

平成20年度文部科学省委託事業「子どもの健康を育む総合食育推進事業」

学校給食レシピ集

郷土料理・行事食編

子どもたちに伝えたい!
徳島の味・徳島の食文化



徳島県教育委員会

C O N T E N T S

■ 学校給食コンテスト入賞作品一覧	
最優秀賞「村のきゅうしょく」	1
優秀賞「秘境の里の妖怪伝説」	2
「藍 LOVE ランチ献立」	3
「もりもり食べて運動会がんばろうね！」	4
「夏のオリエンテーション（吉野川清流下り）」	5
審査員特別賞「ひじきのすだち酢和え」	6
「もくもくかみなり丼」	6
「ふるさとの香りちらし寿司・思い出の右岸ふしめん汁」	6
■ いろめし	7
■ 雑穀ごはん	8
■ キャロれんジャー丼	9
■ マーボーれんこん丼	10
■ ちりめんとお松菜のませご飯	11
■ もくもくかみなり丼	12
■ ふるさとの香りちらし寿司	13
■ とり肉の佐那河内揚げ	14
■ 阿波おどりゴーヤソース	15
■ でこまわし・はりはり漬け	16
■ 阿波ポークの美郷あえ	17
■ 金時豆のすだち酢和え	18
■ 夏野菜のコロコロびたし	19
■ ひじきのすだち酢和え	20
■ 村のみそしる	21
■ 妖怪汁	22
■ 具だくさんみそ汁	23
■ 餅入り小松菜のスープ	24
■ 吉野川汁	25
■ 思い出の右岸ふしめん汁	26
■ すだちゼリー	27
■ 献立で使用されているとくしまの地場産物	28
■ 徳島県教育委員会が進める学校における食育	29

最優秀賞

勝名ブロック/片岡憲子さん、新田博枝さん、渡邊美智子さん

村のきゅうしよく

- いりめし
- 村のみそしる
- とり肉の佐那河内揚げ
- すだちゼリー



主な地場産物

すだち・ちくわ・にんじん・しいたけ・ちりめん・
鶏肉・玉ねぎ・小松菜・ねぎ

▶コメント

佐那河内村の郷土料理「いり飯」を取り入れた献立です。
農繁期などに食べた「いり飯」は、これだけで栄養バランスがとれます。



優秀賞

三好ブロック／平田康永さん、河野恵子さん、宮西誠二さん

秘境の里の妖怪伝説

- 雑穀ごはん
- でこまわし
- 季節の果物
- 妖怪汁
- はりはり漬け



主な地場産物

こんにゃく・豆腐・じゃがいも・ゆず味噌・だいこん・
切り干し大根・にんじん・きゅうり・白菜・わかめ・
さといも・干しいたけ

▶コメント

山あいの食文化を生かした献立です。
食物繊維もたっぷりとれて身体の内側から元気
になれますよ。



優秀賞

板野郡ブロックA/中野和代さん、松家直子さん、楢山奈緒美さん

藍 LOVE ランチ献立

- キャロれんジャー丼
- 貝たくさんみそ汁
- 阿波おどりゴーヤーソース



主な地場産物

にんじん・わかめ・れんこん・ちりめん・ねぎ・
阿波尾鶏・ゴーヤ・ピーマン(赤・黄)・さつまいも・
ごぼう・米・みそ・きゅうり

▶コメント

「キャロ」はにんじん、「れん」はれんこん、
「ジャー」はちりめん。
徳島の地場産物がつまった丼です。



優秀賞

板野郡ブロックB / 小橋和子さん、稲葉廣美さん、佐竹真味さん

もりもり食べて運動会がんばろうね!

