大さじ1と1/2（18g） |
| 白ごま | 大さじ1（9g） |

きゅうりは、小口切りにしたり、棒でたたいて大きめに切ったり、切り方を変えると歯ごたえも変わってきます。

夏の暑い時期は、酢の量を増やすとさっぱりと食べられます。



野菜が苦手な子でも
食べられる魔法の料理★



- ①きゅうりは熱湯に通し、塩を振る。
- ②ごまは乾煎りする。
- ③Aを混ぜ合わせ、①をつけ込む。
- ④味がなじんだら、②のごまを振る。

きゅうりを熱湯に通すことで、
味が染みやすくなります♪



バンサンスー（4人分）

| | |
|-------------|-------------|
| 緑豆春雨 | 1束 (10g) |
| ハム (千切り) | 1枚 (10g) |
| たまご (Lサイズ) | 1個 (60g) |
| 酒 | 小さじ1 (5g) |
| サラダ油 | 小さじ1 (4g) |
| にんじん (千切り) | 1/6本 (30g) |
| こまつな (2cm幅) | 1/3束 (80g) |
| きゅうり (千切り) | 1本 (100g) |
| A | |
| しょうゆ | 大さじ1 (18g) |
| 酢 | 大さじ1 (15g) |
| 砂糖 | 小さじ2 (6g) |
| ごま油 | 小さじ1 (4g) |
| 塩 | 小さじ1/3 (2g) |
| 練りからし | 少量 |
| 白すりごま | 小さじ2 (5g) |



彩りがきれいな
さっぱり和え物♪

- ①春雨はゆでて、5cm幅に切る。
- ②にんじん、こまつなはゆでて、冷ましておく。
- ③卵を割りほぐし、酒と混ぜる。
油をひき、炒り卵を作る。
- ④Aの調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ⑤①、②の水気を切り、③、ハム、きゅうりを
合わせ、すりごまと④で和える。

バンサンスーは、中国の料理です。中国語で「バン」は混ぜる、「サン」は数字の3、「スー」は細切りという意味です。



ほうれん草と海苔のサラダ（4人分）

磯の香いで
ぐんとおいしさアツ♪

| | |
|-------------|--------------|
| ほうれん草（2cm幅） | 1と1/2束（300g） |
| しょうゆ | 小さじ1（6g） |
| えのきたけ（3cm幅） | 1と1/2袋（140g） |
| きざみ海苔 | 4つまみ（3.5g） |
| A | |
| サラダ油 | 小さじ4（16g） |
| 酢 | 小さじ2（10g） |
| 塩 | 小さじ1/2（3g） |
| しょうゆ | 小さじ2（12g） |
| 砂糖 | 小さじ2（6g） |



ほうれん草は、ゆでた後にしょうゆを振ることで、水分が抜けて味がなじみやすくなります♪

- ①ほうれん草はゆでてしょうゆを振り、冷ましておく。
- ②えのきはゆでて、冷ましておく。
- ③Aの調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④①、②の水気を切り、③ときざみ海苔で和える。



ひじきのマリネ（4人分）

| | |
|-----------|---------------|
| ひじき（乾燥） | 18g |
| A | |
| 砂糖 | 小さじ1（3g） |
| しょうゆ | 大さじ1/2（9g） |
| 酒 | 小さじ1（5g） |
| ハム（千切り） | 3枚（40g） |
| にんじん（千切り） | 1/3本（60g） |
| きゅうり（千切り） | 1本（100g） |
| 塩 | 少々 |
| B | |
| サラダ油 | 大さじ1と1/2（18g） |
| 酢 | 小さじ2（10g） |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1（3g） |
| 白ごま | 小さじ1（3g） |



「和」のイメージが強いひじきも
洋風サラダで大活躍♪



- ①ひじきはたっぷりの水で戻す。ザルにあけて水気を切り、Aの調味料で煮て、冷ましておく。
- ②にんじんはゆでて冷ます。きゅうりは塩を振っておく。
- ③Bの調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④汁気を切った①、②、ハムを③とごまで和える。

おいしく作るコツは、ひじきをサッと煮て、味をつけておくことです。ドレッシングとのなじみがよくなります。



じゃこポテト（4人分）



じゃがいも（2cm角切り） 中3個（300g）

A
塩 少々

こしょう 少々

ちりめんじゃこ 大さじ4（20g）

えだまめ（むきみ） 25g

ホールコーン缶詰 40g

マヨネーズ 大さじ3（36g）



もう一品ほしい！
そんなときの救世主♪

火を使った調理を減らしたい！そんな時は、切ったじゃがいもを水にくぐらせてラップに包み、電子レンジ600Wで4分間加熱します。その間に他のものを準備できるので、忙しい朝の時短テクニックに♪

- ①じゃがいもは切った後、爪楊枝が通る固さになるまでゆでる。
- ②①が熱いうちにAの調味料で下味をつける。
- ③ちりめんじゃこは、フライパンでカリッとするまで煎る。
- ④えだまめをゆでる。
- ⑤②、③、④、ホールコーンをマヨネーズで和える。



