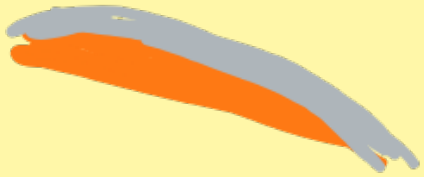
鮭ご飯



材料

- お米
- 鮭
- お好きな具材を！！

調味料

- 酒　　大さじ2.5
- 醤油　　大さじ2
- 水　適量
- 塩　小さじ1/4～1/3

作り方

炊いたご飯の中に焼いた鮭を入れて混ぜます。
鮭ご飯は具材を入れれば入れるほど美味しくなるので、鮭単体ではなく、例えばにんじんや油揚げなど入れれば美味しくなります！！

舞鶴市立白糸中学校1年4組1班

牛肉と大根の煮物

おすすめの材料
・たまねぎ
・にんじん

材料

- 牛肉
- 大根

煮汁

- 酒、みりん、醤油
- 水
- サラダ油

作り方

1、大根は大きめの乱切りにする。
2、フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら取り出す。
3、続けてフライパンに油を足し、大根を炒める。表面にうすく焼き色がついたら煮汁の水を加えて煮立て、出てきたアクを取り、２の肉を戻し入れ、残りの煮汁の材料を加える。
4、再びアクを取り、ふたをし弱火で約30分煮る。大根がやわらかくなったら火を止め、味をなじませる。

レモンサラダ

材料

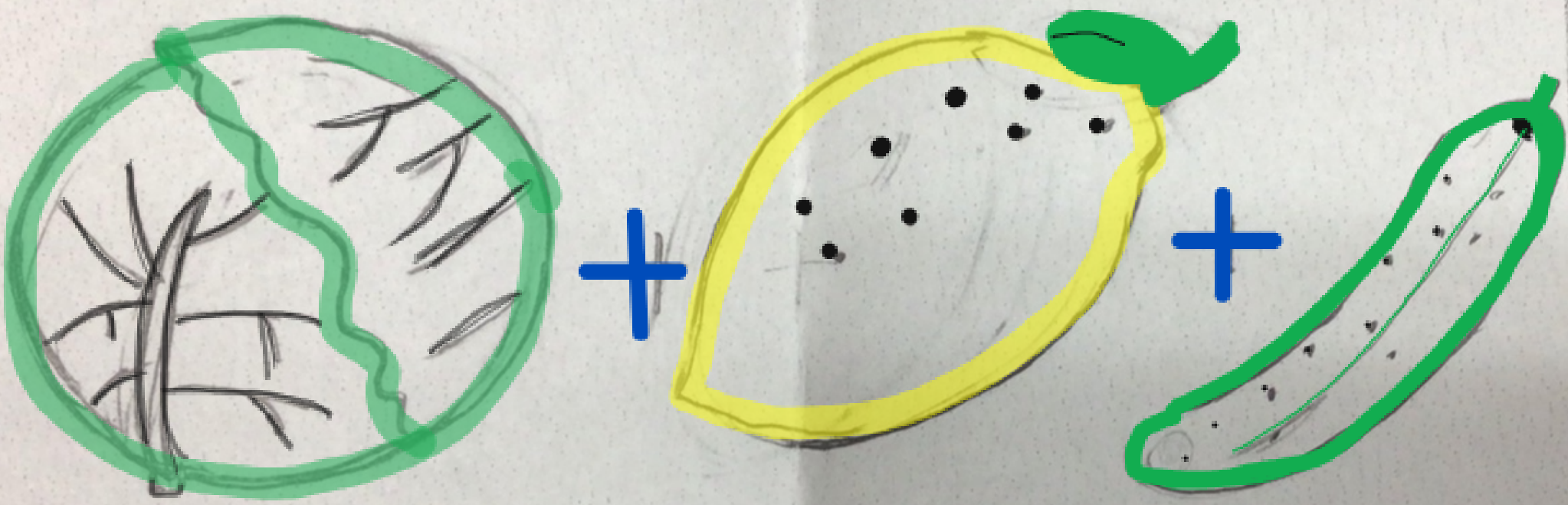
キャベツ，レモン，きゅうり，塩，レモン汁

作り方

1・キャベツを一口大に千切り，きゅうりを輪切りにする。
2・レモンは，薄く切る
3・きゅうり，キャベツ，切ったレモンを器に入れ，塩，レモン汁を入れて混ぜる

完成!!

