



しあわせ 元気給食

平成28年度



【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



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「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
ふくいサーモン揚げ浸し	3
ソフト麺 越の國のパスタソース さつまいもチーズ春巻き	4
蒸し大豆ごはん おから衣のおからミンチカツ	5
魚の米粉フリット フランス風カレーソース 打ち豆入りミネストローネ	6
丸ごと煮干しの岩石揚げ 変わりなます	7
里芋とまいたけのねぎみそ米粉グラタン 打ち豆とツナのトマトスープ 甘酒プリン	8
福ふく野菜の牛そぼろがらめ	9
越のルビーのキッシュ 越前のブイヤベース	10
切干しかぶらの煮つけ 長操汁	11
若狭と都をつなぐサバカレー 梨とキウイジャムのくずゼリー	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

福いっぱいで

味わいにっこりランチ



福井生まれ福井育ちのサーモンを和食に、さばのへしこは洋食の隠し味に。福井の海の恵みで豊かな味わいが生まれます。石塚左玄の訓え『一物全体食』より、大根は葉もいただきます。心も体もにっこり、しあわせになる給食です。

和 献立内容

- ・大根葉とたまごのどんぶり
- ・ふくいサーモン揚げ浸し
- ・きのこ味わいみそ汁
- ・みかん



ふくいサーモン 揚げ浸し

材料(4人分)

- ④ ふくいサーモン…200g
- ④ 塩…少々
- ④ こしょう…少々
- ④ 米粉…適宜
- ④ 揚げ油…適宜
- ④ たまねぎ…60g
- ④ 削り節…2g
- ④ しょうゆ…大さじ1
- ④ さとう…小さじ2
- ④ 水…60cc

作り方

- ① ふくいサーモン角切りに塩・こしょうをし、米粉をつけ、揚げる。
- ② たまねぎを半分に切り、さらに半分にし、薄切りにする。
- ③ 削り節でだしをとり、たまねぎを煮る。調味料を加え、味をととのえる。
- ④ ①に③をかける。



洋 献立内容

- ・ソフト麺 越の國のパスタソース
- ・さつまいもチーズ春巻き
- ・カリカリトッピングサラダ



ソフト麺 越の國のパスタソース

材料(4人分)

- ④ 牛豚合いびき肉…140g
- ④ にんにく(みじん切り)…1.2g
- ④ しょうが(みじん切り)…1.2g
- ④ 越のルビー(角切り)…200g
- ④ にんじん(みじん切り)…80g
- ④ たまねぎ(みじん切り)…160g
- ④ セロリー(みじん切り)…8g
- ④ ひらたけ…40g
- ④ ほうれん草…40g
- ④ 鯖のへしこ(フレーク)…3g
- ④ ケチャップ…大さじ2
- ④ ウスターソース…小さじ1
- ④ 赤ワイン…大さじ1
- ④ 白ワイン…大さじ1

- ④ コンソメ…小さじ1/2
- ④ 塩…適量
- ④ こしょう…少々
- ④ サラダ油…小さじ1

作り方

- ① 野菜を切る。
ほうれん草をゆで2cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、へしこを加えさらに炒める。
- ③ ひき肉を加え、塩こしょうで調味する。
たまねぎ・にんじん・セロリー・ひらたけを順に加え炒める。
その都度、塩こしょうする。
- ④ ワインを鍋肌から加える。
- ⑤ 越のルビーを入れて煮込む。
- ⑥ 調味料を加え煮詰める。
- ⑦ 器にソフト麺を盛り付けパスタソースをかけほうれん草のをせる。



さつまいも チーズ春巻き

材料(4人分)

- ④ さつまいも…40g
- ④ チーズ…28g
- ④ 米粉…小さじ1
- ④ 牛乳…50cc
- ④ 春巻きの皮…4枚
- ④ 揚げ油…適宜

作り方

- ① さつまいもを輪切りにし、蒸す。
- ② 米粉を牛乳でとき、加熱し、ホワイトソースを作る。
- ③ 春巻きの皮に、さつまいも・チーズ・ホワイトソースの順に重ねて置き、まく。
- ④ 揚げる。



福井ブロック

◆栄養教諭

福井市中藤小学校
室田 聖野

◆学校給食アドバイザー

ビストロ後藤
オーナーシェフ 八木 敬一



坂井平野の恵みでいただく わくわくしあわせ給食



和 献立内容

- ◆ 蒸し大豆ごはん
- ◆ おから衣のおからミンチカツ
- ◆ 季節の野菜塩麹ドレッシングあえ
- ◆ トマトのおみそ汁

蒸し大豆ごはん

材料(4人分)

