

# 大崎市学校給食人気レシピ集

地場産食材活用編



大崎市学校栄養士会

## はじめに

大崎市教育委員会では、平成 21 年 3 月に「学校給食基本構想・基本計画」を策定し、『子どもたちの笑顔があふれるおいしい給食』を基本理念に、これからの学校給食のあり方の指針を示しました。それぞれの学校や給食センターでは、大崎市の豊かな食材を使用したおいしい給食を提供するとともに、給食を食育の「生きた教材」として活用しながら、児童・生徒の心身の健全な発達を促し、豊かな学校生活を送れるよう努めているところです。

近年、食品の安全性に対する関心が高まっており、学校給食の食材についても「安全で安心な食材の確保」が重要な課題となっています。生産者の顔が見える「大崎市産の食材」の使用は、新鮮でおいしいのはもちろんのこと、安全な給食の提供にも大きな役割を果たしています。

そこで今回、地場産食材の更なる活用を図るため、『おおさき食の市』で紹介した、子どもたちに人気の地場産食材を使った学校給食レシピを集め、「大崎市学校給食人気レシピ集～地場産食材活用編～」を発行いたしました。

掲載されているレシピは、家庭でも作りやすい料理ばかりです。学校給食の献立の幅を広げるだけでなく、各家庭の料理や学校での家庭科の実習等の参考に活用いただければ幸いです。

平成 22 年 1 月

分量は、3～4年生の給食の2人分が表示されています。大人の場合は、少し多めに用意してください。



# 春・夏レシピ

## 主食

1ページ

菜の花ちらしずし  
(下伊場野小学校)  
山菜ごはん  
(鬼首小学校)

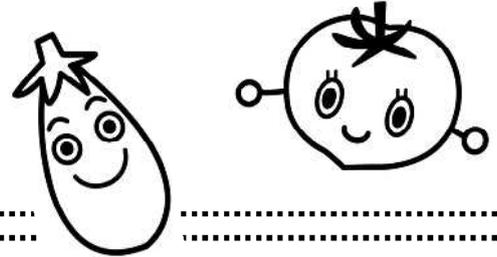
2ページ

春きゃべつのペペロンチーノ  
(下伊場野小学校)  
アスパラとテリヤクマトの Pasta  
(鹿島台第二小学校)

3ページ

トマトとパスタのカッパリーネ冷製パスタ  
(鹿島台中学校)

カルシウム  
Ca たっぷりお好み焼き



## 主菜

4ページ

夏野菜ミートグラタン  
(古川第一小学校)  
鶏肉とアスパラのみそ炒め  
(宮沢小学校)

5ページ

厚揚げのみそ煮  
(古川東中学校)  
おから入り肉団子のもち米蒸し  
(長岡小学校)

## 副菜

6ページ

カレーソテー  
(宮沢小学校)  
ほうれん草のミモザ和え  
(三本木小学校)

7ページ

糸寒天とツナのサラダ  
(古川第五小学校)  
春雨となすの中華炒め  
(古川第五小学校)

8ページ

ツナプロ卵サラダ  
(西古川小学校)  
温麺(うーめん)サラダ  
(富永小学校)

9ページ

ごっつお - ペロサラダ  
(岩出山学校給食センター)  
こんにゃくサラダ  
(古川第四小学校)

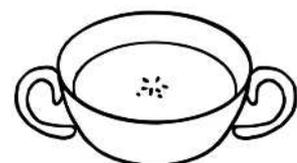
10ページ

きゅうりの中華あえ  
(松山小学校)

## 汁物

11ページ

エジプトスープ  
(下伊場野小学校)  
ミネストローネスープ  
(鹿島台中学校)



## 学校給食人気レシピ



献立名: 菜の花ちらしずし

学校名: 下伊場野小学校



材 料(2人分)

作 り 方



精白米	170 g
	さとう 8 g
	みりん 4 g
	塩 2 g
	五倍酢 6 g
卵	40 g
サラダ油	2 g
菜の花	16 g
しらす	4 g
白ごま	2 g
ハム	20 g
かんぴょう(味付け)	14 g
板かまぼこ(赤)	16 g
きざみのり	1 g

米を固めに炊き、合わせ酢をまぜておく。  
卵を割りほぐし、サラダ油でいり卵をつくる。  
菜の花は、少量の塩をいれた熱湯で茹でて、2cmに切る。  
しらす、ハム(せん切り)、板かま(せん切り)もさっと茹でる。  
味付けかんぴょうは1cmに切る。  
のり以外の材料を酢飯にきるように混ぜあわせ、皿に盛り、きざみのりを上にかける。



## 学校給食人気レシピ



献立名: 山菜ごはん

学校名: 鬼首小学校



材 料(2人分)

作 り 方



うるち米	100 g
もち米	60 g
たけのこ	30 g
わらび	20 g
油揚げ	12 g
人参	12 g
しらたき	16 g
	酒 2 cc
	しょうゆ 8 cc
	塩 0.8 g
	みりん 2 g
	さとう 2 g
	和風だしの素 1 g

洗米し、浸水させておく。  
材料を食べやすい大きさにカットし、分量外の調味料(醤油8cc、酒5cc、みりん5cc)で煮ておく。  
米に の材料、{ 内の調味料と水(180cc)を入れて一緒に炊く。



## 学校給食人気レシピ



献立名:春きゃべつのペペロンチーノ

学校名:下伊場野小学校



材 料(2人分)

作 り 方



スパゲッティ	100g
ゆで塩	適宜
キャベツ	60g
ベーコン	20g
玉ねぎ	60g
黄パプリカ	8g
輪とうがらし	0.1g
にんにく	1g
コンソメ(顆粒)	1g
塩	0.8g
こしょう	0.1g
オリーブ油	2g



スパゲッティをたっぷりの湯に、ゆで塩をいれてアルデンテに茹でておく。  
 きゃべつは一口大のざく切り、ベーコン、玉ねぎ、黄パプリカはせん切りにする。  
 にんにくはスライスする。  
 オリーブ油で、にんにく、輪とうがらしを炒め、野菜も加え、しんなりしてきたらコンソメも加えて、茹でたスパゲッティを入れて塩、こしょうで、味を調える。

ペペロンチーノ・・・唐辛子とにんにくのスパゲッティ



## 学校給食人気レシピ



献立名:アスパラとデリシャストマトの Pasta

学校名:鹿島台第二小学校



材 料(2人分)

作 り 方



スパゲッティ	80g
にんにく	少々
オリーブ油	少々
ベーコン	40g
アスパラ	20g
玉ねぎ	60g
デリシャストマト	40g
パセリ	少々
コンソメ(顆粒)	1g
塩	少々
こしょう	少々



たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れ、沸騰したらスパゲッティを入れて固めに茹でる。  
 (茹で汁は大さじ2杯程度とっておく)  
 アスパラは茹でて、斜めに好みの長さに切っておく。トマトは皮を湯剥きして、角切りにする。  
 熱したフライパンにオリーブ油を入れて、にんにくのスライスを香りが出るまで炒める。  
 せん切りにしたベーコン、スライスのたまねぎを加えて炒める。  
 にコンソメ・塩・こしょうで味付けし、のアスパラとトマトをさっと混ぜる。  
 茹でたスパゲッティを茹で汁と の具にからめ、味を調えてできあがり!



