

真室川町食の教育大使
野菜ソムリエプロ

緒方湊さん 監修

真室川町

おいしい 給食 レシピ

発行 真室川町教育委員会
協力 真室川町学校給食献立作成委員会



雪もとろける真室川牛肉ハンバーグ & 雪うるいのホワイトソース

- <材料>4 人分
- ・真室川産牛肉ハンバーグ 120g…4 個
 - ・雪うるい (1cm 斜めスライス) …5 本
 - ・玉ねぎ (薄切り) …1/4 個
 - ・バター…8g
 - ・小麦粉…大さじ 1
 - ・牛乳…160cc
 - ・コンソメ…小さじ 1/2
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・こしょう…少々
 - ・生クリーム…大さじ 1

作り方

- ① フライパンにバターを入れ、弱めの中火で玉ねぎをよく炒める。
- ② 小麦粉と牛乳を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を加え、混ぜながら火にかける。
- ④ 雪うるいの茎の部分と一緒に煮てうまみを出す。
- ⑤ 調味料を加え、味を調える。
- ⑥ 仕上げに雪うるいの葉の部分と生クリームを加え、さっと加熱する。
- ⑦ ⑥を焼いたハンバーグにかけて出来上がり。

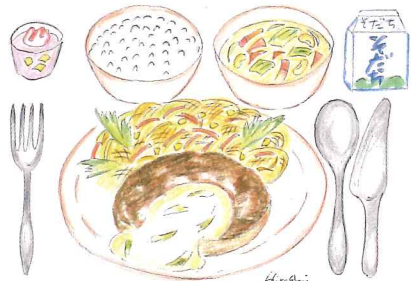


地元産食材
牛肉、雪うるい

栄養表示 (1 食あたり)
エネルギー … 286kcal
たんぱく質 … 16.3g
脂 質 … 20.6g
炭 水 化 物 … 11.8g
塩 分 … 0.6g

栄養教諭の推しコメント

雪うるいの風味とホワイトソースが驚くほどマッチしたソースです。牛肉ハンバーグにかければおいしさが倍増します。真室川の冬に体も心もあたためてくれる料理です。



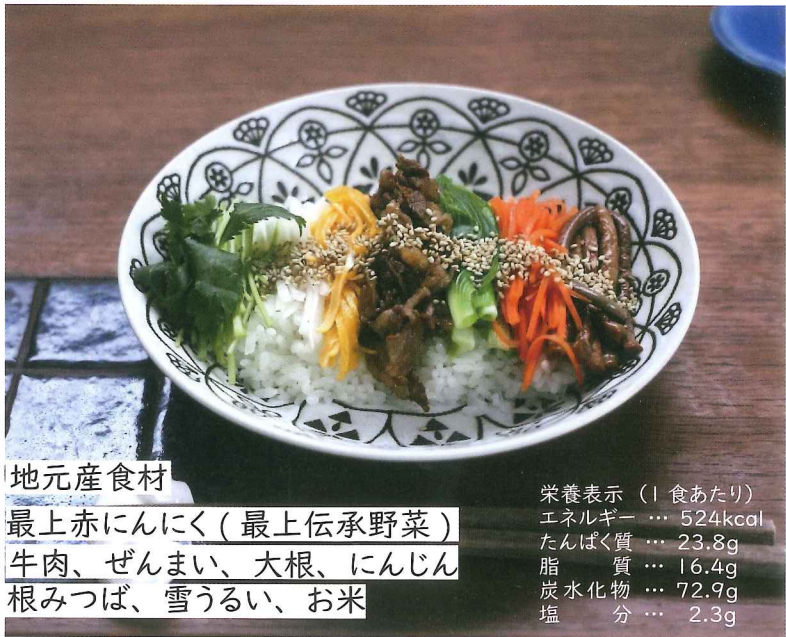
令和 4 年 2 月 17 日給食メニュー

ビビンバどんぶり

- <材料>4 人分
- (A)
- ・牛もも肉 (スライス 2cm) …300g
 - ・ぜんまい水煮 (4cm) …80g
 - ・ごま油…小さじ 1
 - ・赤にんにく (すりおろす) …1 かけ
 - ・こいくちしょうゆ…大さじ 2
 - ・酒…大さじ 1
 - ・砂糖…大さじ 1
 - ・コチュジャン…少々
 - ・水…60cc
- (B)
- ・大根 (千切り 4cm) …100g
 - ・にんじん (千切り 4cm) …3/4 本
 - ・根みつば (3cm) …1 束
 - ・雪うるい (3cm) …1 束
 - ・こいくちしょうゆ…小さじ 2
 - ・ごま油…小さじ 1
 - ・塩…小さじ 1/4
 - ・砂糖…ひとつまみ
 - ・こしょう…少々
 - ・白いりごま…小さじ 1
 - ・錦糸卵…70g
 - ・ご飯…4 人分

