

TOYOOKA



春夏秋冬おすすめレシピ



行事食

郷土料理

季節の食材を使った料理





春

おすすめレシピ

えんどうごはん

ひなまつりメニュー

キャベツバーグ

こどもの日メニュー
あじさいロール

ハタハタの南蛮漬け

えんどうごはん

豊岡市 健康増進課



材料 4人分

米	2合
グリーンピース	60～80g
塩	小さじ1

一緒に炊くことで、豆のうまみがご飯になじみ、おいしいです

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. グリーンピースは洗って水気を切っておく。
3. 1に塩を入れて混ぜ、グリーンピースを加えて炊く。
4. 蒸らしてから軽く混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

エネルギー298Kcal たんぱく質7.4g 脂質0.8g 塩分相当量0.8g

豊岡の農業と「コウノトリ育む農法」

豊岡市では、自然を大切にしながらおいしい野菜やお米を作っています。

なかでも「コウノトリ育む農法」は、特徴的な取り組みです。

これは、野生に暮らす大型で肉食の鳥類「コウノトリ」さえも暮らせるような環境を取り戻すために、農薬や化学肥料をできるだけ使わず、虫やカエルなどの生き物がたくさんいる田んぼを作る方法です。

今では、5枚に1枚の田んぼがこの農法に取り組んでいます。

全国各地、海外でも人気のお米となりましたが、

自慢のお米をぜひ子どもたちに食べてほしいと、

市の学校給食では「コウノトリ育む農法」のお米を提供しています。

放鳥から20年
500羽
をこえたよ



ひなまつりメニュー



豊岡市 日高町保育園・認定こども園連絡協議会



3月の行事食
「ひなまつりメニュー」各園の様子を紹介



材料 園児 1 人分

ご飯	50g
合わせ酢	10g
砂糖	5g
塩	0.3g
具	干しいたけ 1g
	にんじん 5g
	しょうゆ 2g
	砂糖 1g
ちりめんじゃこ	2g
卵	25g
きゅうりまたは絹さや	1切れ
赤板またはにんじん	1切れ
すし揚げ	6g
煮汁	水 40cc
	しょうゆ 4g
	みりん 4g
	砂糖 3g

作り方

1. すし揚げは、三角に切り、袋状に開き、湯通しする。
2. 鍋に煮汁を入れ、1を入れて落とし蓋をし、煮汁がなくなるまで煮含める。
3. 薄焼き卵を作る。
4. 干しいたけ、にんじんは調味料で煮含める。
5. 炊きたてのご飯に合わせ酢を回し入れ、4とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
6. 汁を軽くしぼったすし揚げに、5を詰める。おだいりさまに見立て、「しゃく」はきゅうりか絹さやをゆがいてつける。
7. もう一つは、三角おにぎりにし、3の薄焼き卵を巻く。「せんす」は赤板やにんじんを薄いちょう切りにしてつける。
8. おひなさまの顔の絵をつけて楊枝につけて6・7にさす。

おひなさまの顔は、キャンディチーズの半分にのりを巻いて顔にし、黒ごまで顔を作ってつけてもよい

栄養価 (1人分)

エネルギー288Kcal たんぱく質8.6g 脂質3.9g 塩分相当量1.5g



キャベツバーグ

豊岡市 健康増進課



神鍋高原キャベツ【主な産地：神鍋高原】

みずみずしくて甘い、シャキッとした歯ごたえが特徴。
標高350メートルに位置する神鍋特有の環境で育まれています。

【おいしさを育む神鍋高原の3つの要素】

- ①昼夜の寒暖差が大きい気候
- ②冬の積雪
- ③水はけがよく肥料の保持力の高い火山灰由来の土壌

キャベツを選ぶ際は、みずみずしくて、重みがあり、葉がしっかり巻いているものがおいしいキャベツの特徴です。探してみてください。



材料 2人分

豚ひき肉	80 g	油	小さじ 1
鶏ひき肉	80 g	ケチャップ	大さじ 1 強
キャベツ	80 g	ウスターソース	小さじ 1
玉ねぎ	40 g	バター	小さじ 1
パン粉	大さじ 4	豊岡市ホームページに、 野菜レシピを掲載しています 「豊岡市 野菜レシピ」と検索！	
牛乳	大さじ 1		
卵	1 / 2 個		
塩・こしょう	少々		

