



しあわせ 元気給食



〇 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」とは

栄養教諭がプロの料理人のアドバイスをうけ
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等が直接、プロの
調理師等(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つのブロックにわけ、「和食」と「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「味どころ^み」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
ふくいポークのカリッと焼き ねぎソースとポテト添え ...	3
若狭牛のゴロゴロビーフシチュー まめ豆ふくいのスープ	4
ふくいポークと野菜の西京焼き	5
若狭牛の野菜とマッシュポテト包み 福井のきのこデミグラスソース 四種野菜のフルーツドレッシング和え	6
しょうゆカツ丼(ふくいポーク)	7
恐竜ハンバーグ(若狭牛) 越のルビーソース添え 里いもと白ねぎのクリームスープ	8
越前旨香豚の角煮と根菜煮	9
越前旨香豚の越のルビーソテー温野菜添え 打ち豆入りコーンポタージュ	10
若狭の肉豆腐(若狭牛)	11
ふくいポークのイタリアンカツレツ ほうれん草のポタージュ	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

ふるさとたっぷり こってり あっさり しあわせ元気給食

ふくいポークのカリッと焼き ねぎソースとポテト添え



材料(4人分)

豚肉(ふくいポーク)… 25g×8枚
(下味をつけておく)
塩 … 少量
こしょう … 少量
揚げ油 … 適量
A小麦粉 … 12g
B米粉 … 8g

【ねぎソース】

ねぎ … 10g (小口切り)
しょうゆ … 大さじ1
さとう … 小さじ2
Bレモン汁 … 小さじ2
唐辛子 … 少量
水 … 8cc

【ポテト添え】

じゃがいも … 180g (千切り)
牛乳 … 20cc
バター…2g
C塩…少々
こしょう…少々
水…少々

作り方

- ①下味を付けた豚肉に合わせたAを薄めにつける。
- ②フライパンに油をひき、①を揚げ焼きする。
- ③鍋に、ねぎとBを合わせて火にかけソースを作る。
- ④じゃがいもが少しかぶるぐらい水を入れ煮る。
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったら牛乳とCを加え、練りつぶしながら煮て、マッシュポテトにする。
- ⑥②に③をかけ、⑤を添える。



福井ブロック

◆栄養教諭

福井市社南小学校
高柳 厚子

◆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



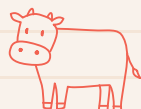


おしゃれでおいしい一流ホテルの味！！

角切り若狭牛や厚切り福井ポークで満足感をだしました。
隠し味に、しょうゆやみそを使い、薬味にレモンやねぎを入れることで、
味に深みやさっぱり感を出しています。



若狭牛の ゴロゴロビーフシチュー



材 料(4人分)

牛肉(若狭牛) … 160 g (角切り)
たまねぎ … 120 g (角切り)
にんじん … 80 g (乱切り、下茹で)
かぶ … 80 g (乱切り)
にんにく … 3 g (みじんぎり)
越のルビー … 80 g
サラダ油 … 適量
塩 … 少々
こしょう … 少々
「赤ワイン」 … 20cc
A 水 … 12 g
「ローリエ」 … 適量
「デミグラスソース」 … 60 g
「白みそ」 … 1.2 g
B 砂糖 … 小さじ½
しょうゆ … 小さじ½
中濃ソース … 小さじ½

作り方

- ①牛肉に塩・こしょうをふり、もみ込んでおく。
- ②油をひきにんにくと少量のたまねぎを炒め、牛肉を炒める。
- ③トマトとAを入れ、あくを取りながら肉が柔らかくなるまで中火～弱火で1時間～1時間半煮込む。
- ④たまねぎ、にんじんを順次加え、Bを加えて煮る。
- ⑤かぶを加え、やわらかくなるまで煮込む。

まめ豆ふくいのスープ



材 料(4人分)

ベーコン … 20 g (角切り)
にんにく … 0.4 g (みじん切り)
はくさい … 60 g (短冊)
たまねぎ … 60 g (小さめ角切り)
にんじん … 32 g (小さめ角切り)
A 小松菜 … 40 g (茹でて切る)
発芽大豆
黄・青・黒・赤 … 40 g (ゆでる)
打ち豆 … 8 g
コンソメ … 4 g
「塩」 … 少々
B しょうゆ … 少々
「薄口しょうゆ」 … 小さじ1
水 … 320 g

