



しあわせ 元気給食



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」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
ふくいの海の幸と野菜のかき揚げ 福井のめぐみ汁	3
さばのセサミケチャップソース	4
ひじきご飯 ふくいのお宝包み焼き	5
福井県産サワラのバスク風	6
鯖の塩麹味噌漬け焼き 里芋のころ煮	7
すこタルタルのフィッシュバーガー	8
ブリのから揚げ 梅みそかけ こざい	9
県産カレイのフライ・梅マヨソースがけ	10
東浦みかん風味の南蛮漬け さつまいもの牛乳煮	11
サゴシの米粉クリームソース	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

福井ブロック

福井のめぐみの味を
まるごと盛りこみ
しあわせ元気給食



献立内容

- ◆ごはん
- ◆ふくい海の幸と
野菜のかき揚げ
- ◆天つゆあん
- ◆かぶとじゃこの炒めもの
- ◆福井のめぐみ汁
- ◆きなこクリーム大福

ふくいの海の幸と 野菜のかき揚げ

材料(4人分)

- | | |
|------------|--------------|
| 甘えび…40g | 小麦粉(下処理)…少々 |
| いか…20g | 小麦粉…大さじ2 1/2 |
| ちくわ…20g | 卵…6g |
| さつまいも…20g | コーンスターチ…2g |
| 玉ねぎ…20g | 水…40cc |
| にんじん…20g | 揚げ油…適量 |
| もみわかめ…0.8g | |

作り方

- ①甘えび以外の材料を小さめの短冊切りにする。
- ②①に小麦粉(下処理)をまぶしておく。
- ③衣を作る。
- ④③の衣に②ともみわかめを混ぜ、甘えびを上に乗せ、形を整え、油にいれ揚げる。



福井のめぐみ汁

材料(4人分)

- | | |
|-------------------|----------|
| 青大豆…20g | にんじん…32g |
| 油揚げ…20g | まいたけ…20g |
| 白菜…120g | ねぎ…20g |
| みそ…大さじ2 | |
| だし昆布/煮干し…1.2 / 8g | |
| 水…480cc | |

作り方

- ①油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
- ②白菜とにんじんは短冊切り、まいたけは小房に、ねぎは小口切りにする。
- ③だし昆布と煮干しでだしを取り、材料を加える。
- ④みそを溶き入れ、ねぎを入れて仕上げる。

みどころ

海の幸で“ほっこり、さくさく”かきあげ！

冬の福井の味覚甘えびを丸ごと使い、素材の味を引き立て、衣をサクサクに仕上げ触感を楽しむたかき揚げです。ごまたっぷりの濃厚なごまケチャップソースは、魚が苦手な子どもたちも食が進みます。



献立内容

- ◆麦ごはん
- ◆さばのセサミ
ケチャップソース
- ◆うらのサラダ
- ◆ミニトマト
- ◆打ち豆入り野菜スープ

さばのセサミ ケチャップソース

材料(4人分)

- | | |
|--------------|-------------------|
| さば切り身…40g×4切 | A トマトケチャップ…大さじ1 強 |
| しょうが…0.8g | A とんかつソース…小さじ 1/2 |
| しょうゆ…大さじ1 | A 三温糖…小さじ1 |
| 酒…大さじ1 強 | A 白すりごま…大さじ2 1/2 |
| 米粉…20g | A 水…6cc |
| 揚げ油…適量 | A 生クリーム…6cc |

作り方

- ①しょうがはすり下ろし、しょうゆ、酒で、さばに下味をつける。
- ②米粉をまぶし揚げる。
- ③Aの調味料(生クリーム以外)を合わせ、加熱する。
仕上げに生クリームを加える。
- ④揚げたさばに、ソースをかける。



福井ブロック

栄養教諭

福井市東安居小学校
巻下 良枝

学校給食アドバイザー

かんぼの宿 福井
総料理長 鳥山 恵輔





旬の魚介類のおいしさを知って味わって欲しいをコンセプトに、地場産野菜もカラフルに包み込み、見た目にも楽しいおいしくおしゃれな魚料理が子どもたちを笑顔にしてくれます。



献立内容

- ◆ひじきご飯
- ◆みぞれ汁
- ◆ふくいのお宝包み焼き
- ◆麩と菜の花のからしあえ
- ◆けんけら

ひじきご飯

材料(4人分)

- 精白米…240g
- 酒…小さじ2 1/2
- 薄口しょうゆ…小さじ2
- ひじき…2g
- 鶏もも肉…40g
- まいたけ…40g
- 濃口しょうゆ…小さじ1 1/2
- みりん…小さじ2/3
- 酒…小さじ1/2
- 三温糖…小さじ1/2

