



作り方の動画はこちら



## 一メモ

防府市華城地区で栽培が盛んな、こまつなを使用したピラフ。  
こまつなが苦手な子どもでも食べやすい給食の人気メニュー！

エネルギー  
338kcal

たんぱく質  
8.5g

脂質  
7.6g

食塩相当量  
0.9g

## 材料(4人分)

米	2合	
こまつな(小さめザク切り)	80g	
ベーコン(千切り)	40g	
ごま油	小さじ2	
A	卵	2個
	塩	少々
	サラダ油	大さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
コンソメ	4g	

## 作り方

- ① Aの材料で炒り卵を作る。
- ② ごま油の半量とベーコン、こまつなを炒め、調味料で味付けをし、最後に残りのごま油を加えて混ぜる。
- ③ 炊いたご飯に①と②を加えて混ぜ合わせる。  
※ごはんを炊くときにバターとコンソメを加えてバターライスにすると、香り良く仕上がる。

Memo

---



---



---



---



---

# 地元でとれたものを 地元で食べちゃろう!



防府市の学校給食では地産地消に積極的に取り組んでいます。子どもたちの地場産物への理解を深めるため学期ごとに実施する地場産週間では、県産や市内産の食材がたくさん登場します!

おたよりで  
紹介



地場産  
100%メニュー



山口県産はもを  
使ったメニュー



給食室前に掲示し、  
地場産食材を紹介





作り方の動画はこちら



一口メモ

食欲のないときでも食べやすいお手軽ごはん。キムチとたくあんは商品によって味が違うので、調味料を入れる前に一度味見してみてくださいね!

エネルギー 346kcal	たんぱく質 8.8g	脂質 3.4g	食塩相当量 1.8g
------------------	---------------	------------	---------------

材料(4人分)

米	2合	
豚肉(スライス)	80g	
キムチ(一口大)	60g	
たくあん(千切り)	50g	
ごま油	大さじ2	
酒	少々	
A	砂糖	小さじ1/2
	こいくちしょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉を半量のごま油で炒め、酒を加える。
- ② キムチとたくあんを加える。
- ③ 一度味見をして、加減してAを加える。  
※しっかり味があれば減らしてよい。
- ④ 残りのごま油を回しかける。
- ⑤ ④に炊いたごはんを加え、炒め合わせる。  
※辛いのが好きな人は、キムチの汁をお好みで入れると良い。



エネルギー  
326kcal

たんぱく質  
7.7g

脂 質  
5.8g

食塩相当量  
1.1g

## 材料(4人分)

米	2合
A	
こいくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
鶏もも肉(一口大)	60g
油揚げ(細切り)	8g
ぶなしめじ(子房に分ける)	40g
ごぼう(ささがき)	40g
にんじん(千切り)	20g
さつまいも(角切り)	80g
揚げ油	適量
さやいんげん(2cmカット)	20g
B	
みりん	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
サラダ油	適量

## 作り方

- ① 米にAを入れて炊く。
  - ② サラダ油で鶏肉を炒める。
  - ③ にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、油揚げを加え炒める。
  - ④ Bを混ぜあわせて調味し、さやいんげんを加える。
  - ⑤ さつまいもは素揚げする。
  - ⑥ ①に④と⑤を加えて混ぜあわせる。
- ※ さつまいもは揚げずにほかの具材と一緒に炊いてもよい。

## 一口メモ

秋が旬のさつまいもが入ったごはん。さつまいもの代わりに栗を入れてもおいしいよ!





一口メモ

好きな給食アンケートで必ず上位に上がる子どもたち大好きメニュー♥  
塩を少し入れることで、きな粉の甘みがアップ!



エネルギー  
371kcal

たんぱく質  
11.8g

脂質  
1.0g

食塩相当量  
1.0g

材料(1人分)

コッペパン  
揚げ油  
きな粉  
砂糖  
塩

1個  
適量  
大さじ3 1/2  
大さじ3  
少々

作り方

- ① きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
- ② コッペパンを160～170℃の油で、パンを回しながらさっと揚げる。
- ③ 揚げたらすぐに①を全体にまぶす。

Memo

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



作り方の  
動画は  
こちら



一口メモ

令和元年度に市内小中学生へ募集した「我が家のオススメ朝食レシピ」で紹介されたメニュー。トマトが苦手な人でもおいしく食べられるよ!

