

にいがた学校給食 レシピ集



令和4年3月

新潟県学校給食会物資委員会 公益財団法人 新潟県学校給食会

監修:新潟県教育庁保健体育課

発刊にあたって

令和3年3月に公表された第4次食育推進計画では、今後5年間に取り組むべき重点事項として「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」の3つが掲げられています。また、食育の推進に当たっての16の目標が示されており、目標5では、「学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす」として新たに「学校給食における地場産物に係る食に関する指導を月12回以上」という目標値が追加されました。学校給食での地場産物の活用を推進し、地場産物を活用した食に関する指導などを通して地域の自然や文化、産業、生産者などについて、子どもたちが食に関する理解を深めることが大切です。そのためには、地場産物の活用と食育を一体的に推進することが重要とされています。

また、学校給食摂取基準の一部改正について、令和3年4月1日より施行され、学校給食の食塩相当量が小学校高学年で2g未満となり、これまでより一層減塩を意識した献立が求められています。

今年度、物資委員会で作成しました「にいがた学校給食レシピ集」では、新潟県内から寄せられた地域の地場産物を生かし、減塩等の工夫されたレシピを紹介することができました。ぜひ、この「にいがた学校給食レシピ集」をご活用いただき、給食を生きた教材として子どもたちへの食育にお役立っていただければ幸いです。

最後に、資料等の提供にご協力いただきました新潟県教育庁保健体育課、県内各市町村教育委員会、県立学校の皆様に感謝申し上げます。

令和3年度 新潟県学校給食会物資委員会

委員長 五十嵐 収子

目 次

レシピ説明	1	阿賀野市	17
新潟市	2	佐渡市	18
長岡市	3	魚沼市	19
上越市	4	南魚沼市	20
三条市	5	胎内市	21
柏崎市	6	聖籠町	22
新発田市	7	弥彦村	23
小千谷市	8	田上町	24
加茂市	9	阿賀町	25
十日町市	10	出雲崎町	26
見附市	11	湯沢町	27
村上市	12	津南町	28
燕市	13	刈羽村	29
糸魚川市	14	関川村	30
妙高市	15	県立学校	31
五泉市	16	編集後記	32

にいがた学校給食レシピ集活用にあたって

新潟県教育庁保健体育課
指導主事 長谷川 多恵子

本県では、県内の学校給食における栄養摂取状況を把握し、改善することを目的に給食管理実態調査（栄養報告）を行ってきました。過去の調査では、カルシウムや鉄が充足しにくいこと、そして減塩が課題となっていました。

県内には、課題に対応できる子どもたちが喜ぶ学校給食レシピが多数あります。そのレシピを共有することが、献立改善につながるものと考えました。このたび、県内各地から地域の特色を生かし、地場産物を活用した工夫いっぱいのレシピが寄せられました。

栄養教諭、学校栄養職員、栄養士の皆様には、これからの献立作成に生かすとともに、子どもたちだけでなく、家庭や地域への発信に役立てていただくことを期待します。

最後になりますが、レシピ募集とレシピ集作成のため、ご協力いただきました県内各市町村教育委員会、（公財）新潟県学校給食会、新潟県学校栄養士協議会の皆様に、感謝申し上げます。

掲載レシピについて

Fe
が多い

大根と生揚げのオイスターソース煮

新潟市

の献立です！

カルシウム・鉄・
減塩のどのレシピかを
アイコンで表示



MEMO

大豆製品の生揚げは、鉄分が豊富な食品です。
オイスターソースを使って中華風に仕上げます。
大根がおいしい秋冬におすすめの一品です。

レシピに関する
ひとくちメモ

材料名
「★」は、新潟県産
食材を使用

材 料 名 (★：新潟県産食材)	分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
生揚げ	30.00	①豚肉は、酒で下味をつける。
★豚肉（小間切れ）	10.00	生揚げは油抜きをして、一口大に切る。
酒	1.50	大根は1cm幅のいちょう切りにし、下ゆでする。
うずらの卵（水煮）	15.00	にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。
★大根	70.00	チンゲンサイはざく切りにする。
★にんじん	15.00	きくらげは水で戻してカットする。
★チンゲンサイ	20.00	にんにく、しょうがはみじん切りにする。
きくらげ（乾）	0.80	②油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
にんにく	0.30	③豚肉を炒め、水を入れる。
しょうが	0.30	④にんじん、大根、きくらげを入れて煮る。
水	1.00	⑤大根がやわらかくなったら生揚げを加えて煮る。
オイスターソース	1.50	⑥Aの調味料を加えてさらに煮る。
中ざら糖	1.00	⑦うずらの卵を加える。
しょうゆ	5.00	⑧チンゲンサイを加えてできあがり。
みりん	1.00	
水	45.00	

