



作ってみよう!

令和 2 年 6 月 1 日
横浜市立根岸小学校

おうち給食レシピ集



新型コロナウイルスの影響で、おうちで過ごすことが増え、食事を用意する機会も多くなったかと思えます。給食のレシピをいくつか掲載しましたので、ぜひご活用ください。

おうちでも、給食の味を楽しんでみてください♪

バランスのよい食事をとるためのポイント



ポイント 1 主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう

☆主菜☆

主にたんぱく質の供給源
肉、魚、卵、大豆製品など



☆副菜☆

主にビタミンやミネラル、
食物繊維の供給源
野菜、きのこ、海藻類など

☆主食☆

主に炭水化物の供給源
ごはん、パン、麺など

＜不足しがちな栄養素＞

- ・カルシウム・・・骨や歯の形成に必要な栄養素。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品など。
- ・鉄・・・血液をつくるもとになり、他の栄養素を全身に運ぶ役割もある栄養素。肉、魚介類、卵など。
- ・食物繊維・・・お腹の調子を整え、病気の予防になる栄養素。野菜、豆、きのこ、果物、海藻類など。



ポイント 2 量を考えましょう

	1~2年	3~4年	5~6年
1日あたりのエネルギー摂取量	1537~1661kcal	1867~2009kcal	2271~2412kcal
1回あたりのエネルギー摂取量	530kcal	650kcal	780kcal
1回あたりのごはん量の目安	154g	176g	198g

主食

ひじきごはん		(一人分栄養価) エネルギー337kcal たんぱく質 7.8g
材料	4人分	作り方
米	2合	1 米を研ぎ、2合の水加減まで水を入れ、30分程度浸けておく。 2 ひじきをもどし、よく洗って水をきる。 3 油揚げを油抜きし、せん切りにする。 4 凍り豆腐をもどし、細切りにする。 5 にんじんをせん切りにする。 6 ごま以外の材料・調味料を炊飯器に入れて炊飯スイッチを入れる。炊き上がったらごまをふる。
油揚げ	2枚	
凍り豆腐	サイコロ状4個	
ひじき	大さじ3	
にんじん	80g	
ごま(白)	大さじ1	
しょうゆ	小さじ4	
みりん	小さじ4	
塩	小さじ1/2	

中華丼の具		(一人分栄養価) エネルギー182kcal たんぱく質 15.9g
材料	4人分	作り方
豚肉	100g	1 キャベツ・にんじんを短冊切り、たまねぎをうす切り、しょうがをみじん切り、チンゲンサイを2cmの大きさに切る。 2 むきえび・いかに酒をふる。(☆) 3 フライパンに油・しょうがを入れ火をつけ、豚肉を炒める。(しょうがはチューブでもよい) にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイ・もやし・キャベツを加え炒める。 4 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料(◆)を入れる。 5 沸騰してきたら少量の水で溶いた片栗粉を入れる。 6 仕上げにごま油を入れる。
うずらの卵	8個	
☆むきえび	80g	
☆いか(短冊)	80g	
☆酒	少々	
キャベツ	2枚(200g)	
たまねぎ	3/4個	
もやし	100g	
にんじん	60g	
チンゲンサイ	葉2枚(15g)	
しょうが	少々(小さじ1)	
油	適量	
◆しょうゆ	大さじ1	
◆砂糖	小さじ1	
◆塩	小さじ1	
◆こしょう	少々	
ごま油	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ2	
水	300cc	

主菜

牛肉と切干しだいこんの煮物		(一人分栄養価) エネルギー150kcal たんぱく質 6.5g
材料	4人分	作り方
牛肉	100g	1 切干しだいこんをたっぷりの水に30分程度浸してもどし、水気をしぼり3cmに切る。 2 こまつなをゆで、水にさらしてしぼった後、2cmに切る。 3 にんじんをせん切りにする。 4 ごまをきざみ、切りごまにする。(すりごまを使ってもよい) 5 鍋に油を入れ、牛肉・にんじん・切干しだいこんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。 6 ごま・こまつなを入れる。
にんじん	40g	
こまつな	2株	
切干しだいこん	40g	
炒りごま	小さじ2	
油	大さじ1~2	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	160cc	

