



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

平成 27 年度

おいしい **17** レシピ



【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



「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「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
おあえごはん ふくいポークのうめしゅ煮	3
スズキのフライ 越のルビークリームソース	4
つけ込み豚肉の野菜あんかけ メギス団子の漁師汁	5
薄揚げのそぼろみそ丼 鱈とじゃがいものクリームコロッケ	6
れんげ米のセルフポークカツおにぎらず	7
れんげ米のコロッケ ごまぶりん	8
鯖のかば焼き風 大豆と昆布のうま煮	9
カツレツのあけぼのソースかけ	10
和風ミートローフ	11
マヒマヒのガーリックソテー 浜水ピザソース さつまいものポタージュ	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



若狭湾沖のスズキに越のルビーで桜色のソースを合わせたおしゃれで上品な一品や、ふくいポークを梅酒でやわらかく煮込み、さっぱり深みのあるメニューに仕上げました。「水ようかん」を添え、福井らしさを演出しました。



献立内容

- ◆ おあえごはん
- ◆ ふくいポークのうめしゅ煮
- ◆ 利休あえ
- ◆ 彩野菜のすまし汁
- ◆ 水ようかん

おあえごはん

材料(4人分)

- 米(コシヒカリ)…300g
- 大根葉…60g
- ちりめんじゃこ…8g
- 米こうじみそ…大さじ1
- みりん…小さじ $\frac{1}{2}$
- 清酒…小さじ $\frac{1}{2}$
- サラダ油…適量

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②大根葉は、ゆでて刻む。
- ③鍋にサラダ油をひき、ちりめんじゃこを炒める。
- ④大根葉、調味料を順次加え、仕上げる。
- ⑤炊きあがったごはんを、④を混ぜる。



ふくいポークの うめしゅ煮

材料(4人分)

- ふくいポーク角切り…200g
- こんにゃく…80g
- しょうが…2g
- にんにく…1.2g
- 梅酒…大さじ1
- 梅ビュレ…8g
- サラダ油…適量
- しょうゆ…大さじ1弱
- 砂糖…大さじ1
- みりん…小さじ $\frac{1}{2}$
- でんぷん…2g
- 水…12cc

作り方

- ①こんにゃくは、角切りにして下ゆでしておく。
- ②しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りを出し、豚肉を加える。
- ④水・こんにゃくを加えて煮る。
- ⑤調味料(梅ビュレのみ半量)を加えて味をととのえる。
- ⑥最後に梅ビュレを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。



献立内容

- ◆ コンソメライス
- ◆ スズキのフライ
- ◆ 越のルビークリームソース
- ◆ 県産お豆のカラフルサラダ
- ◆ 食ドレッシング
- ◆ 冬野菜のあったかスープ

スズキのフライ

材料(4人分)

- スズキ…40g×4切
- パン粉…適量
- 小麦粉…適量
- 塩…適量
- こしょう…適量
- 揚げ油…適量

作り方

- ①スズキにパン粉付けする。
- ②油で揚げる。



越のルビー クリームソース

材料(4人分)

- ベーコン…8g
- 越のルビー…72g
- たまねぎ…20g
- にんにく…1.2g
- オリーブ油…適量
- 生クリーム…小さじ1
- ウスターソース…小さじ $\frac{1}{2}$
- コンソメ…小さじ $\frac{1}{2}$
- 砂糖…小さじ $\frac{1}{2}$
- こしょう…少々
- 塩…少々

作り方

- ①にんにく・たまねぎはみじん切り、越のルビーは角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコンとたまねぎを加える。
- ③越のルビー・調味料を加えて煮る。
- ④最後に生クリームを加え、仕上げる。

福井ブロック

◆栄養教諭

福井市森田小学校

吉田 みゆき

◆学校給食アドバイザー

ユアーズホテルフクイ「橘」

料理長 鳥山 恵輔





メギス、甘エビの旨みをまるごと味わう汁物や、クリームコロッケには鰯を使い海の幸を多く取り入れました。また、油揚げを丼に使うことで、地元食材を知り、おいさをPRし伝承したいと考えました。



献立内容

- ◆ ごはん
- ◆ つけ込み豚肉の野菜あんかけ
- ◆ 七福なます
- ◆ メギス団子の漁師汁
- ◆ 昆布佃煮

つけ込み豚肉の 野菜あんかけ

材料(4人分)

- 豚もも肉…200g
- しょうが…6g
- パイン果汁…16cc
- にんにく…0.8g
- みかん果汁…20cc
- サラダ油…1.6g
- しょうゆ…28g
- 小松菜…40g
- はちみつ…大さじ1/3
- 大根…48g
- 三温糖…小さじ2
- にんじん…16g
- でんぶん…1.2g