作り方

1. キャベツはみじん切りにして、塩（分量外）を振り、しばらく置いて水気を絞る。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600wで2～3分加熱する。
3. ボウルにひき肉、1・2、パン粉、牛乳、卵を合わせ、塩・こしょうをしてよく混ぜ合わせ、小判型にする。
4. 3をフライパンまたはオーブンで焼く。
5. ケチャップ、ウスターソースを火にかけ、バターを加えてソースを作り、4にかける。

栄養価（1人分）

エネルギー276Kcal たんぱく質19.3 g 脂質18.8 g カルシウム52mg 鉄1.5mg 塩分相当量1.0g

こどもの日メニュー・あじさいロール



豊岡市 保育園・認定こども園



このとり認定こども園より



5月の行事食

5月の行事といえば「こいのぼり」や「かぶと」を飾り、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う「こどもの日（端午の節句）」

こどもの日に食べるものといえば「ちまき」や「かしわ餅」などの行事食

市内の保育園でも「こどもの日」のメニューやおやつが提供されています



こどもの日の由来や行事食の意味に触れながら

家族で楽しい日にしてくださいね！

あじさいロール



材料 園児1人分

作り方

サンドイッチ用食パン	2枚
ブルーベリージャム	10g

1. 食パンにジャムを塗ってくるくと巻く。
2. 3等分に切り、飾りつける。



いちごジャムでもOK
子どもと一緒に作れるおやつ！

6月のおやつ



栄養価（1人分）

エネルギー63Kcal たんぱく質1.7g 脂質0.8g 塩分相当量0.2g



ハタハタの南蛮漬け

豊岡の郷土料理



山陰海岸の名物ハタハタ

山陰地方のハタハタの水揚げ量は全国トップクラス。
春のハタハタは皮がやわらかく脂がのっているのが特徴で、そのまま焼いたり、干物や炙りなどで食べるのがおすすめです。
他には煮つけや唐揚げ、南蛮漬けなどにして食べるのが一般的です。

材料 4人分

ハタハタ	小10～15匹	玉ねぎ	1 / 2 個
塩・こしょう	少々	ピーマン	3 個
片栗粉	適宜	にんじん	1 / 3 本
揚げ油	適宜	しょうが	1 かけ
A	しょうゆ	鷹の爪	1 本
	砂糖	レモン	適量
	酢		
	だし汁		
	各大さじ 3		
	180ml		

作り方

1. ハタハタは、頭と内臓を取り除き、水気を切って、塩・こしょうをふる。
2. 1 に片栗粉を薄くまぶして揚げ油でカラッと揚げる。油気を切っておく。
3. 野菜はせん切り、鷹の爪は小口切りにする。
4. A を小鍋に入れて煮立たせて、3 を入れる。
5. 2 に4 をかけて味をなじませる。
6. お好みでレモンなどを添える。

小ぶりな、ハタハタの一夜干しを使うと手軽にできます



夏

おすすめレシピ

とうもろこしご飯

夏野菜のそぼろ丼
(七タメニュー)

ピーマンの昆布あえ

八代おくらのおかか和え

夏野菜のラタトゥイユ

いかめし

とうもろこしご飯

豊岡市学校給食センター



シルクコーン（とうもろこし）【主な産地：但東町】

シルクのような純白の粒が特徴の「シルクコーン」。
強い甘み、シャキシャキとした食感が楽しめます。
身を包む皮が柔らかいため、生でもおいしくいただけます。
茹でても、ご飯に混ぜても、生でもおいしい
「シルクコーン」を是非ご賞味ください。

