



作り方の動画はこちら



一口メモ

セルビア共和国の家庭料理。
セロリやにんにくで香りを立て、味付けにサワークリームを使うのがポイント!

エネルギー 113kcal	たんぱく質 8.2g	脂質 5.7g	食塩相当量 1.1g
------------------	---------------	------------	---------------

材料(4人分)

鶏むね肉(一口大)	120g	
白ワイン	少々	
たまねぎ(薄切り)	120g	
キャベツ(1.5cm程度の細切り)	120g	
にんじん(3mmいちょう切り)	30g	
セロリ(スライス)	15g	
おろしにんにく	少々	
パセリ(みじん切り)	少々	
サラダ油	適量	
A	サワークリーム	40g
	塩	少々
	こしょう	少々
	コンソメ	大さじ1
小麦粉	小さじ2	
水	600cc	

作り方

- 1 サラダ油で鶏肉、にんにくを炒めて白ワインをふり、小麦粉を振り入れる。
- 2 セロリを炒めて、にんじん、たまねぎを加え炒める。
- 3 水、キャベツを加え煮る。
- 4 Aで調味する。最後にパセリを散らす。

Memo

世界の料理 ～食べ物の世界旅行へレッツゴー!～

給食ではさまざまな食文化を学ぶことができるように、世界各地の料理を献立に入れています。



セルビア料理

- ①ソムン ②セルビア風ハンバーグ ③ルスカサラダ ④ホワイトチョルバ
⑤チーズカツレツ ⑥ピレチャ・スープ





一口メモ

セルビア共和国の家庭料理。
鶏肉と野菜をじっくり煮込み、ショートパスタを入れるのがポイント!

エネルギー
74kcal

たんぱく質
3.9g

脂質
2.7g

食塩相当量
0.6g

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	60g
白ワイン	小さじ1
スパゲティ(半分に割る)	20g
たまねぎ(スライス)	100g
はくさい(ざく切り)	100g
にんじん(いちよう切り)	40g
セロリ(スライス)	12g
おろしにんにく	少々
パセリ(みじん切り)	少々
サラダ油	適量
コンソメ	小さじ2
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	600cc

作り方

- ① サラダ油を熱し、にんにくと鶏肉を炒め、白ワインをふる。
- ② セロリ、にんじん、たまねぎを加え炒める。
- ③ 水、はくさいを加え、しんなりするまで煮る。
- ④ Aで調味し、スパゲティを加え、パッケージの表記に従って加熱する。
- ⑤ 最後にパセリを加える。

Memo



作り方の
動画は
こちら



一口メモ

防府市鍋-1グランプリで3連覇の「もおちゃんのカッテージチーズ入りいきいきミルク鍋」を給食用にアレンジ!こまつななど新鮮な防府市産の野菜を使った地産地消メニュー♥

エネルギー
167kcal

たんぱく質
8.5g

脂質
7.9g

食塩相当量
1.2g

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	80g
塩	少々
こしょう	少々
じゃがいも(乱切り)	120g
だいこん(厚めのいちよう切り)	180g
はくさい(ざく切り)	140g
にんじん(厚めの半月切り)	40g
こまつな(ざく切り)	40g
カッテージチーズ	60g
麦みそ	大さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々
牛乳	200cc
小麦粉	大さじ1
バター	大さじ1
水	400cc

作り方

- ① バターで鶏肉を炒め、塩こしょうを加え、小麦粉を振り入れる。
- ② だいこん、にんじんを加え炒める。
- ③ 水、じゃがいもを加え煮る。
- ④ ③にはくさい、こまつなを加え煮る。
- ⑤ ④にAを加える。
- ⑥ 最後にカッテージチーズを加える。

Memo



一口メモ

岩国市の郷土料理「おおひら」。冠婚葬祭のときなどに、大勢で食べられる料理で、大きな「大平椀」という器に入れることから、この名前がつけました。

エネルギー
116kcal

たんぱく質
5.9g

脂質
3.7g

食塩相当量
0.7g

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大)	40g	
生揚げ(一口大)	80g	
里芋(乱切り)	100g	
こんにゃく(一口大)	80g	
れんこん(乱切り)	80g	
にんじん(乱切り)	80g	
ごぼう(乱切り)	80g	
さやいんげん(斜め切り)	40g	
干しいたけ(もどして1/4カット)	4g	
サラダ油	適量	
A	砂糖	小さじ1/2
	こいくちしょうゆ	大さじ1 1/2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
干しいたけのもどし汁	適量	