作り方

- ①豚肉に下味をつける。
- ②豚肉を炒める。
- ③野菜を食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
- ④つけ込んだたれを熱し、下ゆでした野菜を加え、でんぶんでとろみをつける。



メギス団子の 漁師汁

材料(4人分)

- にんじん…20g
- たまねぎ…40g
- 大根…60g
- メギス…120g
- じゃがいも…12g
- 小麦粉…少々
- しょうが汁…少々
- 塩…少々
- みつば…16g
- しょうゆ…20g
- 塩…少々
- だし昆布…4g
- かつお節…7.2g
- 水…520cc

作り方

- ①にんじんはちよう切り、たまねぎは千切り、大根は短冊切り、みつばは2cmに切る。
- ②メギスの頭と内臓、しっぽをとり、フードプロセッサーにかけてからすりおろしじゃがいも・調味料を加えて団子にする。
- ③だしをとり、大根・にんじん・たまねぎ・メギス団子を入れて調味し、みつばを入れる。



献立内容

- ◆ 薄揚げのそぼろみそ丼
- ◆ 鰯とじゃがいものクリームコロッケ
- ◆ 海の香りあえ
- ◆ 三国の甘えび汁

薄揚げの そぼろみそ丼

材料(4人分)

- 米(コシヒカリ)…280g
- 鶏ひき肉…100g
- 薄揚げ…80g
- 小松菜…60g
- しょうゆ…小さじ1/3
- みそ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 三温糖…大さじ1/2
- 白炒りごま…小さじ2
- ごま油…小さじ1

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②鶏ひき肉・薄揚げを炒め、調味料で味付けする。
- ③小松菜をゆでて1.5cmに切る。
- ④ごはん、②と③をのせる。



鰯とじゃがいもの クリームコロッケ

材料(4人分)

- 鰯…100g
- じゃがいも…100g
- たまねぎ…50g
- 牛乳…180cc
- 生クリーム…75cc
- にんにく…少々
- 塩…少々
- こしょう…少々
- コンソメ…0.4g
- パン粉…適量
- 小麦粉…適量
- 米油…適量

作り方

- ①鰯の骨と皮をとり、角切りにする。
- ②たまねぎとにんにくを炒め、鰯と調味料を加えて煮詰める。
- ③ゆでたじゃがいもと②をまぜる。
- ④形を整え小麦粉・パン粉をつけて油で揚げる。

坂井ブロック

◆ 栄養教諭

坂井市立雄島小学校

柴田 恵理子

◆ 学校給食アドバイザー

セミューゼ

オーナーシェフ 畑 和也





永平寺町の特産品をふんだんに使用し、大本山永平寺の「禅」の食を取り入れた献立です。子供たちが献立表を見て給食が待ち遠しくなるような給食をイメージしました。



献立内容

- ◆セルフポークカツおにぎらず
- ◆黒ごまきんぴら
- ◆秋野菜永平寺団子汁
- ◆ピクニックコーンのバームクーヘン

れんげ米の セルフポークカツおにぎらず

材料(4人分)

- れんげ米(コシヒカリ)…312g
- ふくいポーク…20g×4枚
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 小麦粉…適量
- 鶏卵…1/2個
- パン粉…適量
- 揚げ油…適量
- 焼きのり…8枚
- ウスターソース…大さじ1/2
- おこのみソース…大さじ1/2
- 三温糖…小さじ3/4
- トマトケチャップ…小さじ1/2
- 水…20cc

作り方

- ①れんげ米を炊く。
- ②ふくいポークを塩・こしょうし、小麦粉・卵・パン粉をつけ、油で揚げる。
- ③調味料・水を合わせ、煮立たせて、ソースを作る。



献立内容

- ◆最強オムパスタ
- ◆カレーソースかけ
- ◆れんげ米のコロッケ
- ◆薬膳収穫スープ
- ◆ごまぷりん

れんげ米のコロッケ

材料(4人分)

- れんげ米ごはん…32g
- たまねぎ…12g
- オリーブ油…適量
- チキンコンソメ…0.8g
- 水…160cc
- ケチャップ…小さじ1/2
- バター…2g
- 粉チーズ…2g
- 小麦粉…大さじ1/2
- 鶏卵…大さじ1/2
- パン粉…8g
- チーズ(ダイス)…8g
- 揚げ油…適量

作り方

- ①オリーブオイルで、みじん切りのたまねぎを炒め、水・ごはんを入れて、煮る。
- ②チキンコンソメ・ケチャップを入れて、リゾットを作る。
- ③水分がなくなってきたら火を止め、バターと粉チーズを入れて、冷ます。
- ④③を丸め、中にチーズダイスを入れ、小麦粉・鶏卵・パン粉を付けて油で揚げる。



