

地場産物を活用した学校給食レシピ

栄養教諭
学校栄養職員が
考えたレシピです



※材料、栄養価はいずれも1人分 (g)

雨滝豆乳ポタージュ



材料名	分量(g)	作り方
ベーコン	10	①じゃがいもはひと口大、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、まいたけはほぐす。
じゃがいも	40	
たまねぎ	20	
にんじん	10	
まいたけ	15	
ホールコーン	10	
グリーンピース	10	②鍋を熱し、油を入れる。ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を加えて煮る。
ベシャメルソース	5	
コンポタージュの素	9	③②が沸騰したら、まいたけを入れて煮る。
コンソメ	1.1	
塩	0.1	④食材に火が入ったら、コーン、グリーンピースを加えて煮る。
こしょう	0.01	
サラダ油	0.4	⑤食材全てに火が通ったことを確認し、調味料で味を整える。
雨滝豆乳	20	
水	50	⑥仕上げに豆乳を加え、再沸騰させて完成。

エネルギー	184kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	8.0g
カルシウム	36mg
マグネシウム	29mg
鉄	1.1mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	150μgRE
ビタミンB1	0.22mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	23mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.4g

使用した地場産物名
ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・まいたけ・にんじん

調理上の工夫
まいたけを一度ゆでると、ポタージュが黒色にならなくてよい。

アピールポイント
雨滝豆乳の特徴
①日本の滝百選に選ばれている雨滝からの湧き水を使用しています。
②昔ながらの生絞り製法で作られています。
③県産大豆(さちゆたか)100%使用しています。

あじぎゅぎゅつとごはん



材料名	分量(g)	作り方
米	60	①米は炊飯する。
牛肉ミンチ	10	
あじミンチ	10	②たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。さやいんげんは5ミリに切り、下ゆでする。
たまねぎ	10	
しょうが	0.7	③いり卵を作り、ほぐしておく。
さとう	0.8	
本みりん	1	④鍋に油を入れ、牛肉ミンチ、あじミンチ、しょうが、たまねぎを炒め、調味し、さやいんげん、いり卵を入れる。
こいくちしょうゆ	2	
うすくちしょうゆ	2	⑤ごはん④を混ぜ合わせ配食する。
清酒	0.3	
塩	0.05	
いり卵	10	
さやいんげん	5	
米ぬか油	0.5	

エネルギー	297kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	5.5g
カルシウム	16mg
マグネシウム	25mg
鉄	1.0mg
亜鉛	1.5mg
ビタミンA	14μgRE
ビタミンB1	0.37mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.8g

使用した地場産物名
米・牛肉ミンチ・あじミンチ・たまねぎ・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・さやいんげん

調理上の工夫
牛肉ミンチ・あじミンチはしょうががよく炒めると、臭みが和らぐ。

アピールポイント
「あじぎゅぎゅつとごはん」は境港で水揚げされたあじと鳥取県産の「牛肉」を使った、地元の味がギュッと詰まった子どもたちが大好きな魚料理の一つです。とびうおなどの旬の魚に変えてもおいしく食べられるのが特徴です。



豚肉の砂丘らっきょうソースかけ



材料名	分量(g)	作り方
豚ロース肉	40	①にんにく、しょうがはすりおろしておく。
塩	0.2	
こしょう	0.01	②豚ロース肉に塩、こしょう、酒、①で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
にんにく	0.3	
しょうが	0.3	(砂丘らっきょうソース) みじん切りにしたらっきょう甘酢漬けに、調味料を入れ煮る。
清酒	1	
片栗粉	6	③②に砂丘らっきょうソースをかける。
揚げ油	適量	
らっきょう甘酢漬け	5	
赤ワイン	1.8	
さとう	0.6	
こいくちしょうゆ	1	
ケチャップ	2	

エネルギー	129kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	6.4g
カルシウム	4mg
マグネシウム	11mg
鉄	0.2mg
亜鉛	0.7mg
ビタミンA	4μgRE
ビタミンB1	0.30mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.5g

使用した地場産物名
豚肉・しょうが・らっきょう・こいくちしょうゆ

調理上の工夫
砂丘らっきょうソースは、赤ワインを沸騰させアルコールを飛ばした後、らっきょう、さとう、しょうゆを入れ、煮詰める。ケチャップを入れたら焦がさないように弱火で煮詰める。

アピールポイント
鳥取県の特産品の砂丘らっきょうを使ったソースです。らっきょうの酸味が苦手でも、ケチャップ等と合わせることで食べやすいソースになり、児童生徒にも人気のメニューです。また、豚肉を角切りにしたり、焼き調理にしたり、豚肉ではなく鶏肉や白身魚にしたり等のアレンジもおすすです。

家でも作ってみよう!

