

広報おうしゅう

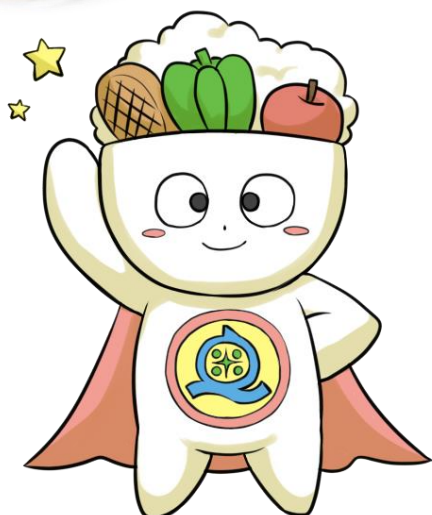
「子ども喜ぶ人気メニュー」

レシピ集

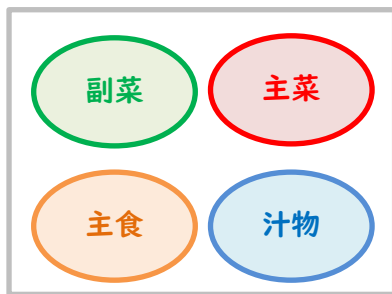
(学校給食編)

市内学校給食施設の栄養士さん

おすすめレシピが 48 品！



レシピ一覧



主食

1 キムタクごはん（前沢学校給食センター）・・・ 1

主食・主菜・副菜

2 ビビンバ（真城学校給食センター）

主菜

- 3 スタミナ炒め（水沢小学校）・・・ 2
- 4 エビとダイズのゴマがらめ（水沢南小学校）
- 5 米粉ホワイトソースグラタン（真城学校給食センター）・・・ 3
- 6 豚肉のポン酢おろしソースがけ（東水沢学校給食センター）
- 7 胆沢ポーク炒め（江刺学校給食センター）・・・ 4
- 8 じゃがいものキッシュ（前沢学校給食センター）
- 9 サバのおろしあんかけ（常盤小学校）・・・ 5
- 10 ひじきグラタン（佐倉河学校給食センター）
- 11 イカのさらさ揚げ（東水沢学校給食センター）・・・ 6
- 12 鶏のごまだれ（江刺学校給食センター）
- 13 海鮮チャプチェ（水沢南小学校）・・・ 7
- 14 かぼちゃとなすのミートグラタン（真城学校給食センター）
- 15 鶏ささみのレモンソースかけ（胆沢学校給食センター）・・・ 8
- 16 牛肉のうま煮（水沢南小学校）
- 17 ミートローフ（真城学校給食センター）・・・ 9
- 18 米粉エビグラタン（東水沢学校給食センター）
- 19 米粉クリームグラタン（胆沢学校給食センター）・・・ 10
- 20 おから入り肉詰めピーマン（東水沢学校給食センター）

主菜・副菜

- 21 ビーフシチュー（胆沢学校給食センター）・・・ 11
- 22 奥州ビーフカレー（水沢南小学校）
- 23 ビビンバ風炒め（水沢小学校）・・・ 12
- 24 ビーフシチュー（前沢学校給食センター）

副菜

- 25 サツマイモとがんものあんかけ（常盤小学校）・・・・・・・・・・ 13
- 26 すき昆布のパスタ風（水沢小学校）
- 27 大根のピリ辛煮（水沢小学校）・・・・・・・・・・ 14
- 28 アスパラガスのごまマヨサラダ（常盤小学校）
- 29 茎わかめの炒め煮（佐倉河学校給食センター）・・・・・・・・ 15
- 30 大根のピーナッツ和え（佐倉河学校給食センター）
- 31 根菜のコロコロ煮（水沢小学校）・・・・・・・・・・ 16
- 32 なばなと切り干し大根のサラダ（真城学校給食センター）
- 33 なめこのおひたし（江刺学校給食センター）・・・・・・・・ 17
- 34 たけのことひじきの中華ソテー（前沢学校給食センター）
- 35 ニンジンサラダ（常盤小学校）・・・・・・・・・・ 18
- 36 スタミナ納豆（水沢小学校）

汁物

- 37 カブの雑穀ポタージュ（佐倉河学校給食センター）・・・・・・・・ 19
- 38 パンプキンポタージュ（胆沢学校給食センター）
- 39 米粉の豆乳クラムチャウダー（東水沢学校給食センター）・・・・ 20
- 40 卵麺のとろみ鍋（江刺学校給食センター）
- 41 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）・・・・ 21
- 42 白菜のミルクスープ（常盤小学校）
- 43 塩ワントンスープ（江刺学校給食センター）・・・・・・・・・・ 22
- 44 かぼちゃのはっと汁（水沢南小学校）
- 45 みぞれ汁（常盤小学校）・・・・・・・・・・ 23
- 46 なめこと卵の中華スープ（真城学校給食センター）
- 47 ベジブロスのもち麦スープ（水沢南小学校）・・・・・・・・・・ 24
- 48 ジャーチャン 家常豆腐（胆沢学校給食センター）

