

作ってみよう！

食べて旅気分！

日本各地



給食の献立から

味めぐり

メニュー♪

2025年9月
城陽市立学校給食センター

日本各地にはおいしいものがいっぱい！

郷土料理は、各地域に根付いた産物を上手に活用して、その風土にあった食べものとして作られ、食べられてきました。郷土料理は地産地消であり、その地域の郷土料理を知ること、その土地の風土や歴史、風習などを知ることができます。また、各地の気候に合った特産物や生活スタイルから、新たな食文化が生まれ続けています。

実際に給食で提供した日本各地のレシピを紹介します。ぜひ、おうちでも作ってみてください。そして少しでもその土地へ行った気分を味わってくださいね♪



地図上で塗りつぶされている
都道府県の郷土料理を
給食では提供したことがあります。

今回紹介する料理

北海道 …… 鮭のちゃんちゃん焼き

宮城県 …… 油麩丼

新潟県 …… 切干大根のハリハリ和え

富山県 …… こんこん汁

石川県 …… さばの色付け

栃木県 …… かみかみ肉みそ丼

(かんぴょう入り)

京都府 …… かしわのシュシュ

奈良県 …… 飛鳥汁

徳島県 …… 鶏肉の唐揚げすだちソース

長崎県 …… ちゃんぽん

沖縄県 …… ゴーヤチャンプルー



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。

北海道

給食では一口大の鮭を油で揚げましたが、切り身のまま野菜や調味料と一緒に蒸してもおいしく作ることができます♪

鮭のちゃんちゃん焼き

材料（4人分）

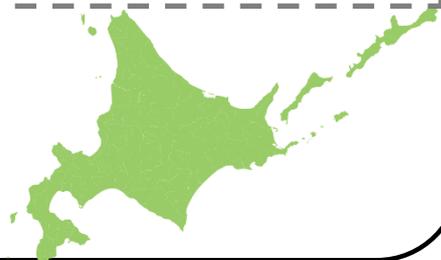
鮭	160g（一口大）
片栗粉	適量
揚げ油	適量
♪キャベツ	80g（ざく切り）
♪玉ねぎ	40g（スライス）
♪にんじん	35g（千切り）
♪しめじ	20g（石附をとりほぐす）
★中辛みそ	大さじ1/2
★赤みそ	大さじ1/2
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ1
★砂糖	小さじ2
バター	2g

作り方

- ①鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②フライパンにバターを入れ、♪を炒める。
- ③★で調味する。
- ④③に揚げた鮭を入れ、全体を混ぜる。

鮭のちゃんちゃん焼きは、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理のことで、北海道の石狩地方の漁師町で発祥した料理と言われています。

ちゃちゃっと作ることができるので、「ちゃんちゃん焼き」と名前が付いたそうです。



給食では削り節からだしを取っていますが、粉末のだしでも作ることができます。

油麩丼

材料（4人分）

卵	2個（割り、溶く）
油麩	30g
高野豆腐	4g（水で戻し粗みじん切り）
♪ごぼう	35g（ささがき）
♪にんじん	25g（千切り）
♪たまねぎ	60g（スライス）
三度豆	35g（茹でる）
しょうが	4g（みじん切り）
★砂糖	小さじ2
★みりん	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
削り節	4g
水	1カップ・大さじ2

作り方

- ①削り節でだしをとる。
- ②だしに♪を加える。
- ③高野豆腐と油麩を加える。
- ④アクをとり、しょうがをいれて★で調味する。
- ⑤分量外の水で溶いた片栗粉をいれる。
- ⑥溶き卵と三度豆を入れ、軽く煮立たせる。

油麩丼は、宮城県登米市にある旅館の
おかみさんが考えた料理です。

油麩丼の油麩に使われる油麩は、もと
もと夏場の精進料理の食材として作られ
ました。小麦粉と水を練ったものを棒状
にし油で揚げて作っているため、香ばし
さや歯ごたえがあります。



新潟県

切干大根のハリハリ和え

材料（4人分）

切干大根	8g
ハム	40g（スライス）
はくさい	40g（ざく切り）
きゅうり	40g（小口切り）
にんじん	20g（千切り）
★しょうゆ	大さじ1/2
★酢	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1・1/2