## 学校給食人気レシピ



献立名: トマトとバジルの冷製カッペリーネ

学校名: 鹿島台中学校



材 料(2人分)

作 り 方



トマト	60g
バジル	少々
ベーコン	15g
玉ねぎ	40g
塩こしょう	適量
コンソメ(顆粒)	2g
バター	2g
にんにく	2g
カッペリーネ(極細パスタ)	40g
オリーブオイル	15g

トマトは、ヘタをとり、熱湯を通して湯むきし、1 ㍉角切りにする。

バジルは、千切り。ベーコンは1 ㍉幅にスライスし、玉ねぎはあらみじん切り、にんにくはみじん切りにする。

バターでにんにく、玉ねぎ、ベーコンを炒めコンソメと少々の塩こしょうで味をつけ、トマトを加える。温度の確認をし、冷ます。

カッペリーネを塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとり、冷ます。(オリーブオイル少々ふる)

に のカッペリーネを混ぜて、バジルをふりかける。

夏のメニューに喜ばれました。バジルは生ですから、よく洗う。



## 学校給食人気レシピ



カルシウム  
献立名: Ca たっぷりお好み焼き

学校名: 鹿島台第二小学校



材 料(2人分)

作 り 方



小麦粉	30g
卵	16g
水	34cc
キャベツ	50g
コーン	20g
ベーコン	14g
干しエビ	3g
プロセスチーズ	14g
花かつお	1g
青のり粉	1g
マヨネーズ	10g
中濃ソース	10cc

卵を良くほぐして水を加え、小麦粉を振り入れる。

せん切りキャベツと、5mm幅に切ったベーコン、コーン、干しエビ、5mm角のチーズ(サラダチーズ)を に加えてさっくりと混ぜる。

オーブンは160 に温めておく。天板にシートをひき、混ぜた材料をのばす。

160 で20分~30分焼く。

人数分に切り分けて、マヨネーズとソースをかける。上に青のり粉と花かつおをのせて出来上がり!

マヨネーズとソースは、それぞれ網目の線状に細くかけると綺麗です。好評メニューの一つです。



## 学校給食人気レシピ



献立名: 夏野菜ミートグラタン

学校名: 古川第一小学校



材 料(2人分)

作 り 方



ペンネマカロニ	20g
玉ねぎ	40g
豚ももひき肉	40g
なす	40g
かぼちゃ	40g
ピーマン	10g
バジル	少々
とろけるチーズ	60g
完熟トマト	60g
ケチャップ	10g
コンソメ(顆粒)	1g

ペンネを茹でる。  
かぼちゃとなすは1cm厚さのいちょう切り、ピーマンは千切りにしておく。  
トマトは湯剥きし、ざく切りにしておく。  
豚ひき肉を炒め、ポロポロになったら、薄切りにした玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。  
のかぼちゃ、なすを順に加え、更にのトマトを加えて煮ていく。  
煮えてきたら、ケチャップとコンソメで味をととのえ、最後にピーマンを加え火を止める。カップに入れて、チーズとバジルをかけてオーブントースターで7~8分焼く。

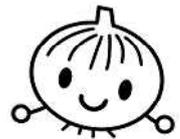


## 学校給食人気レシピ



献立名: 鶏肉とアスパラのみそ炒め

学校名: 宮沢小学校



材 料(2人分)

作 り 方



鶏肉	80g
生姜	少々
みりん	少々
塩	少々
アスパラ	5本
にんじん	20g
キャベツ	1枚
にんにく	少々
生姜	少々
油	小さじ1強
赤みそ	小さじ1
しょうゆ	少々
さとう	少々
片栗粉	小さじ1弱
豆板醤	少々
白ごま	小さじ1

鶏肉はそぎ切りにし、すりおろした生姜・みりん・塩で下味をつける。  
アスパラはななめに切る。にんじんは短冊に切る。キャベツは四角く切る。にんにく・生姜はみじん切りに切る。  
フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒め、下味をつけた鶏肉を炒め、肉の色が変わったら硬いものから炒めていき、砂糖・みそ・しょうゆ・豆板醤で味をつける。  
小さじ1の水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。  
白ごまをまぜてできあがり。

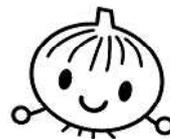


## 学校給食人気レシピ



献立名: **厚揚げのみそ煮**

学校名: 古川東中学校



### 材 料(2人分)

厚揚げ	60g
豚ひき肉	30g
たけのこ 水煮	20g
にんじん	20g
ピーマン	10g
炒め油	少々
三温糖	1.2g
テンメンジャン	8g
しょうゆ	少々
片栗粉	3.6g
水	40cc

### 作 り 方

厚揚げは1.5cm位のさいの目 たけのこは線切、にんじんは短冊に切ります。ピーマンは線切にし、茹でておきます。

油を熱し、豚ひき肉を炒め、にんじんを加えます。厚揚げ、たけのこ、ひたひた位の水と三温糖を入れて煮ます。

沸騰したらテンメンジャンを入れ、弱火で煮ます。煮えたら味見をし、しょうゆで味を調えます。

ピーマンを入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて出来上がり!



大崎市は、大豆の栽培が宮城県1位の地域です。地場産の大豆を使った厚揚げの料理です。彩りで使っているピーマンは季節の葉物でもOKです。この料理は、「学校の食事」という全国誌に掲載されました。

## 学校給食人気レシピ



献立名: **おから入り肉団子のもち米蒸し**

学校名: 長岡小学校



### 材 料(2人分)

おから	30g
豚ひき肉	50g
生姜	1g
ねぎ	10g
玉ねぎ	20g
干しいたけ	1g
卵	10g
片栗粉	4g
ごま油	2g
塩	1g
もち米	15g
食紅	少々
10号カップ	2個

### 作 り 方

もち米は前日に洗って、食紅を入れた水の中に浸しておき、蒸す1時間前 ざるにあげて、水気を切っておく。

生姜・ねぎ・玉ねぎ・戻した干しいたけはみじん切りにする。

おから・豚肉・生姜・ねぎ・しいたけ・玉ねぎに塩を入れてよくこねる。さらに、卵・かたくり粉・ごま油・しょうゆを加えて、肉団子を作る。

の肉団子にもち米をまぶし、アルミカップに入れて蒸し器で20~30分くらい蒸し上げる。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **カレーソテー**