- 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。

1 主食 キムタクごはん(前沢学校給食センター)

材料 4人分

ごはん★	750g
豚肉	40g
白菜キムチ	70g
大根のつぼ漬け	60g
醤油	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

★奥州市産の食材です

意外な組み合わせですが簡単でおいしくできます。
お好みのキムチや具(ねぎ・ゴマ油)を加えて辛さを調節してください。

作り方

- ① キムチと豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 油で豚肉を炒め、キムチとつぼ漬けを加えて醤油で味を調える。
- ③ ②をごはんに混ぜ合わせて出来上がり。



2 主食・主菜・副菜 ビビンバ(真城学校給食センター)

材料 4人分

ごはん	4人分	
牛薄切り肉★	200g	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
しょうが(すりおろし)	少々	
サラダ油	少々	
ハウレンソウ★	100g	
ニンジン	40g	
もやし	100g	
B	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	塩・コショウ	少々
	白いりごま	小さじ1

★奥州市産の食材です

作り方

- ① 牛肉は細切りにする。
- ② サラダ油を熱して、しょうがと①を炒め、Aで味付けし、汁気が無くなるまで炒り煮する。
- ③ ハウレンソウは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 千切りにしたニンジンともやしを茹でて、③と一緒にBで味付けする。
- ⑤ ごはんの上に盛り付けて完成。



3 主菜 スタミナ炒め(水沢小学校)

材料 4 人分

豚薄切り肉	150g	
長ねぎ★	1/2本	
パプリカ	1/2個	
ピーマン★	小2個	
A	酒	小さじ2
	きび砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
にんにく	1かけ	
根生姜	1かけ	
油	少々	

★は奥州産食材です

夏バテ予防にピッタリの、豚肉を使った料理です

作り方

- ① にんにくと根生姜をすりおろし、A の調味料と混ぜてボウルに入れ、豚薄切り肉を 30 分くらい漬け込む。
- ② 長ねぎは斜め切り、パプリカとピーマンは千切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①の肉を火が通るまで炒める。
- ④ ③に野菜を加え、タレをからめながらさっと火を通して出来上がり。



4 主菜 エビとダイズのゴマがらめ(水沢南小学校)

材料 4 人分

むきエビ	120g	
片栗粉	20g	
乾燥青ダイズ	20g	
揚げ油	適量	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	三温糖	小さじ2
白いりごま	大さじ1と1/2	

★は奥州産食材です

大豆がたっぷり入っており、ご飯と一緒においしく食べられるメニューです。給食では殻付きのエビを使用して、よく噛んで食べるように工夫しています。

作り方

- ① 乾燥青ダイズは水で戻し、固ゆでにしておく。
- ② むきエビに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ゆでたダイズを、油で素揚げにする。
- ④ A の調味料を鍋で温める。
- ⑤ ②と③にゴマを加え、④でからめて出来上がり。



5 主菜 米粉ホワイトソースグラタン(真城学校給食センター)

材料 4 人分

鶏肉	60 g
玉ねぎ★	80 g
マカロニ	28 g
米粉★	16 g
バター	16 g
牛乳	110 cc
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	28 g
パン粉、パセリ	少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② マカロニを茹でる。
- ③ 熱した鍋でバターを溶かし、中火で①を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら米粉を振り入れ全体になじませる。
- ⑤ 弱火にして、牛乳を少しずつ加えながらかき混ぜる。
- ⑥ ②と調味料を加えてカップに盛り付け、チーズとパン粉、刻んだパセリを振る。
- ⑦ 220℃のオーブンで 10 分ほど焼いて出来上がり。

★は奥州産食材です

米粉のホワイトソースはダマになりにくいです。



6 主菜 豚肉のポン酢おろしソースかけ(東水沢学校給食センター)

材料 4 人分

豚肩ロース肉スライス	4枚	
ダイコン	120 g	
エノキタケ★	20 g	
ニンジン★	20 g	
葉ネギ	4 g	
塩	少々	
A	ゴマ油	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	ポン酢	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	上白糖	小さじ2

作り方

- ① ダイコンをおろす。ニンジン、葉ネギは小口切りエノキタケは4等分に切る。
- ② 豚肉に塩で下味を付ける。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②の肉を両面焼く。
- ④ ニンジン、エノキタケ、A を鍋で煮詰める。
- ⑤ 豚肉の上に大根おろしと葉ネギをのせて、④のソースをかけて出来上がり。

★は奥州産食材です



7 主菜 胆沢ポーク炒め(江刺学校給食センター)

材料4人分

豚肉(胆沢ポーク)★	120g
タマネギ★	120g
ニンジン	40g
ピーマン★	30g
タケノコ水煮	40g
白炒りゴマ	6g
ごま油	4g
おろしショウガ	2g
おろしニンニク	1g
しょうゆ	11g
三温糖	3g
酒	4g

