

さつまじる

1人当たりのエネルギー 96kcal 塩分 0.8 g

材料（4人分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

炒め油	適量
鶏もも肉	40g
ごぼう	1/3本（ささがき）
にんじん	1/2本（いちょう切り）
だいこん	1/8本（いちょう切り）
さつまいも	小1本（いちょう切り）
こんにゃく	1/8枚（色紙切り）
味噌	大さじ2
ながねぎ	1/3本
だし汁	500ml



作り方

- 1 野菜を切り、こんにゃくは下茹でする。
- 2 油を熱して、鶏肉、ごぼうをよく炒める。
- 3 色が変わったらにんじん、だいこん、こんにゃくを順番に炒める。
- 4 だし汁を入れて野菜が煮えたら、さつまいもを入れて煮る。
- 5 みそで味を調え、ながねぎを入れて仕上げる。

※ 鹿児島県の郷土料理です。

※ 根菜には体をあたためる効果があり、寒い季節にぴったりです。



★減塩ポイント★

塩分量が多くなりがちな汁物も、具沢山にすることで減塩につながるよ。

ニンニン！

沢煮碗（さわにわん）

1人当たりのエネルギー44kcal 塩分 0.7g

材料（4人分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

炒め油	適量
豚肩肉	20g（千切り）
ごぼう	1/2本（ささがき、水にさらしてアクを抜く）
にんじん	1/4本（千切り）
ながねぎ	1/2本（千切り）
椎茸（生）	2枚（千切り）
塩	少々
薄口醤油	小さじ1.5
濃口醤油	小さじ0.5
だし汁	500ml



作り方

- 1 油を熱して、肉、ごぼうをしっかり炒め、ごぼうがしんなりしたらにんじんをさっと炒める。
- 2 だし汁を入れて野菜が煮えたら、戻した干し椎茸を入れて煮る。（アクが出たらとる）
- 3 調味し味を調え、ながねぎを入れて仕上げる。

※ 沢煮碗は材料を千切りに切ったおもてなしの汁物です。

※ だいこんやたけのこなど季節に合わせて、旬の食材をお使いください。

★減塩ポイント★

ダシと椎茸を、いっしょに使うと、うま味成分がアップするから減塩につながるよ。

ニンニン！



里芋グラタン

1人分のエネルギー 163kcal 塩分 1.5g

材料（4人分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

炒め油	適量
里芋	5〜6個（正味 300g、いちょう切り）
むきえび	120g（冷凍でも可、下茹で）
鶏モモ肉	80g（こま切り）
白ワイン	小さじ1
ベーコン	1枚（短冊切り）
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
たまねぎ	1個（正味 120g、スライス）
にんじん	1/3本（正味 40g、千切り）
マッシュルーム（水煮でも可）	40g（正味 40g、スライス）
とりガラスープ	140ml
【ホワイトソース】	
・薄力粉	20g
・有塩バター	15g
・サラダ油	小さじ1
・牛乳	160ml
・塩・こしょう	少々
【トッピング】	
・パン粉	5g
・ピザチーズ	小さじ2
（粉チーズでもOK）	

- 1 里芋は切って、下茹でしておく。
- 2 しょうが、にんにくを炒めて香りをだし、ベーコン、鶏肉を加えて炒める。
- 3 にんじん、たまねぎを加え、たまねぎが透き通るまでよく炒める。
- 4 ガラスープを加え、煮る。
- 5 別の鍋で、薄力粉、バター、サラダ油を炒めてルウを作り、牛乳を少しずつ加えながら、ホワイトソースを作る。
- 6 ホワイトソースに塩こしょうをして味を調える。
- 7 4に下茹でした里芋、下茹でしたえび、マッシュルームを加え、ホワイトソースを加えて具となじませる。
- 8 耐熱容器に7を入れて、パン粉、粉チーズ、パセリをのせて、焦げ目がつくまでオーブンで230度15分程度焼く。