作り方

- ①鍋で、ベーコンとにんにくをからいりする。
- ②水を加えて、Aを固いものから順に入れて煮る。小松菜は最後に入れる。
- ③Bを加え、味を調える。



さかいの味を いっぱい包んで しあわせ元気給食

ふくいポークと野菜の 西京焼き



材 料(4人分)

豚肉(ふくいポークスライス) … 100 g
 たまねぎ … 52 g (薄切り)
 きゃべつ … 52 g (せん切り)
 にんじん … 20 g (せん切り)
 ねぎ … 12 g (せん切り)
 まいたけ … 12 g (細かく割く)
 薄揚げ … 16 g (細切り)
 青じそ … 1.2 g (千切り)
 菜種油 … 適量
 塩 … 少々
 アルミカップ
 西京味噌 … 28.0 g
 しょうゆ … 小さじ1
 酒 … 大さじ1
 みりん … 小さじ1½
 三温糖 … 大さじ1
 にんにく … 0.8 g (すりおろす)

作り方

- ①油を熱し、豚肉をよく炒め、野菜と薄揚げを加え炒め、軽く塩で味付けする。
- ②鍋に、Aを入れて火にかけ、とろっとするまで煮詰める。
- ③②へ、青じそを加える。
- ④アルミカップに①を入れ、上から③をかけて、オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼く。



坂井ブロック

◆栄養教諭

坂井市立雄島小学校
岡崎 知美

◆学校給食アドバイザー

グランディア芳泉
洋食料理長 畑 和也





愛情と優しさを包んだ自信作！！

若狭牛の野菜とマッシュポテト包みは、シェフの子どもたちへの愛情から生まれた一品。地場産野菜をたっぷり使ったソースやポタージュ等すべてが、給食の大量調理でもプロの味を再現できる自信作です。



若狭牛の野菜とマッシュポテト包み 福井のきのこデミグラスソース



材 料(4人分)

牛肉
(若狭牛もも薄切) … 160 g
(1枚40g)
じゃがいも … 80 g
たまねぎ … 28 g (みじん切り)
ほうれん草 … 28 g
(茹でて1cm長さに切る)
しめじ … 28 g (ざく切り)
バター … 4 g
生クリーム … 6 g
生しいたけ … 12 g (薄切り)
まいたけ … 12 g (細かくほぐす)
A カレー粉 … 適量
↳ 塩 … 少々
↳ こしょう … 少々
デミグラスソース … 60.0 g
B ケチャップ … 15.0 g
赤ワイン … 1.5 g
↳ ウスターソース … 0.3 g
三温糖 … 0.3 g

作り方

- ①じゃがいもは柔らかく茹でて、あらくつぶす。
- ②フライパンにバターを溶かし、たまねぎ、ほうれん草、しめじを炒めてAで味をつけ、①と混ぜ合わせる。
- ③若狭牛もも薄切りで②を包み、オーブンで焼く。
- ④Bを鍋で煮立たせ、しいたけとまいたけを加えて煮る。
- ⑤最後に生クリームを加えて仕上げ、③と盛り付ける。

四種野菜の フルードレッシング和え



材 料(4人分)

ブロッコリー … 48 g
(小房にわけ茹でる)
きゃべつ … 48 g
(一口大に切り茹でる)
にんじん … 40 g
(いちょうように切り茹でる)
ホールコーン … 24 g
A ワインビネガー … 大さじ1
三温糖 … 小さじ2
B オリーブ油 … 小さじ1
キャノーラ油 … 小さじ1½
塩 … 少々
こしょう … 少々
アップルピューレ … 9.6 g
パイン缶 … 8.4 g

作り方

- ①パイン缶をパインとシロップにわけける。
- ②パインと少量のシロップをミキサーにかけピューレ状にする。
- ③②とアップルピューレを混ぜ合わせる。
- ④ボールにAを入れよく混ぜ、Bを少しずつ混ぜ合わせる。
- ⑤④へ③を加え、最後に塩・こしょうで味を調える。



恐竜とわくわく コラボレーション しあわせ元気給食

しょうゆカツ丼(ふくいポーク)



材 料(4人分)

精米 … 380 g
豚肉
(ふくいポーク肩ロース) … 240 g
塩 … 少々
ごしよう … 少々
薄力粉 … 20 g
卵 … 20 g
パン粉 … 28 g
油 … 適量
濃い口しょうゆ(地元産) … 40 g
砂糖 … 大さじ2
A みりん … 小さじ3
水 … 60 g
キャベツ … 100 g (せん切り)
水菜 … 60 g (長さ3 cmに切る)
にんじん … 15 g (せん切り)

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②豚肉に塩、ごしようをし、卵とパン粉で衣をつける。
- ③180℃の油で揚げる。
- ④Aを合わせて一煮立ちさせ、たれを作る。
- ⑤ごはんの上に野菜と③を乗せ、④をかける。

しょうゆかつ丼の定義

- ①地元産のしょうゆを使うこと!!
- ②ごはんの上にカツのをせ、丼に!!
- ③ごはんとかツの間に野菜を添えること!!