ごまぷりん

材料(4人分)

- 黒練りごま…28g
- 牛乳…132cc
- グラニュー糖…大さじ2
- ゼラチン…1.6g
- 生クリーム…36cc
- ごま豆腐(黒)…20g
- 黒ごま(トッピング)…12粒

作り方

[下処理]

- ごま豆腐をさいの目に切って容器に入れておく。
- ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。
- 生クリームは5部立てで泡立てしておく。

- ①鍋に牛乳・黒練りごま・グラニュー糖を入れ、火にかけて温め、ゼラチンを加えて、溶かす。
- ②①をザルで濾して冷まし、とろみがついたら生クリームと混ぜ、容器に流す。

奥越・吉田ブロック

◆栄養教諭

永平寺町松岡中学校

水林 さとみ

◆学校給食アドバイザー

ジーモ

オーナーシェフ 中野 範生





越前市出身の天皇の料理番、秋山徳蔵氏にちなんで「真心」をこめた料理のすばらしさを伝える給食です。特に天皇の普段の食事が、旬の地場産物を使った素朴な一汁三菜の和食であり、健康長寿に欠かせないことを「まごわやさしい」の食材で伝えました。



献立内容

- ◆ 麦ごはん
- ◆ 鯖のかば焼き風
- ◆ 大豆と昆布のうま煮
- ◆ ほうれん草と切干のおかかあえ
- ◆ かす汁

鯖のかば焼き風

材料(4人分)

- 地 県産鯖…40g×4切
- 地 しょうが…4g
- 酒…小さじ1
- 地 米粉…20g
- 揚げ油…適量
- しょうゆ…大さじ1
- 三温糖…大さじ1
- みりん…大さじ½
- 酒…小さじ1
- 水…36cc
- ごま…4g

作り方

- ①鯖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米粉をまぶして、から揚げにする。
- ③たれを加熱して作る。
- ④ごまをからいりする。
- ⑤②のから揚げに③、④のたれとごまをかけて出来上がり。



大豆と昆布のうま煮

材料(4人分)

- 地 県産蒸し大豆…56g
- 地 にんじん…8g
- 地 糸昆布…0.4g
- だし汁…80cc
- しょうゆ…小さじ1
- 三温糖…小さじ1
- みりん…小さじ½

作り方

- ①細く1cm長さに切ったにんじんはゆでしておく。
- ②昆布はもどしておく。
- ③だし汁に調味料を加え、煮立てて大豆・にんじん・糸昆布を入れて、弱火で煮含める。



献立内容

- ◆ パン
- ◆ カツレツのあけぼのソースかけ
- ◆ ゆでフロッコリー
- ◆ ミディトマト
- ◆ ジュリエンヌスープ
- ◆ きくりんゼリー

カツレツのあけぼのソースかけ

材料(4人分)

- 地 ふくいポーク…40g×4
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 小麦粉…小さじ1
- 卵…適量
- 地 干椎茸粉末…1g
- パン粉…適量
- 揚げ油…適量

作り方

- ①豚肉は下味をつける。
- ②小麦粉に干椎茸の粉末を混ぜる。
- ③衣をつけて揚げる。

あけぼのソース

材料(4人分)

- ケチャップ…大さじ1
- マヨネーズ…小さじ½

作り方

- ①ケチャップとマヨネーズを混ぜる。



丹南ブロック

◆ 栄養教諭
越前市武生西小学校
木曾 純子

◆ 学校給食アドバイザー
おりょうり京町 萬谷
社長 萬谷 宏治





肉料理のミートローフには、大豆やひじき、舞茸を入れ、一味も二味もプラスしました。若狭のシイラ（ハワイでは「マヒマヒ」とよばれている）を高校生（旧小浜水産高校）のアイデアを生かしたアンダーソースで食べやすくしました。ポタージュには、利尻昆布（粉末）を使い、うま味をプラスしました。



献立内容

- ◆ 古代米入りごはん
- ◆ 和風ミートローフ
- ◆ 里芋の煮っころがし
- ◆ 柚香あえ
- ◆ 大根とじゃこ天のみそ汁

和風ミートローフ

材料(4人分)

- 鶏挽肉…80g
- 地 豚挽肉…36g
- 地 牛挽肉…24g
- 塩…少々
- 地 煎り挽割大豆…12g
- ホールコーン…16g
- グリーンピース…12g
- 地 ひじき(干し)…3.2g
- れんこん(カット用)…16g
- 地 舞茸…12g
- 砂糖…大さじ1/2
- 濃口しょうゆ…小さじ3/4
- 地 鶏卵(液卵)…1/2個
- パン粉…大さじ2
- だし汁(または水)…60cc
- れんこん(おろし用)…8g
- 清酒…小さじ1
- 砂糖…少々
- 地 味噌…大さじ1/2
- 濃口しょうゆ…小さじ3/4
- 地 米粉…少々