学校名: 宮沢小学校



材 料(2人分)

作 り 方



じゃがいも	2個
玉ねぎ	半分
ベーコン	1枚
油	小さじ1
塩	少々
カレー粉	少々
コンソメ(顆粒)	少々

ジャガイモと玉ねぎは千切り,ベーコンは1センチ幅に切る。  
じゃがいもは7割位の硬さに茹でる。  
フライパンに油を熱してベーコン・玉ねぎ・じゃがいもの順に炒める。  
塩・カレー粉・コンソメで味を整える。



じゃがいもが男爵だとホクホク,メークインだとシャキシャキです。お好みで選んでください。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **ほうれん草のミモザあえ**

学校名: 三本木小学校



材 料(2人分)

作 り 方



ほうれん草	50g
もやし	50g
卵	40g
サラダ油	2g
三温糖	2g
塩	少々
ごま油	1.5g
しょうゆ	5g

ほうれん草を2cmくらいの長さに切りゆでて水にさらす。もやしもゆでて水で冷やす。  
フライパンにサラダ油を熱し、いり卵をつくり、さましておく。  
ほうれん草、もやし、いり卵を三温糖、ごま油、しょうゆであえる。塩味が足りなければ塩で味を調え出来上がり。



## 学校給食人気レシピ



献立名: 糸寒天とツナのサラダ

学校名: 古川第五小学校



材 料(2人分)

作 り 方



乾燥糸寒天	1.5g
乾燥芽ひじき	1.5g
もやし	40g
きゅうり	40g
ツナ缶	10g
にんじん	10g
ごま油	2g
しょうゆ	5g
さとう	2g
穀物酢	5g
塩	少々
ラー油	少々

乾燥糸寒天は3cmに切りもどす。  
乾燥芽ひじきは戻してゆでる。  
にんじんはせん切りにしてゆで、もやしもゆでる。  
きゅうりはせん切りにして、ツナ缶は油をきる。  
ごま油、しょうゆ、穀物酢、食塩、砂糖、ラー油を加熱しドレッシングを作る。  
材料をドレッシングで和える。

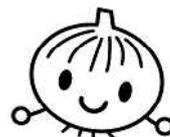


## 学校給食人気レシピ



献立名: 春雨となすの中華炒め

学校名: 古川第五小学校



材 料(2人分)

作 り 方



豚ひき肉	30g
春雨	15g
にんじん	20g
なす	60g
ピーマン	20g
サラダ油	3g
中華スープの素	1g
しょうゆ	6g
塩	少々
さとう	1g
紹興酒	1g
オイスターソース	2g
白こしょう	少々
豆板醤	少々

にんじんはせん切り、なすはただらに皮をむき8mm厚さのいちょう切り、ピーマンはせん切りにし、さっとゆでる。  
春雨はゆでて適当な長さに切る。  
豚ひき肉をサラダ油で炒め、にんじんを入れる。  
なすを加えさらに炒め、砂糖、中華スープの素、塩、しょうゆ、白こしょう、紹興酒、オイスターソース、豆板醤で味付けする。  
最後にピーマンを入れる。

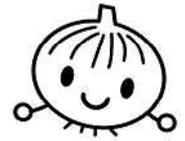


## 学校給食人気レシピ



献立名: **ツナブロ卵サラダ**

学校名: 西古川小学校



材 料(2人分)

作 り 方



ツナ缶	20g
ブロッコリー	1/2房
卵	1個
マヨネーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

卵をゆでて殻をむき、粗く刻む。  
ブロッコリーは小房にわけ、軸のところも薄く  
食べやすい大きさに切り、塩を入れたお湯で  
ゆでる。  
ツナは汁気を切っておく。  
をまぜてマヨネーズであえ、塩・コショ  
ーで味を整える。

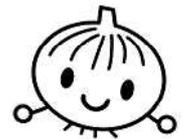


## 学校給食人気レシピ



献立名: **温麺<sup>うーめん</sup>サラダ**

学校名: 富永小学校



材 料(2人分)

作 り 方



温麺 <sup>うーめん</sup>	20g
きゅうり	20g
トマト	30g
アボガド	10g
かにかまぼこ	10g
中華ドレッシング	大さじ1/2
めんつゆ	小さじ1/2

きゅうりは小口切り、トマトは乱切り、アボカド  
は1cm角に切っておく。  
かにかまぼこは細かくほぐしておく。  
温麺<sup>うーめん</sup>はゆでて、水気をきっておく。  
～ に中華ドレッシングとめんつゆを加え  
て和える。



## 学校給食人気レシピ



献立名: ごっつおーぺろサラダ

学校名: 岩出山給食センター



材 料(2人分)

作 り 方



ごっつおーめん	40g
ロースハム	20g
きゅうり	40g
にんじん	20g
赤ピーマン	10g
チーズ	15g
マヨネーズ	15g
フレンチドレッシング	15g



ごっつおーめんはほぐし、ゆでて水洗いする。  
ハム・きゅうり・赤ピーマンはせん切り、  
にんじんは薄くいちょう切りにしてゆでる。  
チーズは、5ミリ角のコロコロに切る。  
～ をマヨネーズとフレンチドレッシングで  
あえて、できあがり。

- \* ご家庭では、レタスやミニトマトを添えると彩りもきれいです。
- \* 「ごっつおーめん」は、岩出山の米を使った米粉めんて、岩出山の特産品です。



## 学校給食人気レシピ



献立名: こんにゃくサラダ

学校名: 古川第四小学校



材 料(2人分)

作 り 方



つきこんにゃく	20g
もやし	40g
きゅうり	16g
かにかまぼこ	8g
穀物酢	2g
ごま油	1g
しょうゆ	2g
三温糖	1g

つきこんにゃくは、食べやすい長さに切り、茹でて粗熱をとっておく。  
もやしは、洗って、茹で、水にとって冷やし、水気をきっておく。  
きゅうりは、たて半分に切ってから、斜めうす切りにする。  
かにかまぼこは、ほぐしておく。  
{ 内の調味料を合わせたドレッシングと～  
の材料とかにかまぼこを混ぜて出来上がり!!



# 学校給食人気レシピ



献立名: きゅうりの中華あえ

学校名: 松山小学校



材 料(2人分)

作 り 方



きゅうり	80 g
もやし	40 g
しょうゆ	4 g
穀物酢	3 g
三温糖	1.6 g
ごま油	1.6 g
オイスターソース	1 g
塩	0.4 g

調味料をすべて合わせて煮立て、よく冷ましておく。

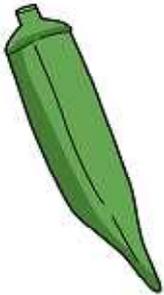
きゅうりは、たてに二つ割にして斜め切りにして、よく洗ったもやしと一緒にとおし、冷水にとってよく水を切っておく。

と をあえて出来上がり。

きゅうりだけでなく、キャベツ、白菜、水菜、などでも美味しくできます。



緑黄色野菜で  
体の調子を  
ととのえよう!!