★は奥州産食材です

作り方

- ① タマネギは薄切り、ニンジンとタケノコは千切り、豚肉は細切りにする。
- ② ピーマンは角または千切りにし、下茹でしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ショウガ、ニンニクを入れ、豚肉を炒める。
- ④ タケノコ、ニンジン、タマネギの順に加えて炒める。
- ⑤ 三温糖、酒、しょうゆで調味し、ゴマ、下茹でしたピーマンを入れて完成。



8 主菜 ジャガイモのキッシュ(前沢学校給食センター)

材料1人分

ジャガイモ★	20 g	
タマネギ★	20 g	
ハム	5 g	
パセリ	少々	
A	卵	1 / 2 個
	牛乳★	大さじ 1
	生クリーム	小さじ 1
	チーズ	8 g
	塩・こしょう	少々
油	小さじ 2	
コンソメ	少々	

★は奥州産食材です

作り方

- ① ジャガイモはせん切り、タマネギ・パセリはみじん切り、ハムはさいの目に切る。
- ② ①を油で炒め、コンソメで味付けし、冷ましておく。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③を混ぜ合わせたらカップに入れて、180℃に熱したオーブンで10分ほど焼いて出来上がり。



パセリをハウレンソウに替えてもおいしいです。

9 主菜 サバのおろしあんかけ(常盤小学校)

材料4人分

サバの切り身	4切	
酒	小さじ1	
塩	少々	
片栗粉	20 g	
揚げ油	適量	
大根	120 g	
ニンジン★	20 g	
玉ネギ★	24 g	
ピーマン★	20 g	
A	薄口しょうゆ	大さじ1 と1/2
	酢	大さじ1
	みりん	小さじ1
B	片栗粉	小さじ1/2
	水	

★は奥州産食材です

作り方

- ① サバに酒と塩をふる。
- ② 大根はすりおろし、軽く水気をしぼる。
- ③ 玉ネギは薄切りに、ピーマンとニンジンは千切りにする。
- ④ サバに片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 鍋に③、Aを加えて煮る。②を混ぜ、さっと火を通し、Bでとろみをつける。
- ⑥ 器にサバを盛り、⑤をかけて、出来上がり。



10 主菜 ひじきグラタン(佐倉河学校給食センター)

材料4人分

A	芽ひじき	大さじ1
	切り干し大根★	4g
	干しシイタケ★	1枚
	干しエビ	大さじ2
	鶏ひき肉	80g
	酒	少々
	ゆで大豆★	16g
	ベシャメルルウ	24g
	有塩バター	小さじ1
B	牛乳★	30g
	コンソメ	小さじ1/2
	塩	少々
	コショウ	少々
	ミックスチーズ	40g
	パセリ粉	適量

★は奥州産食材です

作り方

- ① Aはそれぞれ水で戻し、切り干し大根は2cmくらいに切り、干しシイタケはスライスする。
- ② 鶏ひき肉に酒を振り、バターで炒め、①の食材と大豆を入れて炒める。
- ③ 水を少し入れて、炒めて、煮る。
- ④ ぬるま湯で説いたベシャメルルウとBを加えて加熱する。
- ⑤ カップに入れ、ミックスチーズとパセリ粉をかけてオーブンで焼いて出来上がり。



11 主菜 イカのさらさ揚げ(東水沢学校給食センター)

材料5人分

イカ	250g
A	ショウガ 1かけ
	三温糖 小さじ1強
	濃口しょう油 大さじ1
	酒 小さじ1
B	カレー粉 少々
	米粉★ 15g
	片栗粉 15g

揚げ油 適量

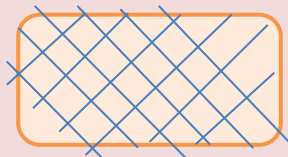
★は奥州産食材です

作り方

- ① イカを鹿の子切りにし、6cm×6cmに切る。
- ② ショウガをおろしておく。
- ③ イカにAの調味料で下味を付ける。
- ④ 混ぜ合わせたBをイカにまぶし、油で揚げて出来上がり。

鹿の子切りとは…

味が染みやすくなるように、
食材に格子状に
切り込みを入れること



12 主菜 鶏のごまだれ(江刺学校給食センター)

材料 3人分

鶏もも肉	150g
薄口しょう油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
A	おろししょうが 少々
	薄口しょう油 小さじ1/2
	三温糖 小さじ1
	白練りゴマ 小さじ2
	白いりゴマ 小さじ1強
	白すりゴマ 小さじ1弱
水	適量

作り方

- ① 鶏肉にしょう油とみりんで下味をつける。
- ② Aを全て混ぜ加熱する。(味をみながら水分や調味料を加減してください)
- ③ オーブンまたはフライパンで焼いた鶏肉に②のたれをかけて出来上がり。

練りゴマが入っているので、とてもコクがあります。
牛肉や野菜などでもおいしくでき、どんな食材にも
応用が利くごまだれです。



13 主菜 海鮮チャフチェ(水沢南小学校)

材料 4人分

海鮮シーフードミックス	40g
ニラ★	1/5把
赤パプリカ	1/8個
タケノコ水煮	40g
ゴマ油	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
酒	小さじ1
緑豆春雨	30g