※ **ピザチーズではなく、粉チーズを使ってもチーズが溶けておいしく出来上がります。**



ジャンボぎょうざ

1 人分のエネルギー 163kcal 塩分 1.5g

材料（4 個分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

豚ひき肉	80g
ながねぎ	12g（みじん切り）
にら	20g（1cm 幅）
きゃべつ	80g（みじん切り）
しょうが	少々（おろす）
にんにく	少々（おろす）
しょうゆ	小さじ 1/2 弱（2g）
塩	ひとつまみ（0.8g）
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2（2g）
●小麦粉	4g
●水	5g
餃子の皮	4 枚

（給食では直径 16cm の特注品を使用）

揚げ油 適量



このレシピは、
清瀬市教育委員会の
「おいしい給食のレシピ」
に掲載されています。
ぜひホームページも
ご覧ください。



作り方

- ① 野菜は、すべてみじん切りにする。
（キャベツは塩もみをして水分を切っておく）
- ② 肉・野菜をボールにいれて、よく混ぜて練る。
- ③ 調味料しょうゆ・塩・こしょうを加え、最後にごま油を加えてよく練る。
- ④ ●印の小麦粉と水で、皮をとめるのりを作る。
- ⑤ 餃子の皮の中央に③の肉ダネをのせ、空気を抜きながらとじる。
- ⑥ 160℃くらいの油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
（片面約3～4分程度）。

千草焼き（ちぐさやき）

1 人分のエネルギー 157kcal 塩分 0.9g

材料（4 人分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

たまご	4 個
鶏ひき肉	70g
にんじん	1/4 本（千切り）
ながねぎ	5cm 程度（小口切り）
ほうれん草	2～3 株（2～3cm ざく切り、下茹で）
木綿豆腐	1/2 丁（水気を切って、崩す）
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
塩	少々
炒め油	適量

☆減塩ポイント☆

たくさん野菜を入れて
やさしい甘味を味わえ
るよ。



作り方 オープンを 180℃で予熱しておく

- 1 たまごを割りほぐしておく。
 - 2 油でひき肉、野菜、豆腐を炒めて、粗熱をとって冷ます。
 - 3 たまごに2と調味料を入れてよく混ぜる。
 - 4 耐熱容器に入れて 180 度 20～30 分程度しっかり焼く。
（焼き時間は目安です。表面に焼き色がつきすぎてしまう場合は途中で上からアルミホイルをかけてください）
 - 5 竹串等をさし、中まで火が通っていることを確認する。
 - 6 少し冷めたら、食べやすい大きさに切る。
- ※ ご家庭にある野菜を使ってもおいしく出来上がります。
- ※ フライパンや卵焼き器の場合は、卵液を流し入れて両面蒸し焼きにして調理ください。

ツナと野菜の和えもの

1 人分のエネルギー 62kcal 塩分 0.4g

材料（4 人分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

ツナ	1 缶
キャベツ	4 枚（短冊切り）
きゅうり	1/3 本（小口切り）
もやし	1/3 袋
生わかめ（塩抜き）	15 g（ざく切り）

【和えだれ】

・しょうゆ	大さじ 1
・米酢	大さじ 1
・みりん	小さじ 1



作り方

- 1 キャベツ・きゅうり・もやし・わかめをさっとゆで、水冷し、水を切る。
- 2 ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、レンジで沸騰しない程度に加熱し、たれを冷ましておく。
- 3 1と2、ツナを和える。



※ 野菜は好きなものをお好みでお使いください。



☆減塩ポイント☆
お酢の酸味は塩味を引き立たせてくれるので、少ない塩分でもおいしく作ることができるよ。

磯和え

1 人分のエネルギー 22kcal 塩分 0.3g

材料（4 人分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

キャベツ	4 枚（短冊切り）
ほうれん草	2～3 茎（2・3cm ざく切り）
えのきたけ	20 g（ざく切り）
しめじ	20 g（小房）
にんじん	1/8 本（千切り）
ホールコーン	20 g

【和えだれ】

・しょうゆ	小さじ 1.5
・みりん	小さじ 1
・だし汁	大さじ 1

刻み海苔 5 g



作り方

- 1 野菜ときのこをさっとゆで、水冷し、水を切る。
- 2 和えだれの調味料を混ぜ合わせ、レンジで沸騰しない程度に加熱し、たれを冷ましておく。
- 3 食べる直前に 1 と 2、刻み海苔を和える。

