

レシピ一覧

- 施設名等は掲載当時のものになります。現在給食提供していない学校給食施設も含まれていますのでご了承ください。
- 掲載内容（食材名、分量等）は広報記事をそのまま掲載しています。
- 奥州市産の食材や旬の食材には★マークがついていますが、掲載時期によって異なることがあります。

汁物

- 34 カブの雑穀ポタージュ（佐倉河学校給食センター）・・・・・・・・・・ 1
- 35 パンプキンポタージュ（胆沢学校給食センター）
- 36 米粉の豆乳クラムチャウダー（東水沢学校給食センター）・・・・・・・・ 2
- 37 卵麺のとろみ鍋（江刺学校給食センター）
- 38 野菜たっぷりチキンカレースープ（前沢学校給食センター）・・・・・・・・ 3
- 39 白菜のミルクスープ（常盤小学校）
- 40 塩ワタンスープ（江刺学校給食センター）・・・・・・・・・・ 4
- 41 かぼちゃのはっと汁（水沢南小学校）
- 42 みぞれ汁（常盤小学校）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

学校給食は栄養バランス抜群★

家庭でも4つのお皿を揃えてみましょう！



34 汁物 カブの雑穀ポタージュ(佐倉河学校給食センター)

材料 4人分

カブ根★	中2個
カブ葉★	20g
にんじん	20g
玉ねぎ	中1個
じゃがいも	130g
ベーコン	40g
無塩バター	8g
きび	20g
クリームコーン	60g
牛乳★	80cc
コンソメ	8g
塩・こしょう	少々

★は奥州産食材です

作り方

- ① じゃがいもとカブ根は一口大の大きさ、玉ねぎはスライス、にんじんはちょう切り、カブ葉は2cmに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、カブ以外の野菜とベーコンを炒める。きびと、具が浸るくらいの水を入れて煮る。
- ③ ②にクリームコーン、カブ根、牛乳、コンソメを入れて煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ カブ葉を入れて、一煮立ちしたら出来上がり。



35 汁物 パンプキンポタージュ(胆沢学校給食センター)

材料 4人分

A	カボチャ★	200g
	水	150cc
	ベーコン	20g
	カボチャ★	120g
	玉ネギ★	1/2個
	バター	小さじ1
	コンソメ	1個
	牛乳★	120cc
B	米粉★	大さじ2
	バター	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	生クリーム	適量

★奥州市産の食材です

作り方

- ① Aのカボチャは皮をむいて薄切りに。ラップしレンジで5～6分加熱した後、水を加えてミキサーにかける。
- ② カボチャ120gは1cmの角切り、玉ネギは薄切り、ベーコンは千切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、ベーコンと玉ネギを炒める。玉ネギがしんなりしたら、角切りカボチャを入れて1分ほど炒めた後、ひたひたの水を入れ弱火で煮る。
- ④ カボチャが煮えたら、①と刻んだコンソメ、よく練り混ぜたBを加え、牛乳を混ぜながら煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、生クリームを加えて出来上がり。



36 汁物 米粉の豆乳クラムチャウダー(東水沢学校給食センター)

材料 4人分

ジャガイモ★	中1個	
玉ネギ★	中1個	
ニンジン★	1/2本	
ベーコン	1枚	
アサリ水煮	40g	
バター	4g	
白ワイン	小さじ1	
A	コンソメ	8g
	米粉★(水で溶く)	16g
	豆乳	120ml
	塩・こしょう	少々
	生クリーム	小さじ2
ドライパセリ	少々	

★奥州市産の食材です

作り方

- ① ジャガイモ、玉ネギは皮をむいてさいの目切り、ニンジン星形にくり抜く。ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋でバターを熱し、白ワインを振りながらアサリとベーコンを炒める。野菜を加え、玉ネギが透き通るまで炒める。
- ③ 具材がひたひたになるくらいの水を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ Aを上から順に加え、パセリを振ったら出来上がり。



37 汁物 卵麺のとろみ鍋(江刺学校給食センター)

材料 約4人分

卵麺★	20g	
油揚げ★	1枚	
白菜★	1枚	
ニンジン★	1/5本	
エノキタケ★	1/2株	
チンゲンサイ★	1株	
A	かつお節	8g
	煮干し	3尾
	昆布	3cm
薄口しょうゆ	大さじ1.5	
片栗粉	大さじ2	

★奥州市産の食材です

作り方

- ① Aを水に1時間以上漬けておき、だし汁をじっくりと取る。
- ② 卵麺を食べやすい長さに折り、固めに茹でた後に流水で洗う。
- ③ 油揚げは油抜きして、千切りにする。白菜は1cmのざく切り、ニンジンはいちょう切り、エノキタケは2cm、チンゲンサイは1cmに切る。
- ④ だし汁で煮えにくいものから順に煮て、薄口しょうゆで味を調える。