作り方

- ① シーフードミックスは解凍し、春雨はぬるま湯で戻しておく。
- ② ニラは長さ3cmに切り、パプリカとタケノコは千切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を引いてしょうがとにんにくを炒め、香りが出たらパプリカとタケノコ、シーフードミックスを加えて炒める。
- ④ シーフードミックスに火が通ったら、オイスターソースと酒で味付けし、水気を切った春雨とニラを加えて炒め合わせたら出来上がり。

★奥州市産の食材です



14 主菜 かぼちゃとなすのミートグラタン(真城学校給食センター)

材料 4人分

カボチャ★	60 g	
ナス★	中1/2 本	
玉ネギ★	1/2 個	
豚ひき肉	50 g	
A	デミグラスソース	大さじ 2
	トマトケチャップ	大さじ 2
	ニンニク	1 かけ
	赤ワイン	小さじ 1
	塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	40 g	
パン粉	少々	

作り方

- ① カボチャとナスをいちょう切りにする。
ナスは水にさらしてアク抜きをしておく。
- ② 玉ネギをみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒め、Aを加えて(ニンニクはすりおろす)ミートソースを作る。
- ③ ①を電子レンジで3分加熱し、②と混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に入れてピザ用ソース、パン粉を載せ、200℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり。

★奥州市産の食材です



15 主菜 鶏ささみのレモンソースかけ（胆沢学校給食センター）

材料 4人分

鶏ささみ（筋なし）	8g	
酒	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	レモン汁	小さじ1 と 1/2
	しょうゆ	小さじ2
	ざらめ	小さじ2
	水	40cc

★奥州市産の食材です

レモンソースはささみ以外でも
魚にソースとしてかけてもおいしいです

作り方

- ① 鶏ささみに酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、レモンソースを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③に②レモンソースをかけて出来上がり。



16 主菜 牛肉のうま煮（水沢南小学校）

材料 5人分

牛肉★	200 g	
玉ネギ★	1/2 個	
ゴボウ★	1/6 本	
白菜（大）★	3 枚	
長ネギ★	1/3 本	
油	小さじ 1	
おろしショウガ	少々	
A	醤油	大さじ 1
	三温糖	大さじ 1/2
	酒	小さじ 1
	みりん	小さじ 1

★奥州市産の食材です

焦げ付きそうなときは調味料と一緒に少量の水を加えてください。

作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅、ゴボウはさがき、白菜は2センチ幅、長ネギはななめ切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、おろしショウガを加えて牛肉を炒める。
- ③ 牛肉に火が通ったら、玉ねぎとゴボウを加えて中火で炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたらAと白菜を加えて煮る。
- ⑤ 最後に長ネギを加えて軽く煮たら出来上がり。



17 主菜 ミートローフ(真城学校給食センター)

材料 4人分

タマネギ★	1/2個	
ニンジン★	1/3本	
豚ひき肉	160g	
おから	30g	
卵	20g	
パン粉	大さじ4	
A	油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	コショウ	少々
	酒	大さじ1

★奥州市産の食材です

作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② タマネギ、ニンジンをみじん切りにし、油で炒める。
- ③ ②に豚ひき肉、おから、卵、パン粉、Aを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を平らに広げる。
- ① オーブンで20分焼き、4等分に切り分ける。
- ② お好みのソースをかけて出来上がり。



18 主菜 米粉エビグラタン(東水沢学校給食センター)

材料 4人分

むきエビ	60g
白ワイン	小さじ2
玉ネギ★	1/2個
米粉マカロニ	20g
バター	4g
米粉★	大さじ2
牛乳	160cc
コンソメ	4g
三温糖(砂糖)	小さじ1
塩	少々
生クリーム	小さじ2
とろけるチーズ	32g
粉パセリ	少々

★奥州市産の食材です

作り方

- ① むきエビに白ワインを振る。玉ネギは薄切りにする。米粉マカロニは茹でておく。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ネギ、むきエビを炒める。
- ③ ②に米粉を全体に振り入れて炒め、牛乳と茹でた米粉マカロニを加える。コンソメ、三温糖を加え、塩で味を調える。生クリームを加える。
- ④ ③をグラタンカップに入れ、とろけるチーズをのせてオーブンできつね色になるまで焼き、粉パセリを振ったら出来上がり。



19 主菜 米粉クリームグラタン（胆沢学校給食センター）

材料 5人分

鶏肉	100g
玉ネギ	中1個
ブナシメジ	50g
マカロニ	50g
バター	15g
米粉	30g
牛乳	200cc
塩・こしょう	少々
ピザチーズ	適量
パン粉	少々
粉パセリ	少々



作り方

- ① 鶏肉を一口大に、玉ネギは薄切りにする。ブナシメジは食べやすい大きさにほぐす。
- ② マカロニを茹でておく。
- ③ 鍋にバターを溶かし、鶏肉・玉ネギ・ブナシメジを焦がさないように注意しながら炒める。
- ④ 肉に火が通り、玉ネギがしんなりしたら、火を止め、米粉をふり入れ全体になじませる。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつかき混ぜながら加え、弱火で煮る。
- ⑥ とろみが出てきたら、マカロニ・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ容器に盛り付ける。
- ⑦ ピザチーズ・パン粉・粉パセリをふり、200℃のオーブンで6分焼いたら出来上がり。

