

キャベツ

カラフルソテー



エネルギー	58Kcal	カルシウム	15g
たんぱく質	1.7g	食物繊維	1g
脂質	4.2g	食塩相当量	0.5g

【材料(4人分)】

ベーコン	2枚	コーン(冷凍)	30g
キャベツ	3枚	サラダ油	小さじ1
赤ピーマン	1/6個	塩	小さじ1/3
黄ピーマン	1/6個	こしょう	少々
ピーマン	1/2個	※コーンは缶詰でもよい	

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②キャベツは短冊切り、ピーマンは半分に切って薄切りにする。
- ③サラダ油で、ベーコン、キャベツ、コーン、ピーマンを炒めて、塩こしょうで味付けをする。

こんぶ 昆布漬け



エネルギー	8Kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	0.4g	食物繊維	0.8g
脂質	0g	食塩相当量	0.4g

【材料(4人分)】

キャベツ	2枚	A	塩	小さじ1/2
人参	1/6本		醤油	小さじ1
きゅうり	小1本			
刻み昆布	2g			

【作り方】

- ①キャベツは一口大、人参はせん切り、きゅうりは小口切りにする。
- ②①のキャベツと人参は茹で、きゅうりは軽く塩を振って押しをする。
- ②を刻み昆布とAの調味料であえる。

キャベツ

主な産地: 佐野・福岡・中田



キャベツの栽培時には有機肥料を使っています。また、出来るだけ長い期間出荷できるように、複数の品種を栽培したり、同じ品種で種をまく時期をずらしたりするなどの取り組みを行っています。特に冬場のキャベツは、寒さで身が締まり大変甘くなります。

主な成分

ビタミンC…抵抗力を高め、風邪予防に役立ちます。

また、血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。

キャベジン…胃腸の粘膜を整えたり、消化を助けたりします。(ビタミンU)

洗った時に出る油膜のようなものは、植物が自分を守るために分泌する「ブルーム」口に入れても大丈夫だよ



種まき 10日目と17日目



25日目頃 植えつけ



60日目



収穫

しいたけ・きくらげ

生しいたけのひたし



エネルギー	16Kcal	カルシウム	75mg
たんぱく質	1.5g	食物繊維	1.2g
脂質	0.1g	食塩相当量	0.9g

【材料(4人分)】

小松菜	2/3束
生しいたけ	3枚
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ①小松菜はゆでて長さ2cmに切る。
- ②生しいたけは軸をとり、せん切りにする。しょうゆとみりんで煮て、下味をつける。
- ③①②をしょうゆであえる。

高岡グリーンラーメン

【材料(4人分)】

ほうれん草	1/5束	コーン(缶)	60g	塩	小さじ1/2
中華麺(乾燥)	100g	もやし	1/3袋	こしょう	少々
(生麺の場合は200g)		サラダ油	小さじ1	水	3カップ
豚肉スライス	35g	うすら卵(水煮)	4個	液体豚骨スープ	80ml
メンマ	20g	ねぎ	1/2本	(ラーメンスープの素の場合)	は規定量)
黒きくらげ(生)	20g	しょうゆ	大さじ1+1/2		
(乾燥の場合は4gを水で戻したもの)		白みそ	大さじ1		



エネルギー	183Kcal	カルシウム	37mg
たんぱく質	8.3g	食物繊維	2.3g
脂質	5.1g	食塩相当量	2.1g

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて、ミキサーにかける。
- ②豚肉と黒きくらげは一口大に、ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と黒きくらげ、メンマ、ホールコーン、もやし、を炒め、火が通ったら、塩、こしょうで味をつける。
- ④お湯を沸かして豚骨スープを溶かし、しょうゆと白みそで味を調えて①を入れる。
- ⑤中華麺を茹でる。
- ⑥スープ、中華麺、③のトッピング、うすら卵(水煮)、ねぎの順に盛り付ける。

卵とコーンのスープ



エネルギー	67Kcal	カルシウム	12mg
たんぱく質	4g	食物繊維	1.1g
脂質	1.8g	食塩相当量	1g

【材料(4人分)】

クリームコーン缶	100g	ねぎ	1/2本
ホールコーン缶	40g	ガラスープ缶	60ml
鶏むね肉	20g	醤油	小さじ2
卵	小2個	A 塩	小さじ1/2
黒きくらげ	15g	こしょう	少々
(戻したもの)		片栗粉	小さじ2
(乾燥の場合は3g)		水	3カップ

