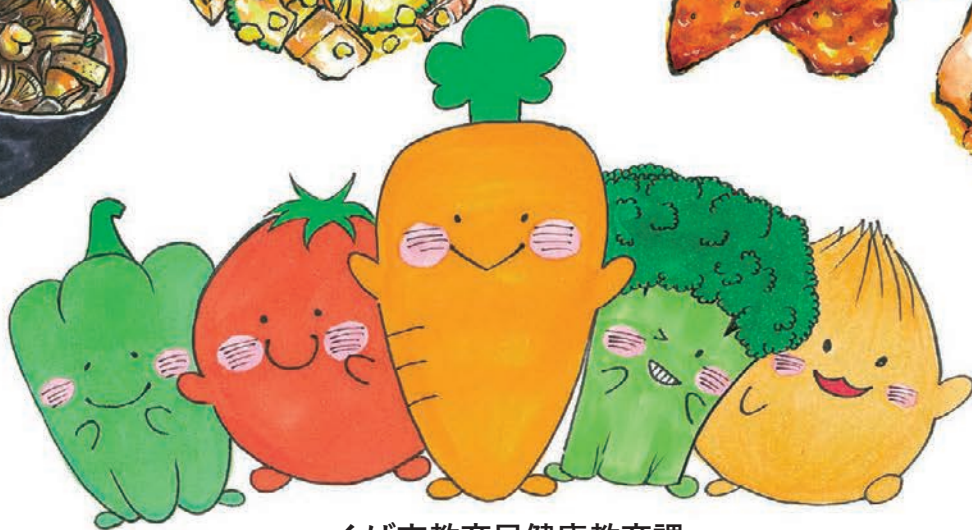




つくば市  
学校給食レシピ本



## おいしい給食で会話もはずむ

子どもたちに人気の給食メニューをご紹介します。

伝統的な郷土料理から、ちょっとおしゃれなアレンジメニューまで、栄養も愛情もたっぷりの学校給食。

ぜひ、おうちで作って、みんなでゆっくりとお話ししながら楽しく食べてくださいね。

## もくじ

1月・・・ぬっぺじる	7月・・・ヤンニョムチキン
2月・・・きな粉揚げパン	8月・・・厚揚げのゴーヤチャンプルー
3月・・・クリスピーチキン	9月・・・カレーうどん
4月・・・鶏肉のレモンソース	10月・・・白身魚の吉野揚げ
5月・・・さばのピリッとジャン	11月・・・鶏肉のにんじんソース
6月・・・鮭のカレーマヨネーズ焼き	12月・・・もやし肉みそラーメン

つくば市の南立は  
レシコサイトで  
チェック出来るよ!

1月号

つくば市給食セクメニュー

QRコードが  
飛べます!!

**さばの竜田揚げ**

材料(4人分)

さば: 40g × 4切 塩: こしょう少々  
玉ねぎ: 50g 大根: 80g 油: 適量  
しょうゆ: 小さじ2 みりん: 小さじ1  
片栗粉: 適量





**ぬっぺ汁**

日本各地に「ぬっぺ汁」という郷土料理があり、つくば市のぬっぺ汁は「するめ」が入っているのが特徴です! するめのだしと旬の野菜がたくさん入っていて、食物繊維やビタミン類を摂取出来ます!

材料(4人分)

豆腐: 1/3丁 里芋: 4個  
こんにゃく: 80g 干しずいき: 5g  
ごぼう: 30g 大根: 100g  
人参: 60g しいたけ: 2個  
するめ: 5g 水: 700ml  
しょうゆ: 大さじ1 塩: 小さじ1/2

- ①するめをはさみで細くカットする
- ②ずいきを戻して1cm幅に切る
- ③その他の具材も食べやすい大きさに切る
- ④かつお節と昆布でだしをとり、煮えにくい具材から煮る(顆粒だしでも◎)
- ⑤具材に火が通ったら塩としょうゆで味付けする