- マーボーれんこん井
- 餅入り小松菜のスープ
- 金時豆のすだち酢和え



主な地場産物

れんこん・にんじん・キャベツ・すだち酢・
きゅうり・ちりめん・小松菜・葉ねぎ

▶コメント

元気パワーの出る徳島の食材をいっぱい使った
献立です。

すだち酢が疲労回復を助けます。



すだちくん

優秀賞

阿波・吉野川・美馬ブロック/中西貞美さん、七條真理子さん、三木美帆さん

夏のオリエンテーション (吉野川清流下り)

- ちりめん和小松菜の
ませご飯
- 夏野菜のコロコロびたし
- 阿波ポークの美郷あえ
- 吉野川汁



主な地場産物

ちりめん・小松菜・豚肉・梅干し・なす・
さつまいも・きゅうり・レタス・ミニトマト・
半田そうめん・にんじん・オクラ

▶コメント

美郷の梅干しで作った梅肉ソースを阿波ポーク
にかけました。
食物繊維とビタミンたっぷりの夏野菜と一緒に
どうぞ。



審査員特別賞

ひじきのすだち酢和え

阿南ブロック/炭田統子、和田典子、吉岡幸子



審査員特別賞

もぐもぐかみなり丼

鳴門ブロック/仲野康子、森加奈子、山本千代



審査員特別賞

ふるさとの香りちらし寿司

徳島ブロック/土屋ひろみ、藤原友子、大川宏美



思い出の右岸
ふしめん汁





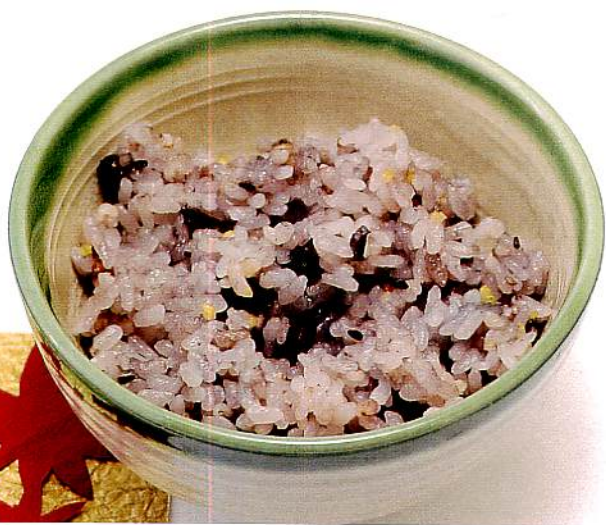
材料(1人分)

エネルギー304kcal たんぱく質8.3g 脂質0.9g

★精白米	70g	★ちくわ	5g
強化米	0.2g	★こんにゃく	8g
★ちりめん	4g	★干しいたけ	1g
酢	4.5g	★にんじん	10g
★すだち果汁	1g	さとう(中双)	1.5g
さとう(上白)	3.6g	淡口しょうゆ	1.5g
淡口しょうゆ	6.0g	さやいんげん	5g
みりん	1g		

作り方

- ① 酢、さとう、しょうゆ、みりんは、沸かし、すだち酢を入れる。
- ② ちりめんは熱湯を通し、①につけておく。
- ③ こんにゃくは下ゆでし、せん切りにする。
- ④ 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
- ⑤ にんじんはせん切り、ちくわは小口切りにする。
- ⑥ こんにゃく、しいたけ、にんじん、ちくわは、だし汁で煮て、調理する。
- ⑦ さやいんげんは斜め切りし、塩ゆでする。
- ⑧ 米は炊飯器でかために炊く。スイッチが切れたら、すぐ釜の中に①を入れ、混ぜ合わせ、スイッチを入れる。15分むらす。
- ⑨ ③に⑥⑦を混ぜる。



材料(1人分)

エネルギー291kcal たんぱく質5g 脂質0.8g

精白米.....70g

強化米.....0.3g

雑穀ミックス.....12g

雑穀ごはん

作り方

- ① 米に強化米、雑穀ミックスを混ぜて炊く。



材料(1人分)

エネルギー338kcal たんぱく質8.9g 脂質1.5g

★米	80g	酒	2g
強化米	0.24g	みりん	2g
★にんじん	30g	④ 薄口しょうゆ	4g
★れんこん	30g	中双糖	2g
★ちりめん	5g		
白ごま	0.5g		
サラダ油	少々		
だし汁	20g		