奥越・吉田ブロック

◆栄養教諭

県立奥越特別支援学校
清川 ひろみ

◆学校給食アドバイザー

ホテルハーベスト
料理長 小林 俊之





恐竜の魅力をのせた楽しいこだわりメニュー！

料理づくりには、手間をかけた下準備、素材の味を出す切り方、旨みを出す加熱の仕方、きれいな仕上がりにへの火加減等多くのプロの技を学びました。



恐竜ハンバーグ(若狭牛) 越のルビーソース添え



材 料(4人分)

牛肉(若狭牛ひき肉) … 100g
豚肉(ふくいポークひき肉) … 100g
たまねぎ … 70g (みじん切り)
パン粉 … 40g
牛乳 … 25g
卵 … 20g
塩 … 少々
黒こしょう … 少々
赤ワイン … 12g
水 … 20g
ごぼう … 32g (長さ7cm、 $\frac{3}{4}$ に割る)

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
- ② ①をこぶし状に成形し、茹でたごぼうを差し込む。
- ③ フライパンやオーブンで焼く。
- ④ 鍋にBを入れゆっくりと加熱して香り付けする。
- ⑤ にんにくを取り出し鷹の爪を入れ、色が変わるまで弱火で加熱し取り出す。
- ⑥ アンチョビを入れ香りがでたら、たまねぎを加え弱火で蒸し炒めにする。
- ⑦ たまねぎがとろっとしたらトマトを入れ、 $\frac{3}{4}$ になるまで煮詰める。
- ⑧ ③に⑦をかける。

トマトソース

越のルビートマト(冷) … 220g
(皮をむく 湯通し)
たまねぎ … 22g (みじん切り)
アンチョビ … 0.5本(ピューレ状に)
オリーブオイル … 0.08g
B にんにく … 1片(半分に切る)
ローリエ … 1枚
たかのつめ … 1本
(種を除き半分にちぎる)
生クリーム … 3g

里いもと白ねぎの クリームスープ



材 料(4人分)

里芋 … 80g
(あらいこ/皮をむいたもの)
たまねぎ … 24g
(縦に直角にスライス)
白ねぎ … 24g
(薄い小口切り[白いところのみ])
にんにく … 1片(半分に切る)
オリーブオイル … 4.8g
無塩バター … 4.8g
水 … 160g
コンソメ … 1.2g
ナツメグ … 少々
グラニュー糖 … 0.8g
塩 … 少々
生クリーム … 40g
ジャージー牛乳 … 160g

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル、バター、塩ひとつまみを入れ、蓋を開け閉めしながらたまねぎをじっくりと炒める。
- ② にんにくとねぎを加えて炒め、ねぎがしんなりしたらにんにくを取り出し、里芋を入れ軽く炒める。
- ③ 水とコンソメを入れ、一煮立ちさせ中火で煮込み、里芋に火を通す。その後30分ほど休ませ味をなじませる。
- ④ ミキサーでなめらかにし、鍋に戻して牛乳・生クリームでのばす。



越前旨香豚で さばえを彩る しあわせ元気給食

越前旨香豚の角煮と根菜煮



材 料(4人分)

豚肉
(越前旨香豚ばら肉ブロック) … 240g
おから … 40g
たけのこ水煮 … 60g (乱切り、下茹で)
にんじん … 40g (乱切り)
里芋 … 90g (乱切り、下茹で)
いんげん … 20g (下茹で)
昆布 … 8g
かつお節 … 8g
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 小さじ1½
みりん … 大さじ1
A 砂糖 … 大さじ2
でんぷん … 2g
水

作り方

- ①鍋で油を熱し、豚肉を焼く。余分な油はキッチンペーパー等で吸い取り捨てる。
- ②①の鍋に水とおからを加え、1時間以上煮込む。
- ③肉を取り出し、2cm幅にカットする。おからは除く。
- ④別の鍋で昆布とかつおでだしを取り、肉とA、たけのこ、にんじん、里芋を加えて煮る。
- ⑤最後にいんげんを加えて仕上げる。

※給食では、豚肉の2cmカットを使用し、40分程度煮込みます。
おからはだしパックに入れて使用します。



丹南ブロック

◆栄養教諭

鯖江市河和田小学校
宮澤 美智子

◆学校給食アドバイザー

料亭中松
料理長 佐々木 博則





越前旨香豚のうまみを活かした一品!!

