

# 福知山市学校給食センター 新作レシピ集



# 目次

## 主食

- ・とり肉のフォレスティエール・・・・・・・・・・・・・・ 3
- ・もずく丼・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

## 主菜

- ・さばのコチュジャン焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ・酢鹿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- ・チキンチキンごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ・とり肉の両丹茶焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

## 副菜

- ・いかにんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

## その他

- ・こまつなふりかけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- ・小豆と抹茶の手作りケーキ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

※材料は全て1人分で記載してあります。

## とり肉のフォレスティエール

### 【献立】

- ・とり肉のフォレスティエール（ご飯）
- ・牛乳
- ・ピエモンテーズ
- ・りんごのスティックタルト

### 【写真】



### 【材料】

- ・とり肉角切り（35g）
- ・玉ねぎ（50g）
- ・しいたけ（10g）
- ・マッシュルーム水煮（10g）
- ・ぶなしめじ（10g）
- ・にんにく（0.3g）
- ・米サラダ油（0.5g）
- ・ハヤシルウ（15g）
- ・コンソメスープの素（1g）
- ・カレー粉（0.1g）
- ・パプリカパウダー（0.1g）
- ・調整豆乳（3g）
- ・赤ワイン（0.1g）
- ・トマトピューレ（5g）
- ・水（80mL）

### 【作り方】

- ① 玉ねぎとしいたけはうす切り、ぶなしめじは石づきをとってほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくととり肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、きのこ類を加え、順に炒める。
- ④ 水を加えて煮て、具材が柔らかく煮えたらルウと豆乳以外の調味料を加えてさらに煮る。
- ⑤ ルウと最後に豆乳を加えて仕上げる。

福知山市では、子どもたちが地元の食材を使ったフランス料理を食べる機会として、福知山市出身のフランス料理シェフである、杉本敬三さんの考案メニューを毎年給食に提供しています。フォレスティエールとは、「森林風」という意味があり、地元で採れたしいたけなどのきのこ類をたくさん使用した料理です。給食では、ハヤシライスのようにご飯にかけて食べました。

## もずく丼

### 【献立】

- ・もずく丼（ご飯）
- ・牛乳
- ・タイピーエン
- ・フルーツ和え

### 【写真】



### 【材料】

- ・塩抜きもずく（20g）
- ・ぶたひき肉（25g）
- ・玉ねぎ（20g）
- ・にんじん（10g）
- ・しょうが（0.4g）
- ・とうもろこし（5g）
- ・米サラダ油（0.5g）
- ・清酒（0.5g）
- ・砂糖（1g）
- ・本みりん（0.5g）
- ・濃口しょうゆ（4g）
- ・食塩（0.05g）
- ・豆板醤（0.07g）

### 【作り方】

- ① もずくは水洗いし、玉ねぎは粗みじん切り、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、しょうが、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③ もずく、とうもろこし、調味料を加え仕上げる。

給食では海藻を使用した献立が少なく、またもずくを食べたことのない子どもが多くいたので、もずくを取り入れたメニューを考えました。

このもずく丼は、沖縄県の郷土料理です。郷土料理を取り入れることで、日本の食文化について知る機会にもなりました。

## さばのコチュジャン焼き

### 【献立】

- ご飯
- 牛乳
- さばのコチュジャン焼き
- ナムル
- ビーフンのスープ

### 【写真】



### 【材料】

- さば切身50g（1枚）
- トマトケチャップ（2g）
- コチュジャン（2g）
- 濃口しょうゆ（1.2g）
- 砂糖（1.7g）
- 清酒（1g）
- 豆板醤（0.07g）
- 食塩（0.1g）
- にんにく（0.2g）

### 【作り方】

- ① 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ② ①にさばを漬け込み、焼く。

本市では、魚が苦手な子どもが多いという現状があります。そこで、子どもが食べやすいように、コチュジャンやケチャップを使用したしっかりとした味付けのメニューを取り入れました。また、実際に各校から魚が苦手な子どもたちも食べられていたと報告がありました。

## 酢鹿

### 【献立】

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・酢鹿
- ・春雨サラダ
- ・ワンタンスープ

### 【写真】



### 【材料】

- ・鹿肉角切り（30g）
- ・清酒（1g）
- ・すりおろししょうが（0.4g）
- ・米粉（3g）
- ・でん粉（3g）
- ・揚げ油
- ・玉ねぎ（30g）
- ・にんじん（20g）
- ・たけのこ（10g）
- ・ピーマン（5g）
- ・しいたけ（5g）
- ・米サラダ油（0.5g）
- ・砂糖（2g）
- ・トマトケチャップ（6.5g）
- ・中華スープの素（0.2g）
- ・濃口しょうゆ（2.5g）
- ・米酢（1.5g）
- ・でん粉（0.4g）

### 【作り方】

- ① 鹿肉を清酒とすりおろししょうがに漬けて、米粉とでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 玉ねぎは一口大、にんじんとたけのこはいちょう切り、ピーマンは2cm幅に切る。しいたけはうす切りにする。
- ③ 油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④ ピーマンとたけのこ、しいたけを加えてさらに炒める。
- ⑤ 米酢以外の調味料を加えて煮る。
- ⑥ でん粉を水で溶き、とろみを付けて、①の肉と米酢を加えて仕上げ。