とうもろこしは追熟しないので、収穫したてが一番甘くておいしい野菜です。早めに調理して食べましょう。

材料 4 人分

米	2 合
とうもろこし	80g(小1本)
塩	小さじ 1
酒	小さじ 2
バター(お好み)	10 g

ほんのり甘い炊き込みご飯です。
シンプルな味付けなので素材の
うまみを感じられます。

枝豆やさつまいもに置き換えて
アレンジもできますよ。



作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. とうもろこしの実を芯からそぎ取る。
3. 1 に塩、酒を入れてよく混ぜ、2 ととうもろこしの芯を加えて炊く。
4. 炊きあがったら芯を取り除き、ふんわりと混ぜる。
5. 炊きあがりにお好みでバターを混ぜ込めば、香りとコクが加わって、洋風の味わいを楽しむことが出来る。

**芯を入れて炊き込むことで、
素材のうまみを余さず使います**

栄養価（1人分）

エネルギー277Kcal たんぱく質5.3 g 脂質1.0 g 塩分相当量1.5 g

夏野菜のそぼろ丼 (七夕メニュー)



カバンストリート保育園・こうの通りの森保育園



「七夕メニュー」
他の園の様子を紹介



7月の行事食～カバンストリート保育園より～

材料 作りやすい分量 (園児5人分)

合挽ミンチ	100g	スキムミルク	大さじ 1
にんじん	1/2 本	カレーパウダー	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2 個	米油	大さじ 1
なす	1 個	ミニトマト	5 個
ズッキーニ	1/4 本		
ピーマン	1 個		

星型のにんじんやオクラ、
味付けをカレー風味にすることで、
おかわりする子も！

作り方

1. にんじんは星型に抜き、ゆがく。
2. 野菜は 1 cm 角に切る。
3. 深フライパン又は鍋に米油を入れ、合挽ミンチを炒める。
4. 2 を加えて炒め、蓋をして蒸し焼きにする（野菜の水分を出す）。
5. スキムミルクを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
6. カレーパウダーを加え、よく混ぜ合わせる。
7. お皿にご飯を盛り、6 をかけ、半分に切ったミニトマトと 1 を添える。

栄養価 (園児1人分)

エネルギー105Kcal たんぱく質5.3g 脂質6.7g 塩分相当量0.1g

ピーマンの昆布あえ

豊岡市学校給食センター



材料 2人分

ピーマン	4個
いりごま	小さじ1
塩昆布	4g
しょうゆ	少々

作り方

1. ピーマンは、せん切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。柔らかくなったら取り出して、冷ましておく。
3. 塩昆布、いりごまを混ぜ合わせる。
4. 味をみて、薄かったらしょうゆを入れて味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー11Kcal たんぱく質0.6g 脂質0.3g 塩分相当量0.3g



「たじまピーマン」は、実が肉厚で歯ごたえが良いこと、ピーマン特有の苦みが少ないことが特徴！
たじまピーマンは但東町を中心に栽培されています。

合橋小学校では、苗から育てたピーマンを収穫、調理することで、ピーマンが苦手な児童も「おいしい」と食べることができたそう

合橋小学校
ピーマンの収穫の様子



八代おくらのおかか和え

豊岡市学校給食センター



材料 2人分

八代おくら	6本
しょうゆ	大さじ 1/2
花かつお	1パック
塩	適量

作り方

1. おくらは、ヘタの先を切り落とし、ガクを切る。塩を擦り付けるようにまぶす。
2. 鍋に湯を沸かし、塩が付いたままのおくらを1分程度ゆでる。さっと冷水にくぐらせ、水気を切って、食べやすい大きさに斜めに切る。(4～6等分程度)
3. しょうゆ、花かつおをかけ和える。

栄養価 (1人分)

エネルギー10Kcal たんぱく質1.3g 脂質0.1g 塩分相当量0.4g

「八代おくら」は日高町八代地域の伝統野菜です。おくらがまだ珍しかった60年前から、伝えられたそうです。
見た目は大きく、ごつごつしていますが、加熱するととても柔らかくなります。