混ぜる



キャベツ　レモン　きゅうり

抹茶豆

材料
大豆
抹茶
砂糖
水
油

作り方
1. 抹茶と砂糖をよくかき混ぜ水に入れて湿らせる
2. 鍋を弱火にかけて軽くゆすりながら加熱する
3. 全体に大きな泡が出て少し粘りが出たら大豆を一気に入れて菜箸でかき混ぜる
焦がさないように！

フルーツポンチ

夏におすすめ

炭酸を入れると

フルーツパンチ

になるよ！

材料

- 果物
- かき氷シロップ

（お好みで）

- 白玉
- ナタデココ

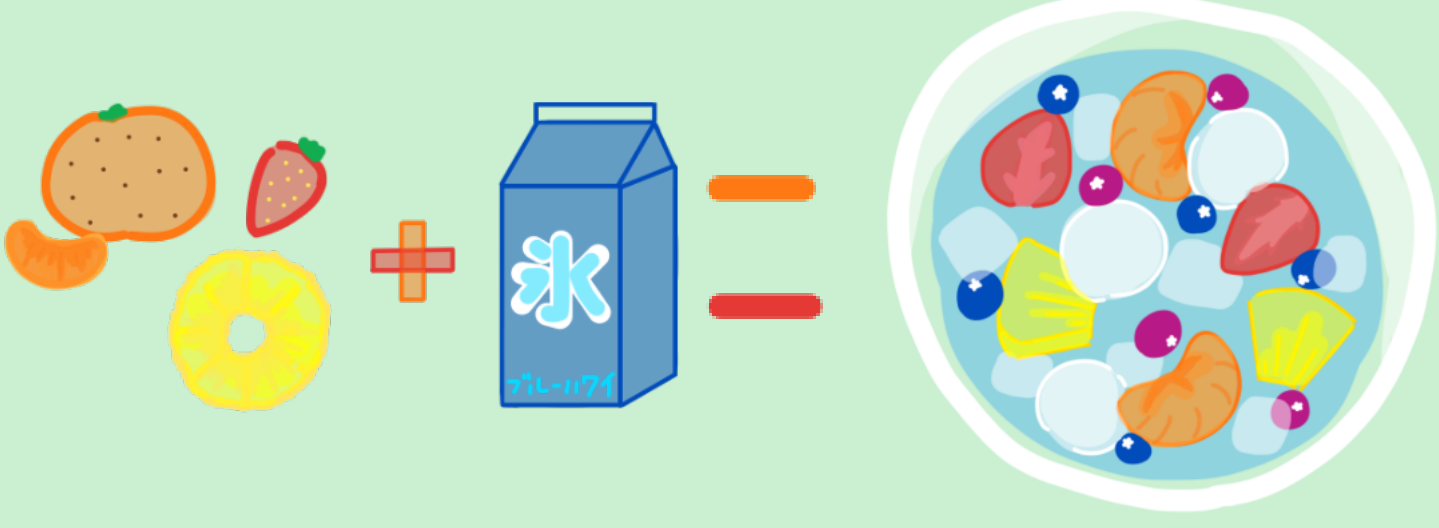
作り方

①果物を一口サイズに切る。

②かき氷シロップを深めの皿に適量入れ、上から水を入れ濃さを調整します。

③①で切った果物を②に入れます。

完成✨



～舞鶴の食材を使った献立～

献立のテーマ

舞鶴の特産物をできるだけ使った嫌いな人が少ない＝食べやすい献立！

こだわり

舞鶴産の物を使ったり給食を作っている人に手間をかけないように、炒め物を考えたりもしました。
舞鶴産のものを美味しいと思って欲しくてみんなの食べやすいように調理した、ツバスの照り焼きにしました。

生産者さんの思い

「舞鶴の食べ物を色んな人に知ってもらいたい」という思い

舞鶴市立白糸中学校1年4組3班

ツバスの照り焼き

材料

ツバスの照り焼き
3～4人前
ツバス（切り身）
３～４切れ
◎酒　　大さじ２
◎砂糖　　大さじ１
◎醤油　　大さじ２
みりん　　大さじ２
サラダ油　大さじ1/2

作り方

①ツバスの切り身に軽く振り塩をして20分ほど置く。
こうすることで余分な水分が抜ける。

②フライパンを熱し、サラダ油を薄く広げてツバスを焼く。皮目を先に焼き、７割ほど熱が通ったら裏返す。

③弱火にして◎の調味料をかける。
フライパンを傾け、煮汁をスプーン等ですくって切り身にかけながら照りが出るまで煮詰め完成。

キムチチャーハン

材料

キムチチャーハン2人前
御飯　　1合半
豚肉(なくてもok)　50g～
キムチ(そのまま使用)
お好みで
卵　2個
ウインナー、ハム、ベーコン等　お好みで
鶏ガラスープ　小さじ1強
マヨネーズ　　大さじ1強
塩コショウ　　少々
胡麻油、醤油　各小さじ1
ネギ(なくてもok)　適量

