

# 学校給食 おすすめ お弁当に入れられる簡単レシピ

令和 5 年 3 月 安曇野市学校栄養士会

材料や作り方でわからないことがありましたら、担当の給食センターの栄養士へお問い合わせください。



主菜



## じゃがいものチーズ焼き



【材料（4人分）】

材料名	分量
じゃがいも	100 g
ウィンナー	60 g
ミックスベジタブル	40 g
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80 g
紙カップ	4 枚

【作り方】

- 1 じゃがいもを1 cm角にし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- 2 ウィンナーは1 cm幅の輪切りにする。
- 3 ボールに1と2、ピザ用チーズ以外の材料を入れ混ぜ合わせ、紙カップに入れる。
- 4 ピザ用チーズを上からのせ、160℃のオーブンで15分焼く。

◇じゃがいもは「冷凍ポテト」でもいいです。

主菜



## ちくわのゆず風味揚げ

【材料（4人分）】

材料名	分量
ちくわ	1/4×8個(2本分)
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
「さとう	大さじ2と1/2
★ しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ1強
「ゆず果汁	小さじ1
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- 1 なべに★を入れ煮立て、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、タレを作る。
- 2 ちくわを1/4に切り、片栗粉をつけて油で揚げる。
- 3 2と1をからめる。

◇ゆずの風味がさわやかな蒲揚げです。

主菜



## 鶏肉のマヨネーズ焼き

【材料（4人分）】

材料名	分量
鶏むね肉	30 g 程度
塩こしょう	少々
「白ワイン	小さじ1/2
★ マヨネーズ	大さじ2
「粉チーズ	大さじ1
パン粉	20 g
粉パセリ	少々

【作り方】

- 1 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。
- 2 ★を混ぜたものに1を入れ、味をなじませる。
- 3 パン粉に粉パセリを合わせ、2につけて、グリルでこんがりきつね色に焼く。

◇粉チーズを「粒マスタード」に変えても楽しめます♪

◇冷めても鶏肉がやわらかく、おいしく食べられます。

主菜



## 簡単チキンナゲット

【材料（4人分）】

材料名	分量
鶏ひき肉	100 g
鶏むね肉	100 g
しょうゆ	小さじ1/2
★ 酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
片栗粉	大さじ3
油	適量

【作り方】

- 1 鶏むね肉は粗みじんに切る。
- 2 ★をビニール袋に入れて混ぜる。
- 3 ビニール袋の端を少し切り、多めの油を入れたフライパンに適量を出し、形を整え中火くらいの火加減で全体をこんがり焼く。

◇調理器具をあまり使わず簡単にできます！

◇ケチャップやマヨネーズなどをそえて、味の変化も楽しんでください♪

主菜



## 白身魚のみそマヨ焼き

【材料（4人分）】

材料名	分量
白身魚(50g くらい)	4 切 (1 切を半分にしても OK)
にんじん	30 g
「みそ	小さじ1
★ 酒	小さじ1/2
「マヨネーズ	大さじ2
紙カップ	4 枚

【作り方】

- 1 にんじんはすりおろし、★を入れてよく混ぜる。
- 2 白身魚を紙カップに入れ、1 をかける。
- 3 オーブントースターに入れアルミホイルをかけて15分焼く。
- 4 アルミホイルを取りのぞき、数分焼いてこげ目がついたらできあがり。

◇白身魚はタラなどがおすすめです。

◇他の魚や鶏ささみでも作ることができます。粉パセリをかけるとキレイです。



副菜



## ほうれん草ともやしのナムル

【材料（4人分）】

材料名	分量
ほうれん草	200 g
もやし	200 g (1袋)
白すりごま	大さじ1
「しょうゆ	小さじ2
★ さとう	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ2
塩こしょう	少々

【作り方】

- ほうれん草はゆでて水でさらし、水気をしぼり、一口大に切る。もやしはゆでて冷ましておく。
- 野菜が冷えたら、水分をしっかりときり★の調味料であえる。
- 最後にすりごまを入れ、あえる。

◇ごま風味で食欲をそそります。  
◇野菜をたっぷり食べられます。野菜だけゆでておけば、すぐにできます。

副菜



## 焼きそば風切干大根

【材料（4人分）】

材料名	分量
豚肉（こま切り）	40 g
干しいたけ	2 g (約半分)
にんじん	20 g
たまねぎ	} 合わせて
キャベツ	
もやし	}
切干大根	
油	小さじ1
こしょう	少々
「さとう	小さじ1/2
★ 中濃ソース	大さじ1
「しょうゆ	小さじ1/2
青のり	少々

【作り方】

- 切干大根と干しいたけは、水またはぬるま湯で戻し、水気をきっておく。
- 戻したしいたけと野菜は、千切り（細切り）にする。
- フライパンに油を熱し、こしょうをふった豚肉を炒め、色が変わってきたら2も入れて炒める。
- ★の調味料を加え味をつけ、青のりをふって仕上げる。

◇焼きそばの風味が子どもたちに人気の一品です。  
◇野菜の水分を切干大根が吸い込んでくれるので、ベタベタにならずおいしく食べられます！

高校生になったら始まるお弁当生活や「お弁当の日」の一品として活用してみてください。もちろん、ふだんの食事でも活用してもらえたらうれしいです♪



副菜



## 大根と豚肉の炒め煮

【材料（4人分）】

材料名	分量
大根	120 g
にんじん	20 g
豚肉（こま切り）	50 g
こんにやく	40 g
酒	小さじ1/2
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
だし汁（かつお）	適量
炒め油	適量

【作り方】

- 大根、にんじんは厚さ0.8~1cmのいちよう切り。こんにやくは野菜に合わせて厚さ1cmの三角形に切る。
- フライパンに油を熱し、豚肉、酒、さとうの順に炒める。
- 豚肉の色が変わったら、だいこん、にんじん、こんにやくを入れてさらに炒める。
- 具材が浸るくらいのだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、大根に味がしみ込むまで煮込む。

◇大根がたっぷり食べられます。  
◇冷めてもおいしいメニューです。

# お弁当作りのポイント

## ★ぴったりサイズのお弁当箱をえらぼう！

お店にはいろいろな種類のお弁当箱が売られていて、どれにしようか迷ってしまいますね…選ぶ目安としてサイズに注目してみましょう。

お弁当のサイズの目安 (ml)	
小学生低学年	530
中学年	650
高学年	780
中学生	830
高校生	770~940

お弁当箱の容量 (ml) =  
1食に必要なエネルギー量 (Kcal)



1食に必要な食事の量が一目でわかりますね！

スポーツをやっている人は、少し多めに！

## ★バランス良くおかずをつめよう！

バランスの良いお弁当を作るのは、

**主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2**

を ころろがけましょう。

この比率でお弁当をつめると、適量で栄養素のバランスがとれた食事になります。食材が動かないよう隙間なくつめて、美味しそうに仕上げてください！