※ 野菜は好きなものをお好みでお使いください。

※ 人気の和え物メニューです。

※ 野菜の水分が多いと味が薄まってしまうので、しっかり水気を切ってから直前にタレと和えてください。



☆減塩ポイント☆
のりの風味+だしのうま味で減塩！



野菜の即席漬け

1人分のエネルギー 52kcal 塩分 0.2g

材料（4人分）

きゅうり 1/2本（小口切り）
白菜 2枚（短冊切り）
大根 厚さ2cm分（いちょう切り）
 刻み昆布 少々

【和えだれ】

・醤油 小さじ1
 ・塩 少々
 ・みりん 大さじ1/2
 ・おろし生姜 少々

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。



作り方

- 1 和えだれの材料を合わせて、電子レンジで沸騰しない程度に加熱し、たれを冷ましておく。
- 2 野菜をさっと茹で、水冷し、水をきる。
- 3 野菜にたれと刻み昆布を混ぜ合わせる。

※ 野菜は好きなものをお好みでお使いください。



☆減塩ポイント☆
 昆布のうま味で塩分控えめ
 でもおいしく食べられるよ。

ニンニン!

にんじんふいかけ

1人分のエネルギー 13kcal 塩分 0.7 g

材料（4人分）

にんじん 1/2本（茹でてみじん切り）
ほうれん草 2株（茹でてみじん切り）
 ちりめんじゃこ 20g
 酒 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 みりん 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 塩 少々

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

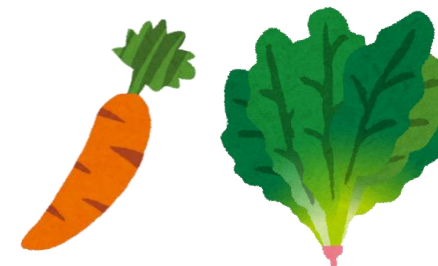


作り方

- 1 ちりめんじゃこは酒をふってフライパンで煎る（オーブンでも可）
- 2 にんじんを茹でて、みじん切りにする。
- 3 ごま油でにんじんを炒める。
- 4 にんじんに火が通ったら、ほうれん草を入れてさらに炒め、1、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。

※ にんじんのオレンジ色が、白いご飯にのると鮮やかで食欲をそそります。

※ いいごまや削り節を入れてもおすすめてです。



小松菜ケーキ

1 人分のエネルギー 171kcal 塩分 0.4g

材料（4 人分）※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

バター	12g（大さじ1）
上白糖	18g（大さじ2）
卵	1 個
小麦粉	85g（3/4カップ）
ベーキングパウダー	4g（小さじ1）
粉チーズ	6g（大さじ1）
牛乳	30g（大さじ2）
小松菜	4 枚
アルミカップ又は紙カップ	4 枚



作り方 オーブンを 180℃で予熱しておく

- 1 小松菜をやわらかくゆで、冷水で冷やして絞り、みじん切りにする。
- 2 バターは電子レンジで やわらかくしておく。
- 3 小麦粉・ベーキングパウダー・粉チーズを合わせてふるう。
- 4 バターをクリーム状にし、砂糖を加え、よく混ぜる。
- 5 2の小松菜、牛乳、ほぐした卵を加えよく混ぜた後、3の粉類を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- 6 カップに流し入れ、180℃のオーブンで 15～20 分程度焼く。
※加熱時間は、様子を見ながら調節してください。
- 7 串をさし、串に生地がつかなければ、出来上がり。

※ 焼き時間はオーブンの機種等で異なります。



柿とあずきのケーキ

1 人分のエネルギー 251kcal 塩分 0.2g

材料（パウンドケーキ型 1 台分）

※太字は給食で地場産を使っている食材です。

小麦粉	110g
ベーキングパウダー	6g
上白糖	45g
鶏卵（L 玉）	1 個（60g）
無塩バター	40g（溶かす）
生クリーム	15g
柿（甘柿）	75g
レモン汁	小さじ 1/2 弱
牛乳	大さじ 1 と 1/2（25g）
甘納豆（あずき）	50g