豚角煮をおいしくやわらかく仕上げる為に、「おから」で下茹でする等、本格的料亭の技を給食で再現しました。また、昆布とかつおのだしをベースに作る「和食」には、地場産食材のおいしさが生きています。



越前旨香豚の 越のルビーソテー温野菜添え



材 料(4人分)

豚肉
(越前旨香豚コース薄切り) … 200g
油 … 適量
にんにく … 2g (みじん切り)
たまねぎ … 80g (せん切り)
越のルビー水煮 … 160g
トマトケチャップ … 小さじ1
赤ワイン … 小さじ1
ブロッコリー … 160g
(小房にわけ)
じゃがいも … 178g
(皮をむき一口大に切る)
塩 … 少々
こしょう … 少々
コンソメ … 小さじ½
砂糖 … 小さじ1
A
塩 … 少々
こしょう … 少々

作り方

- ①ブロッコリーは塩茹で、じゃがいもは茹でて塩・こしょうで調味する。
- ②油をひいて豚肉を炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ③肉を取りだし、同じ鍋でんにく、たまねぎをよく炒める。
- ④③へ、越のルビー水煮、トマトケチャップ、赤ワインを加え中火で煮込んであくを取り、ソースを作る。
- ⑤②を戻し入れ、Aで味をととのえる。

打ち豆入りコーンポタージュ



材 料(4人分)

ベーコン … 20g
打ち豆 … 20g
たまねぎ … 170g
(さいの目切り)
にんじん … 40g
(さいの目切り)
ホールコーン … 20g
牛乳 … 120g
ポタージュの素 … 40g
水 … 480g
乾燥パセリ … 1.2g

作り方

- ①鍋で、ベーコン、たまねぎ、にんじん、コーンを炒める。
- ②水、打ち豆を加え煮込む。
- ③牛乳、ポタージュの素を加え調味する。
- ④乾燥パセリをちらす。



若狭の味 まるごと パワーもりもり しあわせ元気給食

若狭の肉豆腐(若狭牛)



材料(4人分)

牛肉(若狭牛) … 140g
焼き豆腐 … 200g (2~3cm角切り)
白ねぎ … 160g (長さ2cmぶつ切り)
生しいたけ … 40g (幅5mmスライス)
水菜 … 50g (長さ3cm切り)
しらたき … 80g (長さ3cm切り茹でる)
花かつお … 8g
水 … 280g
砂糖 … 大さじ1
濃口しょうゆ … 小さじ1½
薄口しょうゆ … 小さじ2
酒 … 小さじ1

作り方

- ①花かつおと分量の水でだしをとる。
- ②だし、調味料で牛肉を煮る。
- ③豆腐、野菜、しらたきを煮る。
- ④最後に白ねぎを入れる。



嶺南ブロック

◆栄養教諭

高浜町立高浜小学校
山口 貴子

◆学校給食アドバイザー

キッチンブー
店主 高野 滋光





彩りが美しい、とれたて地場産食材の献立!!

越のルビーをベースに打ち豆が入った特製トマトソースが福井ポークのカツレツのまるでドレスのように美しく深い味わいです。ふるさとの食材をおいしく生かす精神と、子どもたちのおいしい笑顔が目に見え、献立になりました。



ふくいポークの イタリアンカツレツ



材 料(4人分)

豚肉(ふくいポーク) … 40g×4枚
塩 … 少々
こしょう … 少々
粉チーズ … 8g
小麦粉 … 8g
パン粉 … 32g
揚げ油 … 適量
たまねぎ … 60g(粗みじん切り)
生しいたけ … 27g(粗みじん切り)
打ち豆 … 20g
オリーブ油 … 適量
「越のルビーピューレ … 60g
トマトピューレ … 60g
A トマトケチャップ … 20g
塩 … 少々
黒こしょう … 少々
砂糖 … 0.4g
コンソメ … 0.4g

