

# 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くて、

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



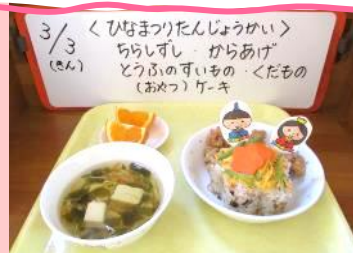
# ひなまつりメニュー



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」  
日高町保育園・認定こども園連絡協議会 各園の様子



## 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（かまぼこ）またはにんじん	1切れ
すし揚げ	6g
水	40cc
煮汁	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（かまぼこ）やにんじんを薄く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1.0 g

# 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



こうのとり認定こども園



5月の行事食  
こどもの日メニュー

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下さいね！



6月のおやつ  
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！

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		
	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

七タメニュー  
夏野菜のそぼろ丼

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：但東地域】

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)	10g

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5.3g 脂質1.0g 塩分相当量1.5g

# 七夕メニュー 夏野菜のそぼろ丼



カバンストリート保育園・こうのとり森保育園



「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

合橋小学校  
ピーマンの収穫の様子



「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地域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。



# 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」は日高町八代地区の伝統野菜です。  
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



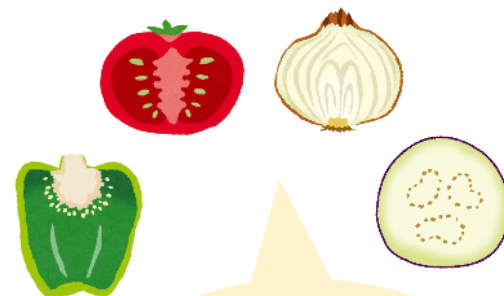
# 夏野菜のラタトゥイユ

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. 落とし蓋をして、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

ハロウィンメニュー  
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



## まいたけご飯 ～健康増進課～

### 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

## 名月めし ～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。





# ハロウィンメニュー かぼちゃだんご・かぼちゃのポタージュ

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  
かぼちゃだんご

## 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

## かぼちゃのポタージュ

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 1 cm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



## さつまいもの塩バター焼き ～健康増進課～

### 材料 2人分

さつまいも	150 g
バター	10 g
塩	小さじ 1/4
片栗粉	大さじ 3

### 作り方

1. さつまいもは 2 cm 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。

栄養価 (1人分) エネルギー175Kcal たんぱく質0.9 g 脂質4.2 g 塩分相当量0.8 g

## おさつだんご ～こども未来課～

### 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	10 g
きな粉またはすりごま	大さじ 3

### 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2.5 g 脂質3.3 g 塩分相当量0.0 g





# 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



## えのきのピカタ ～健康増進課～

### 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

## しいたけの肉づめ ～学校給食センター～



### 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

節分メニュー  
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



## 大豆のサラダ ～健康増進課～

### 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

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

### 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2cm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。

## いり大豆ご飯 ～こども未来課～



### 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



# 節分メニュー 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～



## 鬼ランチ

顔はゆかりご飯、目は黒豆、  
髪は焼きそば、角はコーンスナックで完成！  
いわしのアングレーズは金棒に



## きなこボーロ

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2.8 g 脂質9.1 g 塩分相当量0.0 g

## きな粉を使ったおやつ 星型サンド ～こども未来課～

おやこで一緒に作れる  
おやつを紹介



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. 星型などお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。



栄養価（1人分） エネルギー81Kcal たんぱく質3.9 g 脂質2.5 g 塩分相当量0.3 g



# 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



## 大根餃子 ～豊岡市港区農業委員会～

### 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

### 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。

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

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

## 大根のきんぴら炒め煮

～学校給食センター～



### 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



## ほうれん草のおやき ~こども未来課~

### 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	8g

### 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

## ポパイサラダ

~学校給食センター~



### 材料 2人分

ほうれん草	1袋
コーン缶	30g
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

ごまを炒って使用すると風味よく仕上がります

### 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。

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。

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



# 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



## けんちゃん煮とは

野菜がたくさんとれる秋から冬にかけての常備菜で、昔から家庭の味として伝えられています。

「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6.0g 脂質13.2g カルシウム101mg 塩分相当量1.5g



# 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