作り方 オーブンを 180℃で予熱しておく

- 1 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖をふるい、よく混ぜます。
- 2 牛乳と生クリーム・溶かしバター・卵・レモン汁をよく混ぜ合わせる。
- 3 2の中に、1 を少しずつ加えて練らないようにサックリと混ぜ合わせます。
- 4 3に 2～3 ミリの厚さのちょう切りにした柿と甘納豆をさっくり混ぜ合わせます。
- 5 4を鉄板に流して、180℃のオーブンで 20～25 分程度焼きます。
※加熱時間は、様子を見ながら調節してください。
- 6 串をさし、串に生地がつかなければ、出来上がり。

※ 焼き時間はオーブンの機種等で異なります。

※ カップに入れて焼き上げることもできます。（約 5 個分作れます。）



スイートポテト

エネルギー169kcal 塩分 0.2g

材料（4人分） ※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

さつまいも 中1.5本
 バター 16g
 砂糖 大さじ2
 牛乳 大さじ1と小さじ1
 生クリーム 小さじ1
 （無ければ牛乳の量を増やす）
 卵黄 1個



作り方

- 1 さつまいもの皮をむき、厚いちょう切りにして、電子レンジ又は蒸して柔らかくなるまで加熱する。
- 2 さつまいもを潰し、あたたかいうちにバター・砂糖・牛乳・生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- 3 食べやすい大きさに成形し、溶き卵を上にもぬる。
- 4 オーブン（180℃）又はトースターで、焼き色がつくまで加熱する。

★減塩ポイント★

無塩バターを使用すれば
さらに減塩になるよ！



ニンニン！

ブルーベリーヨーグルトケーキ

エネルギー175kcal 塩分 0.1g

材料（5こ分） ※太字は給食で地場産を使っている食材です。

プレーンヨーグルト 75g
 サラダ油 10g
 オリーブ油 10g
 卵（M玉） 1個（50g）
 レモン汁 適量
 砂糖 50g
 小麦粉 100g
 ベーキングパウダー 4g
ブルーベリー 30g
 カップ 5枚



☆ポイント☆

給食では生のブルーベリーを使っているけれど、ジャムでも代用可能だよ。その場合は、量を半分程度に調節してね。

作り方 オーブンを200℃で予熱しておく

- 1 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖をふるい、よく混ぜます。
- 2 ヨーグルト・サラダ油・オリーブ油・卵もよく混ぜ合わせておきます。
- 3 2の中に、1を少しずつ加えて練らないようにサックリと混ぜ合わせます。
- 4 3をカップに入れてからブルーベリーを乗せ200℃のオーブンで15～20分程度焼きます。
※加熱時間は、様子を見ながら調節してください。
- 5 串をさし、串に生地がつかなければ、出来上がり。



※ 焼き時間はオーブンの機種等で異なります。

※ カップに入れずにパウンドケーキ型に流して焼く場合は串に生地がついてこないことを確認できるまで焼き時間を延長してください。

いかとじゃがいものかりんとうがらめ

1人分のエネルギー 196kcal 塩分 0.7g

材料（4人分）

いか	120g（短冊）
片栗粉	40g
じゃがいも	5個（いちょう）
揚げ油	適量
濃口醤油	大さじ2/3
砂糖	大さじ2
水	大さじ2/3
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2



作り方

- 1 じゃがいもは切った後、水にさらす。
- 2 いかの水分をふき取り、片栗粉をまぶす。
- 3 じゃがいもの水気をよく取り、油で揚げる。（170℃ 6分程度）
- 4 いかを油で揚げる。（170℃ 2分程度）
- 5 醤油～みりんを合わせてフライパンであたためる。
- 6 揚げたじゃがいもといかを、たれとからめる。