**ぬっぺ汁**

①さばに塩、こしょうで下味をつける

②片栗粉をまぶし、油で揚げる

③玉ねぎ、大根をすりおろす

④鍋に油をひき、③を加熱する

⑤しょうゆ、みりんを加えて煮詰める

⑥揚げたさばにソースをかけて完成。

**パンサス**

材料(4人分)

春雨: 40g ハム: 4枚  
きゅうり: 1/2本 にんじん: 20g  
もやし: 80g (1/2袋)  
(ドレッシング)  
しょうゆ: 大さじ1 砂糖: 大さじ1  
酢: 小さじ2 塩: 1/2つまみ  
ごま油: 小さじ1強

- ①春雨をゆでて戻し、カットする
- ②ハム、きゅうり、にんじんを千切りにする
- ③にんじんともやしを茹でる
- ④ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、すべての具材と和える

**福神あえ**

材料(4人分)

きゅうり: 1/2本 キャベツ: 80g  
水菜: 40g 福神漬け: 60g

- ①きゅうりは薄切りにキャベツは一口大に水菜は2~3cmの長さに切る
- ②野菜をゆでて粗熱をとり、よく水気を切る
- ③福神漬けを和える



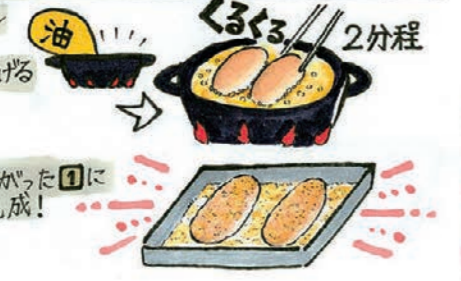
# 揚げパンと学校給食

昭和三十年代頃、当時給食で残ったパンを休みの児童生徒に食べてもらっていましたが、パンが固くなってしまいました。そこでおいしく食べられるように考案されたのが「揚げパン」です。砂糖をまぜてあるので、食をとりま環境が厳しい現代には栄養価が高く貴重な食べ物として重宝されています。現在では、おやつや朝食でもアレンジがされています。

# きな粉揚げパン

材料(4人分)  
 □ミニコッパパン 30g×4個 □揚げ油 適量  
 ★□クラニュー糖 20g □きな粉 10g □塩 少々

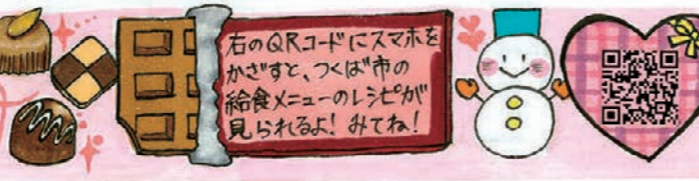
- 1 熱した油でコッパパンを両面返すようにしながら2分程揚げる
- 2 ★を混ぜ合わせ、揚がった①に熱いうちにまぶして完成!



# けんちんうどん

材料(4人分)  
 □かつお節・かたくちいわし(ダシ用)各10g(または顆粒和風だし大さじ2)  
 □水 800ml □板こんにやく 60g □油揚げ 20g □にんじん 1/2本  
 □大根 120g(5cm幅くらい) □ごぼう 40g □里芋 60g □長ねぎ 3/8本  
 □サラダ油 小さじ1/2 ★□しょうゆ大さじ2と大さじ1/3 □塩 2g □酒 2g  
 □学校給食用ソフト麺 120g×4パック

- 1 かつお節・かたくちいわしでダシをとる(顆粒和風だし大さじ2で代用してもよい)こんにやくは短冊切りにし、湯通しする。油揚げは油抜きする
- 2 材料を切る
- 3 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、にんじん、大根、ごぼう、里芋を炒める
- 4 火が通ったら①のダシ汁を入れ煮る
- 5 さらに、こんにやく、油揚げ、長ねぎを入れ、★の調味料を加え具材にしかり火が通るまで煮込む
- 6 ソフト麺に⑤のけんちん汁をかける。市販のうどんの場合はうどんを湯通しして湯切りし、⑤のけんちん汁をかける