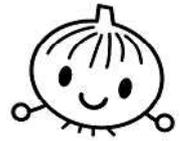


## 学校給食人気レシピ



献立名: エジプトスープ

学校名: 下伊場野小学校



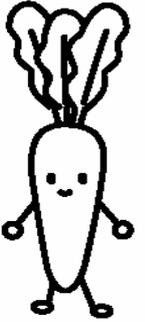
材 料(2人分)

作 り 方



鶏ささみ肉	20g
クリームコーン	80g
もろへいや	20g
卵	20g
中華だし	4g
しょうゆ	4g
片栗粉	4g
塩	1g
こしょう	0.1g

鶏ささみ肉はせん切りにする。  
もろへいやは2cmのざく切りにする。  
卵は割りほぐしておく。  
なべに水400ccに中華だしを入れて煮立て、  
鶏ささみ肉、クリームコーンを加え、また煮立  
てたところで、もろへいやも加え、しょうゆを入  
れて味付けをする。  
煮立ったところに、水溶き片栗粉を入れてか  
ら、溶き卵を流し入れる。  
塩、こしょうで味を調える。



## 学校給食人気レシピ



献立名: ミネストローネスープ

学校名: 鹿島台中学校



材 料(2人分)

作 り 方



じゃがいも	60g
にんじん	20g
玉ねぎ	60g
キャベツ	60g
にんにく	2g
セロリ	15g
ベーコン	15g
シェルマカロニ	20g
ホールコーン	20g
バター	2g
コンソメ(顆粒)	2g
さとう	2g
ダイストマト水煮缶	100g
こしょう	適量

ベーコンは、1 ㍉幅にスライスし、にんにくはみじ  
ん切り、その他の野菜は、すべて7ミリ~1セン  
チの角切りにする。  
バターでにんにくとベーコン、玉ねぎを炒め、水  
を入れて煮る。  
一煮立ちしたら、ほかの材料を加えて煮る。  
最後にこしょうで味を調える。



生徒の大好きなメニューといわれています

# 地産地消 とは

## ちさんちしょう

『地元で生産されたものを、地元で食べることを』言います。

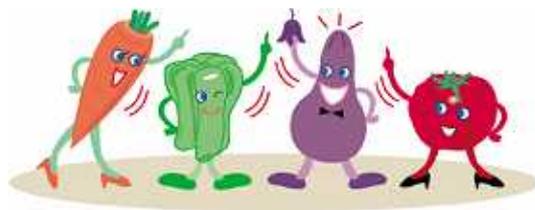
だれが、どこで作っているのかがよくわかり、安心して食べることができます。

身近でとれた食べ物は新鮮です。

その土地で育った食材をえらぶことは、地域の農業を応援することにもなります。

運送する距離が短いことで、運送に伴うエネルギーをできるだけ減らすことができ、自然環境にやさしいのです。

### 地産地消の取り組み



#### 農産物直売所

地元の生産者が大切に育てた新鮮な農産物や、加工品などを販売しています。生産者の顔が見え、会話ができて、消費者が安心して購入できる施設です。

#### 学校給食

大崎市の豊かな食材を学校給食に生かしながら、安全で安心な季節感のある、おいしい学校給食を提供していきます。

#### 農作業体験

消費者と生産者の交流や地場産野菜の収穫体験等を通じて、地場産農産物への理解と関心を深め地産地消の推進を図ります。

#### スーパー・小売店

消費者が、新鮮でおいしい野菜を購入できるよう地場産農産物の売り場を設けています。

#### ホテル・飲食店

地場産農産物を活用した食事の提供をしています。

作成：宮城県大崎市産業経済部農林振興課

住所：〒989-6188 宮城県大崎市古川七日町1 - 1

電話：0229-23-7091

# 秋・冬レシピ

## 主食

12ページ

黒米入りまいたけご飯  
(川渡小学校)  
マイタケご飯  
(鬼首小学校)

13ページ

田尻大豆のドライカレー  
(田尻学校給食センター)

## 主菜

14ページ

鮭のマリネ  
(鹿島台中学校)  
鶏と豆腐のつくね焼き  
(鹿島台中学校)

15ページ

さばのねぎみそかけ  
(長岡小学校)  
戻りかつおのかりんと揚げ  
(古川東中学校)

16ページ

白菜のクリーム煮  
(鳴子小学校)  
白菜のホタテあんかけ  
(清滝小学校)

17ページ

ホトトとレバーのケチャップあえ  
(鹿島台小学校)  
春菊のかきあげ  
(富永小学校)

## 副菜

18ページ

おからサラダ  
(鹿島台中学校)  
かぼちゃサラダ  
(川渡小学校)

19ページ

ひじきのサラダ  
(鹿島台第二小学校)  
ナムル  
(鹿島台中学校)

20ページ

水菜のアーモンドあえ  
(田尻学校給食センター)  
ブロッコリーのツナソースあえ  
(古川第四小学校)

21ページ

豚肉と大根の中華煮  
(鹿島台第二小学校)  
れんこん・ごぼうチップス  
(古川第一小学校)

## 汁物

22ページ

豚肉のキムチ鍋  
(古川中学校)  
長ねぎのミルクスープ  
(古川西中学校)

23ページ

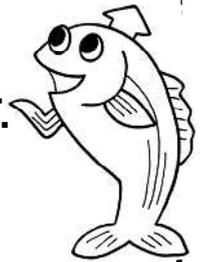
伊場野いものいも煮  
(大崎南学校給食センター)  
かぼちゃほうとう  
(古川第一小学校)

24ページ

アイルランド風ホテトスープ  
(古川第三小学校)  
五目うーめん  
(高倉小学校)

25ページ

すっぽこ汁  
(松山小学校)

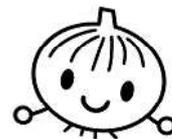


## 学校給食人気レシピ



献立名: **黒米入りまいたけごはん**

学校名: 川渡小学校



材 料(2人分)

作 り 方



うるち米	120g
もち米	30g
黒 米	15g
とり肉	30g
まいたけ	60g
油揚げ	20g
にんじん	20g
砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
塩	0.6g
和風だしの素	少々

もち米と黒米を入れて、米をとぎ、水を切って30分以上おく。

とり肉は一口大に、まいたけは食べやすくさいておく。油あげはせん切り、にんじんもせん切りにしておく。

の材料を煮て、調味する。

米を釜にあけ、冷ました の煮汁を入れ、水を入れる。水かげんは普通より若干減らしておく。

の材料は米の上に散らす。

普通に炊飯する。

炊き上がったら、全体をよく混ぜる。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **マイタケご飯**

学校名: 鬼首小学校



材 料(2人分)