キャロレンジャー丼

作り方

- ① 米は30分前に洗ってザルにあげ、水を加えて炊く。
- ② れんこんはいちょう切りにし、酢水につけておく。にんじんはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん・れんこんを炒め、酒・だし汁を加えて煮る。
- ④ 汁気がなくなったら、ちりめん、ごまを加え、調味料Aを入れ、炒りつける。
- ⑤ 炊きあがったごはんを器に盛り、④を上にも盛りつけて完成。



材料(1人分)

エネルギー408kcal たんぱく質11.9g 脂質6.2g

★県内産精白米……………80g	中華スープの素……………0.6g
★豚ひき肉……………30g	水……………10g
塩・こしょう……………少々	さとう……………2g
サラダ油……………1g	しょうゆ……………4g
★葉ねぎ……………6g	④ 酢……………0.7g
★にんじん……………10g	豆板醤……………0.2g
★れんこん……………40g	トウチジャン……………0.3g
	かたくり粉……………0.6g

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② れんこんは皮をむいて2ミリの厚さの銀杏切りにし、塩ゆでしておく。
- ③ 葉ねぎは小口切り、にんじんはみじん切りにする。
- ④ ④の調味料を合わせておく。
- ⑤ 鍋に、サラダ油を熱し、豚ひき肉・葉ねぎ・にんじんを炒める。
- ⑥ ④の合わせ調味料を加え、一煮立ちしたら②のれんこんを加える。
- ⑦ 味がなじんだら、水溶きかたくりでとろみをつける。



材料(1人分)

エネルギー292kcal たんぱく質9g 脂質1.1g

★精白米	75g
強化米	0.23g
★ちりめん	10g
★小松菜	15g
淡口しょうゆ	1g
白ごま	1g

作り方

- ① 普通にごはんを炊く。
- ② しらす干しは軽くゆでておく。
- ③ 小松菜は茹でてしょうゆで味をつける。
- ④ 炊きあがったごはんにしらす干しと小松菜を混ぜ合わせる。



材料(1人分)

エネルギー409kcal たんぱく質15g 脂質6.7g

★精白米	90g	濃口しょうゆ	5g
〔 水煮大豆	30g		④ 三温糖
〔 片栗粉	4g	みりん	5g
★かえりちりめん	10g	ごま	1g
★さつまいも	15g	青のり	0.5g
★れんこん	15g		
揚げ油	3g		

作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② さつまいもとれんこんはサイコロ大に切って、素揚げする。
- ③ 水煮大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ ちりめんは乾煎りする。
- ⑤ ④を合わせて煮詰めておく。
- ⑥ 全部をあわせて、ごはんに盛る。
- ⑦ ごまと青のりをふる。



材料(1人分)

	エネルギー353kcal	たんぱく質8.4g	脂質2.4g
★精白米……………80g	しょうゆ(濃) ……1.5g	みりん……………1g	
強化米……………0.18g	★ごぼう……………5g	★さやえんどう……………7g	
上白糖……………6g	★にんじん……………5g	塩……………少々	
塩……………0.3g	たけのこ……………10g	★卵……………10g	
酢……………10.15g	かまぼこ……………10g	塩……………少々	
味付け金時豆……………5g	高野豆腐……………5g	油……………少々	
★干しいたけ……………1g	上白糖……………2g	きざみのり……………0.3g	
中双……………1g	しょうゆ(淡) ……3g		

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗って、浸水したのち炊く。
- ② 干しいたけはもどしてせん切りにし、中双、しょうゆで煮る。
- ③ ごぼう、にんじん、たけのこはせん切りに、かまぼこはいちょう切りにする。高野豆腐はもどして、切る。
- ④ ③を調味料で煮る。
- ⑤ 卵を薄焼き卵にし、せん切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑥ さやえんどうは筋をのそぎに、ななめせん切りにして、塩ゆでにする。
- ⑦ 合わせ酢の材料を合わせてとくす。たきたてのごはんを飯盆にうつし、合わせ酢をかけて2～3分おく。うちわであおぎながら、手早く切るように混ぜる。
- ⑧ すし飯に汁気を切った具をのせ、切るように手早く、混ぜる。
- ⑨ 器にもり、卵、のり、さやえんどうを彩りよくのせて、できあがり。