作り方

- ①米に酒と薄口しょうゆを入れて炊く。
- ②鶏肉は1センチ角に切り、まいたけはほぐす。
ひじきは水で戻す。
- ③ご飯の具を煮て調味する。
- ④炊き上がったご飯に③の具を混ぜる。



ふくいのお宝包み焼き

材料(4人分)

- ふくらぎ…40g×4切
- さつまいも…40g
- キャベツ…60g
- にんじん…20g
- しいたけ…20g
- 味噌…大さじ1 弱
- マヨネーズ…大さじ1
- みりん…小さじ2/3

作り方

- ①さつまいもは輪切りまたは半月に切り、キャベツとにんじん、しいたけは千切りにする。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③アルミホイルの真ん中にふくらぎを置き、その上に②の調味料をかけ、野菜を重ねる。しっかりとアルミホイルの口を閉じるように包む。
- ④フライパンに③を並べ、フタをして中火で10～15分蒸し焼きする。



献立内容

- ◆バターライス
- ◆福井県産サワラのバスク風
- ◆地場産野菜のソテー ツナ風味
- ◆甘エビのビスク

福井県産サワラのバスク風

材料(4人分)

- さわら(切り身)…50g×4切
- 塩…小さじ1/3
- トマト缶詰(カット)…60g
- トマトピューレ…20g
- たまねぎ…40g
- ビーマン…10g
- パプリカ(赤)…10g
- パプリカ(黄)…10g
- 黒オリーブ(スライス)…4g
- にんにく…0.4g
- オリーブオイル…少々
- コンソメのもと…2g
- 三温糖…1.6g
- 塩…少々
- こしょう…少々

作り方

- ①さわらに塩で下味を付け、フライパンで焼く。
- ②たまねぎ、ビーマン、パプリカは1センチ角に切り、にんにくはみじん切りにする。
オリーブオイルで、にんにく、たまねぎを炒め、トマト缶とトマトピューレを加え、煮詰める。
- ③調味し、さっとゆでたビーマン、パプリカ、黒オリーブを加えて仕上げる。
- ④魚を皿に盛り付け、上からトマトソースをかける。



坂井ブロック

◆栄養教諭

あわら市芦原小学校
越桐 由紀子

◆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





ふるさとの歴史・産物を知っておいしさ倍增！

鯖の塩麹漬焼きは、奥越に伝わる半夏生の歴史を知り、食べて受け継いでほしいという思いが込められています。地場産物を丸ごと食べておいしい、ふるさとが大好きになる料理が揃いました。



献立内容

- ◇ごはん
- ◇鯖の塩麹味噌漬け焼き
- ◇里芋のころ煮
- ◇人参とコーンの甘酢和え
- ◇ひき肉と根菜のみそ汁
- ◇みかん

鯖の塩麹味噌漬け焼き

材料(4人分)

鯖…40g×4切
塩麹…4g
甘味噌…大さじ1/2
みりん…少々

作り方

- ①鯖を調味液に漬けておく。
- ②漬け衣を拭き取り、オーブンまたは、フライパンなどで焼く。



里芋のころ煮

材料(4人分)

里芋(洗い子)…160g
砂糖…大さじ1/2
醤油…大さじ1
酒…小さじ3/4
みりん…少々
水…60cc

作り方

- ①なべに里芋と調味料を入れ、落としづたをして煮る。



献立内容

- ◇すこタルタルのフィッシュバーガー
- ◇洋風のっぺい
- ◇ショコラdeようかん

すこタルタルのフィッシュバーガー

材料(4人分)

パン…50g×4個
鯖…40g×4切
塩…少々
こしょう…少々
小麦粉…大さじ1
カレー粉…0.8g
卵…1/2個
パン粉…30g
油…適量
キャベツ…60g
玉ねぎ…20g
人参…12g
卵…1個
油…適量
すこ…40g
マヨネーズ…大さじ3 1/2

作り方

- ①キャベツ、人参は千切り、玉ねぎはみじん切りにし、それぞれゆでて、冷ます。
- ②卵は細かな炒り玉子にし、冷ます。
- ③すこは水分を切り、1cm程度に切る。
- ④小麦粉とカレー粉をまぜておく。
- ⑤鯖に塩こしょうをし、④、卵、パン粉の順に付け、揚げる。
- ⑥①②をマヨネーズで和える。すこは最後に加え、さと混ぜ合わせる。
- ⑦パンに切り目を入れ、セルフサンドにする。