給食ミニ情報

新潟市の
地場産物

新潟市の砂丘地や沖積地は白くてやわらかな大根の栽培に適しています。

1人分の栄養価			
エネルギー	137 kcal	ビタミンA	211 μg RAE
たんぱく質	7.9 g	ビタミンB1	0.13 mg
脂質	8.1 g	ビタミンB2	0.13 mg
カルシウム	122 mg	ビタミンC	14 mg
鉄	2.0 mg	食物繊維	2.2 g
塩分	1.0 mg	食塩相当量	1.0 g



- ・食材料名や作り方は、基本的に提出していただいた表記のまま掲載しています。
- ・カルシウム、鉄、塩分の摂取量について、今回は目標値を設けていません。
- ・栄養価は日本食品標準成分表の七訂又は八訂に基づいて計算しています。

Fe
が多い

大根と生揚げのオイスターソース煮

新潟市

の献立です！



MEMO

大豆製品の生揚げは、鉄分が豊富な食品です。
オイスターソースを使って中華風に仕上げます。
大根がおいしい秋冬におすすめの一品です。

材 料 名 (★：新潟県産食材)	分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
生揚げ	30.00	①豚肉は、酒で下味をつける。
★豚肉（小間切れ）	10.00	生揚げは油抜きをして、一口大に切る。
酒	1.50	大根は1 cm幅のいちょう切りにし、下ゆでする。
うずらの卵（水煮）	15.00	にんじんは3 mm幅のいちょう切りにする。
★大根	70.00	チンゲンサイはざく切りにする。
★にんじん	15.00	きくらげは水で戻してカットする。
★チンゲンサイ	20.00	にんにく、しょうがはみじん切りにする。
きくらげ（乾）	0.80	②油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
にんにく	0.30	③豚肉を炒め、水を入れる。
しょうが	0.30	④にんじん、大根、きくらげを入れて煮る。
油	1.00	⑤大根がやわらかくなったら生揚げを加えて煮る。
オイスターソース	1.50	⑥Aの調味料を加えてさらに煮る。
中ざら糖	1.00	⑦うずらの卵を加える。
しょうゆ	A 5.00	⑧チンゲンサイを加えてできあがり。
みりん	1.00	
水	45.00	

新潟市の
地場産物

新潟市の砂丘地や沖積地は白くてやわらかな
大根の栽培に適しています。

1 人分の栄養価			
エネルギー	137 k c a l	ビタミンA	211 μ g RAE
たんぱく質	7.9 g	ビタミンB 1	0.13 m g
脂質	8.1 g	ビタミンB 2	0.13 m g
カルシウム	122 m g	ビタミンC	14 m g
鉄	2.0 m g	食物繊維	2.2 g
亜鉛	1.0 m g	食塩相当量	1.0 g





ゆうごうのあんかけ丼

長岡市

の献立です！



ゆうごう（夕顔）は夏にとれる「長岡産野菜」のひとつです。くせがない野菜なので、どんな料理にも合います。カルシウムたっぷりの厚揚げと合わせてあんでまとめ、ごはんのにのせるとおいしい丼ぶりになります。

長岡市
カルシウム

材 料 名 (★：新潟県産食材)	分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
★米	70.00	①鶏肉は一口大の大きさに切り、おろししょうがで下味をつける。
鶏肉もも小間切れ	25.00	②生揚げ、ゆうごうは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。
おろししょうが	0.20	③切った具材を油で炒め、がらスープと和風だしを加えて煮る。
生揚げ	40.00	④調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
★ゆうごう（夕顔）	30.00	⑤ごはんの上に盛り付ける。
にんじん	10.00	
たまねぎ	20.00	
油	1.00	
がらスープ	0.80	
和風だし	1.00	
オイスターソース	2.00	
しょうゆ	4.00	
酒	1.00	
みりん	1.50	
食塩	0.30	
かたくり粉	2.00	

長岡市の 給食

長岡市の特産品を使用した献立を取り入れた「地場もんランチ」や、減塩の意識を高める「ながおか減塩うまみランチ」を毎月実施しています！

1人分の栄養価			
エネルギー	400 kcal	ビタミンA	80 μ g RAE
たんぱく質	13.6 g	ビタミンB1	0.37 mg
脂質	9.7 g	ビタミンB2	0.09 mg
カルシウム	115 mg	ビタミンC	16 mg
鉄	2.0 mg	食物繊維	1.7 g
亜鉛	1.8 mg	食塩相当量	1.0 g

