

作ってみよう！

給食の献立から

おいしい！

地場産物を使った

メニュー♪



2024年9月
城陽市立学校給食センター

城陽市にはおいしいものがいっぱい！

城陽市は、京都と奈良のほぼ中間にあり、京都から五里、奈良から五里の場所にあることから「五里五里（ごりごり）の里」と呼ばれています。西には木津川が流れ、豊かな土地と良質な水に恵まれているため、それらを活かした「梅」「さつまいも」「いちじく」「てん茶」等の栽培が昔から盛んに行われてきました。今年度は、城陽市の特産物「梅」「さつまいも」「いちじく」を使った給食の献立を紹介します。ぜひ、おうちで作ってみてくださいね♪

梅



青谷地域に梅林が多くあり、「城州白」という品種の梅が江戸時代から栽培されています。城州白は実が大きくて味も香りもよく、梅酒や梅干し、スイーツなどに加工されます。

いちじく



寺田・富野地域を中心に栽培されています。城陽市には地下水が豊富にあることや、夏の高湿・多湿な気候がいちじくの栽培が盛んな理由です。城陽市のいちじくは大粒で柔らかく、甘味があります。

寺田いも



城陽産のさつまいものことで、「寺田」は城陽の地名から名付けられました。寺田いもの歴史は古く、江戸時代に菓問屋を営む嶋利兵衛によって広められました。嶋利兵衛が琉球への島流しから帰ってくる際に、ちょんまげの中にさつまいもの苗を入れて持ち帰ってきたといわれています。特に、荒州地区で栽培が盛んで、木津川の流れによってできた細かな砂地が寺田いもの栽培に適しています。

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

このレシピ集に載せている調味料の量は、給食で使用している量です。給食の大量調理と家庭料理では水の蒸発量が異なるので、調節してください。特にタレ・ソース類については家庭の量では焦げやすいので、火加減の調整や水の追加を行ってください。

学校給食では「ブイヨン」は無塩の鶏ガラだしを冷凍したものを使用します。ご家庭で粉末のブイヨンを使われる場合は、この分量より少なめの量で、味をみながら作ってください。

梅を使ったメニュー♪

鶏肉の梅みそ焼き

材料（4人分）

鶏もも肉(60g)	4個
♡しょうが	少量（みじん切り）
♡酒	小さじ1
♪梅肉	4g
♪中辛みそ	小さじ1
♪みりん	小さじ2/3
♪三温糖	小さじ1/3
♪水	大さじ2

作り方

- ①鶏肉に♡で下味を付ける。
- ②①の鶏肉をオーブンで焼く。
- ③鍋に♪を入れて混ぜながら加熱し、タレを作る。
- ④焼いた鶏肉に③のタレをかける。

給食では、梅・塩から作った梅肉を使用しています。ご家庭で梅干しを使用される場合は、種を取り、包丁でたたいてください♪

※梅肉チューブを使用して作ることもできますよ！

※梅干しによって塩分が異なりますので、味を見ながら調整してください！

白菜の梅肉和え

材料（4人分）

白菜	180g（ざく切り）
水菜	50g（2cm長さ）
花かつお	3袋（約2g入り）
★三温糖	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1
★梅肉	7g

作り方

- ①野菜を茹で、冷ましておく。
- ②★を合わせる。
- ③野菜、②、花かつおを和える。

梅おかかサラダ

材料（4人分）

キャベツ	100g（ざく切り）
きゅうり	30g（輪切り）
にんじん	20g（千切り）
鶏ささみ水煮	20g
花かつお	2袋（約2g入り）
♪三温糖	小さじ1
♪しょうゆ	小さじ1/2
♪梅肉	6g

作り方

- ①野菜を茹で、冷ましておく。
- ②野菜、鶏ささみ、♪、花かつおを和える。

シャキシャキ野菜の梅昆布和え

材料（4人分）

鶏ささみ水煮	40g
きゅうり	50g（輪切り）
れんこん	40g（薄めいちょう切り）
にんじん	40g（千切り）
切干大根	5g（水戻し・3cm長さに切る）
♪梅肉	12g
♪しょうゆ	小さじ1/2
塩昆布	3g
花かつお	1袋（約2g）

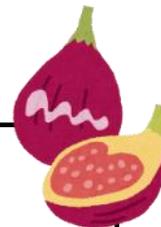
作り方

- ①野菜を茹で、冷ましておく。
- ②野菜、鶏ささみ、♪、塩昆布、花かつおを和える。

給食では、水煮の鶏ささみを使用しています。

ご家庭では、缶詰めを使用されるか、鶏ささみを茹で、一口大にさいても作ることができます！

いちじくを使ったメニュー♪



鶏肉のバーベキューソース (いちじく風味)

材料 (4人分)

鶏もも肉	200g (一口大)
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
♪トマトケチャップ	大さじ1/2
♪しょうゆ	大さじ1/2
♪みりん	小さじ2/3
♪酒	小さじ1
♪酢	小さじ1
♪いちじく	20g (1cm角)
♪三温糖	小さじ1

作り方

- ①鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ②鍋に♪を入れて加熱し、ソースを作る。
- ③揚げた鶏肉に②のソースをかける。

いちじくは、皮をむかずに丸ごと使います。きれいなワイン色になります♪

寺田いもを使ったメニュー♪

いもころごはん

材料（4人分）

精白米	2合
しょうゆ	大さじ1
さつまいも	200g（角切り・水さらし）
米油（揚げ油）	適量

作り方

- ① お米を研いで、水を炊飯器の目盛通りに入れる。
しょうゆを入れて混ぜ、炊飯する。
- ② 揚げ油を熱し、水を切ったさつまいもを160度で4分くらい揚げる。
- ③ 炊きあがったごはんに②を混ぜる。