奥越・吉田ブロック

◆栄養教諭

大野市有終南小学校
石田 真弓

◆学校給食アドバイザー

うおまさcafe
店主 山本 恭子



丹南ブロック

彩りあざやか
味わい豊か
しあわせ元気給食



献立内容

- ◆ごはん
- ◆ブリのから揚げ
- ◆梅みそかけ
- ◆牧谷の煮豆
- ◆こざい
- ◆岩のりのすまし汁

ブリのから揚げ 梅みそかけ

材料(4人分)

- ①県産ブリ…50g×4切
- しょうが…4g
- 酒…大さじ1/2
- でんぶん…大さじ3
- 揚げ油(なたね油)…適量
- ②梅干し…16g
- ③みそ…大さじ2強
- ④みりん…大さじ1
- ⑤砂糖…大さじ2
- ⑥豆板醤…0.2g

作り方

- ①ブリの切り身はすりおろしたしょうがと酒で下味をつける。
- ②でんぶんをまぶし唐揚げにする。
- ③梅干しは種を取り除き、細かく刻んでおく。
- ④梅干し～豆板醤を合わせて加熱する。
- ⑤②の唐揚げに④のたれをかけて盛り付ける。



こざい

材料(4人分)

- ①大根…200g
- ②里芋…80g
- ③にんじん…40g
- ④中揚げ…60g
- なたね油…適量
- うすくちしょうゆ…大さじ1/2
- 日本酒…小さじ3/4

作り方

- ①材料を切る。
大根、にんじん…1cm×1cm×5cmの拍子木切り
里芋…短冊切り、中揚げ…2cm×5cm×厚さ1cm
- ②鍋に油入れて、大根とにんじんを強火で炒める。
- ③大根が透き通り、しんなりしたら、里芋と中揚げを入れ、ひたひたになるまで水を入れ、調味料を入れて煮含める。
※好みでこま油を最後にたらしても良い。



梅干しやみそを使って、魚を食べやすく!

特産の梅干しとみそのたれは、脂がのったブリをさらにおいしくしています。素材の味を生かした優しいふるさと料理を付け合わせ、梅ソースのやさしい桃色・花はすスープの薄緑色など色合いにもひと工夫しました。



献立内容

- ◆パン
- ◆県産カレイのフライ・梅マヨソースがけ
- ◆温野菜の盛り合わせ
- ◆花はすの香り
- ◆ほのかなクリームスープ

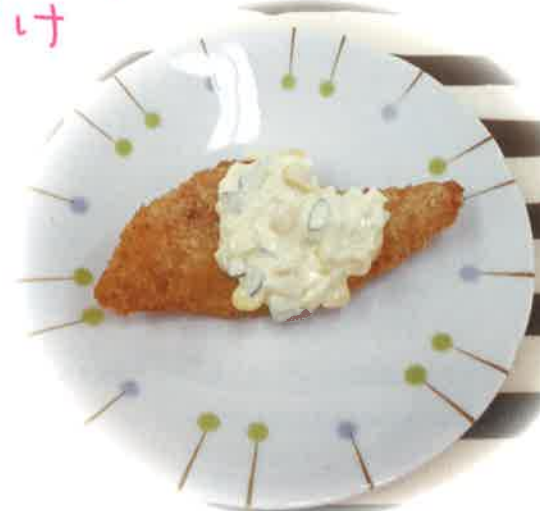
県産カレイのフライ・梅マヨソースがけ

材料(4人分)

- ①県産カレイ…50g×4切
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ2
- ②パン粉…40g
- 揚げ油(なたね油)…適量
- [梅マヨソース]
- ③うめぼし…8g
- ④マヨネーズ…40g
- ⑤冷コーン…20g
- ⑥きゅうり…20g
- ⑦玉ねぎ…20g
- 塩…少々

作り方

- ①カレイは下味、衣をつけて揚げる。
- ②梅マヨネーズソースを作る。
野菜類はコーンの大きさに合わせて切り、ゆでて、さます。
梅干しは刻む。
野菜、梅干し、マヨネーズを混ぜる。マヨネーズの味が濃すぎるとなれば、りんご酢で調整する。



丹南ブロック

◆栄養教諭

南越前町南条小学校
治部 香代子

◆学校給食アドバイザー

仕出し・割ぼう 関亭
料理長 関 友智





献立内容

- ◆枝豆ご飯
- ◆東浦みかん風味の南蛮漬け
- ◆若狭七種の野菜汁
- ◆さつまいもの牛乳煮

東浦みかん風味の南蛮漬け

材料(4人分)

- ①メギスのドレス(粉付き)…8尾
- ②菜種油…適量
- ③たまねぎ…100g
- ④にんじん…48g
- ⑤ピーマン…20g
- ⑥東浦みかんペースト…10g
- ⑦だし汁(かつお)…90cc
- ⑧こいくちしょうゆ…大さじ1弱
- ⑨うすくちしょうゆ…大さじ1/2
- ⑩みりん…大さじ1強
- ⑪酢…大さじ2 1/2
- ⑫三温糖…大さじ1