# つくば市給食センター



# 小松菜とコーンのソテー

- 1 小松菜はさつと茹で、3cm幅に切る。人参は千切り、パコンは短冊切りに切る
  - 2 フライパンにバターを熱し、パコンを炒める
  - 3 人参、小松菜、コーンを加えて炒め合わせ、塩コショウで味付けする。
- 材料(4人分)  
 コーン: 80g、小松菜: 120g  
 人参: 40g、パコン: 40g  
 バター: 小さじ2  
 塩 コショウ: 少々

# きのこのしょうがスープ

材料(4人分)  
 ・玉ねぎ: 1/2個・しめじ: 1/2袋・えのき: 1/2袋  
 ・いたけ: 2個・おろし生姜: 小さじ1・コンソメ: 大さじ1  
 ・塩、こしょう: 少々・水: 800cc

- 1 玉ねぎ、いたけは薄くスライス、しめじは小房にほぐす。えのきは3cm長に切る。
- 2 鍋に水、コンソメ、①を入れて具材に火が通るまで煮る。
- 3 塩、こしょう、おろししょうがを加えて味を調える。



# クリスピーチキン

材料(4人分)  
 鶏もも肉 80g×4個、塩: 小さじ1/3、こしょう: 少々  
 カレー粉: 小さじ1弱、酒: 小さじ1、小麦粉: 大さじ3  
 卵: 1/2個、コーンフレーク: 24g、パン粉: 大さじ4、揚げ油: 適量

- 1 鶏肉をボウルに入れ、酒、塩、こしょう、カレー粉で漬け込む
- 2 コーンフレークをビニール袋に入れて細かく研き、パン粉と合わせておく
- 3 溶き卵に小麦粉を混ぜ合わせ、①をくぐらせる
- 4 ②の衣をまぶす
- 5 油で両面カリッとさせるまで揚げる

# グリンサラダ

- 1 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
  - 2 ブロッコリーを小房に切り分け、茹でる。
  - 3 スライスしたきゅうりと、一緒にドレッシングで和える。
- 材料(4人分)  
 サニーレタス: 30g  
 きゅうり: 1本  
 ブロッコリー: 100g  
 ドレッシング: 大さじ2



生まれも育ちもつくば! 科学×農業がコラボした小麦!  
**ユメシホウ 特産品**

「ユメシホウ」は、市内にある「農業・食品産業技術総合研究機構」が開発し、市内の農家さんが育成している小麦です!

**もちもち食感 幅広い用途 購入先**

一般の小麦よりもタンパク質(グルテン)が99%含まれているからもちもちの食感に!

お菓子・麺類 家庭料理にも使える!

JA直売所 or 商工会

**春キャベツとハムの和風サラダ**

材料(4人分)  
 ・キャベツ1/6個 ・にんじん1/4本 ・ロースハム3枚 ・白すりごま小さじ1  
 ・マヨネーズ大さじ3弱 ・醤油小さじ1 ・一味唐辛子少々

- ①キャベツ、にんじん、ロースハムは干切りにする。
- ②キャベツ、にんじんは茹でる。
- ③キャベツ、にんじん、ハムに調味料を和える。お好みで一味唐辛子をかける。



**鶏肉のレモンソース**

材料(4人分)  
 ・鶏もも肉300g ・酒大さじ1  
 ・塩こしょう少々 ・片栗粉大さじ1  
 ソース  
 ・砂糖大さじ3 ・醤油大さじ1と1/2  
 ・レモン汁大さじ2 ・みりん小さじ1

- ①鶏肉は一口大に切り、酒、塩、こしょうに漬ける
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③鍋に砂糖・醤油・みりんを合わせて弱火にかけ、砂糖が溶けたら、レモン果汁を加え、ソースを作る

**菜の花の酢味噌ドレッシング**

材料(4人分)  
 ・菜の花1/2束 ・キャベツ120g ・にんじん1/4本 ・かまぼこ3枚  
 ドレッシング ・味噌大さじ3/4 ・砂糖大さじ1/2 ・酢大さじ1/2 ・油大さじ1

- ①菜の花は2cm程度、キャベツは干切り、にんじんかまぼこは短冊切りにする
- ②①を茹でる
- ③ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、②を合えたら出来上がり!