- 地 精白米…260g
地 大豆…30g
地 うすあげ…60g
みりん…小さじ $\frac{3}{4}$
しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$
だし汁
塩…小さじ $\frac{1}{3}$
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1
昆布…0.8g

作り方

- ①Aを入れてごはんを炊く。
- ②一晩水につけておいた大豆を蒸す。
- ③うすあげは短冊切りにして、みりん・しょうゆで下煮する。
- ④①のご飯に蒸した大豆と味付けしたうすあげを入れて混ぜる。



おから衣のおからミンチカツ

材料(4人分)

- 地 牛ひき肉…40g
地 豚ひき肉…40g
地 たまねぎ…40g
地 大根…15g
地 大根の葉…8g
片栗粉…小さじ1
おから…30g
塩…少々
こしょう…少々
カレー粉…小さじ $\frac{1}{2}$
おから(衣用)…60g
米油…適宜
小麦粉…適宜

作り方

- ①だいは皮をむかず、8mm角の大きさに切る。
- ②大根の葉はゆでて細かく切る。
- ③たまねぎはみじん切りにする。
- ④ひき肉・たまねぎ・①・②・おから・塩こしょう・カレー粉・片栗粉を加えてよく混ぜて、成形する。
- ⑤衣用のおからはフライパンで乾煎りし、ぱらぱらにする。
- ⑥④に小麦粉を水に溶いたもの・⑤の順につけて油で揚げる。

※衣がはがれやすいので、⑤にパン粉をまぜてもよい。



坂井ブロック

◆ 栄養教諭
坂井市立長畝小学校
岡崎 知美

◆ 学校給食アドバイザー
天谷調理製菓専門学校
講師 舟木 景介



幸福度No.1の福井県でとれる食材をふんだんに使って、おしゃれな料理に仕上げました。サーモンにはとびきりおいしいカレーソース、おからの衣をまとったミンチカツ、ドレッシングには塩こうじを使い、わくわく感いっぱいのおいしさあわせ給食です。



洋 献立内容

- ◆ ターメリックライス
- ◆ 魚の米粉フリットフランス風カレーソース
- ◆ 富津金時とりんごのサラダ
- ◆ 打ち豆入りミネストローネ
- ◆ かぼちゃスリン

魚の米粉フリット フランス風カレーソース

材料(4人分)

- 地 ふくいサーモン…120g
地 塩…少々
地 こしょう…少々
地 米粉…大さじ1
地 米油…適宜
地 バター…小さじ1
地 カレー粉…小さじ $\frac{1}{3}$
地 にんにく…0.8g
地 たまねぎ…80g
地 にんじん…40g
地 カレールウ(少し辛め)…16g
地 白ワイン…大さじ1
地 水…280cc
地 トマトケチャップ…大さじ1
地 すりおろしりんご…大さじ1
地 生クリーム…小さじ1
地 パセリ…適量
地 ウスターソース…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ①サーモンは、塩こしょう、米粉をつけて油で揚げる。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切りにする。
- ③フランス風カレーソースを作る。
鍋にバターを溶かし、たまねぎをしっかりと炒める。にんじんも加えて炒める。
さらにカレー粉を加えて軽くいため、白ワインを加える。
水・ケチャップ・すりおろしりんごを加えて煮る。
火を止めて、カレールウを加え煮込む。
- ④仕上げに生クリームとパセリを加え、塩こしょうで味をととのえる。



打ち豆入りミネストローネ

材料(4人分)

- 地 打ち豆…12g
地 にんにく…0.8g
地 ベーコン…30g
地 たまねぎ…80g
地 大根…60g
地 里芋…60g
コンソメ…小さじ1
ホールトマト…60g
オリーブオイル…0.8g
塩…少々
こしょう…少々
粉チーズ…適量

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくとベーコンを炒める。
- ②残りの野菜を加えて炒める。
- ③打ち豆と水・コンソメ・塩こしょうを加える。
- ④アクをとりながら、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤最後に粉チーズを加える。



地…地場産物



左玄先生のふるさと 奥越の地 里の幸 山の幸 豊かな給食



和 献立内容

- ◆ 玄米入り炊き込みごはん
- ◆ 丸ごと煮干しの岩石揚げ
- ◆ 変わりなます
- ◆ 左玄の訓え汁
- ◆ 里芋のあべ川

丸ごと煮干しの 岩石揚げ

材料(4人分)