作り方

- ①メギスは油で揚げる。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ③だしをとり、②の野菜を入れる。
- ④調味料、東浦みかんペーストを入れ味を加減する。
- ⑤揚げたメギスを④に浸けこむ。



さつまいもの牛乳煮

材料(4人分)

- ①さつまいも…280g
- ②こいくちしょうゆ…小さじ3/4
- ③牛乳…90cc
- ④酒…小さじ1/2
- ⑤だし汁(かつお)…40cc
- ⑥みりん…小さじ1/2
- ⑦三温糖…小さじ1強
- ⑧米粉…小さじ1

作り方

- ①さつまいもは大きめの輪切り、または乱切りにする。水につけあくをとる。
- ②米粉を牛乳につけておく。
- ③①を牛乳とだし汁で煮て、調味する。
- ④②の米粉をいれとろみをつける。



若狭の食材をまるごと使った自信作!!

東浦みかん、梅干し、梅酢、米粉など若狭地方の食材を使い、風味豊かな味に仕上げました。旬の野菜の旨味たっぷりの野菜汁も先人から受け継がれています。また、米粉クリームソースはアンダーソースにしておしゃれに盛り付けます。



献立内容

- ◆ごはん
- ◆サゴシの米粉クリームソース
- ◆彩サラダ
- ◆さっぱり梅酢ドレッシング
- ◆東浦みかん

サゴシの米粉 クリームソース

材料(4人分)

- ①サゴシ…60g×4切
- ②塩…少々
- ③米粉…大さじ1 1/2
- ④菜種油…適量
- ⑤ベーコン…24g
- ⑥たまねぎ…120g
- ⑦にんじん…80g
- ⑧じゃがいも…160g
- ⑨ブロッコリー…80g
- ⑩菜種油…適量
- ⑪無塩バター…6g
- ⑫水…200cc
- ⑬牛乳…200cc
- ⑭米粉…20g
- ⑮塩…少々
- ⑯こしょう…少々
- ⑰コンソメ…3.2g

作り方

- ①サゴシは塩をしてしばらくおく。米粉をつけ油で揚げる。
- ②たまねぎ、にんじん、じゃがいもを切る。ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
- ③米粉は、牛乳と混ぜ合わせておく。
- ④ベーコンを炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ加熱する。
- ⑤別釜で、③を混ぜながら加熱して米粉ルウをつくる。
- ⑥④に少しずつ⑤の米粉ルウを混ぜながら入れる。ブロッコリーを入れ調味する。
- ⑦風味をつけるためにバターを入れ仕上げる。



嶺南ブロック

◆栄養教諭

美浜町美浜中学校
千田 弘美

◆学校給食アドバイザー

株式会社アスピカ
ベルグレイブ
洋食料理 仲野 正寿



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



献立1



献立2



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

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	献立2	献立1	献立2	献立1	献立2	献立1	献立2	献立1	献立2
エネルギー	kcal	716	694	654	638	664	726	787	814	810	863
炭水化物	g	102	92	30.4	25.3	98.2	32.4	95.9	87.3	127	111
たんぱく質	g	24.1	26.5	29.6	30.1	26.0	28.8	32.7	30.9	28.1	30.6
脂質	g	22.2	23	20.1	20.4	16.6	30.0	28.2	31.0	19	31.3
カルシウム	mg	364	385	343	326	302	371	364	339	408	352
マグネシウム	mg	79	90	85	70	98	84	124	89	141	105
鉄	mg	2.5	3.3	3.2	2.3	2.6	2.9	3.9	2.4	2.9	2.6
亜鉛	mg	2.7	3.1	2.0	1.8	3.1	2.5	3.4	2.4	3.1	3.6
ビタミンA	μgRE	220	263	222	243	396	369	293	303	222	299
ビタミンB1	mg	0.56	0.65	0.44	0.38	0.63	0.62	0.42	0.42	0.45	0.31
ビタミンB2	mg	0.45	0.54	0.58	0.55	0.53	0.71	0.61	0.65	0.45	0.55
ビタミンC	mg	25	33	23	18	18	19	20	54	21	39
食物繊維	g	4.0	4	4.8	3.2	4.6	4.0	5.5	6	7.5	4.9
食塩相当量	g	2.8	2.7	2.7	3	3.2	3.2	2.8	4.1	3.8	2.8



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

TEL0776-23-8167 FAX0776-27-6070

<http://291gk.or.jp> 福井県学校給食会