小松菜とこんにゃくの炒め物（4人分）

| | |
|-----------------------|--------------|
| こまつな (茎と葉にわけ、3cm幅) | 1束 (200g) |
| こんにゃく (一口大にちぎる) | 1/2枚 (150g) |
| 油揚げ (千切り) | 1枚 (30g) |
| サラダ油 | 小さじ1 (4g) |
| 一味唐辛子 | 少々 (0.1g) |
| A | |
| 酒 | 小さじ2 (10g) |
| しょうゆ | 大さじ1/2 (9g) |
| みりん | 大さじ1/2 (9g) |
| オイスターソース | 大さじ1/2 (9g) |
| かつお節 | 3gパック3袋 (9g) |
| 白すりごま | 小さじ2 (5g) |

かつお節は、だしを取った時にできる「かつお節のだし殻」を、よく乾煎りして使ってもおいしく作ることができます。食材からSDGs♪

隠し味は
オイスターソース♪



①油でこんにゃく、こまつなの茎、油揚げ、こまつなの葉の順に炒めて、唐辛子、Aで調味する。

②①にかつお節とごまを和える。



こんにゃくは、だいてから使うと軟らかくなり、味が染み込みやすくなります。



根菜ごま汁（4人分）

| | |
|---------------|---------------|
| にんじん（銀杏切り） | 1/3本（60g） |
| だいこん（銀杏切り） | 1/8本（120g） |
| かぶ（銀杏切り） | 中1個（80g） |
| かぶの葉（2cm幅） | 40g |
| さつまいも（銀杏切り） | 2/3本（140g） |
| ぶなしめじ（小房に分ける） | 1/3株（35g） |
| ねぎ（小口切り） | 1/2本（50g） |
| 油揚げ（干切り） | 1枚（30g） |
| 白練りごま | 大さじ1と1/2（20g） |
| だし汁 | 3カップ（600cc） |
| みそ | 大さじ2と1/2（45g） |

★給食では「煮干しだし」を使用します。

【煮干しだし】

水 3カップ（600cc）
 煮干し 18g（水の3%）
 酒 大さじ1（15g）

練りごまを加えた
コクのあるみそ汁♪



- ①だし汁を煮立て、にんじん、だいこん、さつまいも、しめじ、かぶ、油揚げの順に加えて煮る。
- ②みそと練りごまを加え、調味する。
- ③ねぎ、かぶの葉を散らす。

根菜たっぷりのみそ汁は、体が温まります。
鮮度の良いかぶの葉は、捨てずに使いましょう。



楽しい時間であって 欲しいとの願いを込めて

「あ～あ、今日の楽しみ、もう終わっちゃったな」ある日の給食時間後の子供たちの会話です。思わずクスッと笑ってしまうと同時に、身の引き締まる思いがしました。

そして、食べることは生きること、そして生活を彩ること。

食べ終わった直後から、「明日のメニューは何だろう？」そんな声が聞けるような給食を目指しています。

給食のメニューは手が込んでいるし、家で作ろうと思うと結構大変だし、あまり使わない食材や調味料が多いような気が・・・そんな声がよく聞かれます。

けれど、給食は特別な献立ではありません。確かに船橋市の給食は、「手作り」が基本です。けれど代用できる食材や簡単にできる裏技もたくさんあります。

ぜひ、各学校の栄養士にお気軽におたずねください。給食を家庭で楽しみながら家族のコミュニケーションを深めてみませんか？



家庭で給食を 楽しむ♪





重量目安表

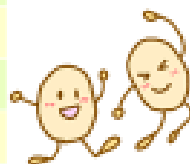


| 食品名 | 小さじ (5cc) | 大さじ (15cc) | 1カップ (200cc) |
|------------|--------------------|---------------|-----------------|
| 砂糖 | 3 | 9 | 130 |
| グラニュー糖 | 4 | 12 | 180 |
| 粉砂糖 | 3 | 9 | 100 |
| はちみつ | 7 | 21 | 280 |
| ジャム | 7 | 21 | 250 |
| 油 | 4 | 12 | 180 |
| バター | 4 | 12 | 180 |
| 酒 | 5 | 15 | 200 |
| みりん | 6 | 18 | 230 |
| 酢 | 5 | 15 | 200 |
| 中濃ソース | 6 | 17 | 240 |
| しょうゆ | 6 | 18 | 236 |
| 塩 | 6 | 18 | 240 |
| 塩少々 | 2本指：小さじ約1/10=約0.6g | | |
| 塩少量(ひとつまみ) | 3本指：小さじ約1/5=約1.2g | | |

| 食品名 | 小さじ (5cc) | 大さじ (15cc) | 1カップ (200cc) |
|----------|--------------|---------------|-----------------|
| みそ | 6 | 18 | 230 |
| トマトケチャップ | 5 | 15 | 230 |
| マヨネーズ | 4 | 12 | 190 |
| 小麦粉 | 3 | 9 | 110 |
| 片栗粉 | 3 | 9 | 130 |
| ごま | 3 | 9 | 130 |

乾物 戻し率

| 食品名 | 戻し率 |
|--------|-------|
| ひじき | 8~10倍 |
| 乾燥わかめ | 12倍 |
| 切干大根 | 4倍 |
| 干し椎茸 | 4倍 |
| 小豆・大豆 | 2.5倍 |
| スパゲティー | 2.5倍 |
| マカロニ | 2倍 |



本レシピ集の一部あるいは全部を、複写・複製・転記はご遠慮ください。

発行者 令和3年度 船橋市学校教育委員会 地域開発課 監修 船橋市教育委員会保健体育課 給食指導係