

平成29年度



地元食材たっぷりでおいしい  
学校給食レシピをお届けします！

# しあわせ 元気給食

おいしい10献立



# 「しあわせ元気給食」とは

栄養教諭がプロの料理人のアドバイスを受けて、  
開発したメニューです。

子どもたちの心とからだを元気にする  
想いがつまった給食です！

福井県では、地場産物を活用した「おいしいふくい  
の学校給食」の実現をめざして栄養教諭がプロの料  
理人等(学校給食アドバイザー)からアドバイスを  
受け、メニューを開発し、食育の推進を行いました。

**point 1** 県内を5つのブロックに分け、「和食」や「洋食」の  
献立について取組み、10献立が完成しました！

**point 2** 各ブロック毎のテーマと、五感で楽しむアピール  
ポイントを「<sup>み</sup>味どころ」として紹介しています！

**point 3** 郷土色豊かな献立の材料と  
作り方を紹介しています！

# も く じ

「しあわせ元気給食」とは	1
ふくいポークの根菜あえ	3
きのこ野菜のサラダ トマトとたまごのあじわいスープ	4
滋味うまごはん 鶏のらっきょうからめ	5
根菜のカポナータ とみつ金時のはちみつ煮	6
里芋とさわらのふんわり揚げ 野菜あんかけ 穴馬スイートコーンのプリン	7
鯖の豚肉包み焼き 里芋グラッセとブロッコリー添え	8
牛肉とむかごのおこわ	9
ポークロールこんにゃく ミソストローネ	10
鶏肉の酒粕揚げ	11
ふくいサーモン入りハンバーグ きのこソースかけ 敦賀産ねぎのグリーンビシソワーズ	12
「しあわせ元気給食」	13
「しあわせ元気給食」栄養価一覧表	14

# 五感で味わう なごみの給食



## 献立内容

- ごはん
- ふくいポークの根菜あえ
- 二色ごま炒り煮
- 米粉団子のうま味たっぷりみそ汁

## ふくいポークの根菜あえ

### 材料(4人分)

- |   |  |
|---|--|
| <p>① ふくいポーク角切り(豚肉)…180g</p> <p>酒…小さじ1/2</p> <p>カレー粉…少々</p> <p>② 米粉…大さじ1</p> <p>揚げ油…適宜</p> <p>れんこん…60g</p> <p>枝豆…20g</p> | <p>③ 大根…40g</p> <p>しょうゆ…大さじ1/2</p> <p>砂糖…小さじ2/3</p> <p>みりん…小さじ1/3</p> <p>酒…小さじ1/3</p> <p>だし昆布…1.6g</p> <p>水…80cc</p> |
|---|--|

### 作り方

- ① 豚肉に酒で下味をつける。
- ② 米粉とカレー粉を混ぜる。
- ③ 豚肉に②をつけ揚げる。
- ④ 大根はおろしておく。
- ⑤ れんこんは1cm厚みのいちょう切りにする。
- ⑥ 枝豆はゆでて実をだす。
- ⑦ 昆布でだしをとり、れんこんを煮る。  
煮えたら調味料を加える。
- ⑧ 大根おろしを入れて煮る。
- ⑨ 揚げた豚肉と枝豆を加えて仕上げる。



## ----- 福井ブロック -----

### ◆ 栄養教諭

福井市和田小学校  
谷口 可奈子

### ◆ 学校給食アドバイザー

ユアーズホテルフクイ  
総料理長 柴山 洋規







自然豊かな福井の食材を豊富に使用し、それぞれの持つうま味を感じられる給食を考えました。意識的に五感を刺激するよう、彩りや歯ごたえなど“食べる楽しみ”を広げる工夫を取り入れました。



## 献立内容

- コッペパン
- 鯖のアップルジンジャー
- きのこと野菜のサラダ
- トマトとたまごのあじわいスープ

## きのこと野菜のサラダ

材料(4人分)

- 大根…160g
- 越前水菜…40g
- ひらたけ…30g
- ノンエッグドレッシング…大さじ2
- 紫芋チップス…4g

作り方

- ①大根は短冊切り、越前水菜は2〜3cmに切る。  
ひらたけは石づきをとり小房にわけ、それぞれゆでて冷ます。
- ②紫芋チップスは細かく砕く。
- ③器に①を盛り付け、ドレッシングをかけ、上に②を散らす。



## トマトとたまごのあじわいスープ

材料(4人分)