サクラのQRコードにスマホをかざすと、「つくば市の給食メニュー」のレシピが見えるよ!

つくばの特産品! 行こうよ! ブルーベリー狩り

つくば市のブルーベリーは大粒でバランスのとれた甘味と酸味が口いっぱい広がります! 最盛期の6月~8月頃、市内ブルーベリー農園は多くの観光客で賑わっています!

つくばの青い果実のラクトシヤ

つくばコレクション2018年度に認定されたつくば産ブルーベリーを使ったお菓子! 市役所内売店にて販売中!

? つくばコレクションとは?

**ちくわのレモン漬け**

材料(4人分)  
 ちくわ:1本、セロリ:40g、塩こしょう:少々、砂糖:小さじ2、にんじん:30g、キャベツ:120g、レモン汁:大さじ1、サラダ油:大さじ1弱

- ①ちくわを輪切りにし、セロリ、にんじん、キャベツは短冊切りにする。
- ②★の材料を混ぜ合わせ、①の具材と和えて味をなじませる。

**さばのピリッとちゃん**



材料(4人分)  
 酒:小さじ1  
 しょうゆ:小さじ1/2  
 おろししょうが:小さじ1  
 ★砂糖:大さじ1と小さじ1  
 酢:小さじ2  
 しょうゆ:大さじ1と1/2  
 水:大さじ1と1/3

- ①★を混ぜ合わせ、さばを5分程度漬け込む
- ②さばに片栗粉をまぶし、揚げる
- ③鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める
- ④香りが出たら★を加えて加熱する
- ⑤揚げたさばをお皿に盛り、④のたれをかける

**豆腐の中華サラダ**

材料(4人分)  
 木綿豆腐:1丁、ザーサイ30g、きゅうり:1/2本、ハム2枚  
 ★しょうゆ大さじ1と小さじ1  
 酢:大さじ1、砂糖:小さじ2  
 ごま油:小さじ1

- ①豆腐は角切りにし、ペーパータオルに包み水切りをする
- ②ザーサイ、きゅうり、ハムは干切りにする
- ③★を混ぜ合わせ、具材と和える

右のQRコードを読み込むと、「つくば市の給食メニュー」が見えるよ! ぜひ作ってみてね!

# 今!食べてほしい! 新じゃが春大根

6月号  
つくば市給食メニュー

この2つの野菜は5~6月の今旬!  
秋冬によく食べる一般的なものと違った味わいや食感を楽しもう!!

### 新じゃが

収穫後、貯蔵せずに出荷  
★皮が薄く、みずみずしい  
★コロコロとした小さめサイズ

オススメ料理  
素揚げ、じゃがバター、千切りにして肉野菜と炒める

### 春大根

3~4月に種をまき、5~6月に収穫  
★水分がたっぷり、みずみずしい  
★先立刺が糸田

オススメ料理  
サラダ、大根おろし

# 新じゃがといりこの揚げ煮

材料(4人分)

□新じゃがいも 200g(中2個)	□揚げ油 適量	□砂糖 大さじ1
□水煮大豆 40g	□ちりめんじゃこ 12g	□しょうゆ 大さじ1/2
□片栗粉 適量	□白いりごま 適量	□みりん 大さじ1/2
		□酒 小さじ1

1. 新じゃがいもを切る。大豆は水気を切る。
2. 1に片栗粉をまぶし油で揚げます。  
160℃ 2~3分
3. (たれ)を鍋でひと煮立ちさせる。
4. ちりめんじゃこを乾煎りする。
5. 2と4を(たれ)にかき混ぜ、いりごまをふる。

完成!