じゃがいもの味噌辛炒め



材料名	分量(g)	作り方
じゃがいも	55	①じゃがいもは5ミリの半月に切り、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
きくらげ	5	
豚ミンチ	15	②きくらげ、たまねぎは2ミリの厚さに切る。にんじんは2ミリいちょう切り、葉ねぎは3ミリに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
にんじん	8	
たまねぎ	15	③小松菜は1センチに切ってからゆで、水で冷やしておく。
葉ねぎ	5	
小松菜	15	④ごまは粗くすっておく。
グリーンピース	8	
にんにく	0.3	⑤鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうが・葉ねぎを入れ炒める。豚ミンチを入れてさらに炒める。あらかじめ炒めたら、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きくらげを入れ炒める。
しょうが	0.3	
ごま油	1.2	⑥⑤を炒めあげたら、米みそ・みりん・さとう・豆板醤・こいくちしょうゆ・片栗粉・すたごまで味付けする。
米みそ	3.6	
みりん	1	⑦小松菜と①のじゃがいもを⑥に混ぜ合わせる。
さとう	2	
豆板醤	0.08	
こいくちしょうゆ	2.8	
片栗粉	0.5	
いりごま	1.3	

エネルギー	136kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	4.6g
カルシウム	60mg
マグネシウム	32mg
鉄	1.4mg
亜鉛	0.8mg
ビタミンA	113μgRE
ビタミンB1	0.20mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	30mg
食物繊維	2.7g
食塩相当量	0.9g

使用した地場産物名
じゃがいも・きくらげ・豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・小松菜・にんにく・しょうが・米みそ

調理上の工夫
じゃがいもを「こんがり焼く」ことにより、調味料の量を抑えることができ、旨味も増す。

アピールポイント
珍しい食材や手に入りにくい食材は使用せず、地元で採れる食材を中心に組み立て、毎年のじゃがいもが旬の時期には欠かせない献立です。

はまちフライの梅ソースかけ



材料名	分量(g)	作り方
はまち切身	40	①はまちは切身に塩・こしょうをする。
塩	0.1	
こしょう	0.01	②塩・こしょうをしたはまちに小麦粉・とき卵・パン粉をつけ米油で揚げる。
小麦粉	2	
卵	3	(梅ソース) うすくちしょうゆ、さとう、酢の調味料と、ねり梅、水を入れ煮る。水で溶いた片栗粉を入れる。
パン粉	5	
米油	4	③②に梅ソースをかける。
(梅ソース)		
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	2.2	
酢	1.5	
ねり梅	1.5	
片栗粉	0.3	
水	7	

エネルギー	179kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	11.9g
カルシウム	12mg
マグネシウム	14mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	15μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.2g

使用した地場産物名
はまち・梅

調理上の工夫
はまちはカリッと揚げる。梅ソースは、中火で加熱し、味が整ってから片栗粉でとろみをつける。

アピールポイント
出世魚のはまちは日本海でたくさん水揚げされる魚です。脂ののつたはまちとあっさりとした梅ソースがとてもよく合いごはんがすすみます。

給食を通して地場産物を知ろう!

なんぶいのちゃん汁



材料名	分量(g)	作り方
いのしし肉(脂身つき)	15	①だいごん、にんじん、さといもはいちょう切り、ごぼうはささがき、根深ねぎは小口切りにする。木綿豆腐はさいの目切りにして下ゆでする。
だいごん	20	
にんじん	10	②ごんにゃくは短冊切りにして下ゆでする。
ごぼう	5	
さといも	20	③まこもたけは短冊切りにする。
まこもたけ	5	
こんにゃく	5	④昆布かつお削り節でだしをとり、いのしし肉、だいごん、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
木綿豆腐	20	
根深ねぎ	10	⑤あくをとり、さといも、まこもたけ、こんにゃくを入れる。
昆布	1	
かつお削り節	1	⑥だいごん、さといもがやわらかくになったら、木綿豆腐を入れる。
米みそ	9	
米みそ	9	⑦米みそで調味し、根深ねぎを入れて仕上げする。

エネルギー	98 kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.3g
カルシウム	51mg
マグネシウム	27mg
鉄	1.1mg
亜鉛	0.8mg
ビタミンA	77μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.1g

使用した地場産物名
いのしし肉・だいごん・にんじん・ごぼう・さといも・まこもたけ・こんにゃく・木綿豆腐・根深ねぎ・米みそ

調理上の工夫
いのしし肉は、最初に入れ、あくを丁寧に取る。さといもの煮崩れに気をつける。

アピールポイント
なんぶいのちゃん汁は、南部町の伝説に登場する「いのしし」と新たな特産品として栽培がすすめられている「まこもたけ」をはじめ、地元の新鮮な野菜や加工品をたくさん取り入れた具だくさんのおみそ汁です。町おこしの一つにもなっているジビエのいのしし肉を「いのちゃん」と愛着のあるネーミングにし、子ども達により親しみをもってもらおうと工夫しました。