作 り 方



うるち米	100g
もち米	60g
まいたけ(細かくする)	24g
油揚げ(短冊)	12g
にんじん(千切り)	12g
ごぼう(ささがき)	12g
きぬさや(千切り)	8g
酒	2g
みりん	2g
しょうゆ	5g
塩	1.2g
さとう	2g
油	1g

人参・まいたけ・ごぼう・まいたけ・油揚げをカットし、炒める。

味をつけ、といた米と一緒に炊く。

ポイルしたきぬさやを混ぜて完成。





献立名: 田尻大豆のドライカレー

学校名: 田尻学校給食センター



材 料(2人分)

作 り 方



玉ねぎ	70g
ピーマン	10g
豚ひき肉	65g
蒸し大豆	25g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
トマトピューレ	小さじ1強
ウスターソース	小さじ1/2
コンソメ(顆粒)	少々
赤ワイン	少々
カレールウ	8g
サラダ油	適量

野菜をよく洗い、みじん切りにします。カレールウは細かくくだいておきます。

なべに油を熱し、豚肉と 印を炒めます。肉に火が通ったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め、少量の水と大豆、ピーマンを加えます。

印の調味料を加え味をなじませ、カレールウを加え水気をとばし、味を整えます。

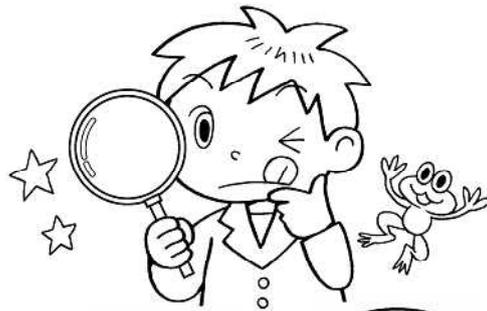
大豆は市販のドライパックのものを使うと手軽に出来ます。

カレールウの量は、普通のカレーを作る時の約1/5の量です。

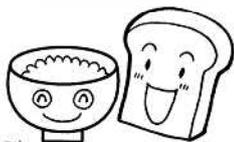


どうしてバランスがよいのかな？

# 基本の献立を 大★解★剖

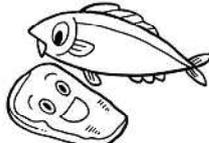


## 主食



こめ たんすい かぶつ おお  
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

## 主菜



ぎょ かい にく たほ  
魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

## 副菜



やさい くだもの  
野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

## 汁物 (飲み物)



すいぶん ほつり  
水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

## 学校給食人気レシピ



献立名: 鮭のマリネ

学校名: 鹿島台中学校



材 料(2人分)

作 り 方



}	鮭	60g
	塩こしょう	少々
	片栗粉	5g
	揚げ油	適量
	玉ねぎ	30g
	きゅうり	30g
	パプリカ(赤・黄)	各 10g

鮭は2センチの角切、軽く塩こしょうをして、片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
玉ねぎ・きゅうり・パプリカは薄くスライスし、熱湯で加熱、水冷、水気を切っておく。  
酢、サラダ油、塩こしょう、レモン果汁をまぜ、揚げた鮭が熱いうちにふりかける。  
粗熱が取れたら、野菜と混ぜる。



}	穀物酢	15g
	サラダ油	30g
	塩	6g
	こしょう	少々
	レモン果汁	適宜

以前は、鮭を20gそぎ切りで1~2枚を一人前としていましたが、角切りとした方が配膳しやすく、また、食べやすいようで、残菜もゼロになりました。



## 学校給食人気レシピ



献立名: 鶏と豆腐のつくね焼き

学校名: 鹿島台中学校



材 料(2人分)

作 り 方



	木綿豆腐(絞り豆腐)	160g
	鶏ひき肉	20g
	干し椎茸	2g
	(砂糖 1g・酒 1g・しょうゆ 2g)	
	にんじん	10g
	れんこん	20g
	万能ねぎ	10g
	砂糖	4g
	酒	2g
	みそ	4g
	たれ	
	(砂糖 2g・しょうゆ 2g)	
	白ごま	適量

木綿豆腐は、絞り豆腐にして使用する。  
椎茸はもどし、千切りにし、( )内の調味料で下味をつける。  
人参は、ごく細く千切りにし、レンコンは、薄くスライスして、ざくざくと刻みを入れる。  
万能葱は、小口に切る。  
豆腐・ひき肉・椎茸・人参・レンコン・葱に、砂糖・酒・味噌を混ぜ、オーブンの天板にのばし、人数分の切れ目を入れ、170度で15分位焼く。  
中まで火が通ったら、たれを刷毛で塗り白ごまをふりかけ、さらに3分ほど加熱する。



たれは味噌マヨネーズにしてもよく、その時は混ぜる味噌の量を加減する。



## 学校給食人気レシピ



献立名: さばのねぎみそかけ

学校名: 長岡小学校



材 料(2人分)

作 り 方



さば切り身	50g	2切
しょうゆ		4g
みそ		10g
さとう		10g
みりん		4g
ねぎ		10g

ねぎは粗みじん切りにする。  
 さばにしょうゆをふりかけて、1時間くらい下味をつけておく。  
 の魚をオーブンまたは魚用のグリルで焼く。  
 みそ・さとう・みりんを煮立てた中に、ねぎを加えて、タレを作る。  
 の焼いた魚に のタレをかける。



## 学校給食人気レシピ



献立名: 戻りかつおのかりんと揚げ

学校名: 古川東中学校



材 料(2人分)

作 り 方



かつお切り身	50g	2切
しょうが		少々
酒		少々
しょうゆ		10g
片栗粉		適量
揚げ油		適量

かつおの切り身にしょうがの絞り汁、しょうゆ、酒で下味を付けておく。しばらくおいて片栗粉をつけ、油で揚げる。  
 たれの調味料を加熱し、 にかからめて出来上がり！



(たれ)		
黒砂糖		10g
みりん		2g
酒		3g
しょうゆ		4g

かつおの臭みが気になる方は、しょうがを多めに使ってください。  
 学校では、1人1切を使用していますが、ご家庭では、小さめの角切りにして、揚げて、たれをかけてもいいですね。  
 たれが人気で、ご飯にかけて食べる生徒もいます。

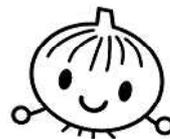


## 学校給食人気レシピ



献立名: **白菜のクリーム煮**

学校名: 鳴子小学校



材 料(2人分)