オーブントースターでも焼けます。米粉はダマになりにくいので扱いが楽です。具材は季節のものなど好みで変えてください。

20 主菜 おから入り肉詰めピーマン（東水沢学校給食センター）

材料 10個分

ピーマン	5個
薄力粉	大さじ2
玉ネギ	1/3個
豚ひき肉	200g
おから	50g
卵	1個
A パン粉	15g
牛乳	50ml
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ナツメグ(あれば)	少々
B トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
赤ワイン(料理用)	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① ピーマンは半分に切り、種を取る。玉ネギはみじん切りにする。
- ② Aをボウルに入れてよくこねる。
- ③ ピーマンに薄力粉を薄くまぶし、内側に②をぎゅっと詰める。
- ④ フライパンに油(分量外)を引き、③を焼く。またはグリルに並べてアルミホイルをかぶせて焼く。竹串を刺して透明な汁が出たら焼き上がり。
- ⑤ 鍋にBを入れてひと煮立ちさせてソースを作る。焼き上がった④にかけたら出来上がり。



21 主菜・副菜 ビーフシチュー(胆沢学校給食センター)

材料4人分

奥州牛角切り★	140g
タマネギ	160g
セロリ	40g
ニンジン	60g
ジャガイモ	160g
赤ワイン	100cc
サラダ油	大さじ1
A	トマトケチャップ 大さじ2
	デミグラスソース 大さじ2
	トマトピューレ 大さじ1
	ビーフシチュールー 50g
生クリーム	大さじ1

★は奥州産食材です

作り方

- ① セロリは薄切りにし、ニンジンとジャガイモは一口大に切る。
- ② サラダ油で牛肉とタマネギを炒め、水と赤ワインを加え、牛肉が柔らかくなるまでじっくりと煮る。
- ③ ②に①の野菜を加えてさらに煮る。
- ④ 野菜が煮えたら③にAを加え、とろみが出るまで弱火でさらに煮込む。
- ⑤ 最後に生クリームを加えて出来上がり



22 主菜・副菜 奥州ビーフカレー(水沢南小学校)

材料4人分

奥州牛肉角切り★	120g
赤ワイン	大さじ2
ジャガイモ	160g
タマネギ★	200g
ニンジン	80g
グリーンピース	20g
サラダ油	大さじ1
カレー粉	ひとつまみ
おろしニンニク	小さじ1/4
おろしショウガ	小さじ1/3
カレールー	70g
中濃ソース	小さじ2

★は奥州産食材です

作り方

- ① ジャガイモ、タマネギ、ニンジンを一口大に切る。
- ② サラダ油でニンニクとショウガを香りが出るまで炒める。
- ③ ②に①を加え、さらに炒める。
- ④ 水と赤ワインを加え、牛肉が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮えたら、グリーンピースとカレールー、カレー粉、中濃ソースを加えて出来上がり。



23 主菜・副菜 ビビンバ風炒め(水沢小学校)

材料 5人分

豚もも肉	150g	
料理酒	小さじ1	
ハウレンソウ	1／2把	
ネギ★	20g	
ニンジン★	1／3本	
サラダ油	小さじ2	
おろしショウガ	小さじ1／2	
おろしニンニク	小さじ1／2	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	コチュジャン	小さじ1／2
	トウバンジャン	少々
	味噌	12g
ゼンマイ水煮	50g	
緑豆もやし	100g	
ごま油	大さじ1	
白いりごま	適量	

★奥州市産の食材です

作り方

- ① 豚肉に料理酒をふる。ほうれん草は下ゆでし水にさらしておく。ネギは粗みじん切り、ニンジンも千切り、ハウレンソウの水気を絞り、2cm幅に切る。Aは全て混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油、ショウガ、ニンニクを入れて火にかけて豚肉とネギを炒め豚肉に火が通ったらAを半分加え味を付ける。
- ③ ②にニンジン、ゼンマイ水煮、緑豆もやし、ハウレンソウの順に入れ、残りのAを加える。ごま油で香りをつけ、白いりごまを振りかけたら出来上がり。



24 主菜・副菜 ビーフシチュー (前沢学校給食センター)

材料 約4人分

牛肉	100 g	
赤ワイン	大さじ1	
おろしニンニク	4 g	
ジャガイモ★	2個	
玉ネギ★	1 個	
ニンジン	1 本	
ブナシメジ	40 g	
トマト缶（ダイス）	25 g	
油	小さじ1	
塩	少々	
コショウ	少々	
A	ケチャップ	大さじ1 と 1/2
	中濃ソース	大さじ1
	ビーフシチュールー	適量
	デミグラスソース	大さじ1 と 1/2