【作り方】

- ①鶏むね肉と黒きくらげは一口大に、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水、ガラスープを入れて加熱し、沸騰したら①の鶏むね肉と黒きくらげを入れる。
- ③鶏むね肉に火が通ったらクリームコーン缶とホールコーン缶、ねぎ、Aの調味料で味を調える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。

しいたけ・きくらげ

主な産地：国吉、中田

しいたけ・きくらげはおがくずに栄養分を加えた培地を作り、キノコを発生させる菌床栽培という方法で、菌を植える作業から収穫までに長い時間をかけて大切に育てられます。自然の環境に近づけるよう気を配り、朝晩の温度差を利用することで肉厚のキノコになります。

主な成分

ビタミンD…カルシウムの吸収を促進します。
日光に1～2時間当てるとビタミンDの量と
うまみがUP！
食物繊維…便秘予防と肥満予防に効果があるといわ
れています。



給食では食感の良い生のキクラゲを使っているよ。
生のキクラゲは直売所などでかえるよ



さつまいも

だい がく いも
大学芋



エネルギー	194Kcal	カルシウム	36mg
たんばく質	1.2g	食物繊維	1.9g
脂質	5.3g	食塩相当量	0.3g

【材料(4人分)】

さつまいも	中2本	水あめ	大さじ1
揚げ油	適量	しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ3	黒ごま	小さじ1/2

【作り方】

- ①さつまいもは皮付きのままよく洗い、乱切りにして水にさらす。
- ②黒ごまは炒しておく。
- ③①のさつまいもの水気を拭いて、170℃の油で揚げる。
- ④鍋に水あめとしょうゆを入れて火にかけ、とけたら砂糖を加えてたれを作る。
- ⑤揚げたいもに、たれをからめ黒ごまをふる。

にんじん

さけ や
鮭のもみじ焼き



エネルギー	100Kcal	カルシウム	9g
たんばく質	11.2g	食物繊維	0.1g
脂質	5.6g	食塩相当量	0.2g

【材料(4人分)】

鮭	50g切り身 4匹	酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/2	人参	20g
こしょう	少々	マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ①鮭に塩、こしょうをしておく。
- ②人参は皮をむきすりおろす。
- ③すりおろした人参とマヨネーズ、酒を混ぜておく。
- ④鮭に③をぬり、オーブンで焼く。(180～200℃で15～20分)

たか おか げん き
高岡元気コロッケ



エネルギー	149Kcal	カルシウム	45mg
たんばく質	4.2g	食物繊維	1.4g
脂質	6.4g	食塩相当量	0.3g

【材料(4人分)】

豚ひき肉	20g	塩	ひとつまみ
りんご	1/5個	こしょう	少々
玉ねぎ	1/5個	粉チーズ	20g
油	小さじ1/2	シナモン	少々
じゃがいも	小1個	小麦粉	大さじ2弱
さつまいも	1/3本	卵	1/2個
		パン粉	20g

【作り方】

- ①りんご、玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉とともに油で炒める。
- ②じゃがいも、さつまいもをいちょう切りにして茹でる。
- ③②がやわらかくなったら水を切り、熱いうちにつぶす。
- ④①と③を合わせ、Aの調味料を加え味を調える。
- ⑤④のコロッケたねを等分に分け、三角形にして形を整える。
- ⑥④に衣を順に付けて油で揚げる。

たん たん
にんじん担々スープ

【材料(4人分)】

春雨	30g	ゆでたけのこ	25g	味噌	大さじ1
鶏ひき肉	30g	人参	1/5本	白みそ	小さじ1
生姜(すりおろし)少々		裏ごしした人参	40g	醤油	小さじ1
にんにく(すりおろし)少々		(ゆでてミキサーにかけたものでもよい)		豆板醤	少々
ごま油	小さじ1/2	ねぎ	1/3本	白ねりごま	小さじ2
椎茸	大2個			ガラスープ缶	60ml
もやし	1/3袋			水	560ml



エネルギー	85Kcal	カルシウム	19mg
たんばく質	3.1g	食物繊維	1.3g
脂質	3g	食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ①椎茸、ゆでたけのこ、人参はせん切りに、ねぎは小口切りにする。
- ②春雨をゆでてざるにあげる。
- ③鍋にごま油を熱し、生姜、にんにく、鶏ひき肉を炒める。
- ④③に椎茸、ゆでたけのこ、人参と分量の水、ガラスープを入れて煮込む。
- ⑤裏ごしした人参とAの調味料を入れて味を調える。
- ⑥⑤にもやしと①のねぎ、②の春雨を入れる。