材料(1人分)

エネルギー183kcal たんぱく質9.1g 脂質12g

★とりもも肉55g	}	さとう(中双)2.5g
酒0.8g		濃口しょうゆ2.5g
塩0.1g		みりん1.5g
こしょう少々		★すだち果汁1.5g
でんぷん5.5g	★ねぎ3.0g	
油4.0g			

作り方

- ① とり肉に、酒、塩、こしょうをしておく。
- ② さとう、しょうゆ、みりん、水を沸かし、最後にすだち酢を入れる。
- ③ とり肉にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ④ ねぎはぶつ切りにし、サッとゆでる。
- ⑤ 揚げたとり肉に、②④をからませる。



材料(1人分)

エネルギー161kcal たんぱく質8.7g 脂質10g

★阿波尾鶏もも皮付き……………50g	酢……………4g
塩こしょう……………0.1g	すだち酢……………2g
でんぷん……………4g	濃口しょうゆ……………3g
油……………適量	はちみつ……………3g
★赤ピーマン……………10g	★ゴーヤしぼり汁……………3g
★黄ピーマン……………10g	塩……………0.1g
★きゅうり……………10g	

作り方

- ① 赤ピーマン・黄ピーマンは1cmの角切り、きゅうりは厚めの半月切りにし、茹でておく。
- ② 阿波尾鶏は一口大に切り、下味をつけてでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ③ ②の材料を合わせて、火にかけひと煮立ちさせる。
- ④ ①から③を混ぜ合わせ、器にキレイに盛って完成。



材料(1人分)

でこまわし エネルギー37kcal たんぱく質2.2g 脂質1.1g
 はりはり漬け エネルギー21kcal たんぱく質0.5g 脂質0.1g

でこまわし

★祖谷こんにやく	40g
★祖谷豆腐	30g
★じゃがいも(源平いも)	25g(1個)
★柚子みそ	10g
みりん	25g
酒	1g

はりはり漬け

★干し大根	3g
★きゅうり	12g
★わかめ	0.3g
白ごま	0.2g
さとう	2g
酢	2g
薄口しょうゆ	2g

作り方

でこまわし

- ① 材料を切る。
- ② うすくしょうゆとみりんで下味をつける。
- ③ 串にさすか、もしくはアルミカップに入れ、柚子みそをかけて焼く。

はりはり漬け

- ① 材料を切る。
- ② 材料をゆがく。
- ③ 材料に調味料を混ぜ合わせ、上からごまをふる。



材料(1人分)

エネルギー130kcal たんぱく質8.6g 脂質6.4g

★豚ロース肉	40g	みりん	2g
きゅうり	50g	酒	2g
★ミニトマト	30g	だし汁	6g
★レタス	10g		
★梅干し	10g		
さとう(上白)	3g		
濃口しょうゆ	4g		

作り方

- ① 豚ロース肉は、茹でておく。
- ② 梅干しは種をとってきざみ、調味料をいれ、だし汁でのばす。
- ③ きゅうりは拍子木に、ミニトマトは1/4に切り、レタスは手でちぎる。
- ④ さらにレタス、きゅうり、トマトを形よく敷く。
- ⑤ 中央に豚肉をおき、②で調味した梅ソースをかける。



材料(1人分)

エネルギー70kcal たんぱく質3.5g 脂質1g

★キャベツ	40g
★きゅうり	10g
★ちりめん	3g
白ごま	1g
金時豆	10g
さとう・しょうゆ	少々

★すだち酢	2g
酢	2g
さとう	3g
薄口しょうゆ	3g

作り方

- ① 金時豆は、やわらかく煮てから味付けをする。
- ② キャベツは短冊切りにして塩ゆでし、冷まし、水気を軽くしぼっておく。
- ③ きゅうりは、スライスして湯通しし、冷まして、水気をしぼっておく。
- ④ ちりめん・ごまはいっておく。
- ⑤ 合わせ酢を煮立て、冷ましておく。
- ⑥ 材料が冷めたのを確認してから合わせ酢で和える。