★奥州市産の食材です

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、赤ワインに浸す。鍋に油を熱し、おろしニンニクを炒め、牛肉を加えて赤ワインのアルコールを飛ばす。
- ② ①に乱切りにしたジャガイモ、玉ネギ、ニンジン、ブナシメジを加えて炒め、塩・コショウをふる。
- ③ トマト缶と水600ccを加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ Aを加え、さらに煮込んだら出来上がり。



25 副菜 サツマイモとがんものあんかけ(常盤小学校)

材料 4 人分

サツマイモ★	180 g	
人参★	20 g	
がんもどき	40 g	
むき枝豆	10 g	
A	薄口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	片栗粉	小さじ1

★は奥州産食材です

がんもどきからおいしいだしが出ます。
ほくほくとした食感が楽しめて、体も温まるメニューです。

作り方

- ① 枝豆は皮をむき、サツマイモと人参は乱切りにする。
- ② がんもどきに熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ 鍋に食材を入れ、食材がかぶるほどの水を張り、A の調味料を加え中火で煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたら出来上がり。



26 副菜 すき昆布のパスタ風(水沢小学校)

材料小学生 5 人分

すき昆布	5 g	
玉ネギ★	100 g	
ニンニク	1 かけ	
ツナフレーク	50 g	
オリーブオイル	小さじ2	
A	コンソメ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1/2

★は奥州産食材です

作り方

- ① すき昆布を水で戻して 5cm くらいに切る。
- ② ニンニクをみじん切りにする。
- ③ 玉ネギをスライスする。
- ④ フライパンにオリーブオイルと②を入れて火にかけ、③を炒める。
- ⑤ 玉ネギに半分くらい火が通ったら①とツナフレークを加え、炒め合わせる。
- ⑥ ⑤に水を 1 カップ程度と A を入れ、味をととのえ、昆布に火が通ったら出来上がり。



27 副菜 大根のピリ辛煮(水沢小学校)

材料 4人分

牛こま切れ★	100g	
酒	小さじ1	
ダイコン★	1/4本	
サトイモ★	4個	
タケノコ水煮	30g	
ネギ★	1/2本	
インゲン	8本	
サラダ油	小さじ1	
A	おろししょうが	小さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/2
水	300cc	
B	砂糖	小さじ1
	味噌	大さじ1
	甜麺醬	小さじ1/5
	豆板醬	小さじ1/5
	しょうゆ	小さじ1/3

★奥州市産の食材です

作り方

- ① 牛こま切れに酒をもみ込む。
- ② ダイコン、サトイモ、タケノコは乱切り、ネギは粗みじん切りにする。
- ③ インゲンは長さ3cmに切り、下ゆでしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、牛こま切れとAを炒める。
- ⑤ ダイコン、サトイモ、タケノコと水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ Bで味を付け、ネギとインゲンを加えて出来上がり



28 副菜 アスパラガスのごまマヨサラダ(常盤小学校)

材料 4人分

キャベツ★	2 枚	
アスパラガス★	4 本	
ニンジン	2cm	
冷凍コーン	大さじ 1 と 1/2	
A	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/2
	酢	小さじ 1 と 1/2
	白いりごま	大さじ 1
	白すりごま	大さじ 1
	マヨネーズ	小さじ 2

★奥州市産の食材です

作り方

- ① キャベツは5mm幅、アスパラガスは斜め切り、ニンジンは千切りにする。
- ② ニンジン、キャベツ、アスパラガス、冷凍コーンの順に色よく茹で、水で冷やす。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②と和えたら出来上がり。



29 副菜 茎わかめの炒め煮(佐倉河学校給食センター)

材料 4人分

茎わかめ(乾燥)	8g
ニンジン★	約2cm
つきこんにゃく	60g
油揚げ★	1/2枚
サラダ油	小さじ1
A	砂糖 小さじ1
	濃口しょうゆ 大さじ2/3
	みりん 小さじ2/3

作り方

- ③ 茎わかめは水で戻し、つきこんにゃくはあく抜き、油揚げは油抜きをする。
- ④ ニンジンは細切り、つきこんにゃくと油揚げは食べやすく切る。
- ⑤ ニンジンとつきこんにゃくをサラダ油で炒め、しんなりしてきたら油揚げと茎わかめを加えて炒める。
- ⑥ Aの調味料で味を調えたら出来上がり。

★奥州市産の食材です



30 副菜 大根のピーナッツ和え(佐倉河学校給食センター)

材料 4人分

ピーナッツ	10粒
大根★	1/5本
モヤシ	140g
ハウレンソウ★	1束
A	薄口しょうゆ 大さじ1
	砂糖 ひとつまみ
	塩 少々
	昆布だし 少々

作り方

- ① ピーナッツは砕いて炒っておく。
- ② 大根を千切りにする。
- ③ ②とモヤシを茹でて、水気を切り、あら熱を取る。
- ④ ハウレンソウを茹でて、水気を絞り、1cm幅に切る。
- ⑤ ③と④に①とAをよく混ぜ合わせたら出来上がり。