# 鮭のカレーマヨネーズ焼き

材料(4人分)

□鮭 80g、4切れ	□カレー粉 小さじ1	□パン粉 適量
□塩こしょう 少々	□パン粉 30g	□マヨネーズ 大さじ3
	□サラダ油 大さじ1	

1. 鮭に塩こしょうをふる。
2. マヨネーズにカレー粉を混ぜ、パン粉を全体にまぶす。
3. フライパンを熱し、焼き色がつかったら裏返して両面焼く。

完成!

# 野菜の卵サラダ

材料(4人分)

□アロココリー 80g(1/3株)	□にんじん 20g	□砂糖 小さじ1
□キャベツ 120g	□卵 1個	

(ドレッシング)  
□酢 大さじ3/8  
□サラダ油 大さじ1  
□塩こしょう 少々

1. 食材を切り、ゆでて水気を切る。
2. 炒り卵を作る。
3. (ドレッシング)を1と2に和える。

完成!

右のQRコードにスマホをかざすと  
つくば市給食メニューとレシピの  
サイトが見られるよ!!

# 夏といえば!! とうもろこし

7月号  
つくば市給食メニュー

給食のとうもろこしは、農家さんと従業員の方が朝暗いうちから収穫し皮をむいて、給食センターに届いています!

朝収穫したものはより甘みがあり、ずずず。時間がたつと、甘みが少しずつなくなってしまうので、給食センターでは、とれたのとうもろこしをすぐに蒸して提供します!

# 七夕汁

材料(4人分)

□オクラ 3本	□長ネギ 20g	□しょうゆ 大さじ1
□人参 40g	□そうめん(乾麺) 20g	□塩 ひとつまみ

だし汁 600cc  
みりん 小さじ1/2

1. 食材を切る(オクラは切る前に茹でる)。
2. そうめんを固めに茹でる。
3. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、人参、長ネギを入れ柔らかくなるまで煮る。
4. オクラとそうめんを加える。
5. みりん、しょうゆ、塩で調味する。

完成!

# やんこムチキン

材料(4人分)

□鶏ささみ 4本	□サラダ油	□おろしにんにく 少々
□塩こしょう 適量	□ケチャップ 大さじ1	□はちみつ 小さじ1
□片栗粉 大さじ2	□白りょう 適量	□コチュジャン 小さじ1/3
□薄力粉 小さじ1		

1. ささみは筋を取り、余りもきき取りにする。
2. に塩こしょうで下味をつける。
3. 片栗粉を固にまぶす。
4. 油で③を揚げる。
5. 混ぜ合わせた(たれ)を④にかきまぜる。
6. お皿に盛り、白いりごまを振る。

完成!

# のり酢あえ

材料(4人分)

□キャベツ 80g	□にら 40g	□えのき 80g	□ハム 40g	□焼きのり 1枚
-----------	---------	----------	---------	----------

(たれ)  
□酢 大さじ1/2  
□しょうゆ 小さじ1+1/2  
□中華だし(顆粒) 小さじ1/2  
□ごま油 小さじ1

1. キャベツ、にら、えのきを切る。
2. ハムを切る。
3. ①を茹でて水気を切る。
4. 混ぜ合わせた(たれ)に、②、③、細くちぎった焼きのりを和える。

完成!

右のQRコードにスマホをかざすと  
つくば市給食メニューとレシピが  
見られるよ!

# 夏はゴーヤを食べよう!

8月号  
つくば市給食センター

正式名称  
ツリイシ

ほかイイ話  
ゴーヤに含まれる  
にがみ成分の効果  
抗酸化作用、食欲増進  
血糖値を下げる

小学校では理科の授業  
季節と生物で植物の  
観察をして、ゴーヤを  
育てています  
給食でも教科連携  
メニューとして  
ゴーヤチャンプル  
を出しています