材料(1人分)

エネルギー109kcal たんぱく質1.4g 脂質3.1g

★なす	35g	みりん	6g
★オクラ	10g	生姜汁	1g
★さつまいも	40g		
天ぷら油	3g		
削り節	2g		
昆布	1g		
淡口しょうゆ	6g		

作り方

- ① オクラはヘタを落として1cmの輪切り、なすはヘタを落として4つ割りにし、1cm幅に切り、水にとり、あくを抜く。さつまいもは1cm角に切る。
- ② 油でさつまいもを揚げ、火が通ったら温度を上げ、なすを加えて揚げ、オクラも加えて揚げる。
- ③ だしに調味料を加え煮立て、火を止めて生姜汁を加え、②の揚げた野菜を加える。(揚げた野菜を熱湯にくぐらせて油抜きをしてもよい)



材料(1人分)

	エネルギー	80kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	1.9g
★ひじき	3g	★にんじん	10g	
(ひじきの下味)			★ちりめん	3g	
【 煮干し	0.5g	すりごま	2g	
だし汁	20g	(合わせ酢)			
さとう	2g	上白糖	1.5g	
しょうゆ	2g	薄口しょうゆ	2g	
★きゅうり	20g	酢	4g	
★ちくわ	10g	★すだち酢	2g	

作り方

- ① ひじきは水につけて戻して洗い、うすく下味をつけておく。
- ② きゅうり、にんじんはせん切りにする。ちくわは半月切りにする。それぞれを加熱し粗熱をとっておく。
- ③ ちりめんはさっと湯通しして酢につけておく。
- ④ すりごまは香ばしく炒る。
- ⑤ 合わせ酢と材料を混ぜ合わせ器に盛り付ける。



材料(1人分)

エネルギー70kcal たんぱく質4.3g 脂質2.7g

★じゃがいも	20g	白みそ	3.5g
★たまねぎ	18g	にぼし	2.7g
★にんじん	9g		
豆腐	15g		
油揚げ	2.5g		
★小松菜	20g		
★赤みそ	9g		

村のみそ汁

作り方

- ① にぼしでだしをとる。
- ② じゃがいも、たまねぎ、にんじんは角切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きし、せん切りにする。
- ④ 豆腐はさいの目に切り、水につけておく。
- ⑤ 小松菜はざっとゆでて3cmに切る。
- ⑥ みそは、少量のだし汁でといておく。
- ⑦ だし汁にじゃがいも、にんじん、たまねぎを入れ、火がとおれば油揚げを入れ、調味する。
- ⑧ 豆腐を入れて、一煮立ちしたら、小松菜を入れる。



妖怪汁

材料(1人分)

エネルギー123kcal たんぱく質9.1g 脂質6.1g

豚肉	40g	★ねぎ	1g
★だいこん	20g	薄口しょうゆ	5g
★にんじん	10g	★みそ	1.5g
★はくさい	20g	煮干し	2g
ごぼう	10g	水	200g
★さといも	20g		
★干しいたけ	1g		

作り方

- ① 材料を切る。
- ② だし汁に①の材料を入れて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、みそとしょうゆで味をつける。



材料(1人分)

エネルギー91kcal たんぱく質4.2g 脂質1.8g

★さつまいも……………	25g	★赤みそ……………	12g
豆腐……………	20g	★白みそ……………	2g
★ささがきごぼう……………	10g	煮干し……………	3g
★にんじん……………	10g	水……………	130g
ちくわ……………	5g		
★カットわかめ……………	0.5g		
★ねぎ……………	3g		

具だくさんみそ汁

作り方

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② さつまいもは1cm角、豆腐は1.5cm角に、にんじんはいちょう切り、ちくわを半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ カットわかめは水でもどしておく。
- ④ ささがきごぼうは下ゆでをしておく。
- ⑤ だし汁にさつまいも、にんじんを入れて煮えたら、ちくわ、豆腐、ごぼうを加えさらに煮る。
- ⑥ みそで調味し、ねぎ、わかめを加えひと煮立ちさせて、完成。