- ベーコン…20g
- 越のルビー…60g
- たまねぎ…120g
- キャベツ…80g
- にんじん…24g
- たまご…1個
- コンソメ…小さじ1/3
- 食塩…少々
- しょうゆ…小さじ1/3
- だし昆布…2g
- 水…480cc

作り方

- ①昆布でだしをとる。
- ②たまごを割りほぐす。
- ③越のルビー、にんじん、たまねぎ、キャベツは小さめ角切りにする。
- ④ベーコンをからいりし、にんじん、たまねぎを入れ、よく炒める。
- ⑤キャベツを入れて混ぜ、昆布だしを入れて煮る。
- ⑥越のルビーを入れる。
- ⑦調味する。
- ⑧たまごを入れて、味をととのえ仕上げる。



# 坂井のうま味と栄養 ギューギューと丸ごと給食



## 献立内容

- 滋味うまごはん
- 鶏のらっきょうからめ
- 白茎ごぼうサラダ
- 大麦和風スープ

## 滋味うまごはん

### 材料(4人分)

- A
- 精米…220g
  - しょうゆ…大さじ1/2
  - 酒…小さじ1
  - 塩…少々
  - 干ししいたけ…1枚
  - 干しひじき…2g
  - 地 うすあげ…15g
  - 地 にんじん…15g
  - 地 大根…80g
  - 地 大根葉…15g
  - しらす干し…15g
  - ごま油…小さじ1
  - おろししょうが…0.8g
  - 地 みそ…大さじ1
  - しょうゆ…小さじ1/3
  - 白いりこま…3g

### 作り方

- ① 精米にAを加え炊く。
- ② 乾物は戻す。  
材料は千切り(にんじん、大根は皮付き)にする。  
大根葉は、みじん切りしてゆでる。
- ③ 鍋に、ごま油、しょうが、しらす干しを炒め取り出す。  
他の具を炒め、調味料を加え汁気をとばす。
- ④ ①に③と②の大根葉、こまを加え混ぜる。



## 鶏のらっきょうからめ

### 材料(4人分)

- 鶏もも皮付き…200g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ2
- 揚げ油…適宜
- 地 らっきょう漬け固形…30g
- 漬け汁…25~30cc
- たまねぎ…15g
- しょうゆ…小さじ1/3

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 鶏肉に塩こしょうで下味を付ける。
- ③ タレを作る。  
たまねぎとらっきょうはみじん切りにする。  
鍋にたまねぎをひたひたの水で煮てから、らっきょうと漬け汁、しょうゆを加えさつと火を通す。
- ④ ②に片栗粉を付けて揚げる。
- ⑤ ③のタレと和える。



## ----- 坂井ブロック -----

### ◆ 栄養教諭

坂井市立春江中学校  
内田 まり子

### ◆ 学校給食アドバイザー

バードランド  
オーナーシェフ 小田原 学







三里浜らっきょう、伝統野菜の越前白茎ごぼうで、新メニューにチャレンジしました。坂井平野の野菜は皮ごと使って甘みやうま味を引き出しています。里の幸、海の幸のうま味をギュギュッとあわせて栄養満点の給食に仕上げました。



## 献立内容

- ごはん
- ふくいサーモンと里の幸グラタン
- 根菜のカポナータ
- とみつ金時のはちみつ煮

## 根菜のカポナータ

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉…60g  
ベーコン…20g  
たまねぎ…120g  
大根…140g  
れんこん…50g  
ごぼう…25g  
しめじ…10g  
トマト水煮缶(カット)…160g  
越のルビー…80g  
三温糖…大さじ1  
塩…少々  
こしょう…少々  
オリーブ油(炒め用)…小さじ1  
にんじん…15g  
たまねぎ…15g  
セロリ…5g  
オリーブ油…小さじ2

### 作り方

- ①ソフリットを作る。  
たまねぎ、にんじん、セロリを細かいみじん切り(できればミキサーにかける)にする。鍋にオリーブ油、野菜を加え弱火で30分程度混ぜながら水分をとばしペースト状にする。
- ②野菜を切る。  
たまねぎは短冊切り、ごぼうは乱切り、大根、れんこんは厚めのいちよう切り。
- ③ごぼう、大根、れんこんは下ゆでする。
- ④オリーブ油で、鶏肉を炒める(塩、こしょう)。
- ⑤ベーコン、ごぼう、れんこん、たまねぎを加え炒める。
- ⑥大根、しめじも加え混ぜ、トマト水煮、越のルビーを入れて約10～15分程、焦げないように煮込む。
- ⑦ソフリットを加え砂糖、塩で味を整える。