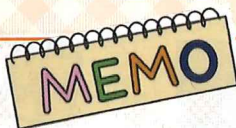


おいしく
減塩

地鮭バーグの たまねぎソースがけ

柏崎市

の献立です！



下味にしょうがやみそを使用し臭みを抑え、ソースはたまねぎのうまみと酸味を効かせて薄味でもおいしくいただけるように工夫しました。

材 料 名 (★：新潟県産食材)		分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
★鮭すり身		23.00	①ハンバーグ、ソースに使用するたまねぎは両方ともみじん切りにする。 ②Aの材料を混ぜ合わせて、小判型に成形する。 ③天板に並べて、180℃のオーブンで焼く。 ④Bの材料を鍋に入れて、たまねぎがしんなりするまで煮る。 ⑤③のハンバーグに④のたれをかける。
鶏むねひき肉		23.00	
ひじき		0.80	
★たまねぎ		20.00	
★みそ	A	1.00	
酒		1.00	
おろししょうが		0.50	
こしょう		0.02	
パン粉		5.00	
★たまねぎ		14.00	柏崎市の 地場産物
しょうゆ		2.20	
砂糖	B	0.60	
レモン果汁		0.90	
水		2.00	

柏崎市内で実施している
「全市一斉地場産デー」の料理
です。柏崎市谷根川に遡上した
鮭を使ったハンバーグです。

1 人分の栄養価			
エネルギー	93 kcal	ビタミンA	7 μg RAE
たんぱく質	11.9 g	ビタミンB1	0.08 mg
脂質	1.7 g	ビタミンB2	0.09 mg
カルシウム	24 mg	ビタミンC	4 mg
鉄	0.8 mg	食物繊維	1.0 g
亜鉛	0.3 mg	食塩相当量	0.5 g





カリフラワーの秋あえ

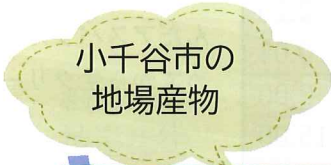
小千谷市

の献立です！



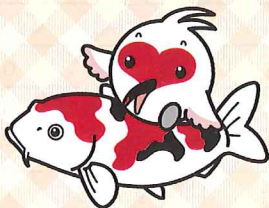
小千谷産カリフラワーを、秋野菜の小松菜と菊（かきのもと）で和えたお浸しです。「かつお節」「ツナ」「昆布茶」「梅干し」という旨味の強い食材をドレッシングに使うことで、塩分量を抑えました。子どもたちにも人気の和え物です。

材 料 名 (★：新潟県産食材)	分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
★カリフラワー	28.00	①カリフラワーは小房に分け、ゆでて冷ます。小松菜は3 c m程度の長さに切り、ゆでて水冷する。菊の花びらは、沸騰した湯に酢と一緒にに入れて冷ます。（この時、小松菜と一緒に水に放つときれいに混ざる。） ②ツナ缶から昆布茶までの調味料を混ぜ合わせ、ボウルに入れた他の材料と和える。
★小松菜	20.00	
★菊の花びら	5.00	
酢（ゆで用）	0.80	
ツナ缶	3.00	
かつお節	1.00	
ねり梅	1.00	
しょうゆ	1.00	
みりん	0.20	
昆布茶	0.20	



小千谷市はカリフラワーの生産量が新潟県第1位です。
10月の生産量は、日本トップクラスを誇ります。

1 人分の栄養価			
エネルギー	27 k c a l	ビタミンA	53 μ g R A E
たんぱく質	2.6 g	ビタミンB 1	0.05 m g
脂質	0.7 g	ビタミンB 2	0.08 m g
カルシウム	42 m g	ビタミンC	32 m g
鉄	1.0 m g	食物繊維	1.4 g
亜鉛	0.2 m g	食塩相当量	0.3 g



おいしく
減塩

鶏からあげのトマトだれ

十日町市

の献立です！



MEMO

鶏肉の下味に食塩を使用せず、しょうがで風味をつけました。トマトだれの酸味と旨味で、薄味でもおいしくいただくことができます。

材 料 名 (★：新潟県産食材)		分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
鶏もも肉切り身		1枚(50)	①鶏肉は、一切れ50g位の大きさに切って酒、しょうが（すりおろす）で下味をつける。 ②コーンスターチ、かたくり粉を混ぜて①の鶏肉にまぶし、170～180℃の油で揚げる。 ③赤ピーマンは5mmの角切り、カルビトマトは1cmの角切りにする。 ④トマトだれを作る。赤ピーマンを油で炒め、調味料Aを加えて煮立たせる。 ⑤④にカルビトマトを加え一煮立ちさせる。 ⑥②の揚げた鶏肉に⑤のトマトだれをかける。
しょうが		0.60	
酒		2.00	
コーンスターチ		3.60	
かたくり粉		2.40	
揚げ油		5.00	
★赤ピーマン		5.50	
油		0.30	
★カルビトマト		20.00	
酢		1.50	
しょうゆ	A	2.60	
砂糖		1.80	