にんじん

主な産地：戸出・中田・福岡

にんじんは、発芽させるのが大変難しい野菜です。その後の水の管理にも十分気を付けて大切に育てています。また、選別して出荷するまで、専用の保冷庫で低温管理し、鮮度が落ちないようにしています。

主な成分

カロテン…抗酸化作用をもち、免疫力を高める作用が期待できます。

体内に入ったカロテンの一部はビタミン A に変わり、目や皮膚、粘膜の保護、発育を助けます。

☆にんじん 50g で 1 日に必要なビタミン A を摂ることができます。

☆にんじんのカロテンは皮の近くにより多く含まれています。



油と一緒に調理すると
カロテンの吸収率が高まるよ

きんぴら

にんじんのグラッセ



だいこん 大根

だいこん 大根ポタージュ



エネルギー	92Kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	1.8g	食物繊維	1.3g
脂質	3.8g	食塩相当量	0.9g

【材料(4人分)】

大根	1/5本	小麦粉	大さじ2弱
じゃがいも	1個	バター	15g
玉ねぎ	1個	塩	小さじ1
水	2カップ	こしょう	少々
ガラスープ	60ml	生クリーム	小さじ2
牛乳	80ml	パセリ	少々

【作り方】

- ①大根、じゃがいも、玉ねぎは小さく切る。
- ②鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れ焦がさないようによく炒める。牛乳を少しずつ加え、ホワイトソースを作る。
- ③①を水とガラスープで煮溶かす。
- ④③に②のホワイトソースと生クリームを少しずつ入れ、塩、こしょうで味を調え、刻んだパセリを散らす。

だいこん 大根サラダ



エネルギー	24Kcal	カルシウム	31mg
たんぱく質	0.4g	食物繊維	0.9g
脂質	1.2g	食塩相当量	0.2g

【材料(4人分)】

大根	1/5本	醤油	小さじ1/4
人参	1/4本	塩	ひとつまみ
わかめ	15g	酢	小さじ1/2
(戻したもの)		砂糖	ひとつまみ
(乾燥の場合は2g)		ごま油	小さじ1/2
		白いりごま	小さじ2

【作り方】

- ①大根、人参は細切りにし、わかめは2～3cm幅に切る。
- ②大根、人参は軽く茹で、わかめはさっと湯通しする。
- ③②をAの調味料と白いりごまで和える。

だいこん 大根

主な産地：小勢、福田、福岡

大根は、春夏ものと秋冬ものがありますが、本来の旬である秋冬ものは、よりみずみずしく甘味があります。

葉の部分には、ビタミンCやE、カリウム、カルシウム、β-カロテンなど豊富な栄養素が含まれています。葉付きの大根が手に入ったらぜひ食べましょう。



主な成分

アミラーゼ…消化を助け、胸やけや胃もたれの予防に効果的です。

サラダや大根おろしに

煮物や
ふろふき大根

甘い

辛い

硬い

柔らかい

みそ汁の具
漬物に

繊維質



おいしくて
いろいろな成分が含まれている
葉を捨てるのはもったいない!!
ゆでて細かく刻み、ゴマ油で炒めてしょうゆで
味付けると、ごはんのおともにぴったり!

かぶ

カレーポトフ



エネルギー	110Kcal	カルシウム	52mg
たんぱく質	4.2g	食物繊維	4.3g
脂質	3.5g	食塩相当量	2g

【材料(4人分)】

ベーコン	2枚	塩	小さじ1
じゃがいも	中1個	こしょう	少々
玉ねぎ	中1個	セロリ	20g
人参	小1/2本	ロリエパウダー	少々
かぶ	小1個	カレー粉	小さじ1/2
かぶの葉	少々	しょうゆ	大さじ1/2
キャベツ	2枚	水	1+1/2カップ
白いんげん豆(水煮)	60g	ガラスープ	60cc

【作り方】

- ①ベーコンは2cm幅に切り、からいりしておく。
- ②じゃがいもは一口大に切る。玉ねぎは大きめのくし形、人参はいちょう切り、かぶは一口大に切る。キャベツは2cm角に切る。セロリは短冊切り、かぶの葉はゆでて2cmの長さに切る。
- ③鍋に、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、水、ガラスープを入れて煮る。じゃがいもが柔らかくなったら、かぶ、キャベツ、ベーコンを加え、味をつける。
- ④白いんげん豆を加え、Aで味を調える。
- ⑤仕上げにかぶの葉を加える。