作り方

- ①切干大根は水で戻し、4～5cm 長さに切る。
- ②切干大根と切った野菜を茹で、冷水にとる。
- ③②の水気をしぼり、ハムを入れ★で調味する。
- ④白いりごまを加え、和える。

雪の多い新潟県では、切干大根をしょうゆ漬けたものを冬を越すための保存食として作ってきました。名前の由来は、食べた時に「はりはり」と音を立てるからと言われています。新潟県では冬が近づくと、大根を干している風景をあちこちで見ることができます。



富山県

こんこん汁

材料（4人分）

豚肉	60g
♪油揚げ	40g（短冊切り）
♪にんじん	60g（いちょう切り）
♪れんこん	40g（いちょう切り）
♪ごぼう	40g（ささがき）
♪さといも	60g（乱切り）
♪しいたけ	20g（石附をとり、スライス）
♪しょうが	1g（みじん切り）
青ねぎ	20g（小口切り）
★しょうゆ	大さじ1
★塩	少々
ブイヨン	20g
水	2カップ

作り方

- ①鍋にブイヨンと水をいれ火にかける。
- ②①に豚肉、♪の野菜をいれアクと脂が
であればとる。
- ③野菜に火が通ったら、★で調味する。
- ④青ねぎを加え、仕上げる。

富山県の学校給食でも提供されている根菜たっぷりの汁物です。根菜類にはお腹の調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。

根菜類がたっぷり入っているので、「こんこん汁」と名付けられたそうです。



さばの色付け

材料（4人分）

さば	4切
塩	少々
★砂糖	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1/2
★みりん	小さじ1.2
★酒	小さじ2
★しょうが	3g（みじん切り）
★水	大さじ1・小さじ1
★片栗粉	小さじ1（分量外の水で溶く）

作り方

- ①さばに塩をふり、オーブンで焼く。
- ②★でタレを作る。
- ③焼きあがったさばにタレをかける。



金沢市に伝わる郷土料理で、焼いた魚や魚介を砂糖としょうゆを煮つめた甘辛いタレをたっぷりかけた料理です。もともと魚の鮮度が落ちやすい暑い夏の時期に、魚をおいしく食べる工夫として食べられていました。今でも夏の郷土料理として親しまれているそうです。

栃木県

かみかみ肉みそ丼（かんぴょう）

材料（4人分）

豚肉ミンチ	120g	♪赤みそ	大さじ1と1/2
しょうが	ひとかけ（みじん切り）	♪しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1弱	♪さとう	大さじ1
かんぴょう	7g（水戻し・ざく切り）	♪みりん	大さじ1/2
キャベツ	40g（細めの千切り）	♪酒	小さじ1
たまねぎ	170g（短めスライス）	♪トウバンジャン	少々
にんじん	40g（短め千切り）	☆片栗粉	小さじ1
ピーマン	30g（短めスライス）	☆水	小さじ2



作り方

- ①フライパンに豚ミンチ、しょうが、にんにくを炒める。
- ②野菜を炒め、野菜が柔らかくなったらかんぴょうを加える。
- ③♪で調味する。
- ④☆の水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけて仕上げる。

かんぴょうは、ゆうがおの実を細長くむいて乾燥させたもので、栃木県の特産品の一つです。
給食では肉みそ丼の具に入れました。
かんぴょうの食感を楽しめる料理です！

京都府

かしわのシュシュ

材料（4人分）

鶏もも肉	140g（一口大）
焼き豆腐	120g（角切り）
切り麩	8g（水で戻す）
♡にんじん	30g（いちょう切り）
♡たまねぎ	140g（スライス）
♡はくさい	80g（ざく切り）
♡春菊	30g（ざく切り2cm）
♡青ねぎ	25g（ざく切り2cm）
突きこんにゃく	100g（下茹で）
♪さとう	大さじ1
♪しょうゆ	大さじ1・3/4
♪みりん	大さじ1/2
水	1/2カップ