十日町市の
地場産物

十日町市の特産品「カルビトマト」は、皮が薄くて糖度の高い中玉トマト。給食では最盛期の7月末～9月上旬に登場します。「甘くておいしい!」と、子どもたちに人気です。

1人分の栄養価			
エネルギー	189 kcal	ビタミンA	34 μg RAE
たんぱく質	8.7 g	ビタミンB1	0.06 mg
脂質	12.4 g	ビタミンB2	0.09 mg
カルシウム	5 mg	ビタミンC	14 mg
鉄	0.3 mg	食物繊維	0.3 g
亜鉛	0.8 mg	食塩相当量	0.5 g



十日町市

減塩

Fe
が多い

鶏レバーとさつまいものごまがらめ

見附市

の献立です！



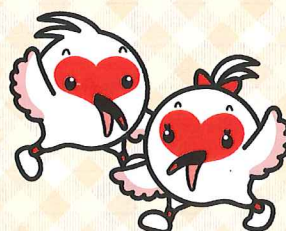
MEMO

鉄分が豊富な鶏レバーは、下味をつけることで独特のおいさを消し、かたくり粉をつけて揚げることでボソボソとした食感を感じず苦手な人でもおいしく食べられます。さつまいもの代わりにじゃがいもや里芋でも美味しく作れます。

材 料 名 (★：新潟県産食材)		分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
鶏レバー		13.00	①鶏レバー、鶏肉は2 cm角に切り、おろししょうが、酒、みりん、食塩、しょうゆで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
鶏モモ肉		24.00	
しょうが		0.60	
酒		0.20	
みりん		0.05	②さつまいもは2 cm角に切り、素揚げにする。
食塩		0.05	
しょうゆ		0.50	③フライパンに調味料Aを入れ、煮立てる。
かたくり粉		4.80	
★さつまいも		16.00	④揚げた①②を③のフライパンに入れ、すりごまと一緒にさっとからめる。
揚げ油		4.00	
白すりごま		2.40	見附市の 地場産物
酒		1.20	
三温糖		1.20	
みりん	A	0.80	
しょうゆ		2.40	
豆板醤		0.08	
			糖度の高い見附ブランドのさつまいも「みつけレディ」は、子どもたちにも大人気!! 毎年いろいろな献立となって給食に登場しています。

見附市
鉄

1 人分の栄養価			
エネルギー	151 k c a l	ビタミンA	2250 μ g RAE
たんぱく質	7.9 g	ビタミンB 1	0.11 m g
脂質	9.2 g	ビタミンB 2	0.35 m g
カルシウム	38 m g	ビタミンC	9 m g
鉄	1.8 m g	食物繊維	0.7 g
亜鉛	1.0 m g	食塩相当量	0.3 g





村上市

Figure 1



揚げた高野豆腐に、甘辛いタレがからみ、ご
はんが進むおかずです。

村上市の
給食

村上市では、休耕田での大豆栽培を推奨しています。給食でも大豆や大豆製品をたくさん使っています。

1 人分の栄養価			
エネルギー	182 k c a l	ビタミン A	14 μ g R A E
たんぱく質	10.2 g	ビタミン B 1	0.05 m g
脂質	11.9 g	ビタミン B 2	0.06 m g
カルシウム	47 m g	ビタミン C	4 m g
鉄	0.8 m g	食物繊維	0.8 g
亜鉛	0.9 m g	食塩相当量	0.6 g

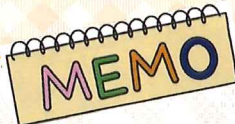




えび・あさり入り太平燕

燕市

の献立です！



太平燕（タイピーエン）は、中国料理を元に熊本県で広まった、具沢山の中華風春雨スープです。豚肉、えび、あさりの「うまみの相乗効果」で、とてもおいしいです。

材 料 名 (★：新潟県産食材)	分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
★豚肉	15.00	①はくさいは2cmのざく切り、たまねぎは1cmのくし型、にんじんは千切り、たけのこは千切り、なるとは半月切り、きくらげは戻して千切り、豚肉は千切りにする。
冷凍あさりむきみ	15.00	②油でしょうが、豚肉を炒める。
冷凍むきえび	15.00	③水を加え、沸騰したら、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、たけのこ、あさり、えびを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
なると	10.00	④野菜がやわらかくなったら、なるとを入れる。
緑豆春雨	4.00	⑤Aで調味したら、緑豆春雨を入れる。
★はくさい	30.00	⑥仕上げに、水で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつける。
たまねぎ	18.00	
★にんじん	8.00	
たけのこ水煮	7.00	
きくらげ	0.40	
おろししょうが	0.20	
油	0.50	
食塩	0.20	
こしょう	0.05	
中華だし	0.50	
オイスターソース	A 0.20	
しょうゆ	3.00	
がらスープ	1.00	
かたくり粉	0.50	
水	150.00	