八代保育園
種植え～収穫までの様子

収穫した八代おくらは、園児でクッキングをして給食でおいしくいただきました

種植え



芽生え



お引越し



水やり



収穫



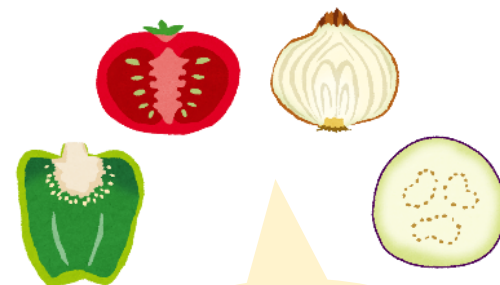
夏野菜のラタトゥイユ

豊岡市 こども未来課



材料 2 人分

トマト	1 個
なす	小 1 本
玉ねぎ	1 / 2 個
ピーマン	1 個
にんにく	1 / 2 片
オリーブ油	大さじ 1/2
コンソメ顆粒	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々



家族と一緒に収穫体験したり、野菜の断面を観察するのも食育の一環に

作り方

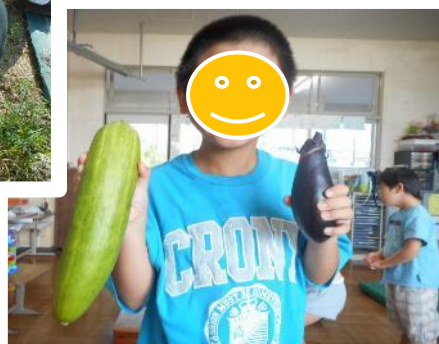
1. 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、火にかける。
3. 1 を加えて軽く炒め、材料がかぶるぐらいの水とコンソメ顆粒を入れて、やわらかく煮込む。
4. 塩・こしょうで味を調える。

1 人分の材料を耐熱容器に入れて電子レンジで加熱しても簡単です

栄養価 (1 人分)

エネルギー 73Kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.3g 塩分相当量 0.5g

新田小学校
夏野菜の収穫の様子





豊岡市は漁業が盛んです

津居山港や竹野港では、マツバガニをはじめカレイやハタハタ、ホタルイカやスルメイカといったイカ類など、季節ごとにさまざまな魚介が水揚げされています。市民の食生活を支えるだけでなく、鮮魚や加工品は観光グルメとしても大人気です。

日本海の豊かな恵みを是非ご賞味ください。



材料 作りやすい分量

スルメイカ	中 5 ハイ	A	砂糖	各 大さじ5
もち米(浸水前)	大さじ 8		しょうゆ	
楊枝	5本		酒	
			酢	大さじ2
			水	800ml
			だし昆布	1枚
			土生姜(スライス)	1かけ分

作り方

1. もち米は一晩浸水させておく。
2. イカは足とはらわたを抜き、骨を取り、洗う。
3. イカに大さじ 2 程度のもち米を入れて、楊枝で口を詰める。(もち米はイカの半分ぐらい)
4. 鍋に A を入れて煮立たせる。
5. 3 を横にし、中のもち米を平らにして鍋に並べる。(煮汁がイカにかぶるくらい。)
6. 落し蓋をして、弱火で1時間加熱し、火を止めたあと、冷めるまで味をなじませる。

もち米はたくさん詰めると、火が通らないため、少なめに入れます



おすすめレシピ

まいたけご飯・名月めし

かぼちゃだんご
かぼちゃのポタージュ

さつまいもの塩バター焼き
おさつだんご

えのきのピカタ
しいたけの肉づめ

のっぺい汁



まいたけご飯・名月めし

豊岡市 健康増進課・豊岡の郷土料理



材料 4 人分

米	2 合
まいたけ	1 パック
しめじ	1 / 2 袋
にんじん	1 / 3 本
淡口しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 2

