

地場産食材を使用した

学校給食レシピ集

野菜情報も
みてね！



家持くん

利長くん



はじめに

「食」は命の源です。

子どもたちが生涯にわたり心身ともに健康で、豊かな人間性を育むためには、「食」が重要であり、子どもの頃から健康的な食習慣を身に付けることが大切です。

子どもたちが日ごろ食べている学校給食では、できるだけ多くの市内産・県内産食材を優先的に使用し、より安全で安心なおいしい給食を提供しています。

「学校給食レシビ集」は、栄養バランスの取れた学校給食の献立から、人気のある献立を掲載しました。

私たちの地域で生産される食材を再認識し、家庭で、毎日の食事作りに多くの野菜を活用していただくとともに、食卓での話題となり、また、自然の恵みや生産者の皆様に感謝する機会となれば幸いです。

2025年3月



家持くん

利長くん

もくじ

食育って何だろう? 1

地産地消って何だろう? 2

学校給食「食育三大メニュー」 3

野菜に豊富に含まれている栄養素 5

ほうれん草

ほうれん草とえのきのごまみそ和え 7

ポパイサラダ 7

野菜情報 (ほうれん草・小松菜) 8

小松菜

小松菜のオイスターソース炒め 9

三色ナムル 9

太きゅうり

太きゅうりのそぼろ煮 10

太きゅうりのさっぱり汁 10

たまねぎ

キーマカレー 11

白えびのかきあげ 11

高岡野菜のスタミナ豚丼 12

野菜情報 (たまねぎ) 12

じゃがいも

ミネストローネ 13

鶏肉とじゃがいものみたらし風 13

りんご

豚肉ステーキ りんごソースがけ 14

野菜情報 (りんご) 14

キャベツ

カラフルソテー 15

昆布漬け 15

野菜情報 (キャベツ) 16

しいたけ

生しいたけのひたし 17

きくらげ

高岡グリーンラーメン 17

卵とコーンのスープ 18

野菜情報 (しいたけ・きくらげ) 18

さつまいも

大学芋 19

高岡元気コロッケ 19

にんじん

鮭のもみじ焼き 20

にんじん坦タスープ 20

野菜情報 (にんじん) 21

大根

大根ポタージュ 21

大根サラダ 22

野菜情報 (大根) 22

かぶ

カレーポトフ 23

かぶの柚子あえ 23

白菜

白菜たっぷり豚キムチ丼 24

白菜のみそシチュー 24

さといも

さといものごまがらめ 25

さといものそぼろ煮 25

野菜情報 (さといも) 26

食材カレンダー

農産物マップ 28

※野菜情報は農林水産省のホームページより引用しています。

食育って何だろう？



子どものときから「食育」について学びましょう。

「食育」とは、子どものころから、からだにいい食べ物を選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、好ましい食習慣を身につけ、豊かなところを育む教育です。

家庭での食育

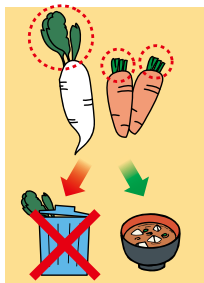
子どもたちに対する「食育」は、心と身体の成長に大きな影響を及ぼし、将来にわたって豊かな人間性を育んでいく基礎となります。家庭でも「食」に関わるいろいろな場面で「食育」を意識して生活しましょう。



家族そろって楽しく食事をします。



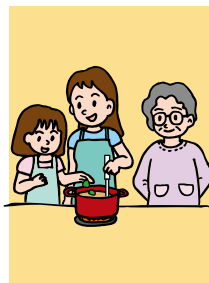
食事の場でのあいさつや正しいマナーを身につける。



「もったいない」という意識を高める。



料理講習会などへの参加や家庭菜園を实践する。



地域に伝わる食文化を継承する。



安全・安心で新鮮な食材や地元の食材を選ぶ。



栄養バランスのよい「日本型食生活」を心がける。



夕食を8時まで食べ、「早寝早起き朝ごはん」を意識する。

地産地消って何だろう？



地域で生産されたものを地域で消費することをいいます。

地産地消にはどんないいことがあるの？

- とれたての「新鮮」なものを食べることができます。
収穫後、時間がたつと栄養価は低くなります。
- 季節に応じた「旬」のものを食べることができます。
旬の野菜は、栄養価が高く、香りやうまみも豊富です。
- 作っている人がわかり、「安全・安心」です。
- 環境にやさしい生活につながります。