燕市の給食

燕市は地元企業と共同開発したスプーンや食器、調理器具などを学校給食で使用しています。

1人分の栄養価			
エネルギー	99 kcal	ビタミンA	62 μg RAE
たんぱく質	8.5 g	ビタミンB1	0.18 mg
脂質	2.8 g	ビタミンB2	0.12 mg
カルシウム	45 mg	ビタミンC	7 mg
鉄	1.2 mg	食物繊維	1.5 g
亜鉛	0.8 mg	食塩相当量	1.2 g



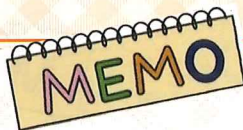
燕市
鉄



ひすいさつま揚げ

糸魚川市

の献立です！



骨ごとすりつぶしたにぎすのすり身にチーズを加えることで、カルシウムを多くとることができるメニューです。

材 料 名 (★：新潟県産食材)	分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
★にぎすのすり身	40.00	①豆腐は水切りしておく。 たまねぎはみじん切りにする。 ②ボールにすべての材料を入れてよく練る。 ③②を成型して160℃の油で揚げてできあがり。
豆腐	5.50	
卵	3.00	
酒	0.80	
みそ	1.50	
みりん	0.80	
たまねぎ	6.50	
角切りチーズ	8.00	
★むき枝豆	5.00	
かたくり粉	0.80	
揚げ油	5.50	

糸魚川市の
給食

糸魚川市は毎月1回、地場産物や郷土料理を取り入れた「ジオ給食」を実施しています。令和3年度、ジオ給食は10年の節目を迎えました。そこで、今までジオ給食で取り入れてきたおすすめ料理を学校給食週間に提供します。児童生徒はタブレットを活用して、お気に入りの料理に投票する「ジオオリンピック」を開催します。

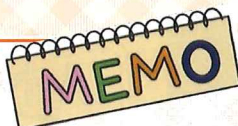
1人分の栄養価			
エネルギー	142 kcal	ビタミンA	66 μg RAE
たんぱく質	11 g	ビタミンB1	0.06 mg
脂質	9.2 g	ビタミンB2	0.2 mg
カルシウム	94 mg	ビタミンC	2 mg
鉄	0.6 mg	食物繊維	0.5 g
亜鉛	0.6 mg	食塩相当量	0.6 g





妙高市

の献立です！



上越地区でよく食べられているめぎすを、妙高市の甘酒・みそ・かんずりの3種類の発酵食品で味付けしました。

骨ごと食べられるめぎすは、カルシウムがたっぷり取れます。

[illegible]

1 人分の栄養価			
エネルギー	48 k c a l	ビタミン A	50 μ g R A E
たんぱく質	7.6 g	ビタミン B 1	0.01 m g
脂質	1.1 g	ビタミン B 2	0.07 m g
カルシウム	228 m g	ビタミン C	1 m g
鉄	0.5 m g	食物繊維	0.1 g
亜鉛	1.0 m g	食塩相当量	0.7 g

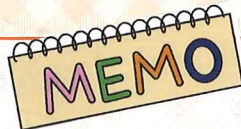




ひじきとチーズのサラダ

阿賀野市

の献立です！



カルシウムが豊富なチーズと子ども達に食べてほしい食材のひじきを使ったサラダです。成長期に必要な栄養がたっぷり入った、元気になれるメニューです。

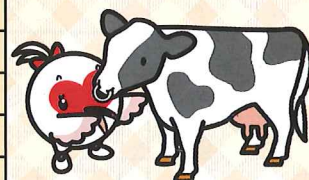
材 料 名 (★：新潟県産食材)		分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
ひじき		1.20	①Bを合わせてドレッシングを作る。
しょうゆ	A	0.70	②ひじきを戻し、Aで汁気がなくなるまで煮て冷ます。
砂糖		0.40	③にんじんを千切り、キャベツを短冊切り、きゅうりを半月切りにする。
にんじん		5.00	④チーズを5～8mm角に切る。
キャベツ		30.00	⑤鍋に湯を沸かし、③を順に入れてゆで、冷水で冷ます。
★きゅうり		15.00	⑥②、④、⑤を①であえる。
チーズ		5.00	
酢		2.00	
食塩	B	0.20	
こしょう		0.01	
油		1.50	