作り方

- ①粉チーズと小麦粉、少量の水を加えバター液を作る。
- ②下味を付けた豚肉に①を付け、パン粉をまぶす。
- ③油で揚げる。
- ④オリーブ油で、たまねぎとしいたけを炒め、打ち豆とAを入れて煮る。
- ⑤③に④をかけて盛り付ける。

ほうれん草のポタージュ



材 料(4人分)

ほうれん草 … 112g
(カットして茹でる)
たまねぎ … 168g
(薄切り)
バター … 4g
オリーブ油 … 適量
牛乳 … 240g
水 … 160g
コンソメ … 3.2g
塩 … 少々
こしょう … 少々
中華スープの素 … 1.2g

作り方

- ①バター、オリーブ油でたまねぎを炒め、水を加えて煮る。
- ②ほうれん草と①を汁ごとミキサーにかける。
- ③②を鍋に戻し、牛乳を入れ、調味料を加える。



「しあわせ元気給食」

給食10種類を紹介します！

福井ブロック



給食の和食献立

- ごはん
- もみわかめ
- ふくいポークのカリッと焼きねぎソースとポテト添え
- 小松菜とじゃこの炒め煮
- ふるさと根菜汁



給食の洋食献立

- ごはん
- 若狹牛のゴロゴロビーフシチュー
- 季節のサラダ
- 野菜チップをのせて
- まめ豆ふくいのスープ
- お米のムース
- 越のルビージャムがけ

坂井ブロック



給食の和食献立

- ごはん
- ふくいポークと野菜の西京焼き
- りんごと水菜のサラダ
- うしお汁



給食の洋食献立

- コッペパン
- 若狹牛の野菜とマッシュポテト包み
- 福井のきのごデミグラスソース
- 四種野菜のフルーッドレッシング和え
- さつまいものポターージュ
- お米のムース

奥越・吉田ブロック



給食の和食献立

- しょうゆカツ丼(ふくいポーク)
- 里いものゆかりあえ
- 越前大野のおもてなし汁
- 白山ワインゼリー



給食の洋食献立

- 恐竜の足形パン
- 恐竜ハンバーグ(若狹牛)
- 越のルビーソース添え
- 彩りイタリアンサラダ
- 里いものと白ねぎのクリームスープ
- みかん

丹南ブロック



給食の和食献立

- 丸麦ごはん
- 越前旨香豚の角煮と根菜煮
- さばえ菜花米のだんご汁
- みかん



給食の洋食献立

- 米粉入りパン
- 越前旨香豚の越のルビーソース添え温野菜添え
- 打ち豆入りコーンポターージュ
- 完熟梅ゼリー

嶺南ブロック



給食の和食献立

- 打ち豆ごはん
- 若狹の肉豆腐(若狹牛)
- 梅肉あえ
- 里いものあげ煮
- みかん



給食の洋食献立

- ごはん
- ふくいポークのイタリアンカツレツ
- もやしのカレーマリネ
- ほうれん草のポターージュ





「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	
	洋食	和食	洋食	和食	洋食	和食	洋食	和食	洋食	和食
エネルギー kcal	641	665	747	645	704	705	704	704	720	699
たんぱく質 g	26.5	26.9	25.9	25.2	29.2	29.2	27.6	25.5	29.4	29
炭水化物 g	89.9	91.3	87.7	90.8	97.6	103.1	86.1	114.1	94.6	97.7
脂質 g	18	20.1	27.5	20.1	26	26.2	26.2	16.2	24.9	20.7
脂質 %	25	27	35	28	33	33	33	21	31	27
カルシウム mg	327	348	437	326	384	416	335	311	378	426
マグネシウム mg	91	89	88	86	87	113	85	99	106	122
鉄 mg	3.2	2.8	2.8	2	2.2	3.6	2.1	2.1	2.7	3.9
亜鉛 mg	4.4	3.9	3.4	3.1	3.9	5.2	3.6	3.9	4.4	4.8
ビタミンA µgRE	372	299	466	266	297	239	162	270	218	225
ビタミンB1 mg	0.65	0.87	0.44	0.73	0.47	0.73	0.65	0.65	0.89	0.69
ビタミンB2 mg	0.57	0.58	0.72	0.46	0.64	0.64	0.64	0.48	0.68	0.55
ビタミンC mg	55	33	52	26	48	45	41	43	22	58
食物繊維 g	5.6	4.5	7.5	2.7	5.4	4.5	5	4.8	4.5	6.3
食塩相当量 g	1.8	2.9	2.6	3.2	2.1	3.7	2.1	2.1	1.9	1.7



| 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

検索