食料を運ぶ時のCO2の削減などにつながります。

地産地消と学校給食

給食のごはんはもちろん
高岡産米 100%



給食に使用する
鶏卵・こんにゃく・豆腐
なども高岡産



給食の牛乳も
富山県産 100%



地場産食材を特に多く取り入れた献立の日には、生産者を給食の時間に招待して会食し、交流を図っています。

このときには、収穫するまでの手順や食への思い、苦労話など生産者ならではの話を直接聞くことにより、食の大切さを学び、自然の恵みや生産者への感謝の気持ちをより一層深めます。



がっ こう きゅう しょく しょく いく さん だい

学校給食「食育三大メニュー」

特色ある給食や地元食材の活用を通じて、地域の食文化や風土への理解を深め、地産地消を推進します。

1 しょく いく どん

たかおか食 19 井の日

高岡産の旬の食材をふんだんに使用し、専用の器に盛り付けた井献立を、19日「食育の日」に実施しています。



みんなのために一生懸命作ったしいたけは安全安心ですよ！



高岡産

- ・小松菜
- ・しいたけ



はる 春のカラフル五目丼



高岡産

- ・キャベツ
- ・しいたけ



しろ あ どん 白えびかき揚げ丼



丼に盛り付けて食べると
いっそうおいしくいただけますね！



たか おか ぶた どん 高岡豚キムチ丼

1月

高岡産

- ・白菜
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・さといも
- ・ねぎ
- ・しいたけ



たかおかの食材マップ
どこの地区で作られた野菜かな？

2 たか おか ひ

高岡コロッケの日

高岡産のじゃがいも、玉ねぎ、小松菜、県内産大豆を使用した「なっばコロッケ」と高岡産のさつまいも、りんご、県内産のじゃがいもを使用した「高岡元気コロッケ」の献立を実施しています。



3 きょう と しょく どん だて ひ

郷土食献立の日

「おすわい」など地域の食文化に触れるため、四季折々の食材を利用して創意工夫し、伝承されている献立を実施しています。



野菜に豊富に含まれている栄養素

ビタミン A、C、E … 体の免疫機能を強化する

7 ページ ほうれん草、9 ページ 小松菜
20 ページ にんじん、15 ページ キャベツ

ビタミン D … 骨や歯の形成を助ける

17 ページ しいたけ、17・18 ページ きくらげ

キャベジン (ビタミン U) … 胃の粘膜を守る

15 ページ キャベツ

ビタミン

野菜に豊富に含まれている栄養素

お腹の調子を整え排便をスムーズにする
糖質や脂質の吸収を抑えてくれる
血液中のコレステロールの増加を防いでくれる

14 ページ りんご
17 ページ しいたけ
17・18 ページ きくらげ
19 ページ さつまいも
25 ページ さといも

食物繊維

野菜にはほかにもいろいろな栄養素が含まれているよ
食材の紹介ページを見てみよう!

鉄 … 血液中の赤血球の成分になる

7 ページ ほうれん草
9 ページ 小松菜

ミネラル

カリウム … 体の中 の余分な塩分を排出し、
血圧の 上昇を抑える

10 ページ 太きゅうり
14 ページ りんご
25 ページ さといも

野菜は1日350g 小鉢5皿以上を目安に
食べることを目指しましょう!

※大人の場合



減塩を心がけて、
塩分の目標量を達成しましょう!