作り方

- 1 鶏肉をサラダ油で炒め、火が通ったら、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、干しいたけを加えさらに炒める。
- 2 材料がかぶるくらいの干しいたけのもどし汁を加え煮る。
- 3 火が通ったら、生揚げ、里芋、さやいんげん、Aを入れて煮る。



一口メモ

「やかましい」は食べものの頭文字をとっており、「や」は野菜、「か」は海藻、「ま」は豆類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を表しています。これらの食材を組み合わせると栄養満点のみそ汁に♪

エネルギー
91kcal

たんぱく質
5.0g

脂質
2.8g

食塩相当量
1.3g

材料(4人分)

豆腐(角切り)	120g
油揚げ(短冊切り)	10g
じゃがいも(いちょう切り)	120g
たまねぎ(スライス)	50g
にんじん(いちょう切り)	50g
こまつな(ざく切り)	40g
しめじ(小房)	40g
カットわかめ	2g
麦みそ	大さじ2 1/2
煮干し	15g
水	600cc

作り方

- 1 こまつなをゆでる。
- 2 煮干しで出汁をとり、カットわかめ、麦みそ以外の材料を順次入れて煮る。
- 3 麦みそを溶き入れ、カットわかめ、1を加える。

※煮干しだしの取り方

煮干しの頭と腹わたをとり、水に入れて30分程度浸す。火にかけ沸騰したら弱火で5分程度煮出した後、煮干しを取り出す。



作り方の
動画は
こちら



一ロメモ

納豆嫌いの人も「これなら納豆でも食べられる!」という声多数! ついついはんが進んでしまうので食べ過ぎには注意

エネルギー
65kcal

たんぱく質
5.1g

脂質
3.1g

食塩相当量
0.5g

材料(4人分)

ひきわり納豆	40g(1パック)	
豚肉(スライス)	40g	
葉ねぎ(小口切り)	20g	
サラダ油	適量	
酒	適量	
A {	赤みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	納豆のたれ	半分
	酒	適量

作り方

- ① 少量のサラダ油を熱し、豚肉と少量の酒を加えて炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、ねぎとAを加えて、こげないように弱火で炒める。
- ③ 納豆を入れて混ぜたら完成。

Memo



一口メモ

「畑の肉」とよばれ、栄養たっぷりの大豆ですが、子ども達にとっては難敵。大豆をからっと揚げて、青のりとコンソメ味をつければ、パクパク食べちゃう♪

エネルギー
130kcal

たんぱく質
4.0g

脂質
7.1g

食塩相当量
0.3g

材料(4人分)

じゃがいも	200g
大豆ドライパック	80g
米粉(小麦粉でもよい)	大さじ1 1/2
揚げ油	適量
A { 青のり	ひとつまみ
コンソメ	ひとつまみ
塩	ひとつまみ

作り方

- ①じゃがいもは角切りにして、水にさらしておく。
- ②①と大豆に米粉を付けて、180℃の油で揚げる。
- ③Aを②にまぶして味を調える。

Memo

防府市の小松菜と春菊

小松菜

栽培地域

防府市の小松菜は、主に華城地区や大道地区のビニールハウスで年間を通して栽培されています。



栽培の特色

季節にあった良い品種を選定し、安定した栽培を行っています。平成30年度からGAP(農業生産工程管理)の手法を導入し、安全安心な農産物として、JGAP団体認証(食の安全や環境保全に取り組む農場に与えられる認定)を青果物として県内で初めて取得しています。一年中栽培されている小松菜ですが、旬は冬で、霜が降りる季節には葉肉が厚くなり、柔らかみが増し、甘みがのります。

栄養

小松菜にはベータカロテンや鉄分、カルシウムなど様々な栄養素が含まれており、栄養満点の緑黄色野菜です。アクが少ないので、炒め物などを作る時の下ゆでは不要です。また、グリーンスムージーやサラダ、マリネなど、生でもおいしく食べることができます。