## とみつ金時のはちみつ煮

### 材料(4人分)

- さつまいも…120g  
にんじん…60g  
揚げ油…適宜  
レーズン…6g  
ワインビネガー…小さじ1  
はちみつ…大さじ2  
塩…少々  
オリーブ油…少々

### 作り方

- ①レーズンはワインビネガーに浸し、そのままさつと煮る。
- ②さつまいも、にんじんは皮をむかず2cm角に切り、素揚げする。(はじめ低温140～150度で揚げ、油の温度を180度に上げもう一度軽く揚げる。)
- ③鍋にはちみつと汁気を切ったレーズンを入れ、弱火入れしながら②を加えからめたら、塩、オリーブ油をふりさつと混ぜる。



# 奥越の幸を未来へつなぐ 結の故郷(ゆいのくに)給食



## 献立内容

- 青大豆入り菜めし
- 里芋とさわらのふんわり揚げ  
野菜あんかけ
- 野菜のうま味たっぷりみそ汁
- 穴馬スイートコーンのプリン

## 里芋とさわらのふんわり揚げ 野菜あんかけ

### 材料(4人分)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ● 里芋…60g      | ● 白菜…40g    |
| ● さわら…30g     | ● にんじん…20g  |
| ● はんぺん…30g    | ● まいたけ…20g  |
| ● 米粉…大さじ1     | ● だし鰹…1.6g  |
| ● 酒…小さじ1/2    | ● しょうゆ…小さじ1 |
| ● こま油…小さじ1/2  | ● みりん…小さじ1  |
| ● しょうゆ…小さじ1/2 | ● 塩…少々      |
| ● 豚挽肉…25g     | ● 片栗粉…小さじ1  |
| ● 油…適量        | ● 水…120cc   |



### 作り方

- ①里芋はゆでて粗くつぶす。
- ②①とAの材料をフードプロセッサーで混ぜ合わせ、丸めて揚げる。
- ③野菜は細めに切り、まいたけはほくしておく。
- ④だしをとる。
- ⑤④のだしで野菜を煮て調味し、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥②に⑤の野菜あんをかける。

## 穴馬スイートコーンのプリン

### 材料(4人分)

- プリンの素…25g
- 穴馬スイートコーン…50g
- 牛乳…200cc
- ホイップクリーム…20g

### 作り方

- ①穴馬スイートコーンを少量の牛乳でミキサーにかける。
- ②残りの牛乳と①を加熱し、90℃くらいになったら火を止め、プリンの素を入れて混ぜる。
- ③プリンを冷まし、ホイップクリームを飾る。







奥越の特産物を新しい形で提案します。和食は、里芋とさわらでふんわりとした食感を出し、洋食では、鯖を豚肉で巻いてジューシーに仕上げました。この給食を通して、ふるさとへの愛着を持ち、奥越の幸を未来へ受け継いでほしいです。



## 献立内容

- ごはん
- 鯖の豚肉包み焼き  
里芋グラッセとブロッコリー添え
- 冬の白いミネストローネ
- キャロットゼリー

# 鯖の豚肉包み焼き 里芋グラッセとブロッコリー添え

材料 (4人分)

鯖…4切  
塩…少々  
こしょう…少々  
豚バラ肉うす切…4枚  
ウスターソース…大さじ1  
ケチャップ…大さじ2  
マヨネーズ…大さじ2

里芋…120g  
てんさい糖…小さじ2  
塩…少々  
バター…小さじ1  
水…120cc  
ブロッコリー…60g  
塩…少々

## 作り方

### 鯖の豚肉包み焼き

- ①鯖に塩・こしょうをして、豚肉を巻く。
- ②①の鯖をカップに入れ、  
Aのソースをのせてオーブンで焼く。

### 里芋グラッセとブロッコリー

- ①里芋は一口サイズに切る。
- ②里芋をてんさい糖、塩で煮る。
- ③仕上げにバターを入れ、煮詰める。
- ④ブロッコリーを塩ゆでする。



----- 奥越・吉田ブロック -----

◆栄養教諭

大野市有終南小学校  
松原 啓子

◆学校給食アドバイザー

ビストロシャルム  
オーナーシェフ 村田 勝俊



# 山里の恵みをいただく こっぽい給食



## 献立内容

- 牛肉とむかごのおこわ
- 里芋田楽
- おひら
- 納豆汁

## 牛肉とむかごのおこわ

### 材料(4人分)

- 精白米…160g
- もち米…160g
- 牛肉(こまぎれ)…80g
- しょうが…2g
- 酒…小さじ2
- みりん…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- むかご…60g
- 水…400cc