作り方

1. 米を洗い、2 合分の水量より少なめに水を張り、約30分つけておく。
2. まいたけは手でちぎり、しめじは石突きを落とし、小房に分ける。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
3. 1 に、しょうゆ・酒を入れ、軽く混ぜる。2 の具材を加え、炊く。
4. 炊き上がったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー276Kcal たんぱく質5.6g 脂質0.8g 塩分相当量0.9g



豊岡の郷土料理



小野いもとは…

出石町小野地区で江戸時代から作り継がれてきた、さといもの在来種。

口当たりの良いねっとりした粘り、もちもちした食感、濃い味が特徴です。

材料 6 人分

米	3 合
里いも(小野いも)	5～6 個
焼き豆腐	1 枚
油揚げ	1 枚
鶏もも肉	100g
にんじん	中 1 / 2 本
A	淡口しょうゆ 大さじ 2
	酒 大さじ 4

作り方

1. 里いもは半月切り、焼き豆腐は色紙切り、油揚げは油抜きをし、せん切りにする。にんじんはせん切り、鶏肉は小さめに切る。
2. 1 とAを鍋に入れ、煮立てる。しばらくしたら、ざるに具をあげて、煮汁と具を分けて粗熱を取る。
3. 米を洗い、2 の煮汁と一緒に炊飯器に入れ、目盛りまで水を加え、混ぜ合わせる。
4. 2 の味付けした具を炊飯器に加え、炊く。
5. 炊きあがったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。

かぼちゃだんご・かぼちゃのパターージュ

秋

豊岡市 こども未来課



栄養価 (1人分 5個分程度)

エネルギー126Kcal たんぱく質4.7g 脂質2.3g 塩分相当量0.0g



9月の行事食

材料 (10個分程度)

だんごの粉	50g
絹ごし豆腐	20～30g
かぼちゃ	30g
きな粉	大さじ2

かぼちゃの代わりに
さつまいもでもOK

作り方

1. かぼちゃは、皮を削ぎ落とし、電子レンジで加熱し、やわらかくしておく。
2. ボウルに1とだんごの粉を入れ、豆腐を加えながら、耳たぶぐらいの固さにこねる。
3. 一口大に丸め、生地の中をへこませる。
4. 沸騰した湯に入れ、浮き上がったら1分ほどゆで、氷水にとり、器に盛る。
5. きな粉をまぶす。

秋の行事食・イベント
各園の様子を紹介



こうのとり認定こども園



こうのとり認定こども園

材料 2人分

かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
油(バター)	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
牛乳	50ml



1. かぼちゃは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋に油(バター)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加え炒める。
3. 2にひたひたの水とコンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。
4. 3をミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー 77Kcal たんぱく質 2.1g 脂質 4.1g 塩分相当量 0.5g

さつまいもの塩バター焼き・おさつだんご



豊岡市 健康増進課 ・豊岡市 こども未来課



栄養価（1人分）

エネルギー175Kcal たんぱく質0.9g 脂質4.2g 塩分相当量0.8g

材料 2人分

さつまいも	150g
バター	10g
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ3



作り方

1. さつまいもは2cm角のさいの目切りにし、水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
2. 耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
3. 2に片栗粉をまぶす。
4. バターを溶かしたフライパンに3と塩を入れ、粉っぽさがなくなるまで加熱する。



材料 作りやすい分量

さつまいも	1本
小豆あん	大さじ1
バター	10g
きな粉またはすりごま	大さじ3

おやこで一緒に作れる
おやつを紹介



作り方 下線の太字：子どもがする作業の例

1. さつまいもは皮をむき、2～3cm幅に切り、水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
2. 耐熱容器に並べ、ラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
3. 2をボウルに入れてつぶし、小豆あん、バターを加え混ぜる。
4. 食べやすい大きさに丸めて、きなこ（すりごま）をまぶす。

栄養価（1人分）

エネルギー106Kcal たんぱく質2.5g 脂質3.3g 塩分相当量0.0g



えのきのピカタ・しいたけの肉づめ



豊岡市 健康増進課・豊岡市学校給食センター



材料 2人分

えのきたけ	1/2袋
卵	1個
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々
油	適量
ケチャップ	適量