作り方

- ①ひじきはよく洗ってもどして1cmに切る。
- ②れんこんは5mm角に切る。(すりおろし用は別)
- ③舞茸は1cmに切る。
- ④①～③の材料を煮て冷ましておく。
- ⑤挽肉に塩を混ぜ、よく練る。
- ⑥パン粉はだし汁を入れ、ふやかしておく。
- ⑦米粉以外のすべての材料を⑤の挽肉と混ぜる。
- ⑧⑦の生地を、スチコンペーパーを敷いた天板にのせて平らにする。
- ⑨表面に米粉をふりかけて、焼く。
- ⑩オーブンで230℃20分粗熱を取り、人数分に切る。



マヒマヒの ガーリックソテー 浜水ピザッソソース

材料(4人分)

- 地 シイラ…50g×4枚
- 塩…少々
- 黒こしょう…少々
- 地 にんにく(下味用)…2.8g
- オリーブ油(下味用)…2.8g
- たまねぎ…80g
- 地 にんにく…0.8g
- オリーブ油…小さじ1/2
- トマト(ダイス)缶…34g
- トマトケチャップ…大さじ1
- 地 越のルビートマトピューレー…160g
- 砂糖…少々
- 黒こしょう…少々
- 塩…少々
- 地 米粉…少々

作り方

- ①シイラに塩・黒こしょうをしてにんにく(みじん切り)とオリーブオイルをまぶして30分以上おく。
- ②たまねぎとにんにくはみじん切りにしてオリーブ油で甘味が出るまでよく炒める。
- ③②に、トマト・ケチャップ・トマトピューレーを入れて煮込み、味をととのえる。
- ④最後に米粉でとろみをつける。

献立内容

- ◆ 食パン(全粒粉)
- ◆ マヒマヒのガーリックソテー
- ◆ 浜水ピザッソソース
- ◆ キャベツのカレーサラダ
- ◆ さつまいものポタージュ
- ◆ 波の花ゼリー

さつまいもの ポタージュ

材料(4人分)

- 地 さつまいも…200g
- 地 かぶ…120g
- バター…4g
- 豆乳…250cc
- 水…320cc
- 脱脂粉乳…小さじ2
- コンソメ…2g
- 地 利尻昆布(粉末)…1.2g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- パセリ…少々
- クルトン…少々

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、サイコロに切り、ひたひたの水で蒸し煮する。
- ②かぶはみじん切りにしてバターでよく炒める。
- ③粉末昆布はぬるま湯に入れ、溶かしておく。
- ④加熱したさつまいもとかぶに豆乳・脱脂粉乳・水を加えながら、粉末昆布も入れてミキサーにかける。
- ⑤④の液を加熱し、コンソメと塩・こしょうで味をととのえパセリを入れる。
- ⑥クルトンは食べる直前に上にのせる。

嶺南ブロック

◆ 栄養教諭

おい町立本郷小学校
杉左近 弥生

◆ 学校給食アドバイザー

有限会社 タカノ
社長 高野 滋光



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

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	675	641	621	681	695	632	694	674	656	629
炭水化物	g	102.7	87.4	85.6	80.5	101	66.6	90.9	89.5	94.6	92
たんぱく質	g	26.9	22.5	27	29.7	23.1	24.3	29.7	29.5	27.2	30
脂質	%	20.9	28.3	22	33	23.8	41	28	28.2	23	22
カルシウム	mg	352	296	332	417	319	446	353	295	360	354
マグネシウム	mg	79	78	106	123	83	97	133	78	97	117
鉄	mg	2.5	2.4	2.7	3.5	2.5	2.7	3.4	2.4	3.9	3
亜鉛	mg	4.0	2.7	3.4	3.1	3.0	3.1	3.6	2.9	3.6	2.5
ビタミンA	μgRE	242	201	202	273	255	410	252	207	248	172
ビタミンB1	mg	0.84	0.57	0.94	0.5	0.75	0.44	0.68	0.86	0.69	0.46
ビタミンB2	mg	0.59	0.50	0.59	0.52	0.51	0.63	0.56	0.67	0.6	0.57
ビタミンC	mg	31	25	24	35	24	22	21	50	31	65
食物繊維	g	3.8	3.8	3.7	3.8	3.9	4.7	5.9	6	5.9	6.7
食塩相当量	g	2.8	3.1	3.3	2.9	2.1	2.9	2.5	2.6	2.7	2.5