かぶの柚子あえ



エネルギー	21Kcal	カルシウム	15mg
たんぱく質	0.4g	食物繊維	0.9g
脂質	0.1g	食塩相当量	0.6g

【材料(4人分)】

大かぶ	1/8個	酢	大さじ1
きゅうり	1/2本	砂糖	大さじ1
人参	小1/4本	塩	小さじ1/2
柚子	適量		

【作り方】

- ①かぶの皮をむき、食べやすい大きさのいちょう切りにする。さっと湯通しし、冷ましておく。
きゅうりは厚さ5mmの輪切り、人参はせん切りにする。
- ②①の材料に軽く塩をふり、押しをする。
- ③甘酢を作り②とあえる。細くせん切りにした柚子を加え、冷蔵庫で冷やしておく。

白菜

白菜たっぷり豚キムチ丼



エネルギー	337Kcal	カルシウム	48mg
たんぱく質	9g	食物繊維	1.5g
脂質	5.6g	食塩相当量	0.3g

【材料(4人分)】

ごはん	600g	にら	1/6束
豚肉小間切れ	90g	砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2	醤油	小さじ1
醤油	小さじ1/2	酒	小さじ1
にんにく(すりおろし)	少々	オイスターソース	小さじ1/3
生姜(すりおろし)	少々	キムチの素	小さじ1
サラダ油	小さじ1	豆板醤	少々
玉ねぎ	1/3個	白いりごま	大さじ1
人参	1/5本	片栗粉	小さじ1
白菜キムチ	35g	ごま油	小さじ1
白菜	葉大きいもの1枚		

【作り方】

- ①豚肉は3cm幅に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、白菜キムチ、白菜は一口大、にらは2cm幅に切る。
- ③サラダ油を熱し、豚肉を炒めて、火が通ったら②の野菜を入れて炒め、Bの調味料で味を調える。
- ④白ごまを入れて、水溶き片栗粉をいれとろみをつける。最後に香りづけでごま油を回し入れる。
- ⑤ごはんの上に④を盛り付ける。

白菜のみそシチュー



エネルギー	156Kcal	カルシウム	63mg
たんぱく質	5.6g	食物繊維	2.6g
脂質	6.2g	食塩相当量	2.3g

【材料(4人分)】

若鶏肉スライス	30g	みそ	大さじ2
サラダ油	小さじ1	マーガリン	大さじ1 1/3
白菜	2枚	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	小1個	牛乳	1/2カップ
人参	小1/2本	塩	小さじ1
じゃがいも	中2個	こしょう	少々
ブロッコリー	60g	水	2カップ

【作り方】

- ①若鶏肉は一口大に切る。
- ②白菜は2cmの長さ、玉ねぎは1cmのくし形、人参はいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
- ④ルーを作る。鍋に弱火でマーガリンを溶かし、小麦粉をふり入れ、焦がさないようによく炒める。牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤別鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ⑥⑤に水を加え、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑦材料が柔らかくなったら、白菜を入れて煮る。味噌とルーを加えとろみがつくまで煮込む。
- ⑧塩、こしょうで味を調え、ブロッコリーを加える。

さといも

さといものごまがらめ



エネルギー	135Kcal	カルシウム	34mg
たんぱく質	1.5g	食物繊維	1.7g
脂質	6.3g	食塩相当量	0.3g

【材料(4人分)】

里芋(小)	280g	砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ3	白ごま	大さじ1
揚げ油	適量	水あめ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1		

【作り方】

- ①里芋の皮をむく。
- ②片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③白ごまを炒る。
- ④しょうゆと砂糖、水あめを煮てたれを作る。
- ⑤揚げた芋をたれにからめ、白ごまをふる。

さといものそぼろ煮^に



エネルギー	99Kcal	カルシウム	31mg
たんぱく質	3.7g	食物繊維	3.1g
脂質	1.3g	食塩相当量	1.7g

【材料(4人分)】

豚ひき肉	30g	つきこんにゃく	1袋
酒	大さじ1	砂糖	大さじ1
生姜	1かけ	しょうゆ	大さじ2
里芋	320g	塩	小さじ1/3
干し椎茸	1枚	水	1カップ
玉ねぎ	中1個	片栗粉	8g
人参	小1/2本		

【作り方】

- ①干し椎茸をもどし、こまかく切る。
- ②生姜はみじん切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。里芋は食べやすい大きさに切る。
- ③こんにゃくは下ゆでする。
- ④鍋に豚ひき肉、酒、生姜を入れて炒める。
- ⑤野菜、こんにゃく、水を加えて煮る。
- ⑥柔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。