男 性	1 日の食塩相当量	女 性	1 日の食塩相当量
6～7 歳	4.5g/ 未満	6～7 歳	4.5g/ 未満
8～9 歳	5.0g/ 未満	8～9 歳	5.0g/ 未満
10～11 歳	6.0g/ 未満	10～11 歳	6.0g/ 未満
12～14 歳	7.0g/ 未満	12 歳～	6.5g/ 未満
15 歳～	7.5g/ 未満		

減塩のコツ

- ・うまみの効いた「だし」を使う
- ・「酸味」「香辛料」を使う
- ・香り豊かで野菜自体の味が濃い旬の野菜を使う
- ・汁物は具だくさんに

※出典:「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

地場産料理集に掲載されているレシピは 29 個! 作ったら野菜に色を塗りましょう。



ほうれん草

ほうれん草とえのきのごまみそあえ



エネルギー	39Kcal	カルシウム	63mg
たんぱく質	2.3g	食物繊維	2.4g
脂質	2g	食塩相当量	0.3g

【材料(4人分)】

ほうれん草	1束	砂糖	大さじ1
えのきだけ	1/2袋	しょうゆ	小さじ2/3
黒すりごま	大さじ1		
みそ	小さじ2		

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切る。
- ②えのきだけは2cmの長さに切ってさっと茹でる。
- ③鍋に黒すりごま、みそ、砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜ煮溶かす。
- ④①と②を冷ましたごまみそであえる。

ポパイサラダ



エネルギー	103Kcal	カルシウム	21mg
たんぱく質	1.7g	食物繊維	1.8g
脂質	6.7g	食塩相当量	0.9g

【材料(4人分)】

ほうれん草	1/2束	コーン(冷凍)	40g
人参	中1/5本	塩	小さじ1/2
じゃがいも	中1個	こしょう	少々
きゅうり	1/2本	マヨネーズ	大さじ3

※コーンは缶詰でもよい

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。
- ②人参はいちょう切りにし、さっと茹でる。きゅうりは小口切りにし、塩をしておく。
- ③じゃがいもは一口大に切り、茹でて冷ましておく。
- ④コーンは熱湯でさっと茹でる。
- ⑤ボールに全部の材料を混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうであえる。

ほうれん草・小松菜

主な産地：佐野・上関

高岡は、県内のほうれん草・小松菜の主要産地です。

生産者は、たい肥の活用や農薬を減らすなど、環境にやさしい農業を実践しています。

ハウス栽培も盛んで、年間を通して出荷しています。冬には、寒気にさらすことで甘みや栄養価が増す「寒締めほうれん草」「寒締め小松菜」の栽培にも力を入れています。



ほうれん草



小松菜

主な成分

鉄 ……………貧血を防ぎます。

ほうれん草・小松菜には、鉄の吸収率を高めるビタミンCも豊富に含まれています。

カルシウム…骨や歯を丈夫にします。

ビタミンK…骨の形成を助けます。



土づくり



種まき

カルシウム
鉄は小松菜に、
カロテン・葉酸は
ほうれん草に
多く含まれているよ



ほうれん草8日目



24日目



収穫

小松菜

小松菜のオイスターソース炒め



エネルギー	99Kcal	カルシウム	65mg
たんぱく質	6g	食物繊維	1.3g
脂質	5.7g	食塩相当量	0.6g

【材料(4人分)】

牛もも肉	100g	オイスターソース	小さじ1
小松菜	1/2束	塩	少々
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	小さじ1/2
赤ピーマン	1/3個	片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2		

【作り方】

- ①小松菜は茹でて、3cmの長さに切る。
- ②玉ねぎは薄切りに、赤ピーマンは、せん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- ④玉ねぎと赤ピーマンを入れ、火が通ったら、オイスターソース、塩、しょうゆで味をつける。
- ⑤片栗粉を同量の水で溶き、④に入れる。
- ⑥最後に小松菜を加える。

三色ナムル



エネルギー	24Kcal	カルシウム	84mg
たんぱく質	1.2g	食物繊維	1.1g
脂質	1.5g	食塩相当量	0.2g

【材料(4人分)】

小松菜	1/2束	醤油	小さじ1
もやし	1/3袋	酢	小さじ1/2
人参	1/6本	ごま油	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1/2
		白いりごま	小さじ1+1/2

