

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。

副菜

- 25 サツマイモとがんものあんかけ（常盤小学校）・・・・・・・・・・・・・1
- 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）・・・・・・・・・・・・・2
- 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）・・・・・・・・・・・・・3
- 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）・・・・・・・・・・・・・4
- 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）・・・・・・・・・・・・・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



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 5 cm 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

- ① 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。
- ② ニンジンも細切り、つきこんにゃくと油揚げは食べやすく切る。
- ③ 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。
- ④ 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	
ナバナ	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 ナバナは一口大、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。



学校給食の「あの味」を
お家でも味わってみてね

奥州市食育推進キャラクター
わんパクン