作 り 方



鶏もも肉	30g
白菜	100g
じゃがいも	50g
玉ねぎ	50g
にんじん	25g
しめじ	25g
水	100cc
サラダ油	1.5g
{ 米粉(調理用)	15g
{ 牛乳	100cc
コンソメ(顆粒)	3g
生クリーム	10g
塩	0.5g
こしょう	少々

白菜は2cm幅に切り、じゃが芋・人参はいちょう切り、玉葱は薄くスライス、しめじは石付きを落としほぐしておく。

鶏肉をさっと炒め、玉葱を加えしんなりするまで炒める。

水を入れ、じゃが芋・人参を煮る。じゃが芋・人参に火がとおったら、白菜・しめじを入れ煮る。米粉を牛乳でといておく。(よく混ぜておく)

にコンソメと を加え、とろみをつける。(よく火をとおすこと)

最後に生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。

とろみが足りない時は、米粉を水でといて加えて調整して下さい。

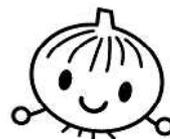


## 学校給食人気レシピ



献立名: **白菜のホタテあんかけ**

学校名: 清滝小学校



材 料(2人分)

作 り 方



豚もも肉(3cm長さ)	60g
白菜	120g
にんじん	10g
ねぎ	20g
生しいたけ	20g
春雨	20g
ホタテ貝柱缶	20g
塩	3g
鶏がらスープの素	2g
片栗粉	18g
生姜汁	適宜
サラダ油	適量
こしょう	適量

白菜の白い部分は、そぎ切りにする。葉の方は、2cmぐらいに食べやすい大きさに切る。

にんじんは、厚めの短冊、ねぎは、斜め切り、生しいたけは4等分に切る。

春雨は茹でて食べやすい長さに切る。

ホタテの缶詰は、ほぐしておく。

豚肉を炒め、野菜、ひたひたの水を加えて柔らかく煮る。春雨、ホタテ(汁)、がらスープの素、塩を加え、ひと煮立ちしたら水どき片栗粉を加えとろみをつける。

仕上げにねぎと生姜汁を加える。

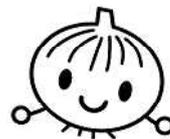


## 学校給食人気レシピ



献立名: ポテトとレバーのケチャップあえ

学校名: 鹿島台小学校



材 料(2人分)

作 り 方



じゃがいも	110g
鶏レバー立田揚げ (味付け冷凍品)	60g
揚げ油	適量
トマトケチャップ	20g
トマトピューレー	7g
三温糖	小さじ1/2
酒	1.5g
みりん	1.5g
中濃ソース	小さじ1/2
赤ワイン	1.5g
ゆで大豆(枝豆・むき豆)	13g

じゃがいもは1.5cmさいの目に切る。  
じゃがいもをから揚げする。  
鶏レバーをから揚げする。  
むき豆を塩ゆでする。  
調味料を加熱する。  
の調味料に材料をからめる。

じゃがいもは鹿島台の学童農園やJA青年部で  
つくられたものです。児童の好むレバー料理で  
す。レバーは市販の加工品でも美味しく作るこ  
とができます。

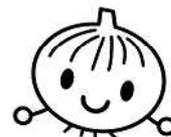


## 学校給食人気レシピ



献立名: 春菊のかき揚げ

学校名: 富永小学校



材 料(2人分)

作 り 方



春菊	30g
玉ねぎ	50g
桜エビ	10g
A { 天ぷら粉	30g
薄力粉	5g
塩	少々
だしの素	少々
揚げ油	適量

春菊は5cm長さ,玉ねぎは千切りにする。  
Aに水を加えて,好みの固さのてんぷら衣を  
作る。(かき混ぜすぎないように,さっくりと混  
ぜ合わせる。)  
に春菊,玉ねぎ,桜エビを加えて,お玉など  
でまとめて,油に入れて揚げる。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **おからサラダ**

学校名: 鹿島台中学校



材 料(2人分)

作 り 方



おから	50g
きゅうり	20g
玉ねぎ	10g
ツナ(マグロ油漬)	20g
ホールコーン	10g
マヨネーズ	15g
塩こしょう	適宜

おからは、一度蒸すかレンジで加熱し(30秒～1分位)、冷ます。

きゅうりは薄く小口切にし、少々塩でもみ、しんなりさせた後水洗いし、塩気をとり絞る。

玉ねぎはスライスし、きゅうりと同様にする。

ツナは、余分な油分を切っておく。

ホールコーンは、熱湯をかけ、水気をきる。

冷めたおからに、きゅうり・玉ねぎ・ツナ・コーンを加えて、マヨネーズで和える。

好みに塩こしょうで味を整える。

おからを炒り煮のように煮物にするとあまり食べないのですが、サラダは大丈夫。ツナが味を整えてくれるようです。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **かぼちゃサラダ**

学校名: 川渡小学校



材 料(2人分)

作 り 方



かぼちゃ	120g
レーズン	10g
ささかま	20g(1枚)
玉ねぎ	15g
塩(玉ねぎ塩もみ用)	ひとつまみ
プロセスチーズ	20g
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々
さとう	小さじ1/3

かぼちゃは1.5～2センチほどの角切りにして、形がくずれないようにゆでて冷ます。

レーズンはお湯でもどして、水気をきる。

ささかまはスライスして、熱湯をかけて冷まし、水気をきっておく。

玉ねぎは半分に切って、薄くスライスし、かるく塩もみしておく。

プロセスチーズは1センチ角のさいの目に切り、くっつかないように冷蔵庫で冷やしてパラパラにしておく。

全部の材料を、マヨネーズでさっくりとまぜあわせる。こしょう・砂糖で味を調える。

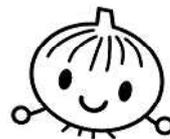


## 学校給食人気レシピ



献立名: ひじきのサラダ

学校名: 鹿島台第二小学校



材 料(2人分)

作 り 方



}	ひじき	4g
	さとう	1g
	しょうゆ	2cc
大根	60g	
水菜	20g	
にんじん	20g	
ハム	16g	
白ごま	2g	
マヨネーズ	10g	
ごまドレッシング	10cc	

ひじきは水で戻してざるにあげる。  
砂糖・しょうゆを煮立てて、のひじきを煮含める。  
大根・にんじん・ハムは3cm位のせん切り、水菜も同じ長さに切る。  
ハムは湯通しして冷ましておく。  
と の材料を混ぜて、白ごまとマヨネーズ、ごまドレッシングを合わせたもので調味する。



大根の代わりに、れんこんの薄切りを湯通ししたものや、水菜の代わりに胡瓜などでもおいしくできます。

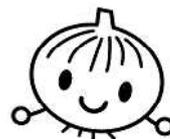


## 学校給食人気レシピ



献立名: ナムル

学校名: 鹿島台中学校



材 料(2人分)