作り方

①フライパンに油を敷き豚肉を炒める。少し炒めたらウインナー、卵を入れて更に炒めキムチを入れて具材を混ぜ合わせる。

②全体に混ぜ合わせ御飯を入れて白いお米が無くなるようにキムチ色に炒める。

③粉系の調味料から順に入れマヨネーズ、胡麻油、醤油を入れて全体に混ぜネギを散らせば完成。

抹茶もち

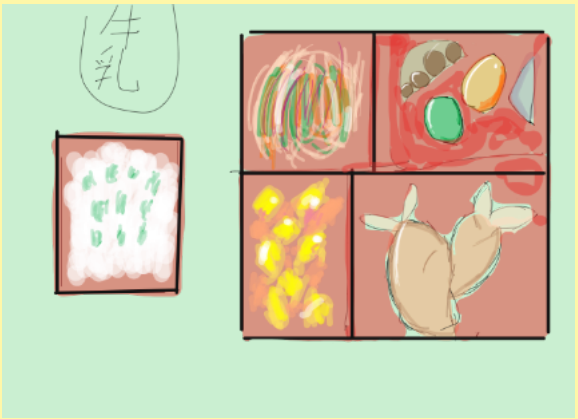
材料

餅　4個
きな粉大さじ2
砂糖大さじ2
抹茶小さじ1
塩ひとつまみ

作り方

①器に餅を入れて餅が全てつかる量の水を入れる。
②約1分チンしたら、柔らかく。
※ご家庭のレンジによって違うので時間は調整して下さい。
③きな粉、さとう、抹茶、塩をよく混ぜる。
④柔らかく出来上がったお餅の上に抹茶きな粉をまぶして完成。

給食レシピ



舞鶴市立
白糸中学校
1年4組4班

わかめご飯

ごはんに対して１割弱のわかめを用意する』『５～６㎜角くらいの少し大きめに刻む』こと。２合であれば炊き上がりが６００g強くらいなので、５０～６０ｇくらいのわかめがあるとよいです。ボウルに刻んだわかめを入れたら、調味料を混ぜ合わせて１０～１５分味をなじませます。そうすることで混ぜごはんとして味にメリハリが出て美味しくなります。

筑前煮

1
鶏肉はひと口大に切る。れんこん、にんじんは乱切りにし、ごぼうは皮をこそいで乱切りにし、水にさらす。しいたけは石づきをとって半分に切る。こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎり、下ゆでする。
2
フライパンに油を中火で熱して鶏肉を炒め、肉の色が変わってきたら、れんこん、にんじん、ごぼうを加えて炒め合わせる。

春雨サラダ

1
鍋にたっぷりの水を入れ強火で加熱する。春雨を加え、袋の表示に従ってゆでる。
ざるでお湯を切り、水道の流水でよく洗い、ざるを振って水気をきる。
春雨をキッチンペーパーで押さえしっかりと水気をとり、ボウルに移し、ごま油少々で和える
2
きゅうりは細切りにする。ハムは半分に切った後、重ねて細切りにする。
完成です。

アジの天ぷら

1
アジは尾を付けたまま縦半分に切り、両面に塩をふり10分程置きます。
2
出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取り、まんべんなく天ぷら粉をまぶします。
3
衣を作ります。ボウルに冷水、天ぷら粉、マヨネーズを入れて泡だて器で混ぜ、1を入れて混ぜ合わせます。
4
2を3にくぐらせます。
5
鍋の底から3cmの揚げ油を170℃に熱し、4を入れて2分程揚げます。衣がサックリとして中まで火が通ったら取り出し油を切ります。
6
懐紙を敷いたお皿に盛り付け、南天の葉を添えて完成です。

レモンゼリー

1
レモンは縦に半分に切り中身を出して絞ります。
2
お鍋にお水を沸かして火を止めて、1で絞ったレモン汁を入れて混ぜ合わせます。
3
2にゼラチン入れて溶かしてはちみつを加えて1のレモンの皮に流し入れて冷蔵庫で固まるまで冷やしたら完成です。

{こだわり}

中学生とかみんなから人気で、
みんなが「大好きな」
メニューにしたこと。
調理方法を変えて、
みんなが「食べやすい」
料理に工夫したこと。

献立のテーマ

献立のテーマは、「残さず、好き嫌いせずに食べてほしい」です。
理由👇

- 毎日残している人が多い
- 好きな食べ物だけ食べて、嫌いなものを残している人が多い

自分達の思い

…沢山こだわったところがあるので、「絶対全てのメニューを最後まで食べてもらいたい。」という思いがあります。

～舞鶴の食材を使った料理～

舞鶴市立白糸中学校1年4組5班

料理のテーマ

舞鶴の特産品を使い、誰もが美味しく笑顔でご馳走様が言える料理に

こだわり

イワシフライは魚が苦手な人が多いのでフライにして誰でも食べやすいようにし、たんぱく質が豊富で、筋肉の成長や修復に不可欠な栄養素が入っているツナなど栄養が豊富な食材を使いおいしさと栄養を大切にして考えた。