※ 揚げ時間は目安です。

※ さつまいもなど他の野菜でも作ることができます。

ししゃもの南蛮漬け

エネルギー131 kcal 塩分 0.9 g

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

ししゃも 160g（1人2本）

でんぷん 32g

揚げ油 適量

ねぎ 8g（みじん切り）

●米酢 小さじ2

●しょうゆ 大さじ1弱（12g）

●砂糖 小さじ1/2（2g）

●一味唐辛子 お好みで

●ごま油 小さじ1/2（2g）



作り方

- ① ●の調味料を合わせ加熱しておく。ねぎはみじん切りにする。
- ② ししゃもに、でんぷんをつけて揚げる。
- ③ 揚げたししゃもに、たれをかけて出来上がり。
- ④ ねぎは、●の調味料を合わせる時に入れてもいいですし、最後に合わせてもいいです。お好みで！

★減塩ポイント★

調味料に酢が入ると塩味を引き立たせる、はたらきがあるよ。



おろし豚丼(具)

1人分のエネルギー 139kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

ごま油	適量
にんにく	少々
豚もも肉	200g
酒	少々
玉葱	1個(スライス)
にんじん	1個(千切り)
万能ねぎ	20g
青しそ葉	2枚
一味唐辛子	お好み量
いりごま	少々
砂糖	小さじ1、1/3
みりん	小さじ2
濃口醤油	大さじ1、2/3
塩	少々
片栗粉	小さじ1、1/3



作り方

- 1 大根をおろし、絞って水気をきる。
(しぼり汁は味付けの調整のためにとっておくと◎)
- 2 豚肉に酒をふる。
- 3 ごま油を熱し、豚肉、玉葱、**にんじん**を炒める。
- 4 Aで味付けをする。(濃い場合は大根の絞り汁で調整する)
- 5 ねぎ、しそ、一味、ごまを加える。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ **大根おろしとしその爽やかな香りでさっぱりといただくことができます**

ミネストローネスープ

1人分のエネルギー 163kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

豚もも肉	30g
ベーコン	20g
ひよこ豆	20g
シェルマカロニ	25g
玉葱	120g(スライス)
にんじん	60g(いちょう)
じゃがいも	120g(いちょう)
セロリ	5g(小口切り)
トマト缶	20g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
鶏がらスープ	560ml
パセリ	お好み量



作り方

- 1 マカロニ、ひよこ豆はゆでる。
- 2 ベーコンを炒めて油を出し、肉、玉葱、セロリを入れて炒める。
- 3 玉葱が柔らかくなったらスープを加える。
- 4 **にんじん**、じゃがいも、トマト缶を加えて煮る。
- 5 火が通ったらマカロニと豆を加えて、塩こしょうで味付けをする。
- 6 仕上げにパセリをちらす。

※ **マカロニはお好みのもので**

華風漬け

1 人分のエネルギー 14kcal 塩分 0.3g

材料（4 人分）

きゅうり 1/2 本（太めの小口切り）
大根 厚さ 3cm 分（太めのいちょう切り）

【和えだれ】

・醤油 小さじ 1.5
 ・塩 少々
 ・酢 小さじ 1
 ・ごま油 小さじ 1/2

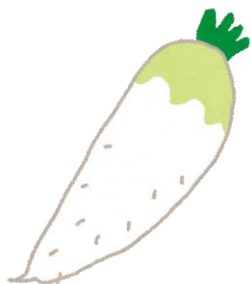


作り方

- 1 和えだれの材料を合わせて、電子レンジで沸騰しない程度に加熱し、たれを冷ましておく。
- 2 野菜をさっと茹で、水冷し、水をきる。
- 3 たれと野菜を混ぜ合わせる。

※ さっぱりしていて、箸休めに最適な一品です。

野菜はご家庭にある好きなものをお好みでお使いください。



酢の酸味で、塩分控えめでも
 おいしく食べられるよ。

ニンニン！

鮭のちゃんちゃん焼き

1 人分のエネルギー 104kcal 塩分 0.9g

材料（4 人分）

※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。
 鮭切身 4 切れ
 塩・こしょう 少々
 キャベツ 1 枚半（正味 60g、せんぎり）
 玉葱 1/3 個（正味 60g、せんぎり）
 ピーマン 1/4 個（正味 8g、せんぎり）
にんじん 1 cm 幅（正味 10g、せんぎり）
 炒め油 少々
 みそ 大さじ 1 弱（16g）
 さとう 小さじ 1 強（4g）
 みりん 小さじ 2/3（4g）
 しょうゆ 小さじ 1（6g）
 バター 小さじ 1/2（2g）
 アルミカップ又は紙カップ 4 枚