- 食べる煮干し…12g
- とみつ金時(千切り)…40g
- ひじき(水でもどす)…0.4g
- 米粉…20g
- 小麦粉…20g
- 青のり…0.4g
- 塩麴…4g
- 水…32cc
- 揚げ油…適宜

作り方

- ①米粉と小麦粉・青のり・塩麴で衣を作り、具を混ぜる。
- ②小さく丸めて、油で揚げる。



変わりなます

材料(4人分)

- 大根(千切り)…160g
- カラフル大根(千切り)…40g
- 花らっきょ(刻む)…20g
- すこ(刻む)…12g
- 塩…小さじ1/2
- りんご…40g
- レモン汁…4g
- てんさい糖…8g

作り方

- ①大根はゆでて冷ます。
- ②りんごは皮をむき、すりおろし、レモン汁を加えて煮る。
- ③②に材料を漬け込む。



奥越・吉田ブロック

◆栄養教諭

勝山市立成器南小学校
村田 佳織

◆学校給食アドバイザー

(株)東急リゾートサービス
勝山東急リゾート
総料理長 小林 俊之



奥越吉田地区の特産品をふんだんに使用し、玄米やえごま、煮干しなどを丸ごと、野菜や芋などを皮ごと調理しました。さらに、昔から伝わる塩こうじや甘酒を味わうことができる献立とし、家庭での話題にしたいと考えました。



洋 献立内容

- ◆ 塩こうじ漬けチキンピラフ
- ◆ 里芋とまいたけのねぎみそ米粉グラタン
- ◆ スロコリーのえごまドレッシングかけ
- ◆ 打ち豆とツナのトマトスープ
- ◆ 甘酒プリン

里芋とまいたけの ねぎみそ米粉グラタン

材料(4人分)

- 里芋(洗いず)…120g
- まいたけ…40g
- ねぎ(小口切り)…40g
- たまねぎ(短冊切り)…40g
- ウインナー(斜め切り)…40g
- 米粉…16g
- 牛乳…160cc
- バター…4g
- 白みそ…小さじ2
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- ピザ用チーズ…12g
- パン粉…2g
- 乾燥パセリ…0.12g

作り方

- ①米粉は牛乳で溶いておく。(浸漬する。)
- ②里芋はいちょう切り、下ゆでする。
- ③バターで具を炒め、①を加えて煮る。
- ④とろみがついたら、調味し、グラタン皿に分ける。
- ⑤チーズ・パン粉・パセリを散らし、200℃のオーブンで焼く。
※トースターでも可。



打ち豆とツナの トマトスープ

材料(4人分)

- 打ち豆(水に漬ける)…25g
- ツナフレーク…20g
- じゃがいも(角切り)…80g
- たまねぎ(角切り)…120g
- 大根(角切り)…40g
- ひらたけ…40g
- 越のルビー(角切り)…40g
- オリーブ油…適量
- バター…4g
- ケチャップ…24g

- 塩麴…6g
- コンソメ…小さじ1
- 塩こしょう…少々
- 水…360cc

作り方

- ①鍋にオリーブ油を熱し、野菜をじっくりと炒める。
- ②水(打ち豆浸漬の水も)を加え、じっくりと煮る。
- ③打ち豆、ツナフレークを加えて、煮えたら調味する。



甘酒 プリン

材料(4人分)

- 甘酒…60g
- 牛乳…120g
- 粉寒天…0.6g
- いちごジャム…12g
- 水…40g
- プリンカップ…4個

作り方

- ①甘酒と牛乳、粉寒天を混ぜて火にかけ、沸騰させ、プリンカップに注ぎ冷やす。
- ②いちごジャムと水を加えて、いちごソースを作る。
- ③いちごソースを甘酒プリンにかける。



うま味たっぷり

越前まるごとランチ



和 献立内容

- ・梅入り菜めし
- ・寒ふりのみぞれ煮あられゆずがけ
- ・福ふく野菜の牛そぼろがらめ
- ・海土里ちゃんの玄米みそ汁
- ・みかん

福ふく野菜の牛そぼろがらめ

材料(4人分)

- 地 さつまいも(いちよう切り)…80g
- 揚げ油…適量
- 地 にんじん(ささがき)…20g
- 地 れんこん(いちよう切り)…30g
- 地 ごぼう(ささがき)…30g
- 地 ピーマン(角切り)…20g
- 地 牛ひき肉…32g
- 地 しょうが(みじん切り)…1.2g
- 地 たまねぎ(みじん切り)…60g
- サラダ油…適量
- 三温糖…小さじ1
- 濃口しょうゆ…大さじ½
- みりん…小さじ½
- カレー粉…0.8g
- 塩…少々
- だし汁…少々