別名  
レイン  
ゴヤ、ニガウリ

ほかイイ話  
にがみ成分の効果  
抗酸化作用、食欲増進  
血糖値を下げる

ビタミンC  
夏バテ疲労回復  
肌の効果

ほかイイ話  
にがみ成分の効果  
抗酸化作用、食欲増進  
血糖値を下げる

葉酸  
貧血

ほかイイ話  
にがみ成分の効果  
抗酸化作用、食欲増進  
血糖値を下げる

カリウム  
お肌み解消

ウリ科ツリイシ属  
蔓荔枝

# トマト煮

材料(4人分) □玉ねぎ 1/2個  
□しめじ 30g □アズキニ 60g  
□ベーコン 30g (1パック) □おろしにんにく 少々 □サラダ油 小さじ1

調味料  
□トマト缶 40g □ケチャップ 大さじ2 □コンソメ 顆粒 4g (小さじ1)  
□砂糖 小さじ2 □塩 少々

1 4つの材料を切る  
玉ねぎ しめじ アズキニ ベーコン  
DDD ちぎる ちぎる ちぎる ちぎる  
くし切り 小房に切る 1cm幅に切る

2 鍋にサラダ油を熱し、  
おろしにんにくと①を入れて炒める

3 ②に野菜がないんだら、  
調味料を加えて野菜が  
しんなりするまで煮る



# 厚揚げのゴーヤチャンプル

材料(4人分)  
□ゴーヤ 100g □豚もも小間肉 100g  
□厚揚げ 80g □にんじん 60g □もやし 40g  
□溶き卵 1個 □にんにく・しょうが各1g □かつお節 1パック

調味料  
□オスターソース 小さじ1 □しょうゆ 大さじ1/2  
□酒 小さじ1 □砂糖 小さじ1 □塩 少々

1 ゴーヤはワタをとり、  
厚さ2mmの半月切りにする  
にんにく・しょうがをすりおろす

2 ①に塩をふり、もんだ後、  
10分程度置いておく  
その後、水で洗う

3 それぞれ食べやすい  
大きさに切る  
人参 厚揚げ  
干切り 食べやすい  
大きさに切る

4 フライパンに油を熱し  
にんにく・しょうが、豚肉  
を炒める

6 具材に火が通ったら  
調味料ともやしを加え、  
味をなじませる

7 最後に溶き卵を入れ、  
強火で一気に入れ炒める

右のQRコードに、  
スマホをかざすと、  
つくば市の給食メニューの  
レシピが見られるよ!

# ソフトメンと冷凍みかん



9月号  
つくば市給食センター

正式名称  
ソフトメン

ソフトメンは強力粉が用いられていて、伸び  
にくくて、消化がよく、中が柔らかい。  
うどんとスパゲティの中間の硬さで「カレーなどの  
具や汁をかけて食べるのに適している。

1962年10月に「全国ソフトめん協会」が  
設立され、全国に広がり、東日本を中心に  
提供されている!

# 冷凍みかん

夏場は温くなってしまうため、みかんを通年販売  
できる商品にしようと、大洋漁業と鉄道弘済会  
の共同開発で製造された。  
1955年から、小田原駅のキヨスクで販売され、  
東日本地域の主要駅で販売されるようになった。  
みかんを冷凍するとより甘くなる!?  
みかんの糖分「果糖」を冷やすと、  
甘みが増す性質がある!



# カレーうどん

材料(4人分)  
□かたくちいわし 各10g  
□鰹節 (または顆粒和風だし 大さじ2)  
□水 800ml

□干しいたけ 6g □にんじん 80g (1/2本)  
□玉ねぎ 120g (3/8個) □長ネギ 60g (1本) □油揚げ 20g □なると 20g  
□サラダ油 4g (小さじ1) □豚もも小間 160g  
★□しょうゆ 30g (大さじ1と1/2強) □かつお 6g (小さじ1) □酒 5g (小さじ1)  
□カレーパウダー 60g □片栗粉 3g (小さじ1) □学校給食用ソフトメン 120g x 4パック

1 かたくちいわしと鰹節でだしをとる。  
干しいたけを水で戻す。

4 火が通ったら①のだし汁と  
干しいたけの戻し汁を加えて煮る。

2 それぞれの具材に切る  
にんじん 玉ねぎ 長ネギ  
短冊切り 薄切り 余料は薄切り  
油揚げ 干しいたけ なると  
1cm幅に 薄切り 薄切り

5 さらに油揚げ、なるとを入れ  
★の調味料を加えて混ぜ合わせ  
具材にしっかりと火を通す。

3 鍋にサラダ油を入れ、中火で熱し、  
にんじん、玉ねぎ、長ネギ、干しいたけ  
豚肉を炒める。

6 カレーパウダーを割り入れて  
溶かし、水溶き片栗粉  
でとろみをつける。

7 市販のうどんの場合、うどんを  
湯通しして、湯切りし、丼に盛って  
④のカレーをかける

右のQRコードに  
スマホをかざすと  
つくば市の給食メニュー  
が見られるよ!