38 汁物 野菜たっぷりチキンカレースープ(前沢学校給食センター)

材料 4人分

A	鶏もも肉(細切れ)	100g
	おろししょうが	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1
	カレー粉	1g
	ヨーグルト	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	ジャガイモ★	中2個
	玉ネギ★	1個
	ニンジン★	1/2個
	ピーマン★	1と1/2個
	水	1ℓ
	油	大さじ1
B	トマト★	1/2個
	キャベツ★	1/4個
	カレールー	12g
A	コンソメ・はちみつ	各小さじ1
	ヨーグルト	大さじ2
	塩・こしょう	

作り方

- ① Aを全て混ぜ合わせる。
- ② キャベツは1.5cm幅のザク切り、ジャガイモは一口大、トマトとニンジンはいの目切り、玉ネギはくし切り、ピーマンは1cm幅の角切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ①と玉ネギ、ジャガイモ、ニンジンを炒めた後、水を加えて煮る。
- ④ ジャガイモやニンジンに火が通ったらBを加えて煮る。キャベツがしんなりしてきたらピーマンを加えて煮る。塩とこしょうで味を調えたら出来上がり。



39 汁物 白菜のミルクスープ(常盤小学校)

材料 約4人分

	ベーコン	スライス1枚
	白菜★	大2枚
	チンゲンサイ★	1株
	ホールコーン缶	大さじ2
	油	小さじ1/2
	水	600cc
	牛乳	160cc
A	顆粒コンソメ	小さじ1と1/2
	塩・こしょう	少々
	米粉	大さじ2

作り方

- ① ベーコンは千切り、白菜とチンゲンサイは2cm幅に切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ③ ②に水を加えて加熱し、白菜を入れて煮る。
- ④ 煮えてきたら牛乳とAを加えてひと煮立ちさせ、チンゲンサイとホールコーンを加える。
- ⑤ 分量外の水または牛乳で溶いた米粉を入れ、とろみをつけたら出来上がり。



★奥州市産の食材です

40 汁物 塩ワントンスープ（江刺学校給食センター）

材料 4人分

キャベツ★	大1枚	
玉ネギ	中1/2個	
小松菜★	1株	
コーン	40g	
ワントン	24g	
かつお節	6g	
煮干し	6g	
A	中華スープの素	2g
	薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
	塩	少々
	白こしょう	少々

★奥州市産の食材です

作り方

- ① かつお節と煮干しを水600ccに1時間以上漬けておき、だし汁をじっくりと取る。
- ② キャベツは1cmのざく切り、玉ネギは0.5mmのスライス、小松菜は1cmに切る。
- ③ だし汁で固い野菜から順に煮て、ワントンはくっつかないように少しずつ入れる。
- ④ Aの調味料で味を調えたら出来上がり。



41 汁物 かぼちゃのほっと汁（水沢南小学校）

材料 4人分

かぼちゃ	（正味）30g	
小麦粉	1/2カップ	
ダイコン	長さ4cm	
ニンジン	1/4本	
ゴボウ	1/4本	
シイタケ	1～2個	
ネギ	1/4本	
鶏モモ肉	50g	
だし汁	4カップ	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	少々

作り方

- ① カボチャは皮と種を取り、蒸す（または電子レンジで加熱する）。
- ② 小麦粉に①を入れ、よくこねる（硬い場合は水を足す）。ラップをしてしばらく寝かせておく。
- ③ ダイコンとニンジンは太めの千切り、ゴボウはささがき、シイタケは薄切り、ネギは小口切り、鶏モモ肉は一口大に切る。
- ④ 鍋にだし汁と③（鶏肉とネギ以外）を入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら鶏肉を入れ、②を薄く伸ばしながらちぎって入れる。
- ⑥ Aで味付けをし、ネギを加えたら出来上がり。



42 汁物 みぞれ汁(常盤小学校)

材料 4人分

大根	1/5本
えのき	1/4袋
なめこ	1/3袋
豆腐	2/5丁
ネギ	1/3本
小松菜	1株
だし汁	4カップ
料理酒	小さじ1
薄口醤油	小さじ2と1/2
塩	少々
┌ 片栗粉	大さじ1

作り方

- ① 大根はすりおろす。えのきは3等分に切る。
- ② 豆腐は色紙切り、ネギは小口切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ③ だし汁に①となめこを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら豆腐と調味料を加える。
- ⑤ 再度煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ⑥ 最後に小松菜とネギを加え、一煮立ちしたら出来上がり。



奥州市食育推進キャラクター
わんパクン

学校給食の「あの味」を
お家でも味わってみてね

<主食・主菜編>、<副菜編>も
人気メニューがたくさん掲載されています。
ぜひご覧ください。