作り方

- ①さつまいもとごぼう・にんじんは、よく皮を洗い、そのまま使う。
れんこんは、皮をむいて使う。
- ②さつまいもを油で素揚げ、ピーマンは茹で冷ましておく。
- ③ひき肉・しょうが・たまねぎをよく炒める。
さらに、ごぼう・れんこん・にんじんを加え調理する。
最後に、さつまいもとピーマンを入れる。



みどり
『海土里ちゃん』



みどり
海土里のまち越前町の豊富な地場産物を使った給食にしました。だしにこだわったみそ汁と甘えびをまるごと使ったブイヤベースで本物のだしのうま味を味わい、麺の良さを伝える献立です。



洋 献立内容

- ・玄米粉入りパン
- ・越のルビーのキッシュ
- ・塩麹ドレッシングサラダ
- ・越前のブイヤベース
- ・パーシモンジャム

越のルビーのキッシュ

材料(4人分)

- ベーコン…20g
- 地 卵…4個
- 地 ほうれん草…60g
- 地 越のルビー…2個
- 生クリーム…8g
- 地 豆乳…60g
- 地 みそ…1.6g
- とろけるチーズ…8g
- 地 米粉…2g
- 水…少々

作り方

- ①ほうれん草は、1cm幅程度に切り、塩ゆでする。
- ②ベーコン・ほうれん草を炒めて生クリーム・豆乳・みそ・チーズ・卵を加えて少し加熱する。
- ③米粉を水で溶いたものを②に加える。
- ④越のルビーを洗い、半月切りに切る。
- ⑤アルミカップに③を入れ、④のトマトを並べる。
オーブンで220度10分程度加熱する。



越前のブイヤベース

材料(4人分)

- 地 甘えび頭…4尾分
- 地 にんにく(みじん切り)…0.4g
- オリーブオイル…適量
- にぼし…2g
- 水…80cc
- 地 甘えび…4尾
- 地 いか(角切り)…40g
- 地 じゃがいも(1cm角切り)…100g
- 地 たまねぎ(1cm角切り)…100g
- 地 にんじん(1cm角切り)…30g
- 地 打ち豆(水にもどしておく)…30g
- 地 パセリ…2g
- 野菜ブイヨン…小さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 水…520cc

作り方

- ①甘えび頭とにぼし・にんにくを別鍋でオリーブオイルで炒める。
水を加えてしばらく煮る。
- ②甘えび・いかはボイルし臭み消しをする。
- ③野菜を煮て、火が通ったら②を加える。そこへ、①をこしながら加え調味する。



丹南ブロック

◆栄養教諭

越前町立宮崎小学校
佐藤 佳代

◆学校給食アドバイザー

小西亭
店主 松村 和能

過去と未来をつなぐ 若狭きらめき給食

和 献立内容

- 山内かぶらの菜めし
- アオリイカのメンチカツ
- 切干しかぶらの煮つけ
- 長操汁



切干しかぶらの煮つけ

材料(4人分)

- ①切干かぶら…20g
- ②にんじん(千切り)…30g
- 小松菜(茹でて3cmに切る)…50g
- ちくわ(輪切り)…20g
- ひじき(水でもどす)…2g

材料(4人分)

- いりごま…4g
- かつおだし…200g(かつお節1g 水50cc)
- 砂糖…小さじ1/2
- 醤油…大さじ1/2
- みりん…小さじ1
- ごま油…適量

作り方

- ①切干かぶらは30分水でもどし、一口大に切る。
※切干かぶらは、切干大根で代用できます。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③材料をごま油で炒め、だし汁・調味料を加えて煮る。



長操汁

材料(4人分)

- ①大豆(乾燥)…20g
- しょうがすりおろし…1.2g
- 鶏肉(一口大に切る)…40g
- たまねぎ(薄切り)…80g
- 糸こんにゃく…80g
- ②にんじん(いちょう切り)…40g