作り方

- ① 牛肉にAの調味料の 1/3 で下味をつける。(15 分程度)
- ② 鍋にごま油を入れ、赤にんにくを炒め、牛肉・ぜんまいを加え炒める。Aの残りの調味料と水を加え煮て、味をつける。
- ③ Bの材料はゆでて、冷しておく。
- ④ Bの調味料を混ぜ合わせ、③の野菜・ごまと和える。
- ⑤ どんぶりに、ご飯、A・Bの具材、錦糸卵を彩り良く盛り付けて出来上がり。



地元産食材
最上赤にんにく (最上伝承野菜)
牛肉、ぜんまい、大根、にんじん
根みつば、雪うるい、お米

栄養表示 (1 食あたり)
エネルギー … 524kcal
たんぱく質 … 23.8g
脂 質 … 16.4g
炭 水 化 物 … 72.9g
塩 分 … 2.3g



令和 5 年 2 月 7 日給食メニュー

緒方湊さん オススメポイント

最上地方特産の「雪うるい」は生で食べることができ、さらに苦味やクセがない山菜です。根みつばは、捨てられがちな「根」も食べる食材なので、この機会にぜひ食べてください。

トマトチーズカレー

<材料>6 皿分

- ・牛もも肉…250g
- ・じゃがいも…2 個
- ・玉ねぎ…2 個
- ・トマト…1 個
- ・にんじん…1/2 本
- ・マッシュルーム…6 個
- ・にんにく…2 かけ
- ・しょうが…1 かけ
- ・炒め油…適量
- ・カレールー…120g
- ・追いつマト…1 個
- ・チーズ…100g
- ・ご飯…6 皿分
- ※肉は豚肉・鶏肉でも○

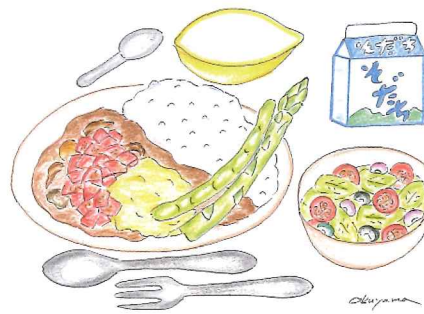
作り方

- ① 通常のカレーにトマトをプラスして煮込む。
トマトは煮込みながら形なくなる程度につぶす。
- ② ご飯に盛り付けたらカレーの上に細かく切ったフレッシュトマトを追いつマトする。
- ③ 追いつマトの上にチーズを乗せれば完成。



地元産食材
牛肉、トマト、にんじん、お米

栄養表示 (1 食あたり)
エネルギー … 600kcal
たんぱく質 … 18.8g
脂 質 … 21.9g
炭 水 化 物 … 88.2g
塩 分 … 2.6g



令和 4 年 7 月 20 日給食メニュー

緒方湊さん オススメポイント

- トマト (グルタミン酸) + チーズ (グルタミン酸) + 肉類 (イノシン酸) を組み合わせることであま味の「相乗効果」があり、うま味を何倍にも感じることが出来ます。干しいたけの戻し汁を使って和風カレーにすると、グアニル酸も加わり、うま味最強のカレーになります。

秋のうまみギュ牛〜とたっぷりごはん

<材料>4 人分

- ・牛もも肉 (2cm) …100g
- ・ごぼう (ささがき) …1/4 本
- ・にんじん (千切り 2cm) …1/2 本
- ・油揚げ (千切り 2cm) …1 枚
- ・干しいたけ (スライス) …3 個
- ・赤にんにく (すりおろす) …1 かけ
- ・ごま油…小さじ 2
- ・しょうゆ…大さじ 3
- ・砂糖…小さじ 2
- ・みりん…小さじ 1
- ・塩…ひとつまみ
- ・酒…小さじ 1
- ・栗 (蒸し) …12 個
- ・ご飯…4 人分

作り方

- ① 鍋にごま油と赤にんにくを入れて、牛肉を炒める。
- ② 牛肉に火が通ったら、ごぼう・にんじん・油揚げ・戻した干しいたけ・調味料を入れ、ひたひたの水を加え煮る。
- ③ 材料がやわらかくなり、味がついたら、ご飯・栗と混ぜ合わせて出来上がり。
※お好みで葉ねぎを散らすと彩り良く仕上がります。