コシヒカリをはじめ、地域の食材を給食に積極的に活用しています。また、地域食材や給食調理に関わる人たちとの触れ合いを通じ、感謝の気持ちを育んでいます。

阿賀野市
カルシウム

1 人分の栄養価			
エネルギー	47 k c a l	ビタミンA	63 μ g RAE
たんぱく質	1.9 g	ビタミンB 1	0.01 m g
脂質	3.0 g	ビタミンB 2	0.04 m g
カルシウム	63 m g	ビタミンC	14 m g
鉄	0.2 m g	食物繊維	1.4 g
亜鉛	0.3 m g	食塩相当量	0.5 g

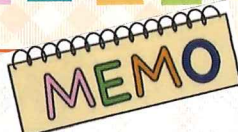


おいしく
減塩

たけのこバーグ・照焼ソースがけ

佐渡市

の献立です！



地場産物の筍を使用したハンバーグです。角切りの筍を混ぜ込むことで食感にアクセントをつけ、ボリュームアップさせました。ごまの香りやとろみをつけたたれをかけることで塩分が少なくてもおいしく食べられるようにしています。

材 料 名 (★：新潟県産食材)		分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
★たまねぎ		30.00	①たまねぎはみじん切り、たけのこは粗みじん切りにする。 ②ソース用以外の材料を全てまぜ、ホテルパンにたねをのばして切れ目を入れ、加湿オーブン200℃で15分焼く。 ③Aを合わせて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ④②にソースをかける。
★たけのこ（水煮）		16.00	
豚ひき肉		35.00	
★卵		5.00	
パン粉		7.00	
★牛乳		11.00	
塩		0.15	
こしょう		0.02	
ナツメグ（粉）		0.02	
白ごま		1.00	
三温糖		0.50	
酒		1.00	
みりん	A	1.00	
しょうゆ		1.80	
水		3.50	
かたくり粉		0.50	
水		0.50	

佐渡市の 食育

佐渡イチオシ食材と題して、佐渡産の旬を伝え、味・よさを知ってもらう目的で、給食だより等を活用して児童・生徒および家庭へ紹介しています。

1人分の栄養価

エネルギー	141 kcal	ビタミンA	18 μg RAE
たんぱく質	9.2 g	ビタミンB1	0.26 mg
脂質	7.9 g	ビタミンB2	0.13 mg
カルシウム	39 mg	ビタミンC	2 mg
鉄	0.8 mg	食物繊維	1.3 g
亜鉛	1.5 mg	食塩相当量	0.5 g





レバーとじゃがいもの揚げ煮

弥彦村

の献立です！



MEMO

子どもたちが苦手なレバーですが、豚もも肉やじゃがいもと一緒に甘辛いたれと絡めることで、おいしく食べることができます。白いごはんに合うメニューです。

材 料 名 (★：新潟県産食材)		分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
豚レバー		25.00	①豚レバー、豚もも肉は一口大の食べやすい大きさに切って、かたくり粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。 ②じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにし、油で素揚げする。 ③しょうがはすりおろし、調味料Aを合わせて一煮立ちさせる。 ④揚げた食材と③のたれを絡めて、できあがり。
豚もも肉		10.00	
★じゃがいも		30.00	
かたくり粉		5.00	
揚げ油		5.00	
しょうゆ		2.50	
酒		1.00	
砂糖	A	1.30	
みりん		1.50	
しょうが		0.50	
			弥彦村の 地場産物 弥彦村は、越後平野の肥沃な土地と絶妙な寒暖差がある気候から米だけでなく、野菜、果物の栽培も盛んです。

弥彦村
鉄

1 人分の栄養価			
エネルギー	133 k c a l	ビタミンA	2600 μ g R A E
たんぱく質	7.9 g	ビタミンB 1	0.14 m g
脂質	6.9 g	ビタミンB 2	0.71 m g
カルシウム	3 m g	ビタミンC	7 m g
鉄	3.5 m g	食物繊維	2.7 g
亜鉛	2.0 m g	食塩相当量	0.4 g



阿賀町

の献立です！



MEMO

地元みそ屋の塩麴を使用した焼き魚。のりやごま油で風味をつけることで塩分を抑えることができます。

[illegible]

1 人分の栄養価			
エネルギー	101 k c a l	ビタミン A	6 μ g R A E
たんぱく質	8.1 g	ビタミン B 1	0.06 m g
脂質	7.1 g	ビタミン B 2	0.03 m g
カルシウム	5 m g	ビタミン C	0 m g
鉄	0.1 m g	食物繊維	0.1 g
亜鉛	0.2 m g	食塩相当量	0.3 g