- ③しいたけ(薄切り)…30g
- ④ねぎ(小口切り)…20g
- ⑤味噌…大さじ2
- ⑥煮干し…8g
- ⑦水…600cc

作り方

- ①大豆は水に戻す。
糸こんにゃくはカットして下ゆでをしておく。
- ②煮干しでだしをとる。
- ③だし汁に具材を入れやわらかくなったら
みそで調味する。

嶺南ブロック

◆栄養教諭

若狭町立三宅小学校
柴山 優

◆学校給食アドバイザー

和伊和伊亭
オーナーシェフ 竹中 淳二



若狭愛が育まれるよう町の歴史を感じさせる給食です。郷土料理の「長操汁」や、伝統野菜の「山内かぶら」、「鯖街道」にちなんだサバカレー等を取り入れ、子ども達に若狭の良さを受け継いで欲しいと考えました。

洋 献立内容

- ごはん
- 若狭と都をつなぐサバカレー
- さっぱり梅サラダ
- 梨とキウイジャムのくずゼリー



若狭と都をつなぐ サバカレー

材料(4人分)

- ①精白米…300g
- ②サバ缶(水煮)…100g
- ③厚揚げ(一口大に切る)…60g
- ④じゃがいも(皮ごと一口大に切る)…160g
- ⑤にんじん(皮ごと一口大に切る)…80g
- 揚げ油…適量
- ⑥たまねぎ(一口大に切る)…80g
- ⑦ブロッコリー…80g
- ⑧大麦カレールウ…50g
- ⑨ケチャップ…8g
- ⑩ウスターソース…8g
- ⑪とろけるチーズ…4g
- ⑫スキムミルク…8g
- ⑬黒砂糖…2g
- ⑭水…480cc

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②じゃがいもとにんじんは皮ごと使用し素揚げする。
- ③ブロッコリーは下ゆでをする。
- ④鍋に油を熱し、たまねぎがすき通るまで炒める。
厚揚げ・サバ缶を加えて炒める。
- ⑤水を入れて、調味料を入れて調味する。
煮えてきたら、じゃがいも・にんじん・ブロッコリーを加えて、さらに煮る。



梨とキウイジャムの くずゼリー

材料(4人分)

- ①梨とキウイのジャム…40g
- ②砂糖…12g
- ③くず粉…12g
- ④水…160cc

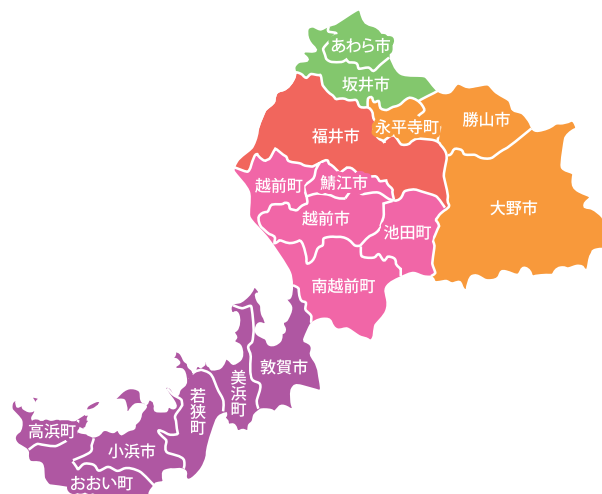
作り方

- ①水でくず粉を溶かす。
- ②ジャムと砂糖を加えて加熱し、よく混ぜる。
- ③カップに入れて冷やす。



しあわせ 元気給食

給食10献立を紹介します！



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

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

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	676	738	656	752	702	702	725	654	661	707
炭水化物	g	89.8	82	100.1	106.5	109.7	100	98.2	76.8	94.6	104
たんぱく質	g	30.3	30.2	22.3	25.3	23.7	24.7	27.6	28.9	26.3	23.5
脂質	%	28	28	25	30	24	29	29	33	25	26
カルシウム	mg	376	389	351	363	410	395	410	351	388	424
マグネシウム	mg	92	89	90	77	124	95	127	99	128	91
鉄	mg	3	3	2.9	2.5	3.9	2.5	3.6	3	4.2	2.7
亜鉛	mg	2.9	2.4	2.7	2.2	3.2	3.2	3	3.2	3	3.2
ビタミンA	μgRE	341	370	144	225	161	206	261	246	283	209
ビタミンB1	mg	0.63	0.68	0.6	0.63	0.32	0.4	0.47	0.44	0.21	0.27
ビタミンB2	mg	0.64	0.73	0.47	0.54	0.45	0.63	0.53	0.69	0.46	0.49
ビタミンC	mg	35	62	43	30	16	48	36	34	14	30
食物繊維	g	3.8	7.2	7.6	5.1	6.3	6.6	5.8	5.5	6.4	4.8
食塩相当量	g	2.8	1.4	1.7	2.5	2.8	2.7	2.5	2.8	2.3	2.8