さといも

主な産地：戸出・中田・福岡

戸出、中田地区のさといもは、ビタミンやミネラルを豊富に含む天然海藻（アルギット）エキスを含んだ肥料を使って栽培する「アルギットさといも」です。

ねっとりとした粘り気と甘みが特徴です。

また、福岡地区では、地元の畜産農家から提供される牛糞堆肥を使用し、良質なさといもを栽培しています。



主な成分

カリウム … イモ類の中で最も豊富に含まれており、むくみ防止や高血圧の予防につながります。

土の中のさといもは、親芋の周りに子芋がくっついていて、子孫繁栄として縁起の良い食べ物といわれているよ。



種イモ植えつけ



25日目



60日目



除草と土かけ

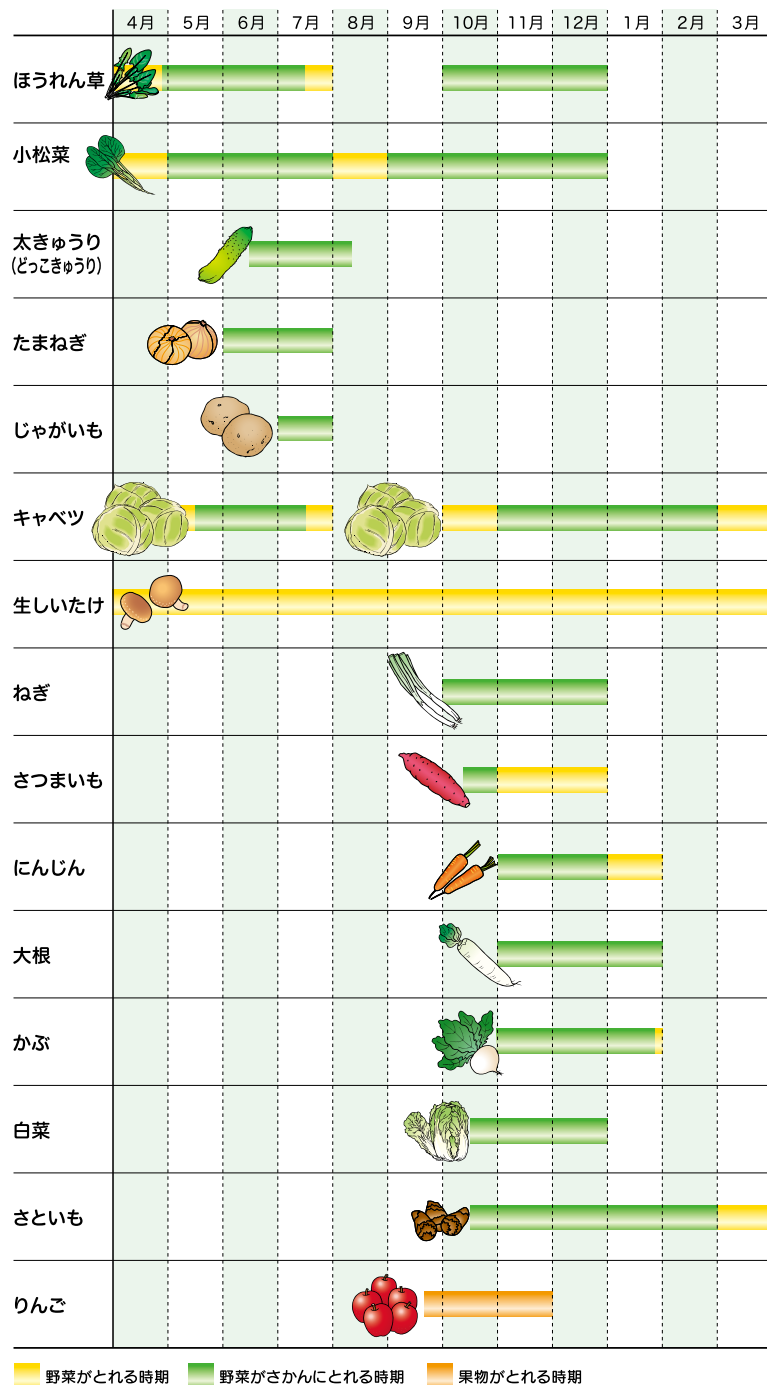