作り方

1. えのきたけは石突きを取り、4～6束に分け、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
2. 卵を溶きほぐす。
3. 1を2にくぐらせ、油を引いたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
4. 皿に盛り、好みでケチャップをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー57Kcal たんぱく質4.4g 脂質2.7g 塩分相当量0.5g



材料 4人分

しいたけ	8個
ひき肉(鶏、豚、合挽など)	160g
青ねぎ	1/2本
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
油	適量
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

1. しいたけは石突きを取る。青ねぎはみじん切りにする。
2. ひき肉と1の青ねぎ、塩・こしょうを混ぜる。
3. しいたけに片栗粉をまぶし、2をつめる。つめた後も、片栗粉を全体にまぶす。(肉がしいたけから外れにくくなる)
4. フライパンに油を入れて火にかけ、3を肉の方を下にして焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
5. 肉に火が通ったら、Aの調味料を入れ、煮詰める。

豊岡市でもしいたけの栽培が盛んです。
しいたけが苦手な方は、お肉をつめると食べやすくなりますよ。

栄養価（1人分）

エネルギー110Kcal たんぱく質8.7g 脂質5.0g 塩分相当量1.0g

のっぺい汁

豊岡市 健康増進課



豊岡のおいしい秋といえば…「豊岡ぶどう」

農薬や化学肥料の使用を抑え、人と環境にやさしい安全・安心なぶどうとして、「ひょうご安心ブランド」、「コウノリの舞」の認証を受けています。

昼夜の寒暖差を活かして甘みを増していきます。

安心・安全で甘みの強い豊岡ぶどうを
ぜひご賞味ください



材料 2人分

大根	3 cm程度	だし汁	300cc
にんじん	1 / 4 本	しょうゆ	大さじ 1
ごぼう	1 / 8 本	片栗粉	小さじ 1
こんにゃく	30g		
油揚げ	1 枚		
里いも	100g		
鶏肉	100g		

作り方

1. 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。里いも、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. こんにゃくは薄切りにし、下茹でして、あく抜きをする。
3. 油揚げは油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
4. だし汁に 1・2・3 を入れて煮る。
5. 沸騰したらしょうゆを加えてさらに煮る。
6. 具が煮えたら、水溶き片栗粉を回し入れて仕上げる。

**とろみがあり、寒い時期にぴったりの汁物です
鶏肉の代わりにちくわを入れてもおいしいです**

栄養価 (1人分)

エネルギー172Kcal たんぱく質15.6g 脂質7.3g カルシウム96mg 塩分相当量1.6g



おすすめレシピ

大豆のサラダ
いり大豆ご飯

きなこボーロ
星型サンド

大根餃子
大根きんぴら炒め煮

ほうれん草のおやき
ポパイサラダ

タラと白菜の豆乳スープ

けんちん煮



大豆のサラダ・いり大豆ご飯



豊岡市 健康増進課 ・ 豊岡市 こども未来課



材料 2 人分

ブロッコリー	60 g
水煮大豆	40 g
ロースハム	20 g
いりごま	大さじ 1
塩・こしょう	少々
ごまドレッシング	大さじ 2

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。水煮大豆は水を切っておく。ハムは 2 cm 長さに切る。
2. ボウルに 1 といりごまを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう、ごまドレッシングを入れ和える。

栄養価 (1人分)

エネルギー148Kcal たんぱく質7.8g 脂質11.0g カルシウム79mg 鉄1.4mg 塩分相当量1.0g

材料 4 人分

米	2合
いり大豆	30 g
ちりめんじゃこ	20 g
しょうゆ	大さじ 1 / 2
塩	小さじ 1 / 4

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. 材料すべてを加え、よく混ぜ、炊飯する。



いり大豆は豆まき用のものを使うと便利！
乾燥大豆の場合は紙封筒に入れて、電子レンジで10～20秒加熱。

栄養価 (1人分)