生産者の思い

舞鶴の食材を使いみんなに美味しく食べてほしいという思い

考えた料理

・イワシフライ

1、いわしはパン粉を付ける前に、塩・こしょうを両面に薄くふりかけ、5分ほど置いておく

2、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付けていく。
※ 水気はとらなくて大丈夫

3、揚げ油は170℃、2～3分を目安に途中上下を返しながら揚げると完成

2～3人分
いわし
3～5尾
小麦粉
大さじ1ほど
溶き卵
1/2個分
揚げ油・パン粉
適量

・小松菜のサラダ

1、小松菜を洗い、2センチくらいの長さに切りゆでる。

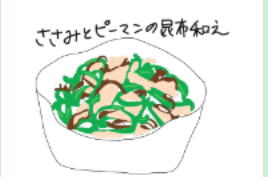
2、ツナの油を軽く切る。

3、ボウルにをマヨネーズ、砂糖、醤油を入れ混ぜる。

２～３人分
小松菜
３束位
ツナ缶
１缶
砂糖
大さじ半分
醤油
大さじ半分
マヨネーズ
大さじ１

・ささみとピーマンの昆布和え

1
ピーマンは、ヘタ、種を取り細切りにする
耐熱ボウルに入れラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱
2
別の耐熱ボウルにささみ、料理酒を入れラップをし火が通るまで600Wの電子レンジで3分加熱
3
粗くほぐします。
4
ボウルに1、3、塩昆布、(A)を入れて混ぜる



材料（2人前）
鶏ささみ
1本
料理酒
大さじ1
ピーマン
2個
塩昆布
10g
(A)白いりごま
大さじ1
(A)ごま油
小さじ1
(A)昆布茶
小さじ1/4

テーマ
舞鶴の特産品

舞鶴市立白糸中学校1年4組6班

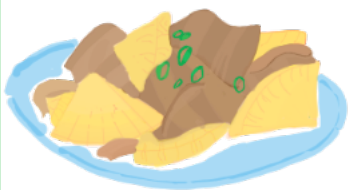
生産者さんの思い

佐波賀だいこん
水分が少なく身がぎっしりで煮ると甘くなるのでぜひ食べてみてほしい

レモン
舞鶴のレモンは皮まで食べることができ、緑だと酸っぱいけれど黄色だと旨味が出て美味しいので食べてみてほしいです

献立のレシピ

豚バラ大根の甘辛照り煮



材料　2人分
豚バラ肉（薄切り）　１５０ｇ
大根　２５０ｇ
ごま油　大さじ1/2
青ねぎ（小口切り）適宜

A
しょうゆ　小さじ4
みりん　小さじ4
料理酒　大さじ1
砂糖　小さじ1
おろししょうが　小さじ1

1
豚肉は５ｃｍ幅に切る。大根は皮を厚めにむいて１ｃｍ幅のいちょう切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（６００Ｗ）で４分加熱する。
2
フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
3
大根を加えてさっと炒めたら、水１００ｍℓ、Ａを入れ、ふたをして弱めの中火で５分程煮る。
4
ふたを取って強めの中火にし、汁気がほとんどなくなるまで混ぜながら加熱する。
5
器に盛りつけ、好みで青ねぎをちらす。

レモンゼリー

レモン汁	大さじ2/3 (10 g)
はちみつ	大さじ1/2弱 (10 g)
しょうが（絞り汁）	1.5 g
水	50 ml
粉ゼラチン	小さじ1/3強 (1.2 g)
ミント	少々

1
計量カップにレモン汁、はちみつ、しょうが絞り汁入れます。
2
水を入れ、粉ゼラチンを入れよく混ぜます。
3
耐熱皿に移し、電子レンジ600Wで１分加熱します。よくかき混ぜ、カップに入れ冷蔵庫で冷やし固め出来上がりです。※加熱時間２人分の目安です。

豚バラ肉と大根の甘辛煮
- 豚バラ肉と大根を甘辛いタレで煮込んだ料理。しっかりとした味付けで、ご飯が進む一品です。

レモンゼリー
- 食後のデザートとして、さっぱりとしたレモンゼリー。甘さと酸味のバランスが良く、食後の口直しにぴったりです。

全体
- 栄養バランス、主菜、副菜、デザートを組み合わせることで、栄養がしっかり摂れます。特に、タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富です。

味のバリエーション、甘辛い主菜、さっぱりした副菜、そしてデザートの酸味が、全体の味のバランスを良くしています。
調理の簡便さ: 各料理は比較的簡単に作れるため、給食としても提供しやすい内容です。
この献立は、学生にとっても満足感があり、栄養面でも優れた選択だと思います