生揚げと豚肉のみそ炒め		(一人分栄養価) エネルギー130kcal たんぱく質 8.0g
材料	4人分	作り方
◆生揚げ	1枚(200g)	1 生揚げを熱湯に通して油抜きし、2cm角に切る。 2 鍋に調味料(◆)を入れ火にかけて、生揚げを入れて煮る。 3 たまねぎ・チンゲンサイは2cmの角切り、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。 4 フライパンに油・しょうが・トウバンジャンを入れ火をつけ、豚肉を入れ、調味料(◇)をふり入れて炒める。 5 たまねぎ・にんじんを入れて炒め、水を入れる。(水の量は鍋の大きさに合わせ、材料が少し出る程度に調節してください) 6 材料に火が通ったら、しょうゆ・みそ・砂糖を入れる。 7 チンゲンサイを入れて炒める。 8 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、生揚げを入れる。
◆しょうゆ	小さじ2	
◆砂糖	小さじ1.5	
◆水	100cc	
豚肉	40g	
◇しょうゆ	小さじ1/4	
◇酒	小さじ1	
たまねぎ	大1/2個	
にんじん	30g	
チンゲンサイ	葉2枚	
しょうが	小さじ1	
油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みそ	大さじ1	
砂糖	小さじ1弱	
トウバンジャン	少々	
片栗粉	小さじ1/2	
水	200cc程度	

かつおのごまみそあえ		(一人分栄養価) エネルギー206kcal たんぱく質 15.1g
材料	4人分	作り方
かつお	180g	1 凍り豆腐を水で戻し、しぼる。 (大きいものを使う場合はサイコロ状に切る。) 2 カツオを角切りにする。 3 凍り豆腐・かつおに片栗粉をまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。 4 鍋に調味料・水・おろししょうがを入れて煮たて、凍り豆腐・かつおを入れてからめる。 5 ごまをふって仕上げる。
凍り豆腐	20g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
すりごま	大さじ 1.5	
しょうが	少々	
しょうゆ	小さじ 1	
砂糖	小さじ 2	
甘みそ	大さじ 1.5	
酒	小さじ 1	
水	100 cc	

白身魚の野菜あんかけ		(一人分栄養価) エネルギー118kcal たんぱく質 12.5g
材料	4人分	作り方
たら	4切(400g)	1 たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマンはせん切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。(チューブでもよい) 2 たらに軽く塩をふり、片栗粉をまぶす。 3 フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにする。焼けたら取り出す。 4 魚を取り出したフライパンの油をペーパーでざっとふき取り、弱火でにんにく・しょうがを炒め、せん切りにした野菜を入れてよく炒める。 5 水・砂糖・しょうゆを入れ煮立ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 6 魚にあんをかける。
片栗粉	適量	
炒め油	適量	
たまねぎ	120g	
にんじん	30g	
ピーマン	1個(30g)	
赤ピーマン	1個(30g)	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1.5	
片栗粉	大さじ 1	
水	300 cc	

ちくわの磯辺あげ		(一人分栄養価) エネルギー95kcal たんぱく質 4.5g
材料	4人分	作り方
ちくわ	小4本	1 ちくわをななめに切る。 2 小麦粉・片栗粉・青のり・塩・水を混ぜ合わせて衣を作る。 3 ちくわに衣をまぶし、油の温度 170～180℃で 2～3分揚げる。
◇青のり	小さじ 2	
◇小麦粉	大さじ 2	
◇片栗粉	小さじ 1	
◇塩	少々	
◇水	大さじ 2	
揚げ油	適量	

タッカルビ		(一人分栄養価) エネルギー132kcal たんぱく質 7.5g
材料	4人分	作り方
鶏肉(角切り)	150g	1 ジャガイモはいちょう切り、たまねぎはうす切り、キャベツは短冊切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。 (しょうが・にんにくはチューブでもよい) 2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。 3 鶏肉・たまねぎを入れ中火にし、ジャガイモ・キャベツを入れて炒める。 4 材料が煮えたら、スープの素・調味料を入れる。 5 仕上げにごま油を回し入れる。
ジャガイモ	2個	
たまねぎ	1個	
キャベツ	葉3枚	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
油	小さじ1~2	
しょうゆ	大さじ1.5	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1弱	
コチジャン	小さじ1.5	
スープの素	小さじ1弱	
ごま油	少々	

回鍋肉		(一人分栄養価) エネルギー125kcal たんぱく質 9.2g
材料	4人分	作り方
豚肉	200g	1 キャベツを3cmの角切り、ピーマン・パプリカ(又は赤ピーマン)を2cmの角切り、ねぎをななめ切りにする。にんにく・しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい) 2 調味料を合わせておく。 3 フライパンに油を入れ、にんにく・しょうが・トウバンジャンを入れて炒める。 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふりいれる。 5 ねぎ・ピーマン・パプリカ(赤ピーマン)・キャベツを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
キャベツ	葉4枚	
ねぎ	1/2本	
ピーマン	1個	
パプリカ	1/2個	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
油	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
赤みそ	大さじ1/2	
酒	小さじ1	
テンメンジャン	小さじ1	
トウバンジャン	少々	