エネルギー300Kcal たんぱく質9.6g 脂質2.5g ビタミンD3.1μg 塩分相当量1.3g





きなこボーロ・星型サンド

出石愛育園 ・豊岡市 こども未来課



2月の行事食～出石愛育園より～



顔はゆかりご飯、目は黒豆、
髪は焼きそば、角はとんがりコーンで完成！
いわしのアングリーズは金棒に



福豆の代わりにきな粉ボーロに。
ホロホロ食感で食べやすく、
子どもたちに大好評！
卵不使用なのもポイント◎

材料 作りやすい分量（園児5人分）

小麦粉	100 g
きな粉	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
サラダ油	大さじ 3 強



作り方

1. 全ての材料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
2. 食べやすいサイズの大きさに取り、丸め、手のひらで押しつぶして楕円形にする。
3. 170℃に熱したオーブンで20分焼き上げる。

栄養価（園児1人分）

エネルギー170Kcal たんぱく質2.8g 脂質9.1g 塩分相当量0.0g

きな粉を使ったおやつ 星型サンド

おやこで一緒に作れる
おやつを紹介



栄養価（1人分）

エネルギー81Kcal たんぱく質3.9g 脂質2.5g 塩分相当量0.3g

材料 4人分

サンドイッチ用食パン	2枚
きな粉	10g
砂糖	小さじ1/2
牛乳(または豆乳)	20ml

作り方

1. 器にきな粉・砂糖を入れて混ぜる。
2. 1に牛乳(または豆乳)を入れて練る。食パンに塗りやすい適度な固さに調整する。
3. 食パン1枚分に2のきなこクリームを塗る。もう1枚の食パンをかぶせる。
4. 星型など好みの型で型ぬきをして、トースターで表面をカリッと焼く。





大根餃子・大根きんぴら炒め煮

豊岡市 港区農業委員会・豊岡市学校給食センター



材料 10個分程度

大根（葉つき）	10～15cm
豚ひき肉(または鶏)	80g
塩・こしょう	適量
梅干し (または大葉・しょうが)	1～2個
片栗粉	適量

つけダレは、酢醤油、みそダレ、ポン酢等お好みで。
蒸し器を使う場合は、
8～10分中火で蒸す

作り方

1. 大根は皮をむき、薄くスライスして塩少々をふり、しんなりするまでバットに並べておく。
2. 大根の皮と葉はみじん切りにし、軽く湯通しした後、水分を絞る。
3. 種をとった梅干しは細かく刻んでおく。
4. ボウルにひき肉と2・3・塩・こしょうを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
5. 1の大根の片側の端に片栗粉をつけ、4をスプーンで適量のせて二つ折りにする。
6. 平皿にラップを敷き、5を並べ、上にもラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。

栄養価（1人分 5個分程度）

エネルギー104Kcal たんぱく質7.7g 脂質7.0g 塩分相当量1.3g

材料 4人分

大根	200g (1/3本)
ピーマン	40g (中1個)
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

1. 油揚げは油抜きをしておく。大根と油揚げは5mmの短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。
3. 大根に火が通ったら、油揚げを入れ、調味料をいれて味を調える。
4. 最後にピーマンを入れ、色よく仕上げて出来上がり。

大根がたっぷり食べられるメニューです。冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもピッタリです。



栄養価（1人分）

エネルギー86Kcal たんぱく質3.0g 脂質5.6g カルシウム39mg 塩分相当量1.8g





ほうれん草のおやき・ポパイサラダ



豊岡市 こども未来課 ・豊岡市学校給食センター



材料 4 人分

ほうれん草	2 束(40g)
じゃがいも	2 個
にんじん	1 / 4 本
小麦粉	大さじ 1 ~ 2
粉チーズ	大さじ 2
塩	少々
バター	8 g

作り方

1. ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って細かく切る。じゃがいもとにんじんは皮をむいてすりおろす。
2. ボウルに 1 と粉チーズ、塩を加えて混ぜ、小麦粉を加えて硬さを調整する。
3. 小判状に形を整えて、バターを薄く敷いたフライパンで両面をこんがり焼く。