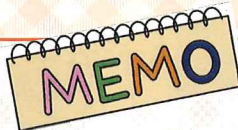
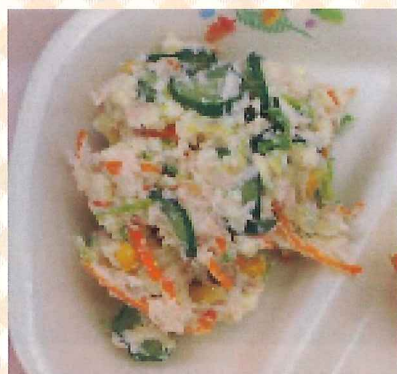




おからサラダ

出雲崎町

の献立です！



おからを使用することで、カルシウム、鉄分、食物繊維をとることができます。簡単に作ることができ、栄養価も高いメニューです。

材 料 名 (★：新潟県産食材)	分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
おから	20.00	①きゅうりは輪切り、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにし、ゆでて水冷する。 ②おからは加熱をし、粗熱が取れたら冷蔵庫に保管する。（おからは、ボイルパックのものを使用するとよい） ③すべての材料を和える。
★きゅうり	10.00	
★キャベツ	10.00	
にんじん	5.00	
角切りチーズ	5.00	
ツナ缶	6.00	
ホールコーン缶	5.00	
マヨネーズ	10.00	
こしょう	0.02	
食塩	0.10	

出雲崎町の 食育

海あり山ありの出雲崎町。様々な地場産野菜を給食に使っています。また、年に3回「出雲崎産さざえの炊き込みご飯」が登場します。

1 人分の栄養価			
エネルギー	134 k c a l	ビタミンA	54 μ g RAE
たんぱく質	3.9 g	ビタミンB 1	0.02 m g
脂質	10.8 g	ビタミンB 2	0.04 m g
カルシウム	57 m g	ビタミンC	5 m g
鉄	0.3 m g	食物繊維	2.9 g
亜鉛	0.3 m g	食塩相当量	0.5 g





の献立です！



チーズとちりめんが入ったカルシウムたっぷりのサラダです。小松菜を地場の冬菜に変えてもおいしくいただけます。

刈羽村
カルシウム



ぎすのつみれ汁

関川村

の献立です！



魚のすり身を使うことで、魚の小骨が苦手な子にも食べやすい一品です。ぎすの他、鮭のすり身もおすすめです。つみれにみそとしょうがが入っているので、魚臭さを気にせず食べることができます。

材 料 名 (★：新潟県産食材)		分量 g (1人分) 対象：小学生	作 り 方
★ぎすすり身		25.00	①えのきたけは3等分、はくさい・にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め切りに切る。しょうがはおろす。 ②ぎすのすり身とAの材料を粘りがでるまでよく混ぜる。 ③鍋に水、煮干しを入れてだしをとる。 ④だし汁に、にんじんを入れて煮る。 ⑤はくさい、えのきたけを入れて煮る。 ⑥みそを半量入れ、②をスプーンを使い、形をととのえながら入れていく。 ⑦長ねぎを加え、残りのみそで味付けをする。 ※つみれの固さはでんぷんで調整する。
しょうが		0.30	
★卵		1.00	
酒	A	1.00	
★みそ		0.50	
かたくり粉		1.20	
★えのきたけ		10.00	
はくさい		30.00	
にんじん		10.00	
★長ねぎ		15.00	
煮干し		2.50	
★みそ		8.00	
水		150.00	

関川村の 地場産物

地元の農家が、地元産の大豆と米で作ったみそは、村内の小中学校の給食でも提供されています。

1 人分の栄養価			
エネルギー	61 k c a l	ビタミンA	96 μ g RAE
たんぱく質	6.7 g	ビタミンB 1	0.08 m g
脂質	0.8 g	ビタミンB 2	0.13 m g
カルシウム	51 m g	ビタミンC	9 m g
鉄	0.6 m g	食物繊維	1.8 g
亜鉛	0.4 m g	食塩相当量	1.2 g



編集後記

活動の制限が多い時でしたが、委員の皆さんと協力して作成することができました。自校の日々の業務でもいろいろ工夫できるとわかってくれた貴重な活動でした。また、給食時間が今までよりさらに安全を重視した時間となる中で、県内各地の給食をこの冊子から取り入れていただき、楽しい時間となれば幸いです。レシピを提供いただいた皆様、ありがとうございました。

(副委員長 新潟市立葛塚中学校 大沼由里子)