作 り 方



}	豆もやし	30g
	にんじん	20g
	ほうれん草	40g
}	すりごま	10g
	さとう	4g
	しょうゆ	4g
	ごま油	1g
酢	5g	
豚肉	20g	
}	さとう	1g
	しょうゆ	1g
	酒	1g

豆もやしは、ゆでる。  
人参は千切り、ほうれん草は、3センチ長さに切りそれぞれゆでる。  
豚もも肉はスライス 1 ㍉幅に切り、砂糖・しょうゆ・酒で煮る。  
と を混ぜて、砂糖・しょうゆ・酢・すりごま・ごま油で、調味する。



中学生に野菜だけのナムルを出したらとても残食が多かった。肉を混ぜたら残食がなくなったので、紹介しました。

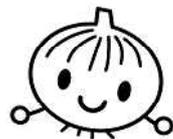


## 学校給食人気レシピ



献立名: **水菜のアーモンド和え**

学校名: 田尻学校給食センター



材 料(2人分)

作 り 方



水菜	25g
小松菜	25g
もやし	40g
キャベツ	25g
にんじん	10g

アーモンド粉	10g
さとう	小さじ1弱
薄口しょうゆ	小さじ1強
アーモンドスライス	2g

野菜をよく洗い、水菜、小松菜は2cm、キャベツは1.5cm、にんじんは皮をむいて千切りにします。

の野菜をさっと湯通しし、水にさらし冷めたら、よく水気をしぼります。

印と の野菜をまぜ合わせ、味を整えます。

ほうれん草やコーンなど、お好みの野菜を入れてもおいしくできます。

量はお好みにより調整して下さい。調味料は味をみながら加減して下さい。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **ブロッコリーのツナソース和え**

学校名: 古川第四小学校



材 料(2人分)

作 り 方



ブロッコリー	60g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	14g
粒入りマスタード	3g
プレーンヨーグルト	6g
塩こしょう	少々

ブロッコリーは、小房に分けてゆでておく。  
ツナ缶は、缶汁を切っておく。

{ 内の材料を合わせ、よく混ぜておく。

のブロッコリー、 のツナ、 のツナソースを合わせて出来上がり！

お家では、ブロッコリーの芯も、固い部分は皮をむいて、拍子切りにしてから、いっしょにゆでると無駄なく、おいしく出来上がります。

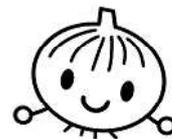


## 学校給食人気レシピ



献立名: **豚肉と大根の中華煮**

学校名: 鹿島台第二小学校



材 料(2人分)

作 り 方



豚肉	30g
大根	100g
にんじん	30g
平こんにゃく	40g
干しいたけ	2枚
いんげん	6本
生姜	1かけ
ごま油	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1



大根は厚めのイチョウ切りまたは乱切りにし、米のとぎ汁で下茹でする。  
人参は斜め短冊切りにする。  
こんにゃくも人参と同じに切る。  
干しいたけは水で戻し、1枚を1/6くらいに切る。戻し汁はとっておく。  
鍋にごま油を熱し、一口大に切った豚肉を炒める。鍋にくっかないようにしいたけの戻し汁を少し入れ、人参・こんにゃくを入れる。  
に調味料を入れ、下茹でした大根を入れて、味がしみこむまで煮る。  
3cmくらいに切ったインゲンを入れて軟らかくなるまで煮る。  
味がしみこんだら出来上がりです。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **れんこん・ごぼうチップス**

学校名: 古川第一小学校



材 料(2人分)

作 り 方



ごぼう	50g
れんこん	50g
生姜	1g
	酒
しょうゆ	10g
片栗粉	20g
揚げ油	適量



ごぼうは半月に2mm位のスライスにします。  
れんこんは半月または銀杏切りにして2mmのスライスにします。ともに酢を少々入れた水に浸し、あくを抜きます。  
それぞれ しょうゆ、酒、生姜に漬け、1時間位おきます。  
片栗粉をまぶし、油で揚げます。



## 学校給食人気レシピ



献立名: **豚肉のキムチ鍋**

学校名: 古川中学校



材 料(2人分)

作 り 方



豚肉	100g
酒	少々
白菜	200g
にんじん	50g
えのきたけ	50g
にら	50g
豆腐	100g
ねぎ	50g
キムチ	50g
ごま油	適宜
しょうゆ	20g
みそ	20g
豆板醤	適宜

豚肉は食べやすい大きさに切り酒をふる。  
はくさい・にらはザク切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは石突きを取って半分、豆腐は大きめの角切り、ねぎは斜め切りにする。  
ごま油で肉を炒めてから野菜と豆腐を煮えにくい順に加え、煮る。  
キムチと調味料(しょうゆ、みそ、豆板醤)を加えて味を調える。

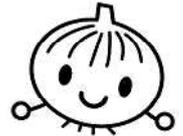


## 学校給食人気レシピ



献立名: **長ねぎのミルクスープ**

学校名: 古川西中学校



材 料(2人分)

作 り 方



長ねぎ	50g
じゃがいも	100g
にんじん	20g
ベーコン	10g
バター	10g
とろけるチーズ	15g
牛乳	120cc
コンソメ(顆粒)	4g
塩こしょう	少々
ローリエ	2~3枚
パセリ	少々
水	120cc

長ねぎは1.5cm長さのぶつ切り、じゃがいもとにんじんは1cm角に切る。  
鍋にバターを溶かし、長ねぎを加え弱火でじっくりと炒め、甘味をひきだす。  
にんじん、じゃがいも、ベーコンを加え炒めたら水、ローリエ、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。  
牛乳、チーズを加えて加熱したら、塩、こしょうで味をととのえる。  
スープ皿にもりつけ、最後にみじん切りのパセリをふる。

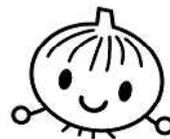


## 学校給食人気レシピ



### 献立名: 伊場野いものいも煮

学校名: 大崎南学校給食センター



#### 材 料(2人分)

#### 作 り 方



伊場野いも 洗い	40g
鶏もも肉	20g
三温糖	1g
しょうゆ	1g
まいたけ	20g
ぶなしめじ	20g
平こんにゃく	20g
絹ごし豆腐	60g
ねぎ	30g
しょうゆ	7g
酒	3g
塩	1g
和風だしの素	1g

とり肉を1.5cmくらいの大きさに切り、三温糖、しょうゆ、適量の水で煮て、下味をつける  
まいたけ、ぶなしめじは小房に分けておく。  
平こんにゃくは、ちぎりこんにゃくにし、あく抜きをしておく。