【作り方】

- ①人参は短冊切りにする。
- ②小松菜、もやし、①の人参を茹で、小松菜は2cm幅に切る。
- ③②をAの調味料で和える。

太きゅうり

太きゅうりのそぼろ煮



エネルギー	28Kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	2g	食物繊維	0.7g
脂質	0.5g	食塩相当量	1g

【材料(4人分)】

太きゅうり	280g	砂糖	大さじ1/2
鶏ひき肉	20g	塩	小さじ1/3
酒	小さじ1	水	1カップ
しょうゆ	大さじ1	片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ①太きゅうりは、皮をむいてから種を取り、そぎ切りにする。
- ②酒で鶏ひき肉を炒め、水と太きゅうりを入れて煮る。
- ③やわらかくなったら味付けをし、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

太きゅうりのさっぱり汁



エネルギー	13Kcal	カルシウム	12mg
たんぱく質	1g	食物繊維	1.2g
脂質	0.1g	食塩相当量	1.8g

【材料(4人分)】

太きゅうり	120g	しょうゆ	大さじ1
なめこ	1袋	水	3カップ
人参	小1/3本	塩	小さじ1
ねぎ	1/2本	うるめけすり	10g

【作り方】

- ①太きゅうりは皮をむいてから種を取り、幅1cmに切る。
- ②人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③うるめけすりでだしを取り、具を煮る。
- ④柔らかくなったら、しょうゆと塩で味付けをし、ねぎを加える。

キーマカレー



エネルギー	187Kcal	カルシウム	32mg
たんぱく質	9.9g	食物繊維	2.1g
脂質	10.5g	食塩相当量	1.4g

【材料(4人分)】

豚ひき肉	100g	カレールー	30g
牛ひき肉	80g	トマトケチャップ	大さじ1
サラダ油	小さじ1	ソース	小さじ2
玉ねぎ	大1個	カレー粉	小さじ1/2
人参	小1/2本	塩	少々
なす	2個	こしょう	少々
ピーマン	1/2個	水	2カップ

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、人参は小さめのいちよう切り、なすは厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ②ピーマンはせん切りにし、ゆでておく。
- ③ひき肉をサラダ油でよく炒める。
- ④玉ねぎと人参、なすを加えて炒め、水を入れて煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を入れ、カレールーを入れて味を調える。(ごはんにかけて食べる)

高岡野菜のスタミナ豚丼



エネルギー	326Kcal	カルシウム	47mg
たんぱく質	9.5g	食物繊維	1.4g
脂質	4.9g	食塩相当量	0.2g

【材料(4人分)】

ごはん	600g	サラダ油	小さじ1
豚肉小間切れ	100g	白いりごま	小さじ3
玉ねぎ	1/2個	醤油	小さじ2/3
椎茸	2個	塩	ひとつまみ
ちんげん菜	1/2株	豆板醤	少々
人参	1/5本	オイスターソース	小さじ1/3
ゆでたけのこ	35g	片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ①豚肉とちんげん菜は3cm幅、玉ねぎと椎茸は薄切り、人参とゆでたけのこは、いちよう切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら①の野菜を炒める。
- ③白いりごまを加えたあと、Aの調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ごはんの上に③を盛り付ける。

白えびのかき揚げ



エネルギー	108Kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	4g	食物繊維	1g
脂質	6.3g	食塩相当量	0.5g

【材料(4人分)】

白えび	50g	卵	1/2個
玉ねぎ	小1/3個	塩	少々
人参	小1/3本	水	20cc
大豆水煮	30g	揚げ油	適量
小麦粉	大さじ4		

【作り方】

- ①白えびは頭をとる。
- ②玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。
- ③天ぷらの衣を作り、材料を混ぜ合わせる。
- ④油で揚げる。