### 作り方

- ①しょうがはすりおろし、牛肉をAの調味料と煮る。  
具と汁に分ける。
- ②煮汁、むかごを入れて、おこわを炊く。
- ③炊いたおこわに具を混ぜ合わせる。



## ----- 丹南ブロック -----

### ◆ 栄養教諭

池田町立池田中学校  
高尾 亜沙美

### ◆ 学校給食アドバイザー

ハッピーダイニングことこと  
店主 村上 仁恵







池田のこっぽい(ありがたい)恵みの食材が味わえるよう、だしや素材のうま味を生かしています。おひら、田楽、納豆汁、なますなど報恩講の料理を取り入れた、福井の食文化を伝える献立です。

## 献立内容

- 米粉パン
- ポークロールこんにゃく
- なます風サラダ
- ミソストローネ
- しそゼリー

## ポークロールこんにゃく

### 材料(4人分)

豚肉(ももスライス)…100g  
 こんにゃく(生いも)…200g  
 しょうが…1.2g  
 にんにく…1.2g  
 しょうゆ…小さじ1  
 酒…小さじ1  
 塩…適宜  
 こしょう…適宜  
 薄力粉…大さじ1  
 水…20cc  
 パン粉(目の細かい)…大さじ1  
 油…適量

### 作り方

- ①こんにゃくは、両面に斜め格子状に隠し包丁を入れ、4等分に切る。
- ②こんにゃくを下ゆでして、あくを抜く。
- ③しょうが、にんにくは、すりおろす。
- ④こんにゃくを③、しょうゆ、酒と煮て下味をつける。
- ⑤④に豚肉を巻き、Aをつけ、パン粉をまぶし、油で揚げる。(160~170℃)



## ミソストローネ

### 材料(4人分)

ベーコン…30g  
 酒…小さじ1  
 にんにく…1.2g  
 たまねぎ…80g  
 にんじん…70g  
 さつまいも…80g  
 トマト…100g  
 大根葉…15g  
 油…適量  
 コンソメ…2g  
 みそ…大さじ2  
 こしょう…適宜  
 しょうゆ…小さじ1  
 水…500cc

### 作り方

- ①たまねぎ、にんじん、さつまいも、トマトを角切りにする。大根葉は刻む。
- ②にんにくは、みじん切りにする。
- ③ベーコン、にんにくを油で炒め、酒をふる。
- ④にんじん、たまねぎも炒め、コンソメ、水を入れ煮る。煮立ってきたらあくを取り、こしょう、しょうゆ、さつまいも、トマトを入れ煮る。いもがやわらかくなり始めたらみそ、大根葉を入れ仕上げる。





# 若狭の 元気もりもり給食 大集合！



## 献立内容

- ごはん
- 鶏肉の酒粕揚げ
- キャベツのゆかり和え
- きのこと魚団子のすいもの
- 味付昆布

## 鶏肉の酒粕揚げ

### 材料(4人分)

鶏もも肉…240g  
 塩…少々  
 酒粕…12g  
 甘酒…16g  
 うすくちしょうゆ…大さじ1/2  
 小麦粉…40g  
 片栗粉…30g  
 水…60cc  
 菜種油(揚げ油)…適宜



### 作り方

- ①鶏もも肉を4等分にそぎ切りする。
- ②酒粕と甘酒、塩とうすくちしょうゆをミキサーにかける。  
鶏もも肉に揉み込んで味をなじませ少し時間をおく。
- ③小麦粉、片栗粉、水で天ぷら衣を作る。  
②に衣をつけて165℃で10分程度揚げる。

## ----- 嶺南ブロック -----

### ◆栄養教諭

敦賀市立敦賀西小学校  
倍野 雅美

### ◆学校給食アドバイザー

ぼたん亭  
シェフ 栗名 裕輔





若狭の豊かな食材を全面にアレンジしました。ふくいサーモンのハンバーグ、酒粕や甘酒を隠し味にしたうま味抜群の鶏肉のてんぷら、風味豊かな白ねぎのスープなど、新しい感覚の献立を味わってください。



## 献立内容

- ごはん
- ふくいサーモン入りハンバーグ  
きのこソースかけ
- キャベツの梅マヨネーズあえ
- 敦賀産ねぎのグリーンビシソワーズ
- お米のムース梅ソースかけ