大学いも

材料（4人分）

さつまいも	300g（角切り・水さらし）
揚げ油	適量
★三温糖	大さじ1・1/2
★しょうゆ	小さじ1/3
★黒ごま	小さじ1/2
★水	大さじ3
かたくり粉	小さじ1/3（小1の水で溶く）

作り方

- ① 揚げ油を熱し、水を切ったさつまいもを160度で4分くらい揚げる。
- ② ★の材料を鍋で熱し、砂糖が溶けたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ③ ①に②をからめる。

スイートポテトサラダ

材料（4人分）

さつまいも	150g（角切り1.5cm）
たまねぎ	20g（角切り1cm）
にんじん	20g（角切り1cm）
ボンレスハム	40g（角切り1cm）
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
★酢	小さじ2/3
★マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① 野菜をそれぞれ柔らかくなるまで茹で、冷ます。
- ② ★の調味料を入れて和える。

さつまいもの鶏そぼろあんかけ

材料（4人分）

鶏肉ミンチ	40g
さつまいも	120g（角切り2cm）
たまねぎ	25g（角切り1.5cm）
（冷）三度豆	15g（3cm・湯通し）
三温糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
カレー粉	ひとつまみ
削り節	3g
水	1/3カップ
かたくり粉	小さじ1/2（小さじ1の水で溶く）

作り方

- ① 削り節でだしをとる。
- ② 鶏肉ミンチを入れる。火が通ったら、さつまいも、たまねぎ、三温糖、しょうゆを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ みりん、カレー粉、三度豆を加えてひと混ぜし、水溶きかたくり粉を加えてとろみを付ける。



鶏肉とさつまいものうま煮

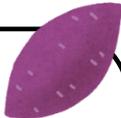
材料（4人分）

鶏肉もも	100g（ひと口大）
♪しょうが	チューブ2cm
♪しょうゆ	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ2
米油（揚げ油）	適量
さつまいも	100g（角切り2cm）
にんじん	40g（角切り1cm）
たまねぎ	100g（角切り1cm）
（冷）三度豆	20g（3cm・湯通し）
★さとう	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ2
★トマトケチャップ	大さじ1/2
水	1/2カップ

作り方

- ① 鶏肉に♪で下味をつけて、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② フライパンに油（分量外）をひき、にんじん、たまねぎ、さつまいもの順で炒める。水を加えふたをして、蒸し煮で火を通す。
- ③ 三度豆、①、★の調味料を加え、さっと混ぜ合わせる。

鶏肉は、フライパンに数ミリ深さ
の少な目の油を入れて、
揚げ焼きにしてもOKです。



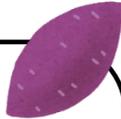
秋豚汁

材料（4人分）

豚肉スライス	80g
油あげ	40g（短冊切り）
さつまいも	100g（いちょう切り）
にんじん	40g（いちょう切り）
ごぼう	40g（ささがき）
しめじ	40g（石附をとりほぐす）
青ねぎ	20g（小口切り）
中辛みそ	大さじ1・2/3
煮干し	6匹くらい
水	2.5カップ

作り方

- ① なべに煮干し、水を入れて火にかけ、だしをとる。
- ② ①のなべに、青ねぎ以外の野菜を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、豚肉、油揚げを入れる。
- ③ 再度沸騰したら、みそを溶き入れ、青ねぎを入れる。



さつまい

材料（4人分）

鶏肉	80g（ひと口大）
大根	100g（いちょう切り）
にんじん	40g（いちょう切り）
さつまいも	120g（いちょう切り）
青ねぎ	12g（小口切り）
中辛みそ	大さじ1・2/3
削り節	10g
水	2.5カップ

作り方

- ① なべに削り節、水を入れて火にかけ、だしをとる。
- ② ①のなべに、青ねぎ以外の野菜を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、鶏肉を入れる。
- ③ 再度沸騰したら、みそを溶き入れ、青ねぎを入れる。

秋野菜カレー

材料（4人分）

鶏肉もも	120g（ひと口大）
♪塩	ひとつまみ
♪こしょう	少々
♪カレー粉	小さじ1/2
♪ローレル	少々
♪セロリ	20g（粗みじん切り）
♪しょうが	チューブ2cm
♪おろしにんにく	チューブ1cm
にんじん	60g（いちょう切り）
さつまいも	80g（いちょう切り）
たまねぎ	100g（スライス）
しめじ	40g（石附をとりほぐす）
エリンギ	40g（輪切り1cm）
★カレーフレーク	60g
★トマトケチャップ	小さじ2/3
★ garam masala	少々
★ウスターソース	小さじ2/3
水	2カップ

作り方

- ① なべに油（分量外）をひき、鶏肉、♪の材料を入れて炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、さつまいもの順に加えながら炒める。
- ③ 水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火を止め、★の調味料を加え混ぜる。
- ⑤ カレーフレークが溶けたら、再度火をつけ弱火で5分程度とろみがつくまで煮込む。

セロリを入れると味に深みがでます。セロリが苦手な方も、カレーにすると食べられますので、ぜひ入れてみてください。

計量スプーン・計量カップによる重量表

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
塩	6	18	240	牛乳	6	17	210
しょうゆ	6	18	230	みそ	6	18	230
さとう	3	9	130	小麦粉	3	9	110
油	4	12	180	パン粉	1	3	40
みりん	6	18	230	かたくり粉	3	9	130
ウスターソース	6	18	240	カレー粉	2	6	
マヨネーズ	4	12	190	いりごま	2	6	

単位：g