エネルギー  
228kcal

たんぱく質  
7.4g

脂質  
11.3g

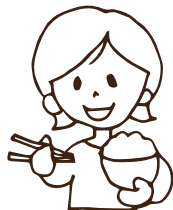
食塩相当量  
0.8g

## 材料(4人分)

米	100g
鶏もも肉(一口大)	40g
たまねぎ(スライス)	120g
にんじん(千切り)	30g
パセリ(みじん切り)	少々
オリーブオイル	大さじ2
トマトダイス缶	120g
A	トマトケチャップ
	コンソメ
	塩
	こしょう
ミックステーズ	30g
水	400cc

## 作り方

- ① オリーブオイルで鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ② 鶏肉の表面が白っぽくなったら、水とトマト缶を加え、沸騰させる。
- ③ ②に米を加え、時折かき混ぜながら中火で煮る。
- ④ 米が8割程度煮えたらAを加えて味を調え、米に完全に火が通るまで煮る。
- ⑤ 仕上げにチーズとパセリを加え、チーズが溶けたら完成。  
※残ったごはんで作ってもおいしい!



作り方の  
動画は  
こちら



## 一口メモ

甘辛い味付けが子どもから大人までを虜にする山口県の定番給食メニュー。調理手順が少なく、最後に加える枝豆の緑色で彩りもバッチリ!

エネルギー  
196kcal

たんぱく質  
7.8g

脂質  
13.3g

食塩相当量  
0.8g

## 材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	140g	
ごぼう(ななめ切り)	80g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
枝豆(冷凍)	40g	
A {	砂糖	大さじ1
	こいくちしょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1/2

## 作り方

- ① 鶏もも肉、ごぼうに片栗粉を付け180℃の油で揚げる。
- ② 枝豆をレンジで解凍する。
- ③ Aを混ぜ合わせレンジで温め、タレを作る。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせる。

## Memo

-----

-----

-----

-----

-----

-----

山口県の給食を語るうえで欠かせないのがみんな大好き「チキンチキンごぼう」です。大人気のチキンチキンごぼうは、各校で食材や名前を変えて様々なアレンジレシピが作られています。

チキンチキンごぼうはその名のとおり、鶏肉とごぼうが使われていますが、学校によっては彩りを良くするためなどの理由で、様々な食材が使われています。

## 色の濃い食材を加えることで彩りよく仕上がります。

プラス  
+ 枝豆



プラス  
+ にんじん



プラス  
+ さやいんげん



鶏肉とごぼう  
だけじゃない!?

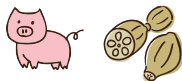
## 各校のアレンジレシピ

チキンチキン  
れんこん



鶏肉 + れんこん

トントン  
れんこん



豚肉 + れんこん

くじらくじら  
ごぼう



鯨肉 + ごぼう

いもをプラス

素揚げしたじゃがいもやさといもを加えると、さらに食べ応えのある仕上がりに。



レモン風味をプラス

タレにレモン果汁を足して爽やかに。山口県の特産品ゆずきち果汁を加えても Good!!



作り方もいろいろ

ごぼうを素揚げにして作るとエネルギー量を抑えることができます。





一口メモ

簡単に作れるので朝ごはんにおすすめの一品。はなっこりーはすぐに火が通るので、さっと炒めて、彩りよく仕上げるのがポイント！

エネルギー  
91kcal

たんぱく質  
6.2g

脂質  
3.9g

食塩相当量  
0.5g

材料(4人分)

卵	3個	
木綿豆腐(1cm角)	80g	
たまねぎ(スライス)	80g	
はなっこりー(ななめ3cm)	50g	
にんじん(千切り)	20g	
干しいたけ(もどして千切り)	4g	
サラダ油	小さじ1/2	
A	砂糖	小さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
片栗粉	適量	
干しいたけのもどし汁	40cc	

作り方

- ①豆腐は水切りをする。
- ②サラダ油でたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③はなっこりー、干しいたけ、豆腐を入れてさっと炒める。
- ④干しいたけのもどし汁、Aを入れ調味する。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑥最後に溶き卵を流し入れて完成。