掘り起こし

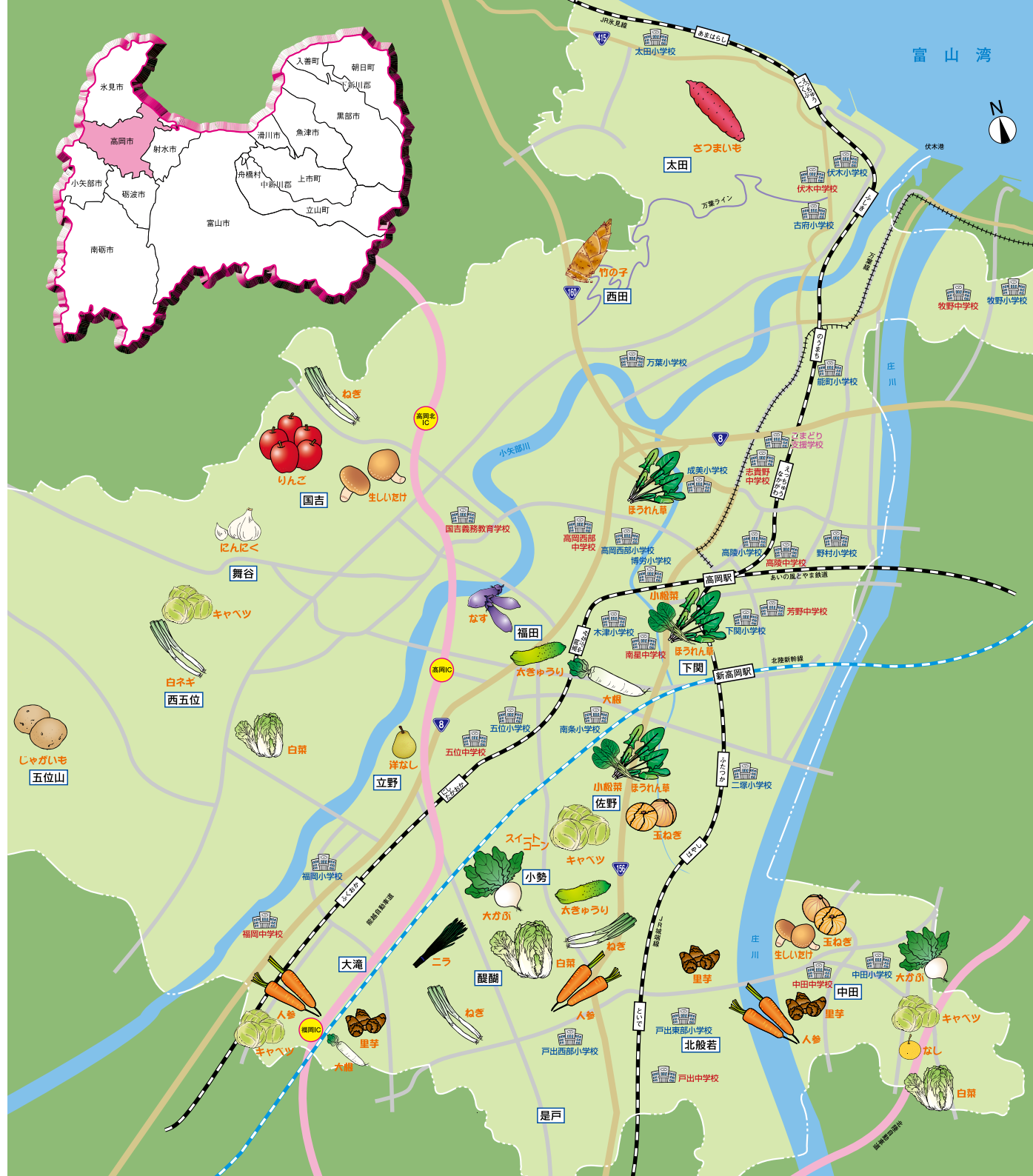


収穫

学校給食に使用している地場産食材カレンダー



■ 野菜がとれる時期 ■ 野菜がさかんにとれる時期 ■ 果物がとれる時期



オープンしました～！
高岡にこにこ😊キッチン



管理栄養士おすすめの生活習慣病予防レシピや学校、保育所等の給食
レシピを紹介します！ぜひ、アクセスしてみてください！



高岡市公式キッチンはこちら♪



地場産食材を使用した
学校給食レシピ集

2025年3月 第7版

発行者 たかおか地産地消推進ネットワーク TEL.0766-20-1310
高岡市教育委員会 学校教育課 TEL.0766-20-1459