たまねぎ

主な産地：戸出・中田

たまねぎは、栽培期間がとて長い野菜です。秋に種をまき、育った苗を11月ごろに植えます。苗は雪の下で冬を越し春になって大きくなったものを収穫します。

6月に出回るものは新たまねぎと言い、水分が多くて軟らかく、辛味も少ないです。



主な成分

硫化アリル…ビタミンB1と結合し、疲労回復を(臭いと辛みの成分) 助けます。

また、血液をサラサラにします。

ビタミンB1は豚肉や大豆などに多く含まれていて疲労回復を助けるよ
キーマカレーも高岡野菜のスタミナ豚丼も食べ合わせを考えてあるね



じゃがいも

ミネストローネ

【材料(4人分)】

ベーコン	20g	いんげん	2さや	ケチャップ	40g
じゃがいも	1個	マカロニ	15g	オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	3/4個	大豆(水煮)	60g	ロリエパウダー	少々
人参	1/5本	水	520ml	塩	小さじ1/2
しめじ	1/4株	ホールトマト缶	40ml	こしょう	少々
セロリ茎	1/6本	ガラスープ缶	80ml	砂糖	少々



エネルギー	124Kcal	カルシウム	21mg
たんぱく質	4.5g	食物繊維	2.4g
脂質	4.2g	食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ①じゃがいも、玉ねぎ、人参は1.5cmの角切り、ベーコン、しめじ、セロリ、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ②マカロニと①のいんげんをそれぞれ茹で、ざるにあげておく。
- ③①のじゃがいも、人参を分量の水とガラスープで煮る。
- ④③が沸騰したら、①の玉ねぎ、ベーコン、しめじ、セロリ、大豆(水煮)、ホールトマト缶を入れて煮込む。
- ⑤④にマカロニといんげんを入れAの調味料で味を調える。

鶏肉とじゃがいものみたらし風



エネルギー	139Kcal	カルシウム	3mg
たんぱく質	8.5g	食物繊維	0.5g
脂質	5.5g	食塩相当量	0.4g

【材料(4人分)】

鶏ムネ肉	140g	生姜(すりおろし)	ひとかけ
じゃがいも	1個	ねぎ(みじん切り)	1/5本
片栗粉	適宜	砂糖	小さじ1/2
揚げ油	適宜	醤油	小さじ1/2
		水	適宜

【作り方】

- ①鶏ムネ肉は2cm大、じゃがいもは幅2cmの角切りにする。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③Aの調味料を鍋で加熱したれを作り、②とからめる。

りんご

ぶたにく

豚肉のステーキ りんごソースかけ



エネルギー	146Kcal	カルシウム	4mg
たんぱく質	11.1g	食物繊維	0.1g
脂質	9.6g	食塩相当量	0.8g

【材料(4人分)】

豚肉ロース	少々	こしょう	少々
切り身(60g)	4枚	りんご	1/8切れ
生姜	1かけ	しょうゆ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1
酒	大さじ1/2	砂糖	小さじ2/3
塩	少々	レモン汁	小さじ2/3

【作り方】

- ①豚ロース切り身はすじを切り、塩、こしょうをする。生姜をすりおろし、しょうゆ、酒とともに下味をつける。
- ②りんごをすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせておく。
- ③フライパンを熱し、①を色よく焼き、十分火が通ったら、②のソースをさっとからませる。

国吉りんご

主な産地：国吉



国吉りんごは、花が咲く4月から収穫まで、約200日かかります。太陽の恵みをたっぷり浴び、木の上でゆっくり育ち完熟した国吉りんごは、糖度が高く、果汁も多いのが特徴です。

主な成分

ペクチン…糖の吸収をゆるやかにし、腸内環境を整えてくれます。(食物繊維)

カリウム…体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防が期待できます。

皮がべたついているのは、りんごが熟するとき、水分の蒸発を防ぐため表皮から出る分泌物です。また、表面に白い粉が付いているのは、りんご自身が新鮮さを保つために出す物質です。皮や皮と実の間に栄養がたくさんあるので、皮ごと食べることをおすすめします。

疲労回復効果があり、エネルギーの吸収が早いので、運動後の補給に効果的だよ