作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。（油は分量外）
- ②♡の野菜、水を加えて煮る。
- ③突きこんにゃくを加え、♪の調味量で調味する。
- ④焼き豆腐、切り麩を加えて仕上げる。



かしわのシュシュは、城陽市の郷土料理です！
鶏肉を使ったすき焼きのような料理です。

奈良県

飛鳥汁

材料（4人分）

鶏もも肉	80 g（一口大）
豆腐	40 g（角切り）
はくさい	80 g（ざく切り）
しめじ	30 g（石附をとりほぐす）
にんじん	30 g（千切り）
大根	40 g（いちょう切り）
青ねぎ	15 g（小口切り）
豆乳（牛乳）	60 g
みそ	大さじ2
削り節	10 g
水	1・1/2カップ

作り方

- ①削り節でだしをとる。
- ②鶏肉を加えて煮る。
- ③にんじん、大根を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ④豆腐、白菜、しめじを加えて煮る。
- ⑤豆乳（牛乳）、みそを加えて仕上げる。

飛鳥汁は、飛鳥時代に食べられていた牛乳と鶏肉で作るみそ汁です。給食では、牛乳ではなく豆乳を使っています。



徳島県

鶏肉の唐揚げ すだちソース

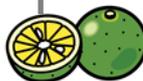
材料（4人分）

鶏もも肉	240g（一口大）
♪しょうが	2g（みじん切り）
♪酒	小さじ1
片栗粉	40g
揚げ油	適量
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆さとう	大さじ1
☆すだち果汁	大さじ1
☆白ワイン	小さじ1
☆水	小さじ2

作り方

- ①鶏肉に♪で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②鍋に☆を温めて、すだちソースを作る。
（電子レンジで温めてもいいですよ！）
- ③揚げた鶏肉にすだちソースをからめる。

徳島県はすだちの産地として有名です。給食では鶏肉の唐揚げにすだちソースをからめました。すだちの爽やかな風味を味わうことができますよ！



長崎県



ちゃんぽん麺は長崎県で生まれた料理です。麺が太めで、肉や魚介、野菜など、いろいろな具が入っているのが特徴です。

ちゃんぽん麺

材料（4人分）

ちゃんぽん麺	120g
豚肉スライス	40g
♪おろしにんにく	1g
♪しょうが	2g（みじん切り）
♪しょうゆ	小さじ1/2
切りいか	20g（短冊・下茹で）
かまぼこ（ピンク）	20g（いちょう切り）
冷凍コーン	20g
キャベツ	60g（ざく切り）
たまねぎ	40g（スライス）

作り方

- ①豚肉を炒め、♪で調味する。
- ②玉ねぎ、にんじんを柔らかくなるまで炒め、☆で調味する。
- ③いか、かまぼこ、コーンを加える。

緑豆もやし	60g
にんじん	20g（千切り）
白湯スープの素	適量
☆酒	大さじ1/2
☆しょうゆ	適量
☆塩	適量
☆こしょう	少々
水	2カップ
片栗粉	小さじ1

白湯スープの素、しょうゆ、塩などは味を見ながら調整してください。

- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。（水は分量外）
- ⑤キャベツ、もやしを加えてさっと煮る。
- ⑥ちゃんぽん麺を加えて一煮立ちさせる。

沖縄県

ゴーヤチャンプルー



材料（4人分）

厚揚げ	120g（角切り・下茹で）
豚肉厚めスライス	80g
にんじん	40g（いちょう切り）
ゴーヤ	50g（わたを取る・半月切り）
花かつお	1g
♪塩	少々
♪こしょう	少々
♪しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

作り方

- ①ゴーヤは塩水でさっと下茹でしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③にんじんを加えてさらに炒める。
- ④♪で調味し、厚揚げを加える。
- ⑤ゴーヤを加えて炒める。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦かつお節を加えて仕上げる。

ゴーヤチャンプルーは、沖縄県の郷土料理です。
「チャンプルー」は沖縄県の言葉で「ごちゃまぜ」という意味で、炒め料理のこととを指します。ゴーヤは一度茹でてから使うと、苦味が和らぎます♪



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