副菜

磯香あえ		(一人分栄養価) エネルギー12kcal たんぱく質 1.1g
材料	4人分	作り方
キャベツ	2枚(200g)	1 キャベツを短冊切りにする。
こまつな	2株(100g)	2 こまつなを2cmに切る。
焼きのり	1枚	3 キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れてゆでる。
しょうゆ	小さじ2	4 ボールに、野菜の水をきって入れる。
塩	少々	5 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。

じゃがいものソテー		(一人分栄養価) エネルギー36kcal たんぱく質 0.6g
材料	4人分	作り方
じゃがいも	2個(200g)	1 しらたきを3cmに切り、ゆでる。
しらたき	80g	2 じゃがいもを5mm程度のせん切りにする。
炒め油	小さじ1	3 鍋に油を入れしらたきを炒める。塩を入れ、しらたきに下味をつける。
しょうゆ	小さじ1/2	4 じゃがいもを入れて炒め、周りが半透明になったら、しょうゆ・
塩	1つまみ	こしょうを入れる。
こしょう	少々	

キャベツの塩こんぶ炒め		(一人分栄養価) エネルギー13kcal たんぱく質 0.8g
材料	4人分	作り方
キャベツ	葉4枚	1 キャベツを短冊切りにする。
塩こんぶ	小さじ2	2 フライパンにごま油を入れ、キャベツを炒める。
ごま油	小さじ2	3 塩こんぶを入れ、味をととのえる。

中華あえ		(一人分栄養価) エネルギー36kcal たんぱく質 1.8g
材料	4人分	作り方
もやし	1袋	1 調味料(◇)を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで煮て、甘酢を作り、冷ます。
にんじん	20g	2 にんじんをせん切りにしてさっとゆで、水にさらして冷やす。
◇しょうゆ	大さじ1.5	3 もやしをゆで、水にさらして冷やす。
◇砂糖	小さじ2強	4 もやし・にんじんの水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油であえる。
◇酢	大さじ1.5	
ごま(白)	小さじ2	
ごま油	少々	
ラー油	少々	

かきたま汁		(一人分栄養価) エネルギー61kcal たんぱく質 5.2g
材料	4人分	作り方
鶏卵	2個	1 豆腐 1 cmの角切りにする。 2 小松菜はゆでて水冷し、2 cmに切る。 3 ねぎは小口切り、えのきたけは根元を切り落とし、2 cmの長さに切る。 4 卵は割といておく。 5 だし汁を煮立たせ、豆腐・えのきたけを入れ、調味料を入れる。 6 水溶き片栗粉を入れ、卵を流し入れ、ねぎ・小松菜を入れる。
木綿豆腐	1/6丁	
小松菜	1株	
ねぎ	1/4本	
えのきたけ	1/8株	
しょうゆ	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	
だし汁	3カップ	

沢煮椀		(一人分栄養価) エネルギー37kcal たんぱく質 3.0g
材料	4人分	作り方
豚肉	50g	1 ごぼうはささがきにして水につける。 2 にんじんはせん切り、水菜とえのきたけは3 cmに切る。 3 ねぎは小口切りにする。 4 しょうがをすり、絞り汁にする。 5 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。 6 ごぼう・にんじんを入れ、煮えたらえのきたけを入れ調味料を入れる。 7 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎ・水菜・しょうがの汁をいれる。
ごぼう	1/3本	
にんじん	1/4本	
水菜	1茎	
えのきたけ	1/4袋	
ねぎ	1/2本	
しょうが	1片	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	
だし汁	600cc	

豚汁		(一人分栄養価) エネルギー100kcal たんぱく質 6.5g
材料	4人分	作り方
豚肉	50g	1 だしをとる。 2 こんにゃくを短冊切りにし、下ゆでする。 3 こまつなはゆでて水にさらし、2 cm位の長さに切る。 4 ごぼうはささがきにし、水につける。 5 じゃがいも・だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 6 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。 7 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。 8 煮えたら、みそ・ねぎ・こまつなを入れる。
じゃがいも	1個	
だいこん	3 cm程度	
にんじん	1/4本	
こまつな	1株	
ねぎ	1/2本	
ごぼう	10 cm程度	
こんにゃく	1/6枚	
みそ	大さじ3	
だし汁	600cc	