★奥州市産の食材です



31 副菜 根菜のコロコロ煮（水沢小学校）

材料 4人分

ニンジン	3cm
ゴボウ	1/2本
鶏もも肉	40g
里芋	2個
ブロッコリー	2房
干し椎茸	1個
凍り豆腐	6g
サラダ油	適量
料理酒	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
三温糖	大さじ1/3
濃口醤油	大さじ2/3
だし汁	大さじ2強

作り方

- ① ニンジンとゴボウはさいの目切りに、鶏肉は一口大に切る。
- ② 里芋とブロッコリーを一口大に切る。
- ③ 干し椎茸と凍り豆腐は水で戻し、干し椎茸は4等分に、凍り豆腐は一口大に切る。
- ④ 鍋に油を敷き、①を炒める。
- ⑤ 調味料とだし汁を加え、里芋、椎茸、凍り豆腐の順に加えて中火で煮る。
- ⑥ 最後にブロッコリーを加え、火が通ったら出来上がり。



32 副菜 なばなと切り干し大根のサラダ（真城学校給食センター）

材料 4人分

切り干し大根	30 g	
乾燥ワカメ	5 g	
なばな	80 g	
白菜	40 g	
ニンジン	20 g	
白いりごま	小さじ1	
調味料	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	酢	小さじ2

作り方

- ① 切り干し大根・乾燥ワカメは水で戻す。
- ② なばなは一口大、白菜は短冊切り、ニンジンは千切りにする。
- ③ ①と②の野菜をゆでる。
- ④ 白いりごまと調味料を加えて完成。



「はるの輝き」を使用しています。春の香りを届ける岩手県オリジナル野菜で、苦みがなく甘いのが特徴です。カルシウムやビタミンCがホウレンソウの2倍含まれています。

33 副菜 なめこのおひたし（江刺学校給食センター）

材料 4人分

小松菜	1／8束
ホウレンソウ	1／3束
白菜	1／2枚
ニンジン	1／6本
緑豆モヤシ	120g
ナメコ	40g
塩昆布	4g
調味料	濃口しょうゆ 小さじ2
	塩 ひとつまみ
	和風だしの素 小さじ1

作り方

- ① 小松菜、ホウレンソウ、白菜は1cm程度に切る。ニンジンは千切りにし、モヤシ、ナメコは洗っておく。
- ② ①の野菜をゆでて水で冷やす。
- ③ 水気を取った野菜に塩昆布、調味料を加えて出来上がり。



34 副菜 たけのこのひじきの中華ソテー（前沢学校給食センター）

材料 4人分

芽ひじき（乾燥）	6g
ニンジン	1／8本
ピーマン	1個
たけのこの水煮	1／2個
糸こんにゃく	60g
鶏ひき肉	25g
A	おろししょうが 小さじ1
	おろしにんにく 小さじ1
サラダ油	小さじ2
B	酒 小さじ1
	しょうゆ 大さじ2／3
	鶏ガラだし（顆粒） 小さじ1／2
ごま油	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① 芽ひじきを水で戻し、よく洗って水気を切る。ニンジン、ピーマン、たけのこの水煮は千切りに、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉、Aを入れて炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、ニンジン、糸こんにゃく、たけのこの水煮、芽ひじきを加えて炒める。
- ④ ニンジンがしんなりしてきたら、ピーマンを入れ、Bで味付けをして炒める。
- ⑤ ごま油、こしょうを加えて出来上がり。



35 副菜 ニンジンサラダ（常盤小学校）

材料 4人分

キャベツ	2～3枚
ニンジン	2cm
キュウリ	1／2本
冷凍ホールコーン	25g

【ニンジンドレッシング】

ニンジン	1 / 3本	
みりん	小さじ1 弱	
A	薄口しょうゆ	小さじ1
	リンゴ酢	小さじ1 強
	オリーブ油	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

人参ドレッシングの甘味と酸味で、さっぱりといただけるサラダです。好みで、ドレッシングに粒マスタードを加えてもおいしいです。

作り方

- ① キャベツは1cm幅、ニンジンは千切り、キュウリは半月切りにする。
- ② ニンジン、キャベツ、キュウリ、コーンの順にゆで、水で冷やす。
- ③ ドレッシング用のニンジンをすりおろし、みりんと一緒に鍋に入れ、中火にかける。かき混ぜながら一煮立ちさせ、アルコールをとばす。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、水気を切った②とあえて出来上がり。



36 副菜 スタミナ納豆（水沢小学校）

材料 4人分

ニンジン	1／4本	
小松菜	1株	
鶏ひき肉	60g	
ひきわり納豆	60g	
サラダ油	適量	
A	おろしニンニク	少々
	おろしショウガ	少々
めんつゆ	大さじ1	

作り方

- ① ニンジンは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② ニンジンと小松菜はゆでた後、冷やしておく。
- ③ サラダ油をひき、Aと鶏ひき肉を炒める。
- ④ 鶏ひき肉、ニンジン、小松菜とひきわり納豆をめんつゆであえて出来上がり。



37 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★	20 g
にんじん	20 g
玉ねぎ	中 1 個
じゃがいも	130 g
ベーコン	40 g
無塩バター	8 g
きび	20 g
クリームコーン	60 g
牛乳★	80 cc
コンソメ	8 g
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、にんじんはいちょう切り、カブ葉は 2 cm 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。