いつも給食で提供している「酢ぶた」をアレンジしたメニューです。普段なかなか食べることのない、鹿肉を食べてジビエ料理について学ぶ機会にしています。福知山市では、令和3年度から福知山産の鹿肉を使用したジビエ給食を、年2回実施しています。

## チキンチキンごぼう

### 【献立】

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・チキンチキンごぼう
- ・ならえ
- ・いもたき

### 【写真】



### 【材料】

- ・とり肉角切り（50g）
- ・米粉（3g）
- ・でん粉（5g）
- ・揚げ油
- ・皮むきごぼう（10g）
- ・米サラダ油（0.5g）
- ・清酒（1.5g）
- ・砂糖（1.3g）
- ・濃口しょうゆ（3g）

### 【作り方】

- ① とり肉に米粉とでん粉をまぶして揚げる。
- ② ごぼうは輪切りにし、茹でる。
- ③ 油を熱し①と②を炒めて、調味料を加え仕上げる。

山口県で人気の給食のメニューです。

「チキンチキン」という名前にすることでリズムがよく、このメニュー名を口に出している子どもたちが多くみられました。また、メニュー名から「どんな料理だろう？」と子どもたちも興味関心を持っていました。

## とり肉の両丹茶焼き

### 【献立】

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・とり肉の両丹茶焼き
- ・塩昆布和え
- ・えのきたけのすまし汁

### 【写真】



### 【材料】

- ・とり肉切身30g（2枚）
- ・白ワイン（0.8g）
- ・食塩（0.4g）
- ・茶葉（0.5g）
- ・こしょう（0.02g）
- ・アルミカップ（1枚）

### 【作り方】

- ① 調味料と茶葉を混ぜ合わせる。
- ② とり肉を①に漬け込む。
- ③ ②をアルミカップに入れて焼く。

福知山市産の「新茶（茶葉）」を使用した料理です。両丹茶は、全国茶品評会で最高賞の農林水産大臣賞を受賞するなど、高く評価されています。そのような素晴らしいお茶が地元にあることを子どもに知ってほしいと思い、八十八夜にちなんで5月に提供しました。

## いかにんじん

### 【献立】

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・たらのザンギ
- ・いかにんじん
- ・けの汁

### 【写真】



### 【材料】

- ・にんじん（25g）
- ・皮むきごぼう（20g）
- ・さきいか（5g）
- ・濃口しょうゆ（2.5g）
- ・砂糖（1.8g）
- ・本みりん（1g）
- ・米サラダ油（0.5g）

### 【作り方】

- ① にんじんとごぼうはさがきにし、ごぼうは水に漬けてアクを抜く。
- ② 油を熱し、にんじんとごぼうを炒める。
- ③ 調味料とさきいかを加え、仕上げる。

噛むことを意識させるために、ごぼうやさきいかなど噛み応えのある食材を使用したメニューを取り入れました。さきいかを加えることで噛むたびにうま味を感じることができ、子どももしっかりと噛んで食べることができていました。また、この料理は福島県の郷土料理です。

## こまつなふりかけ

### 【献立】

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・さつまいものみそ汁
- ・こまつなふりかけ

### 【写真】



### 【材料】

- ・小松菜（5g）
- ・まぐろ油漬け（5g）
- ・糸かつお削り節（1g）
- ・白いりごま（2g）
- ・清酒（0.2g）
- ・食塩（0.1g）
- ・濃口しょうゆ（1g）

### 【作り方】

- ① 小松菜を1cm幅に切る。
- ② 小松菜とまぐろ油漬けを、まぐろ油漬けの油で炒める。
- ③ 調味料を加える。
- ④ 糸かつお削り節、ごまを加えて仕上げる。



給食でも人気の手作りふりかけをアレンジしたメニューです。子どもの成長に必要なカルシウム摂取を啓発する「カル秀メニューの日」に提供しました。小松菜にはカルシウムが豊富に含まれていることを給食の放送等でお知らせしました。

## 小豆と抹茶の手作りケーキ

### 【献立】

- ご飯
- 牛乳
- 高菜ぶた肉丼
- すまし汁
- 小豆と抹茶の手作りケーキ

### 【写真】



### 【材料】

- ① の材料
- 砂糖 (3g)
  - 小豆 (3g)
- ② の材料
- 米粉 (12g)
  - ベーキングパウダー (0.6g)
  - 抹茶 (0.2g)
  - 豆乳 (12mL)
  - 米サラダ油 (4.2g)
  - グラニュー糖 (5g)
- アルミカップ (1枚)

### 【作り方】

- ① 小豆を柔らかくなるまで煮てから砂糖を入れ、冷ましておく。
- ② 材料を混ぜ合わせて生地を作る。
- ③ アルミカップに①を入れ、その上から生地を入れてオーブンで焼く。  
(180℃、10分)

福知山市で生産された小豆と米粉を使用した手作りケーキです。食物アレルギーにも配慮し、なるべくアレルギーの少ない食材を使用して作りました。地元の食材を子どもたちの嗜好に合わせたメニューに使用することで、地場産物への関心に繋げて欲しいと思い提供しました。