# みんなで食べる 学校給食の日



この日の給食は、食物アレルギーや宗教上の理由で普段は同じ給食を食べることのできない子どもたちも一緒に味わうことができます！  
そして、給食を通じて、多文化への理解やお互いを尊重しあう心を育てて欲しいと思います！



つば市  
たけなごしかり  
具だくさん！  
根菜中心！

ごぼう、れんこん、たまねぎ  
にんじん、ほうれん草  
しめじ、いんげんペースト

# 冬瓜の 中華スープ

材料(4人分)  
 冬瓜 100g  長ねぎ 1/2本  ベーコン 40g  
 にんじん 40g  スライス干し椎茸 4g  
 中華だし 小さじ2  しょうゆ 小さじ2  
 塩こしょう 少々  水と干し椎茸の戻し汁合わせて 800ml

- 干し椎茸を水で戻す。戻し汁はとっておく
- 冬瓜は皮をむいて種をとり、いちょう切りにする。にんじんもいちょう切りにする
- 長ねぎは斜め薄切り、ベーコンは千切りにする
- 鍋に水と干し椎茸の戻し汁を入れ、火にかける
- 中華だしを加え、10~15分煮る
- ③を加え、数分煮て、しょうゆ、塩こしょうで味を調える
- ③を加え、数分後……

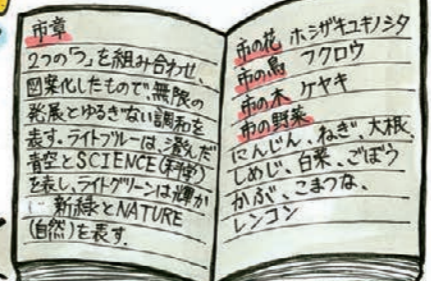
# 白身魚の 吉野揚げ

材料(4人分)  
 白身魚 80g×4切れ  酒 小さじ1  塩こしょう 少々  
 片栗粉(衣) 大さじ3  揚げ油 適量  
 砂糖 大さじ2  酒 小さじ2  水 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1強  豆板醤 少々  
 おろししょうが、おろしにんにく 各小さじ1/2  
 白すりごま 適量

- 白身魚に酒と塩こしょうをふり、下味をつける
  - 片栗粉をまぶし、油で揚げる
  - ★の材料を混ぜ合わせ、加熱し、②にかける
- 180℃  
4~5分
- 右のQRコードにスマホをかざすと、つば市の給食メニューのレシピが見られるよ！

# 11月30日は つば市民の日

「つば市民の日」を知っていますか？  
つば市は、1987年11月30日に誕生しました！  
つば市の誕生を記念して、毎年11月30日は「つば市民の日」と定めています。つば市のことを知っているかな？



# ヤーコンの ピリ辛炒め

- つば市特産 ヤーコンとは？  
南米のアグアス原産で見た目はさつまいも、味はほんのり甘く、シャリッと梨のような食感の根菜だよ！よろしくね☆
- 材料(4人分)  
 ヤーコン 80g  れんこん 40g  ごぼう 40g  
 にんじん 40g  しらたき 60g  サラダ油 大さじ1  
 しょうゆ 小さじ1と1/2  砂糖 小さじ1と1/2  
 和風だし 小さじ1  七味唐辛子 少々
- れんこんとにんじんは、いちょう切りにする
  - しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る
  - フライパンに油をひき、具材を炒める
  - ★の調味料を加え、さっと炒め、七味唐辛子をふる。