スーパーの店頭にも並んでいます！



防府やさい部会 小松菜班の皆さん

春 菊

栽培地域

防府市の春菊は、主に華城地区でビニールハウス栽培され、山口県内では最大の産地です。また、生産者はエコファーマー登録を受け、高品質の出荷を徹底しています。



栽培の特色

土づくりからこだわり、無駄な化成肥料は使用せず、適量な施肥を実施しています。ふかふかの土を作るために堆肥をたくさん使用しているので、根域が広く成長し、長期収穫が可能です。出荷期間中は毎月残留農薬検査を行い、食品安全面も徹底した管理がされています。また、GAP(農業生産工程管理)にも取り組み、環境保全、生産者の労働安全にも考慮しています。10月からは葉の切れ込みが深く、春菊独特の匂いが楽しめる中葉春菊を出荷し、11月から3月頃までは、切れ込みが浅く肉厚で柔らかい大葉春菊を出荷しています。

栄養

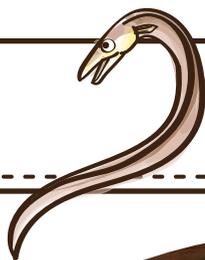
春菊にはベータカロテンが豊富でビタミンC、カルシウム、カリウムなど様々な栄養素が含まれており、栄養満点の緑黄色野菜です。おひたしや鍋物の具に使いますが、特に大葉春菊は、葉が柔らかく、くせもないので、生で食べてもおいしいです。



冬の鍋には、
欠かせない食材です！



防府市のハモ



ハモのこと、
教えて!



ウナギ目ハモ科に分類され、成長すれば2m程度まで大きくなります。口は大きく、両あごに鋭い歯を持ち、小魚やイカ、タコ、エビ、カニなどを餌として食べるどう猛な魚です。5月から8月にかけて沿岸域で産卵し、主に底びき網漁業やはえなわ漁業で漁獲されます。

食べごろ

山口県は全国有数のハモの産地となっており、その中でも防府市はトップクラスの取扱量を誇っています。「梅雨の水を飲んでおいしくなる」と言われており、一般に夏が旬です。身はあっさりとした白身ですが梅雨の後のハモは脂がのって上品な味わいがあります。



安心して
食べられるね



ハモは小骨が多いため、おいしく食べるには調理の際に「骨切り」というハモの身に細かい切り目を入れて小骨を切った状態に処理する必要があります。魚市場に隣接する道の駅「潮彩市場防府」には大量にハモの骨切りを処理することができる「骨切り機」があります。



栄養

ハモは栄養価のたいへん高い魚です。良質なたんぱく質のほか、脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)などの栄養成分を含みます。皮に多く含まれるコンドロイチンには肌をみずみずしく保つ作用があります。また、骨切りという特殊な調理により小骨を丸ごと食べられるのでカルシウム補給にも最適です。

食べかた \\いいね!!

旬の暑い時期には、湯引きやかば焼きにして食べることが多いですが、フライや天ぷらなどの揚げ物もおいしく食べることができます。市内の小中学校給食でも、人気のメニューです。

P.21 ハモのこまつなあんかけ

動画もあるよ。
みんなで作ろうや!
ぶち、おいしいよ。



♪ハモフライ



♪ハモバーガー



♪ハモの
南蛮漬け



セルビア共和国と防府市



防府市は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会において、セルビア共和国のホストタウンとして登録を受け、バレーボールチームの事前合宿の引き受けや、日本で開催された世界大会の応援に行くなど、セルビア共和国の方々との交流を行いました。

令和3年7月に麒麟レモンスタジアムソルトアリーナ防府で合宿を行った女子バレーボールチームは、東京2020オリンピック競技大会で見事銅メダルを獲得しました。



ソルトアリーナ防府
での集合写真！
かっこいいですね！

学校給食では、レシピのコーナーでも紹介しているセルビア給食を市立の全小中学校で提供し、子どもたちも食を通じてセルビア共和国を感じています。

セルビア共和国ってどんな国？

バルカン半島の中央に位置するヨーロッパの国です。首都はベオグラードで人口は約900万人。面積は約8万8,000km²で北海道とだいたい同じです。

スポーツが盛んで、球技の強豪国。バレーボールはもちろんのこと、サッカー、テニスなども強い選手がたくさんいます。ジョコビッチ選手は有名です。

また、食材の宝庫でもあり、パプリカ、ラズベリーやブルーベリーなどのベリー類、チーズなどおいしい食材がたくさんあります。



セルビア料理を作ってみよう!!