作り方

- 1 魚は塩・こしょうをふる。
- 2 野菜をかるく炒め、味を調える。
- 3 カップに魚をいれ、2 をのせ、オーブンで 200℃、15～20 分焼く。

※ ご家庭では、フライパンやホットプレートで調理するのもおすすめです

五目卵スープ

1 人分のエネルギー 73kcal 塩分 0.9g

材料（4 人分） ※太字は給食で地場野菜を使っている食材です。

炒め油 適量

鶏もも肉 20g

玉ねぎ 5 分の 1（スライス）

にんじん 3cm（短冊切り）

たけのこ水煮 40g（短冊切り）

ほうれん草 2～3 茎（2cm カット）

絹ごし豆腐 60g・・・4 分の 1 丁程度（1cm 角）

干しいたけ（水で戻したもの）1 枚（千切り）

卵 1 個

スープ 500ml

塩 小さじ 2 分の 1 強

こしょう 少々

酒 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 2 分の 1 弱

ごま油 小さじ 2 分の 1

片栗粉 小さじ 1 弱



作り方

- 1 野菜、肉、豆腐を切る。
- 2 油を熱して、鶏肉を炒める。
- 3 鶏肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎを入れ全体に油が回るまで炒める。
- 4 スープを入れて野菜に火が通ったら、たけのこ、豆腐、干しいたけを入れて煮る。

- 5 調味料で味を調える。
- 6 沸騰直前まで煮立たせたところに水溶き片栗粉を入れ、再び煮立たせる。
- 7 優しくかき混ぜながら、溶き卵を少しずつ加える。
- 8 ほうれん草を入れて仕上げる。

※ 給食では鶏がらでだしをとったスープを使用していますが、ご家庭で作る場合、中華スープのもとなどで代用してください。

※ 干しいたけがない場合、えのき、しめじなどほかのきのこでもおいしく作れます。

※ ふわふわの卵に仕上げるコツはしっかりとスープを煮立たせ、少しずつ卵を入れることです。



☆減塩ポイント☆

五目とは「たくさん」を意味する言葉だよ。名前の通り、たくさんの食材を使っているよ。
具沢山にすることで、自然と汁の量が減って減塩につながるんだ。

ニンニン!

中華ドレッシング

1人分のエネルギー 15kcal 塩分 0.5g

材料（4人分）

ごま油	少々
こいくち醤油	大さじ1強
上白糖	小さじ1弱
酢	大さじ1
からし粉	少々
サラダ油	小さじ2分の1
塩	少々



作り方

- 1 調味料を全て混ぜ合わせる。

☆ポイント☆

ごま油が香る中華ドレッシングだよ。
味のアクセントとしてからし粉を入れているけれど、辛さはお好みで調節してね。

清瀬商工会 にんじんキャラクター
「にんにんくん」
3歳の男の子で特技は忍術、
好きな食べ物は清瀬の野菜
(ゆるキャラグランプリ公式サイトより)



ごまドレッシング

1人分のエネルギー 35kcal 塩分 0.4g

材料（4人分）

白いりごま	大さじ2分の1
白すりごま	小さじ1
ごま油	少々
酢	大さじ2分の1
上白糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
水	小さじ1強



作り方

- 1 調味料を全て混ぜ合わせる。

☆ポイント☆

ごまの濃厚な風味が感じられる市販のごまドレッシングと違い、給食のごまドレッシングはさっぱりとしているよ。
香ばしいごまの香りがおいしいドレッシングだよ。
給食では、シンプルな野菜のサラダはもちろん、海藻サラダや豆サラダなど、様々なサラダに活用しているよ。