地元産食材
牛肉、にんじん
最上赤にんにく (最上伝承野菜)、お米

栄養表示 (1 食あたり)
エネルギー … 396kcal
たんぱく質 … 11.5g
脂 質 … 8.6g
炭 水 化 物 … 69.4g
塩 分 … 1.0g



令和 4 年 11 月 16 日給食メニュー

緒方湊さん オススメポイント

- 牛肉のうま味に加え、最上赤にんにくがアクセントになっている炊き込みご飯です。季節の旬の野菜であれば何でも合います! 人気のコーンや、根菜類、大豆もやしの様な意外性のあるものにもマッチします。

プルコギどんぶり

<材料>4 人分

- ・牛もも肉(スライス 4cm)…300g
 - ・酒 …大さじ 1
 - ・しょうゆ…大さじ 1
 - ・みりん …小さじ 1
 - ・しょうが(すりおろす)…1 かけ
 - ・にんにく(すりおろす)…1 かけ
 - ・ごま油 …小さじ 2
 - ・玉ねぎ(スライス 1.5cm)…1 個
 - ・にんじん(千切り 3cm)…1/2 本
 - ・たらめの芽…8 個
 - ・いりごま…小さじ 1
 - ・ご飯…4 人分
- A
- ・しょうゆ…大さじ 1
 - ・みそ …大さじ 1
 - ・酒 …大さじ 1
 - ・砂糖 …大さじ 1/2
 - ・みりん …小さじ 1
 - ・コチュジャン…適量
- B

作り方

- ① 牛肉に A で下味をつける。(15 分程度)
 - ② たらめの芽はゆでしておく。
 - ③ フライパンにごま油を入れ、玉ねぎ、牛肉、にんじんを炒める。
 - ④ ③に合わせておいた B を加えて調味する。
 - ⑤ たらめの芽を加えて、ごまをふる。
 - ⑥ ご飯に具をのせて出来上がり。
- ※たらめの芽をにらなどの季節の野菜に変えても◎
コチュジャンはお好みで調整してください。



地元産食材

牛肉、たらめの芽、お米

栄養表示 (1 食あたり)
エネルギー … 542kcal
たんぱく質 … 21.9g
脂 質 … 16.6g
炭水化物 … 78.8g
塩 分 … 2.6g



令和 6 年 2 月 9 日給食メニュー

緒方湊さん オススメポイント

- 「山菜の王様」たらめの芽は栄養価が高く、独特のほろ苦さは食欲を増進させる働きもあります。牛もも肉は良質なタンパク質の他、ビタミン類も含まれ、たらめの芽と牛もも肉の組み合わせで、免疫力アップに繋がるメニューです。

フリカッセ風ホワイトカレーとキャロットライス

<材料>4 人分

- (フリカッセ風ホワイトカレー)
- ・鶏もも肉(2cm角)…200g
- ・玉ねぎ(スライス 1cm)…1 個
- ・にんにく(みじん切り)…1 かけ
- ・マッシュルーム(厚めスライス)…5 個
- ・アスパラガス(2cm)…3 本
- ・バター…15g
- ・薄力粉…大さじ 3
- ・牛乳…250cc
- ・水…250cc
- ・生クリーム…50cc
- ・コンソメ…大さじ 1/2
- ・カレー粉…小さじ 1
- ・塩…小さじ 1/4
- (キャロットライス)
- ・人参(みじん切り)…1 本
- ・油…小さじ 1
- ・バター…小さじ 1
- ・コンソメ…小さじ 1
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・ご飯…4 人分

作り方

- ① 鍋にバターを入れ、にんにく、玉ねぎ、鶏肉、マッシュルームをこげないように炒める。火が通ったら、一度火を止める。
 - ② ①に薄力粉をまぶし、火をつけ、こげないように 30 秒ぐらい炒める。
 - ③ 牛乳・水の半量を加え混ぜながら煮る。沸騰したら残りの半分を加え、とろみがつくまで煮る。
 - ④ コンソメ・カレー粉・塩で味をつけ、仕上げに生クリーム、ゆでたアスパラガスを加えて出来上がり。
- (キャロットライス)
- フライパンに油を入れて、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったら、ご飯・バターを加え炒め、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。



地元産食材

アスパラガス、お米

栄養表示 (1 食あたり)
エネルギー … 476kcal
たんぱく質 … 14.8g
脂 質 … 16.0g
炭水化物 … 70.0g
塩 分 … 1.4g



令和 6 年 7 月 9 日給食メニュー

緒方湊さん オススメポイント

- パリ五輪開催に合わせたメニューです。フランスの家庭料理「フリカッセ」をアレンジしホワイトカレーにしました。
- 冬はゴボウやレンコンなどの根菜類とあわせても美味しいですよ。