Memo

-----

-----

-----

-----

-----

# 鶏のゆずきち ソースがけ



エネルギー  
111kcal

たんぱく質  
7.9g

脂質  
6.0g

食塩相当量  
0.9g

## 材料(4人分)

鶏もも肉	40g×4切	
米粉または片栗粉	10g	
塩	少々	
こしょう	少々	
揚げ油	適量	
A	長門ゆずきち果汁	大さじ1
	砂糖	大さじ1 1/2
	こいくちしょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1/2
	水	小さじ1

## 作り方

- 1 鶏肉に塩こしょうをふって、米粉(または片栗粉)を付け180℃の油で揚げる。
- 2 Aを火にかけて煮立たせ、1にかける。  
※ゆずきち果汁がない場合は、レモン果汁でもおいしいです。

## 一口メモ

長門ゆずきちは山口県オリジナルかんきつ。ゆずきちのさわやかな香りと酸味で揚げ物もさっぱりと食べられる!

## Memo

---



---



---



---



---



---



---



一口メモ

アングリーズとはパン粉をつけて焼いたり揚げたりしたフランスの料理。子どもの好きなケチャップの甘辛いソースといわしがよく合うおすすめ魚料理！給食ではパン粉は最後にまぶします。

エネルギー  
113kcal

たんぱく質  
8.8g

脂質  
5.0g

食塩相当量  
0.6g

### 材料(4人分)

いわし(3枚おろし、一口大)	160g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A {	大さじ1
	小さじ2
	小さじ4
	大さじ3
ケチャップ	
ウスターソース	
砂糖	
パン粉	

### 作り方

- ① いわしに片栗粉を付け180℃の油で揚げる。
- ② パン粉はフライパンできつね色に炒っておく。
- ③ Aを合わせておき、①をAで和える。
- ④ ③にパン粉をまぶして完成。

Memo

---

---

---

---

---

---

---

---



### 一口メモ

オイマヨ炒めのオイマヨは、オイスターソース+マヨネーズ。  
牡蠣のうまみがつまったオイスターソースが豚肉と野菜によく合う♪

エネルギー  
113kcal

たんぱく質  
7.8g

脂質  
7.1g

食塩相当量  
0.6g

### 材料(4人分)

豚肉(スライス)	140g
酒	小さじ1
サラダ油	適量
大根(厚めのいちよう切り)	120g
にんじん(いちよう切り)	20g
ねぎ(小口切り)	12g
砂糖	小さじ1
A こいくちしょうゆ	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1 1/2

### 作り方

- 1 大根はさつとゆでておく。
- 2 豚肉に酒をまぶし、サラダ油で炒める。
- 3 にんじんを加えてさらに炒め、Aで味付けをする。
- 4 ①を加え、味がついたら、塩こしょうで味を調え、マヨネーズを加える。最後にねぎを加える。

### Memo

-----

-----

-----

-----

-----

主菜

# ハモの こまつなあんかけ

地産地消



作り方の  
動画は  
こちら



一口メモ

防府の魚といえば、ハモ！  
防府の野菜といえばこまつな！  
防府自慢のハモに、こまつなたっぷりの  
あんをかけたコラボメニュー😊

エネルギー  
149kcal

たんぱく質  
7.2g

脂質  
6.3g

食塩相当量  
1.4g

## 材料(4人分)

ハモの切り身	40g×4切
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
A	
こまつな(ざく切り)	120g
ぶなしめじ(小房に分ける)	40g
にんじん(干切り)	20g
しょうが(みじん切り、チューブでも可)	4g
B	
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
だし汁	200cc
(和風顆粒だしの場合8gをとかず)	
片栗粉+水	各小さじ1

## 作り方

- 1 Aをゆで、水気を切っておく。
- 2 だし汁で①を煮てBを加える。
- 3 ②に水で溶いた片栗粉を加え、とろみを付ける。
- 4 ハモの切り身に塩こしょうをふり、片栗粉を付け、180℃の油で揚げる。
- 5 ハモの唐揚げに③のあんをかける。

Memo