# ふくいサーモン入りハンバーグ きのこソースかけ

## 材料 (4人分)

- 地 鮭ミンチ (ふくいサーモン) …20g
- 地 鮭ミンチ…100g
- 地 豚ひき肉 (脂肪の多い部位) …30g
- たまねぎ…60g
- オリーブ油…2g
- パン粉…大さじ5
- 片栗粉…大さじ1
- カレー粉…0.8g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 地 まいたけ…15g
- しめじ…20g
- 地 えのきだけ…20g
- うすくちしょうゆ…小さじ1
- コンソメ…0.5g
- 水…60cc
- 片栗粉…小さじ1

## 作り方

- ①たまねぎをみじん切りにしてオリーブ油で炒める。
- ②パン粉に水(記載外)を加えてしめらせておく。
- ③鮭ミンチと豚ひき肉、①と②、Aを加えてよくこねる。
- ④薄めのハンバーグに成形し、焼く。
- ⑤しめじ、まいたけはほぐす。  
えのきは3cm幅に切る。
- ⑥鍋に水を入れ加熱する。  
沸騰したら⑤のきのこを加え、調味料で味を調える。  
最後に水溶き片栗粉(水は記載外)でとろみをつける。
- ⑦④に⑥のきのこソースをかける。



# 敦賀産ねぎの グリーンビシソワーズ

## 材料 (4人分)

- 地 じゃがいも…180g
- 地 ねぎ…30g
- 水…30cc
- 水…400cc
- 塩…少々
- こしょう…少々
- コンソメ…小さじ1/2
- 牛乳…180g
- 生クリーム…20g
- 片栗粉…大さじ1

## 作り方

- ①ねぎをやわらかく煮て、水気をきる。  
ミキサーに同量の水とねぎを入れしっかりペーストにする。
- ②じゃがいもは皮をむき、小さく切る。
- ③じゃがいもにひたひたの水(記載外)を加え煮込む。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら火を止めて水気をきる。
- ⑤①と④に水を加えミキサーにかける。
- ⑥⑤を鍋に戻して火にかける。
- ⑦沸騰してきたら牛乳を加える。
- ⑧再度沸騰してきたら、塩こしょう、コンソメ、生クリームを加える。  
水溶き片栗粉でとろみをつける。



# しあわせ 元気給食

給食10献立を紹介します！



## 坂井ブロック

献立1



献立2



## 奥越・吉田ブロック

献立1



献立2



## 嶺南ブロック

献立1



献立2



## 丹南ブロック

献立1



献立2



## 福井ブロック

献立1



献立2







# 「しあわせ元気給食」 栄養価一覧表

		福井 ブロック		坂井 ブロック		奥越・吉田 ブロック		丹南 ブロック		嶺南 ブロック	
		献立1 (和食)	献立2 (洋食)	献立1 (和食)	献立2 (洋食)	献立1 (和食)	献立2 (洋食)	献立1 (和食)	献立2 (洋食)	献立1 (和食)	献立2 (洋食)
エネルギー	kcal	670	648	654	650	677	728	672	688	756	714
炭水化物	g	96.0	72.0	70.3	92.9	93.3	88.3	96.6	90.4	93.2	103.9
たんぱく質	g	25.3	27.7	24.1	21.2	23.3	23.6	27.5	24.2	27.5	24.5
脂質	g	19.3	26.3	28.6	20.6	21.8	24.6	19.5	25.9	28.3	23.7
脂質	%	25.8	36.5	39	29	29	30.4	26.1	33.9	33.7	29.9
カルシウム	mg	342	327	317	332	423	305	457	332	300	377
マグネシウム	mg	81	78	83	79	100	83	131	75	67	73
鉄	mg	2.7	2.2	2.1	2.0	2.8	2.1	3.9	2.1	2.0	2.4
亜鉛	mg	3.7	2.7	2.9	2.7	3	2.9	4.5	2.4	3.1	2.6
ビタミンA	μgRE	260	181	204	261	344	284	230	216	110	124
ビタミンB1	mg	0.88	0.83	0.44	0.54	0.45	0.48	0.31	0.87	0.28	0.33
ビタミンB2	mg	0.57	0.86	0.46	0.45	1.06	0.46	0.49	0.66	0.65	0.69
ビタミンC	mg	32	34	21	37	12	21	11	24	14	3.9
食物繊維	g	3.8	4.7	4.0	4.5	5.1	4.2	5.4	5.8	3.0	3.9
食塩相当量	g	2.0	3.1	3.0	2.2	3.4	1.9	2.7	2.4	2.5	1.8



**福井県教育委員会**

**公益財団法人 福井県学校給食会**

〒910-8580 福井市大手 3 丁目 17-1 福井県教育庁スポーツ保健課内

TEL 0776-23-8167 FAX 0776-27-6070

URL <http://291gk.or.jp>

福井県学校給食会