コーンブレッド(プローヤ)



材料(6人分)

卵	2個
炭酸水	150ml
牛乳	大さじ1/2
油	大さじ1/2
薄力粉	大さじ1 1/2
コーングリッツ	大さじ1 1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
カッテージチーズ	200g

作り方

- 1 卵をかきまぜ、炭酸水を入れる。その後、牛乳、油、薄力粉、ベーキングパウダー、コーングリッツ、塩を入れる。
- 2 よくかきまぜ、最後にチーズを投入。軽くかきまぜる。
- 3 型に流し込み、200℃のオーブンで約30分焼く。
- 4 ハム、アイヴァル(ローストパプリカのペースト)といった前菜と一緒に食べる。また朝食としてプレーンヨーグルトや飲むヨーグルトと一緒にどうぞ。

独り身男のパプリカシュ(サタラシュ)



材料(7人分)

玉ねぎ	2個
パプリカ	6個
トマト	3個
卵	1個
塩	小さじ2
こしょう	少々
イタリアンパセリ	少々

作り方

- 1 パプリカの種を取る。パプリカと玉ねぎは1cmの角切りにする。
- 2 トマトに熱湯をかけ、皮をむいて冷やし、1cmの角切りにする。
- 3 鍋に油を熱して弱火でまず玉ねぎを入れて、少しだけしんなりしたら、パプリカを炒める。
- 4 トマト、塩、こしょうを入れて蓋をして、弱火で野菜が煮くずれるくらいまで蒸し煮にする。(時間の目安は15分くらい)放っておくと焦げ付くので、時々混ぜる。
- 5 火を止めて鍋の中に手早く卵を混ぜて出来上がり! 酸味が強いときは、砂糖かケチャップを少々入れる。
- 6 器に盛りつけて、お好みで刻んだイタリアンパセリをふる。

おわりに

学校給食は皆がそろって共に食べる「共食」により食の楽しみや食事のマナーを学ぶ良い機会です。また、地場産食材を使用した献立や、郷土料理を提供することにより、地域の文化の継承や地域の生産者への感謝の気持ちを育てています。

防府市では春菊、小松菜などの農産物の栽培が盛んであり、ハモの水揚げも全国トップクラスです。学校給食で、それらの地元食材を使用した献立を提供することは、子どもたちが地域の良さを理解し、郷土に愛着を持つことに繋がります。

また、子どもたちが食に関する理解を深め日常生活で実践していくことができるようになるには学校と家庭との連携を密にし、学校で学んだことを家庭で実践するなど、家庭において食に関する取組みを充実させることが重要です。

この度、山口県学校栄養士会防府ブロックの全面協力を得て、学校給食のレシピ集を発行する運びとなりました。

このレシピ集が、食に関する意識の向上や家庭における食育の推進の一助を担うことができたら幸いです。

令和3年12月
防府市教育委員会 教育長 江山 稔



作成に携わった山口県学校栄養士会防府ブロックの皆さん



発行：防府市教育委員会
編集：防府市教育委員会学校教育課
協力：山口県学校栄養士会 防府ブロック
作成：令和3年12月





きょうのキムタクごはんが、おいしかった
です。キムタクのからさが、とてもおいし
くて、ふやしました。(小3)

キムタクごはんがおいしかったです。キ
ムチとたくあんが、マッチしていて、おい
しかったです。(小1)

今日のみそなつとうが、おい
しすぎて、おかわりました。

(小2)

みそなつとうのみそがこく、ごはんによく
あって、おいしかったです。またつ
くってください。(小6)



今日のミルクなべが、とろとろで、なめら
かで、おいしかったです。いつもおいし
い給食を、ありがとうございます。(小4)

モオーちゃんのミルクなべに、コッペパンをつけて食べ
ると、すごくおいしかったです。モオーちゃんのミルクな
べが、あったかくて、体がぽかぽかになりました。(小3)



今日の、モオーちゃんのミルクなべが、おいし
かったです。口に入れたしゅんかん、チーズの味
がして、じゃがいもはあつかったです。(小3)

さけいりすのものが、すがき
いで、おいしかったです。ま
たつくってください。(小1)

さけいりすのものが、シャキシャキしてい
て、さっぱりしていて、おいしかったで
す!また作ってください。(小5)