豆腐は、1~2cmの角切りにする。

ねぎは、ななめに切る。

なべに伊場野いもととり肉の煮汁、水を入れて煮る。いもが柔らかくなったら豆腐、ねぎ以外の材料をいれ、味付けをする。

最後に豆腐とねぎを入れて出来上がり。



## 学校給食人気レシピ



### 献立名: かぼちゃほうとう

学校名: 古川第一小学校



#### 材 料(2人分)

#### 作 り 方



ほうとう	100g		
鶏もも肉	40g		
大根	40g	いちょう切り	
かぼちゃ	50g	いちょう切り	
にんじん	30g	いちょう切り	
ねぎ	20g	斜め切り	
小松菜	30g	2cm幅	
油揚げ	10g	千切り	
つきこんにゃく	20g		
干しいたけ	20g	千切り	
しょうゆ	10g		
赤みそ	10g		
白みそ	10g		
酒	少々	だし用かつお節	少々

ほうとうは茹でておきます。

かつお節でだしをとり、つきこんにゃくは下茹でします。  
干しいたけはもどしておきます。

鶏肉は一口大に切り、しょうゆと酒で煮ておきます。

人参、大根から煮ていきます。半分くらい煮えてきたら、椎茸、つきこんにゃく、油揚げ、かぼちゃを入れます。

かぼちゃの煮え方にあわせて調味し、ほうとうを入れて煮込みます。

最後に葱と小松菜を入れます。

ほうとうの代わりに、うどんでも美味しくできます



## 学校給食人気レシピ



献立名: **アイルランド風ポテトスープ**

学校名: 古川第三小学校



材 料(2人分)

作 り 方



じゃがいも	150
玉ねぎ	70g
牛乳	40g
バター	4g
パセリ	少々
生クリーム	4g
塩	1g
こしょう	少々

じゃが芋はいちょう切り、玉葱は薄切り、パセリはみじん切りにする。  
玉葱をバターで透き通るまで丁寧に炒める。  
さらにじゃが芋を加えて炒める。  
をひたひたの水で煮る。  
をミキサーにかける。  
を鍋にもどし、牛乳でのばしながら加熱する。  
火が通ったら塩・胡椒で味を整え、パセリを散らす。  
火を止め、生クリームを加える。

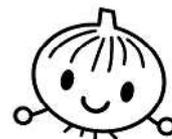


## 学校給食人気レシピ



献立名: **五目うーめん**

学校名: 高倉小学校



材 料(2人分)

作 り 方



うーめん	15g
じゃがいも	15g
にんじん	8g
干しいたけ	0.5g
油揚げ	5g
しらたき	10g
ねぎ	10g
(調味料)	
しょうゆ	5g
酒	0.5g
塩	0.3g
片栗粉	0.6g

材料を千切りに切ります。  
その材料に干し椎茸の戻し汁と水をひたひた位加え、煮ます。  
材料が煮えたら、うーめんを入れて煮ます。  
うーめんが煮えたら、醤油、酒、塩で調味します。  
最後にねぎをちらし、片栗粉でとろみをつけます。  
とろみのつけ方は好みにより調整して下さい。

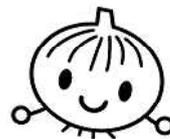


# 学校給食人気レシピ



献立名: すっぽこ汁

学校名: 松山小学校



材 料(2人分)

作 り 方



大根	25g
じゃがいも	25g
にんじん	25g
干しいたけ	1g
ごぼう	6g
油揚げ	10g
平こんにゃく	30g
長ねぎ	8g
うーめん	14g
しょうゆ	8g
酒	2g
だしの素	2g
片栗粉	2.4g



うーめんはゆでて冷水にとって、ぬめりを取る。

野菜は食べやすい大きさのいちょう切り、干しいたけはもどしてスライス、油揚げは細切り、こんにゃくは食べやすい大きさに薄切り、長ねぎは小口切りにする。

なべに水を入れ、のごぼう、大根、人参など煮えにくいものから煮てねぎ以外のものに火を通す。

に味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎをはなす。

のうーめんを盛った椀に のつゆをたっぷりはって出来上がり。



## みそ汁に旬の食材を使おう!

### 春

せり  
たけのこ  
ふき  
なのはな  
あさり  
はまぐり  
など



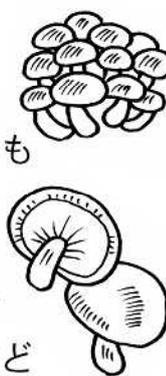
### 夏

とうがん  
さやいんげん  
みょうが  
かぼちゃ  
しじみ  
など



### 秋

ながいも  
さつまいも  
さといも  
しめじ  
しいたけ  
など



### 冬

だいこん  
はくさい  
やまいも  
ほうれんそう  
こまつな  
ねぎ など



旬の食材を多く使うと栄養バランスもよくなります。また気になる塩分ですが、野菜、いも類や海藻類などカリウムが多く含まれた食材を具にすると効果的です。



# 大崎市学校栄養士会

施設名	栄養士名	施設名	栄養士名
古川第一小学校	早坂 洋 絵	川渡小学校	吉 田 文 江
古川第二小学校	青 木 英 子	鬼首小学校	伊 東 南 美
古川第三小学校	大 柳 はま子	古川中学校	鈴 木 みのり
古川第四小学校	佐々木 涼 子	古川東中学校	佐 藤 裕 子
古川第五小学校	高 橋 君 予	古川西中学校	尾 形 美恵子
西古川小学校	伊 藤 純 子	古川北中学校	千 葉 ゆ り
東大崎小学校	小 畑 裕 子	古川南中学校	伊 藤 千恵子
宮沢小学校	及 川 和 子	松山中学校	佐々木 耐 子
長岡小学校	阿 部 すみ子	鹿島台中学校	高 橋 孝 子
富永小学校	佐 藤 京 子	鳴子中学校	阿 部 のり子
敷玉小学校	齊 藤 美 穂	岩出山学校給食センター	大 沼 光 子
高倉小学校	田 中 栄 子		齊 藤 明 美
清滝小学校	小 松 恵 子	田尻学校給食センター	千 葉 理 恵
松山小学校	宮 本 砂由理		吉 村 千絵美
下伊場野小学校	大 内 弘 美	大崎南学校給食センター	阿 部 裕 子
鹿島台小学校	尾 形 和 子		針 生 志 穂
鹿島台第二小学校	遠 藤 寿 子	大崎市教育委員会 教育総務課	佐々木香代子
鳴子小学校(中山小兼務)	高 橋 優 子		早 坂 雅 子

平成 22 年 1 月現在

## 大崎市学校給食人気レシピ集

～ 地場産食材活用編 ～

平成 22 年 1 月発行

編 者 : 大崎市学校栄養士会

発 行 : 大崎市教育委員会 教育総務課

大崎市岩出山字船場 21 番地

電話 0229 - 72 - 5032

