

学校給食献立レシピ集



給食献立レシピ集以外のレシピも倉敷中央調理場のホームページやクックパッドに掲載しています。

★「倉敷中央調理場」で検索してみてください。「給食レシピ」の項目に掲載しています。

★クックパッドで「倉敷市学校給食」と検索してみてください。

★QRコードを活用してください。

倉敷中央調理場 HP



クックパッド



令和3年度

倉敷市立倉敷第一中学校

倉敷中央学校給食共同調理場

目次

1.卒業生のみなさんへ

2.重量早見表

3.野菜の切り方

4.献立レシピ集（主食，主菜，副菜，汁物，その他，郷土料理と分けています）

《主食》

春の香りごはん
連島ごぼう丼
夏野菜のカレー
中華大豆ごはん
ビビンバ
いもごはん
みそラーメン
ちゃんぽん麺
ミートソースパグァッティ
サラダうどん
連島バーガー
ポテトサンド

《主菜》

若鶏の甘辛
若鶏のピーナッツがらめ
若鶏の梅みそ焼き
若鶏の薬味ソースかけ
みそカツ
豚肉のバーベキューソースかけ
豚肉のロベールソースかけ
豚肉のオーロラソース
さわらのレモンみそかけ
さけの香味焼き
いわしの甘辛
かつおの香りあえ
さばのごまでおめかし
えびのチリソース煮
筑前煮
若竹煮
肉みそおでん
根菜のごまみそ煮
みそ肉じゃが
キムチ鍋
マーボー豆腐
豚キムチ豆腐
チリコンカン
ボルシチ

《副菜》

ぬた
たけのこの木の芽和え
（たけのこのゆで方）
いそ煮
きんぴら
ごまからしあえ
はりはり漬け
だいこんの中華漬け
れんこんと豆のサラダ
れんこんの梅肉あえ
白菜の甘酢あえ
大豆とわかめのあえ物
海藻サラダ
ナムル
にんじんしりしり

《汁物》

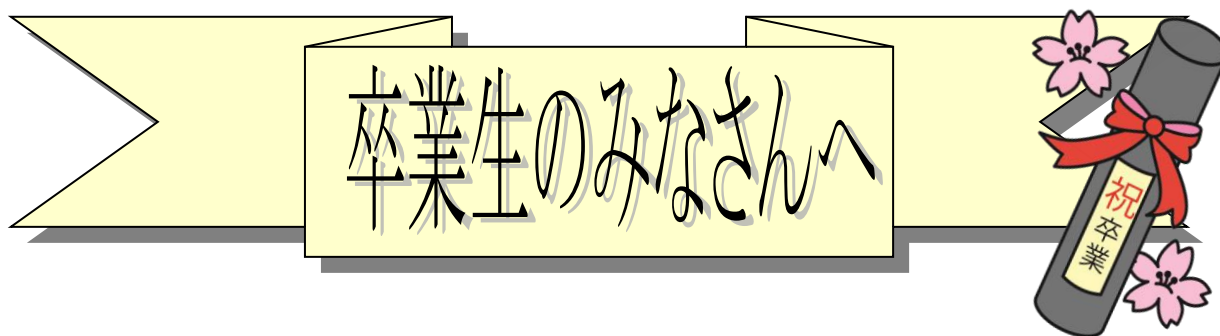
けんちん汁
かきたま汁
さつま汁
沢煮椀
中華スープ
根菜の和風カレースープ
秋野菜のシチュー
ミネストラスープ

《その他》

大学いも
小魚アーモンド
キャロットマフィン

《郷土料理》

岡山ずし
たこめし
ままかりの南蛮漬け



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

暖かな風を受けて、桜の花芽が膨らみ始めました。光あふれる春の到来です。

倉敷中央学校給食共同調理場では、将来を担うみなさんに、給食を通して「食」の大切さを伝えてきました。

みなさんが9年間食べてきた給食は、栄養バランスだけでなく、安心・安全な食材を使い、おいしく食べられるよう工夫されてきました。季節の食材を使い、地産地消給食や郷土料理・行事食を取り入れたり、時には外国の料理を取り入れたりと、心身ともに温かくなるような給食作りをめざして、職員一同奮闘してきました。そのような給食の献立のレシピの一部を卒業されるみなさんに贈りたいと思います。

これからは、みなさんが自分の食事を自分で選んだり、調理したりする機会も増えてくると思います。その中で、自分の生活リズムに合わせた食事の方法、健康を考えた食事のとり方など様々な課題に出会うことでしょう。これからも「食」を大切にして、健康で自己管理のできる人になって欲しいと思います。

この学校給食献立レシピ集が、みなさんの食事やお弁当作りに役立つことを願っています。

【重量早見表】

数字の単位はグラムです。

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
みそ・みりん・しょうゆ	6	18	230
水・酢・酒	5	15	200
塩	6	18	240
砂糖(上白糖)	3	9	130
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
ケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
マヨネーズ	4	12	190
ごま	3	9	120
油・バター	4	12	180
米	-	-	160

【野菜の切り方】



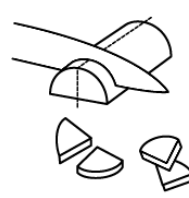
小口切り



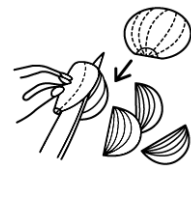
輪切り



半月切り



いちょう切り



くし型切り



かつらむき



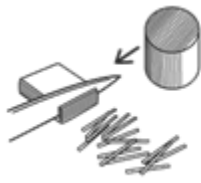
ささがき



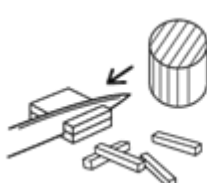
乱切り



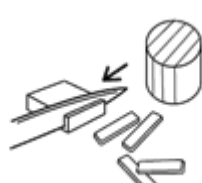
そぎ切り



せん切り



ひょうし切り



短冊切り



さいの目切り



みじん切り

ごちそうさま

