



しょくいくつうしん 食育通信

3月



令和8年 3月
大阪市立 福小学校

学校給食は、栄養バランスを考え、野菜や魚、豆類など子どもたちに食べてほしい食材をおいしく食べられるよう工夫して作られています。また、旬の食材や行事食、郷土料理や外国の料理などを取り入れ、食について学びながら楽しく食べられるようにしています。

今日は、学校給食のメニューで特に、ごはんがすすむレシピを紹介します。



給食のレシピを紹介します



材料(4人分)

ビビンバの具『肉そぼろ』

- ・牛ひき肉 80g
- ・豚ひき肉 80g
- ・にんにく(みじん切り) 0.8g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・コチュジャン 小さじ1/5

【ビビンバ】

ビビンバの具『ナムル』

- ・大根(細切り) 60g
- ・ほうれん草(2cm幅) 60g
- ・もやし(荒切り) 60g
- ・にんじん(細切り) 2.5g
- ・ごはん 700g
- ・砂糖 少々
- ・塩 少々
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・白いりごま 小さじ1

〈作り方〉

- 『肉そぼろ』 ① 砂糖、濃口しょうゆ、コチュジャンを合わせておく。ごま油を熱し、にんにくを香りよく炒め、牛ひき肉、豚ひき肉を炒め、合わせておいた調味料で味つけをする。
- 『ナムル』 ② 大根、ほうれん草、もやし、にんじんは、それぞれ茹でて水気を切っておく。砂糖、塩、濃口しょうゆ、ごま油、白いりごまを合わせ、野菜にかける。
- ③ 『肉そぼろ』と『ナムル』をごはんの上に盛り付ける。

材料(10人分)

- ・紅ざけ(フレーク) 100g
- ・白いりごま 大さじ1と1/2
- ・青のり 大さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2

【紅ざけそぼろ】

味が薄ければ②の後でしょうゆで調整しましょう。

〈作り方〉

- ① さけフレーク、いりごま、料理酒、みりんを入れて炒める。
- ② 最後に青のりを加えて炒める。



材料(4人分)

- ・ごはん 700g
- ・鶏ひき肉 120g
- ・しょうが汁 適量
- ・糸こんにゃく(3cm幅) 20g
- ・ごぼう(ささがき) 70g
- ・にんじん(細切り) 40g
- ・グリーンピース 大さじ1
- ・綿実油 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・濃口しょうゆ 大さじ2/3

【とごぼうごはん】

〈作り方〉

- ① 鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。糸こんにゃくは茹でて、ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ② 綿実油を熱し、ひき肉を炒める。さらに、にんじん、ごぼう、糸こんにゃくの順に炒め、だしを加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、砂糖、塩、濃口しょうゆで味つけして煮詰め、最後にグリーンピースを加えて煮る。
- ④ 盛りつけたごはんの上に具をかけ、混ぜ合わせる。(③にごはんを入れて混ぜ合わせてもよい。)

材料(10人分)

- ・牛ひき肉 100g
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・青じそ(みじん切り) 3枚
- ・乾燥ひじき 10g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ2と1/2

【牛ひじきそぼろ】

ひじきは、カルシウムや食物繊維などを多く含んでいます。



〈作り方〉

- ① 牛ひき肉は料理酒で下味をつけ、ひじきはたっぷりの水でもどしておく。
- ② サラダ油を熱し、牛ひき肉、ひじきの順に炒める。
- ③ 炒まれば、砂糖、みりん、薄口しょうゆで味つけし、最後に青じそを加えて炒める。