

西伯郡学校給食人気メニューレシピ集

学校給食から
家庭の味へ



家庭で簡単に
給食メニュー

西伯郡学校給食会栄養士部会

令和7年度

スタミナ納豆



使用した
地場産物

豚肉
白ねぎ
みそ

ポイント

子どもたちに人気のメニューです。

納豆を加えた後は焦げやすくなるので、さっと炒めます。ラー油やタバスコを使って好みの辛さに調整してください



1人あたり 122kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ひきわり納豆	120 g	①白ねぎは小口切り、生姜とにんにくはすりおろしにする。 ②フライパンにごま油を熱し、生姜とにんにくを炒めて、香りが出てきたら、豚ひき肉を炒める。 ③豚ひき肉に火が通ったら、白ねぎを加えて炒める。 ④Aの調味料を混ぜ合わせ、③に加える。 ⑤納豆を加えて合わせる程度にさっと炒める。 ⑥仕上げにラー油(タバスコ)を加えて、辛味を足す。
豚ひき肉	120 g	
生姜	1 片	
にんにく	1 片	
白ねぎ	80 g	
ごま油	適量	
酒	小さじ 1	
みそ	20 g	
A 砂糖	小さじ 1	
濃口しょうゆ	小さじ 2	
みりん	小さじ 1/2	
ラー油	適量	

豚肉のかりん揚げ



使用した
地場産物

豚肉
生姜

ポイント

豚肉に下味をつけて、片栗粉をからめ、油で揚げるだけのお手軽な料理です。砂糖と醤油の甘辛だれが、カリッと揚げた豚肉によく合い、ごはんが進む一品です。



1人あたり 172kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豚肉もも	300 g	①豚肉を2 cmの角切りにする。 ②生姜をすりおろす。 ③①に②と食塩、酒をまぶして、下味をつける。 ④味がしみ込んだら、③に片栗粉をまぶし油でキツネ色になるまで揚げる。 ⑤濃口しょうゆと砂糖、水を混ぜて加熱し、たれを作り④からめる。
食塩	少々	
生姜	少々	
酒	小さじ 2	
片栗粉	大さじ 2	
揚げ油	適量	
濃口しょうゆ	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
水	小さじ 1	