栄養価 (1人分)

エネルギー80Kcal たんぱく質3.0g 脂質2.7g 塩分相当量0.3g



材料 2 人分

ほうれん草	1袋
コーン缶	30 g
酢	小さじ 1
淡口しょうゆ	大さじ 1 / 2
いりごま	大さじ 1 / 2
茹で塩	水1Lに対し小さじ1強

作り方

1. ほうれん草はゆでて水にさらす。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
2. 調味料を混ぜ合わせたものに、ほうれん草・コーン・ごまを入れ、和える。



ごまを炒って使用すると風味よく仕上がります。

栄養価 (1人分)

エネルギー21Kcal たんぱく質1.6g 脂質0.6g カルシウム34mg 塩分相当量0.4g

ほうれん草をたくさん食べてほしいという思いから、「ポパイ」という昔のアニメの名前をとって全国各地の学校給食で「ポパイサラダ」が誕生しました。



タラと白菜の豆乳スープ

豊岡市 健康増進課



材料 2 人分

タラ(切り身)	100 g
白菜	葉 2 枚
ほうれん草	1 / 3 袋
豆乳(無調整)	200ml
水	200ml
バター	8 g
固形コンソメ	1 / 2 個
塩・こしょう	少々



あさりやベーコンを加えても
おいしいです
豆乳の代わりに牛乳でも
作ることができます

作り方

1. 白菜は2～3cm幅に切る。ほうれん草はゆでて、4～5cmの長さに切る。
2. タラは一口大に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、白菜をしんなり炒め、水と2を加えて蓋をし、2分程度、蒸し煮する。
4. コンソメを加えさらに2～3分煮る。
5. ほうれん草と豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える。※豆乳を加えてからは沸騰させないように注意。

Q.たくさんの冬野菜、どう保存していますか？

A.カットして冷凍保存がおすすめ！

様々な野菜をカットして、保存袋にまとめて冷凍する方法です。
みそ汁やスープ、鍋、煮物などに使えます。自分の好きな野菜
の組み合わせを見つけてみましょう



例 1 大根・れんこん・ごぼう・人参

例 2 白菜・ねぎ・しょうが

栄養価 (1人分)

エネルギー129Kcal たんぱく質13.9g 脂質5.6g カルシウム87mg 鉄2.2mg 塩分相当量1.0g



けんちゃん煮

豊岡の郷土料理



野菜がたくさん食べられるので、秋から冬にかけての常備食として、昔から伝えられています。「けんちゃ」「けんちゃん」ともいわれ、親しまれています。

豊岡市いずみ会を知っていますか？ (食生活改善推進員協議会)

地域に根ざした食育活動を実践しているボランティア団体として、地域の郷土料理や、日本型食生活等の普及・啓発を行ってられます。

材料 4人分

木綿豆腐	120 g	A	みりん	大さじ 1
ごぼう	中 1 本		砂糖	大さじ 1
にんじん	小 1 本		淡口しょうゆ	大さじ 2
大根	1 / 4 本		ごま油	大さじ 2
里いも	5 ~ 6 個		油	大さじ 1
こんにゃく	1 / 2 枚			
油揚げ	1 枚			
だし汁	80ml			

材料を炒めるときは、短時間に強火で炒めるのがポイント！

作り方

1. 豆腐は、水切りして粗く崩す。
2. ごぼうは斜めの一口大に切って水にさらす。にんじんと大根はいちょう切りにする。里いもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。こんにゃくは薄切りにする。
3. 油揚げは油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
4. 鍋に油、ごま油(大さじ 1)を入れて、1・2・3を炒める。
5. だし汁を入れて、しばらく煮てからAで味をつける。
6. 野菜に味がなじむまで煮る。最後にごま油(大さじ 1)を振りかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー208Kcal たんぱく質6.0 g 脂質13.2 g カルシウム101mg 塩分相当量1.5 g



春夏秋冬

行事食、郷土料理、季節の食材を使った料理を
ぜひ楽しんでください