新型コロナウイルスの影響により、物資委員として集まるのは1度きりでしたが、その1度だけでも貴重な会となり、物資委員としてつながりを感じることができました。また、各市町村からご提出いただいたレシピはどれもやってみたいと思うものが多く、大変勉強になりました。1年間ありがとうございました。

(新潟市立鳥屋野小学校 佐久美桐子)

今回初めて物資委員をさせていただきました。担当した市町村について調べることで、私自身、勉強になりました。この冊子を皆様の業務にご活用いただければ幸いです。

(村上市立朝日みどり小学校 渡部美紀子)

皆様から貴重なレシピを提供していただきありがとうございました。どれも、知恵がつまった素晴らしいもので私自身も勉強になりました。すぐに毎日の業務に役立つ内容になっております。ぜひご活用ください。

(三条市立大崎学園 早川有里子)

この冊子には、私自身取り入れてみたい料理がたくさんあります。皆様からも、献立作成や地場産物の使用などに活用していただき、より魅力的な給食づくりにつながれば幸いです。レシピ集の作成に当たり、ご協力いただき、ありがとうございました。

(出雲崎町立出雲崎中学校 丸山朝美)

さまざまな市町村からいただいた、アイデアあふれるレシピが、この一冊にまとまっています。日々の業務に、ご活用いただけたら幸いです。

(魚沼市立小出小学校 飯塚つかさ)

コロナウイルス感染症による影響がある中で、知恵と工夫が詰まったレシピ集が完成しました。各市町村の特色あるレシピの先に、子どもたちの笑顔が思い浮かびます。この冊子が皆様の日々の業務にご活用いただければ幸いです。1年間ありがとうございました。

(上越市立南本町小学校 岡田小野江)

1年間でしたが、物資委員会の活動に携わることができ、大変多くのことを学ばせていただきました。給食レシピ集が、日々の仕事の中で皆様にご活用いただければ幸いです。1年間大変お世話になりました。

(佐渡市立両津小学校 本間信子)

素晴らしいレシピをご提供いただき、ありがとうございました。減塩や鉄分、カルシウムの不足には悩むことが多く、レシピを見ながら大変勉強になりました。工夫されたレシピなので、ぜひご活用ください。

(新潟市立潟東小学校 木村香奈子)

県内様々な地域から持ち寄られたレシピに目を通して、珍しい食材を扱ったもの、工夫されているもの、たくさんの発見がありました。

レシピの提供などご協力いただき、ありがとうございました。

(新潟市立内野小学校 早木梢)

各市町村の工夫やアイデアがたくさんつまった献立に触れることができ、私自身とても勉強になりました。新潟県のおいしい食材を子どもたちに伝えられる1冊になっていると思います。献立作成に悩んだら手に取っていただき、活用していただければと思います。

(五泉市立五泉南小学校 佐久間卓恵)

皆様からレシピ提供にご協力いただき、ありがとうございました。様々な工夫があり、日頃の献立作成のお役に立てる一冊となっていると思います。

(長岡市立千手小学校 宮澤舞優子)

物資委員の活動を通して、献立に取り入れてみたいと思う工夫や地域の食材について知ることができて、大変勉強になりました。皆様の日々の業務で困った時に、ご活用いただけたら嬉しいです。

(三条市立大面小学校 権瓶望)

本レシピ集が、献立作成の一助となれば幸いです。ご多用の中、給食レシピの提出にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

(十日町市立松代小学校 渡邊英里)

県内各市町村の特徴あふれるレシピ集です。地場産物活用の参考にもなるかと思います。ぜひご活用いただけたら幸いです。

寄せられたどのレシピも、地域の特徴や工夫が詰まっていて、素晴らしいレシピばかりでした。様々な地域のレシピを見せていただき、大変勉強させていただきました。レシピをお寄せいただいた皆様、ありがとうございました。

(上越市立板倉中学校 牛腸寿美)

鉄分、カルシウム、減塩とテーマを設けたレシピを県内各市町村、県立学校の皆様にご提供いただき、一部を冊子としてまとめました。ご協力いただきました皆様に、感謝申し上げます。

皆様の日々の業務にお役立ていただければ幸いです。

(公益財団法人新潟県学校給食会 阿部春香)

にいがた学校給食レシピ集

発行 令和4年3月発行
編集 新潟県学校給食会物資委員会・公益財団法人 新潟県学校給食会
監修 新潟県教育庁保健体育課
発行者 公益財団法人 新潟県学校給食会
〒950-1101 新潟市西区山田2310番地21
TEL：025-267-4126 FAX：025-267-4130
URL：https://www.n-kenkyu.or.jp/

にいがた学校給食
レシピ集