38 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★	200 g
	水	150 cc
	ベーコン	20 g
	カボチャ★	120 g
	玉ネギ★	1/2 個
	バター	小さじ 1
	コンソメ	1 個
	牛乳★	120 cc
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 120 g は 1 cm 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。



39 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	4 0 g	
バター	4 g	
白ワイン	小さじ 1	
A	コンソメ	8 g
	米粉★（水で溶く）	1 6 g
	豆乳	1 2 0 ml
	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。



40 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★	20 g
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
└ かつお節	8 g
A └ 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。



41 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
	トマト★	1/2個
	キャベツ★	1/4個
B	カレールー	12g
	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さいの目切り、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。



42 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

43 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。



44 汁物 かぼちゃのはっと汁（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。



45 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
	水 適量

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。



46 汁物 なめこと卵の中華スープ(真城学校給食センター)

材料 4人分

小松菜	1株
えのきだけ	1/2株
長ネギ	1/4本
水	800ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
ナメコ	60g
糸かまぼこ	30g
片栗粉	大さじ1
卵	1個
A └ 薄口しょうゆ	大さじ1
	塩 少々
ごま油	適量

作り方

- ① 小松菜、えのきだけは2センチ程度に切り、長ネギは小口切りにする。
- ② 水に鶏ガラスープを入れ、小松菜、えのきだけを加え、煮る。
- ③ ②にA、片栗粉の順に加える。
- ④ 割りほぐした卵を③に入れ、長ネギを加える。仕上げにごま油を加えて出来上がり。



小松菜の代わりにモロヘイヤやオクラなど、季節の野菜もおすすめです。

47 汁物 ベジブロスのもち麦野菜スープ(水沢南小学校)

材料 4人分

大根	1/10本
にんじん	1/3本
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/3個
もち麦	20g
固形スープの素	1個
塩	少々
こしょう	少々
水	1リットル

作り方

- ① 初めにベジブロス（野菜のだし汁）を作る。
大根、にんじんのヘタ、皮、キャベツの芯、玉ねぎの皮を鍋に入れ、1リットルの水を加え、弱火で20～30分煮る。
ボウルの上にザルを置きこす。
- ② ベジブロスを鍋に戻し、さいの目に切った野菜ともち麦を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通り、もち麦が柔らかくなり次第コンソメを入れ、塩、こしょうで味を整えて出来上がり。

野菜や果物の皮や切れ端にも栄養とうま味が含まれているのでいつもより深みのあるおいしいスープになります。



48 汁物 ジャーチャントウフ 家常豆腐(胆沢学校給食センター)

材料 4人分

にんじん	1/3本
玉ねぎ	1個
長ねぎ	40g
生揚げ	100g
シイタケ	2個
牛ひき肉	65g
おろしニンニク	1.2g
おろしショウガ	1.2g
油	小さじ1
●みそ	大さじ1/2
●しょうゆ	小さじ1
●砂糖	小さじ1/2
●豆板醤・塩	少々
●中華スープの素	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	少々

作り方

- ① にんじんは厚いいちょう切り、玉ねぎは厚いスライス、長ねぎは小口切り、生揚げ、シイタケは一口大に切る。
- ② ひき肉を油で炒め、色が変わったら①を加え、火が通ったら●の調味料を入れて味を整える。
- ③ 片栗粉でとろみを付け、最後にごま油を加えて出来上がり。



学校給食は栄養バランス抜群★

家庭でも4つのお皿を揃えましょう！

副菜

野菜や海藻、
きのこなどのおかず

主菜

肉や魚、卵、
大豆製品のおかず

主食

ごはんや麺、
パン等

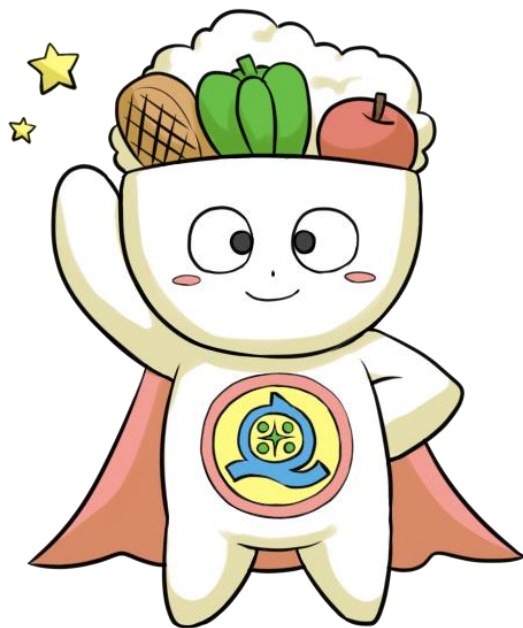
汁物

野菜や海藻、
大豆製品など



学校給食の「あの味」を
お家でも味わってみてね～

毎月 21 日は
家族そろって朝食デー



奥州市食育推進キャラクター
わんパッくん

奥州市健康こども部健康増進課