材料(1人分)

エネルギー129kcal たんぱく質5.2g 脂質5.4g

ベーコン	10g	水	120g
豆腐	30g	中華スープの素	1g
★たまねぎ	15g	酒	1g
★にんじん	3g	薄口しょうゆ	2g
えのきだけ	10g	塩・こしょう	少々
		★小松菜	20g
		白玉だんご	30g

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。豆腐は1cmのさいの目切りにする。
- ② たまねぎはせん切り、にんじんは細いせん切り、えのきだけは、石づきをとってふたつに切る。
- ③ 小松菜は2cm長さに切って、湯通しておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、ベーコン、豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきだけを入れて、調味する。
- ⑤ 仕上がりに小松菜と白玉だんごを入れる。



材料(1人分)

エネルギー58kcal たんぱく質1.6g 脂質0.2g

★そうめん	15g
★にんじん	7g
★たまねぎ	15g
削り節	2g
昆布	1g
淡口しょうゆ	3g
塩	0.2g

吉野川汁

作り方

- ① そうめんはたっぷりの湯で茹でておく。
- ② 削り節と昆布でだしをとっておく。
- ③ にんじん2~3cm幅の輪切りにし、抜き型を使い金魚の形にし、茹でておく。
- ④ だし汁に調味料を入れ、くし形に切ったたまねぎを煮る。
- ⑤ 椀にそうめんを入れ、④のだし汁をはり、③のにんじんをちらす。



材料(1人分)

エネルギー55kcal たんぱく質4.2g 脂質0.2g

★ふしめん7g	みりん1g
えび15g	しょうゆ(淡)4g
酒1g	煮干し3g
★たまねぎ20g		
★にんじん5g		
★干しいたけ1g		
★ねぎ3g		

作り方

- ① えびは背わたをとって、酒につけておく。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 干しいたけは戻しておき、せん切りにする。
- ④ たまねぎ、にんじんはせん切りに、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ふしめんは下ゆでしておく。
- ⑥ だし汁をわかし、えび、干しいたけ、にんじん、たまねぎをいれ、火がとおったら、調味する。
- ⑦ ふしめん、ねぎをいれて仕上げる。



材料(1人分)

エネルギー42kcal たんぱく質0.1g 脂質0g

ゼリーの素	10g
水	50g
★すだち果汁	2g
★すだち	5g
ユニットカップ	1個

すだちゼリー

作り方

- ① 水を火にかけ、沸騰したら火を消し、ゼリーの素をかきまぜながらよく溶かす。
- ② ①にすだち酢を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ すだちは、うすく輪切りにする。
- ④ カップに②を入れ、すだちをのせ、冷ましてかためる。

献立で使用されているとくしまの地場産物



さつまいも



すだち



鳴門わかめ



阿波尾鶏



にんじん



生しいたけ



なす



だいこん



れんこん



ほうれん草



小松菜



オクラ



ねぎ



トマト



ちりめん

すこ

健やか

(生涯にわたって健康な生活をおくるために)

だ

だんらん

(温かい団らんの中で)

ちさんちしょう

地産地消

(新鮮でおいしいとくしまの食材を活用した食育)

徳島には、豊かな自然が育ててきた新鮮な食材や、先人の知恵と工夫で生み出されてきた郷土料理があります。

子どもたちに、その良さやすばらしさを伝えるため、栄養教諭・学校栄養職員の方を対象に、学校給食献立を募集し、その入賞献立をレシピ集としてまとめました。

学校給食だけでなくご家庭でも、ぜひご活用ください。

注：主な地場産物については、食材に★をつけています。



編集・発行：徳島県教育委員会 体育健康課
〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地
電話088-621-3172・FAX088-621-3173

編集協力：徳島県農林水産部 食育推進企画員室
とくしまブランド戦略課
徳島県学校栄養職員研究会