# 鶏肉の つばにんにくソース

- 材料(4人分)  
 鶏もも肉 60g×4枚  酒 小さじ1  塩 ひとつまみ  
 油 小さじ1  にんにくひとかけ  にんにく 1/2本  サラダ油 少々  
 しょうゆ 大さじ3/4  砂糖 小さじ1強 (ソース用)  
 かりん 小さじ3/4  酢 小さじ1弱
- 鶏肉に酒と塩で下味をつける
  - フライパンに油をひき、両面を焼く
  - にんにくとにんにくをそれぞれすりおろす
  - 鍋に油をひき、③を炒める
  - ★の調味料を加えてひと煮立ちさせる
  - 鶏肉に⑤のソースをかけて完成
- 給食では、つば市産の「にんにくペースト」を作っているよ！
- 右のQRコードにスマホをかざすと、つば市の給食メニューのレシピが見られるよ！

# 冬至

って何の日?



1年のうちでもっとも昼が短くなる日です。冬至を境に運も上昇するとされているので、ゆず湯に入り、無病息災を願い、かぼちゃを食べ、栄養を付けて習慣があります。



ゆず湯に入るのは「冬至」と「湯治」とかけてゆずで「痒通(ゆうずう)」、良く暮らせますように」という意味が込められているよ!



かぼちゃはビタミン類が多く、風邪を予防する他、魔よけになると信じられてきました!

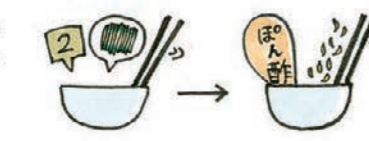
## 白菜のゆず香あえ

材料(4人分)  
 □白菜 140g □きゅうり 60g  
 □にんじん 40g □ほん酢 40g  
 □ゆずの皮 少々

1 材料を切る  
 白菜、きゅうり、にんじん  
 食べやすい大きさに切る  
 千切り

2 白菜とにんじんは茹で、冷めたら水気を絞る

3 2ときゅうりを混ぜ合わせ、ほん酢とゆずの皮を加え、和えたら完成!



## もやし肉みそラーメン

材料(4人分)  
 □ソフト中華麺 4袋 □豚ひき肉 140g  
 □にんにく 1かけ □しょうが 1かけ  
 □玉ねぎ 1/2個 □にんじん 1/2本 □コーン 60g □もやし 1/2袋  
 □にら 1/2束 □サラダ油 小さじ1  
 ★(□赤みそ 大さじ3と1/2 □しょうゆ 大さじ1と1/2  
 □みりん 大さじ2/3 □豆板醤 小さじ1 □中華スープの素 大さじ1と1/4  
 □ごま油 小さじ1 □白すりごま 大さじ1 □水 1200~1500ml)

1 材料を切る  
 にんにく・しょうが みじん切り  
 玉ねぎ・にんじん 千切り  
 にら 4cmくらいのさく切り

2 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが立ってきたら、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒め、玉ねぎ、にんじんを加える。



3 油がなじんだら水を1200~1500ml程度加える

4 沸騰したらもやし、にら、コーン、調味料★を入れて野菜を煮る。最後にごま油と白すりごまを加える。



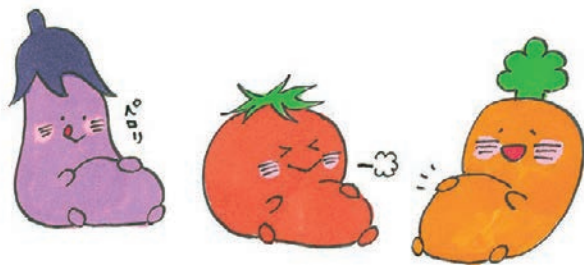
5 麺を茹で、スープをかけて完成



右のQRコードにスマホをかざすとつくば市の給食センターのレシピが見られるよ!







つくば市の  
学校給食レシピは  
こちらをチェック！

発行：つくば市教育局健康教育課  
問合せ：029-883-1111（代表）  
2023年9月発行