

令和7年度 今月のこんだて紹介まとめ

目次

4月. 磯煮

お盆の行事食

5月. ジャガイモのベーコン煮

お盆の行事食

6月. けんちん汁

お盆の行事食

7月. あぶらげごはん

お盆の行事食

9月. にら玉汁

お盆の行事食

10月. 煮合い

お盆の行事食

11月. 石化汁

お盆の行事食

12月. いも煮

お盆の行事食

1月. 緋のかぶなます

お盆の行事食

2月. きりたんぽ鍋

お盆の行事食

3月. おくずかけ

お盆の行事食



今月の献立紹介



ごはん

牛乳

磯煮

いかのさらさ揚げ

ゆず風味漬

磯煮



- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ ひじき (乾燥ひじき)	140g (14g)	① だしをとる。(※料理のきほん「だしの取り方」参照) ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ③ にんじんはせん切り、こんにゃく、平天、油揚げは短冊切りにする。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。 ⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、大豆、こんにゃくを入れて炒める。 ⑥ ⑤にひじき、平天、油揚げを入れ炒める。 ⑦ ⑥にだし汁、Aを加えて、汁気がなくなるまで煮る。 ※乾燥ひじきの場合は、水で戻しておく。	
○ 大豆水煮	80g		
○ 鶏もも肉	60g		
○ にんじん	中1/6本 (20g)		
○ 板こんにゃく	1/4枚 (60g)		
○ 油揚げ	1/3枚 (10g)		
○ 平天	15g		
○ サラダ油	小さじ1/2 (2g)		
A {	上白糖		小さじ2 (6g)
	食塩		少々
	うす口醤油		小さじ2 (12g)
○ 煮干しだし※	60mL		

松山ひじき

ひじきは、煮物や炊き込みご飯などにして食べられています。縄文時代の貝塚からも発見されていて、日本では古くから親しまれていました。

まつやま農林水産ブランド産品に認定されている「松山ひじき」は、潮の流れが速く、きれいな忽那諸島の海で育ったひじきで、芽と茎のバランスが良く、しゃきしゃきとした食感が特長です。

磯煮は、春が旬の「ひじき」を生かした献立です。

今月の献立紹介



パン

牛乳

🌞 ジャガイモのベーコン煮 🌞

ひじきサラダ

アーモンドいりこ

ジャガイモのベーコン煮

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ ジャガイモ	3個 (360g)	① ジャガイモは一口大に切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、糸こんにゃくは2~3cmの長さに切り、さやいんげんは斜めに切る。
○ ベーコン	薄切り2枚 (40g)	
○ たまねぎ	中1/2個 (120g)	
○ にんじん	中1/3本 (50g)	
○ 糸こんにゃく	120g	② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
○ さやいんげん	4本 (30g)	③ ②ににんじん、たまねぎ、ジャガイモ、糸こんにゃくの順に入れて炒め、たまねぎが少し柔らかくなったら、水とAを加えて煮込む。
○ サラダ油	少々	
A { 上白糖	小さじ2	④ 食材に火が通ったら、さやいんげんを加えて仕上げ
うす口醤油	大さじ1	
○ 水	60mL	る。

ジャガイモ

ジャガイモは約80%が水分で、その他の多くが炭水化物です。ビタミンCが豊富に含まれ、貯蔵や調理によって失うことが少ないのが特徴です。主な品種として、ホクホクした男爵、煮崩れしにくいメークイン、甘みが強いキタアカリなどがあり、その特徴によってスープや煮物、サラダなどに調理されます。

新じゃがは、春に収穫され、収穫後すぐに市場に出回るジャガイモをいいます。通常のジャガイモと比べて、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。

ジャガイモの芽や緑色になっている皮の部分は、ソラニンという毒性成分が含まれるため、必ず取り除いて食べましょう。

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

あじフライ

けんちん汁

すだち風味漬

けんちん汁

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 鶏もも肉	40g	① だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ ごぼう	10cm (40g)	② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ にんじん	2cm (20g)	③ ごぼうは斜め切り、にんじんはいちょう切り、板こんにゃく、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
○ 板こんにゃく	1/8枚 (35g)	④ 鍋に①のだしを入れ、②と③のねぎ以外の材料を火の通りにくい順に入れて煮る。
○ 焼豆腐	1/4丁 (80g)	⑤ 具材に火が通ったら、Aの調味料とねぎを入れ、最後にごま油を入れて仕上げる。
○ ねぎ	2本 (20g)	
A { 食塩	少々	
うす口醤油	大さじ1	
○ ごま油	少々	
○ 煮干しだし	480mL	

けんちん汁

「けんちん汁」はしょうゆをベースにあっさりとした味つけで野菜や豆腐、里芋などたくさんの具が入った神奈川県の郷土料理のひとつです。神奈川県鎌倉市にある建長寺の修行僧が精進料理として作っていたため、「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったといわれています。



今月の献立紹介



あぶらげごはん

牛乳

ホキのからあげ

かにたま汁

ごまあえ

あぶらげごはん

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 米	2合 (300g)	① 米は、洗っておく。 ② 厚揚げは1cmの角切り、にんじんと水で戻した乾燥しいたけはせん切りにしておく。 ③ ①とAの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調節し、②を入れて炊く。	
○ あぶらげ (厚揚げ)	1/4枚 (40g)		
○ にんじん	中1/10本 (15g)		
○ 乾燥しいたけ	小1個 (2g)		
A {	上白糖		小さじ1 (3g)
	うす口醤油		大さじ1 (18g)
	酒		小さじ1 (5g)
	食塩	少々	

あぶらげごはん

福井県は、浄土真宗を開いた親鸞しんらんとのゆかりが古く、「報恩講ほうおんこう」という仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理のひとつが『あぶらげごはん』として広まりました。

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

ぎょうざ

にら玉汁

かんぴょう入りごま酢和え

にら玉汁

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 卵	2個	⑧ だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ 豆腐	約1/4丁 (80g)	⑨ 豆腐は1cm角、たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきをとり2等分、にらは2cmの長さに切る。
○ たまねぎ	中1/5個 (40g)	⑩ ①にたまねぎ、えのきたけを入れ、火が通ったら豆腐と調味料を入れる。
○ えのきたけ	20g	⑪ でん粉を水で溶き、③に入れる。
○ にら	約1/6束 (15g)	⑫ 卵を溶き、④に静かに回し入れる。
○ うす口醤油	大さじ1 (18g)	⑬ ⑤に、にらを入れて仕上げる。
○ 食塩	少々	
○ 削り節だし※	400mL	
┌ でん粉	小さじ1 (3g)	
└ 水	小さじ1 (5g)	

にら玉汁

にら玉汁は、にらの香りと卵のやさしい味わいが楽しめる汁物です。

にらにはビタミン A や C、鉄分などが含まれ、免疫力を高めたり、疲労回復をサポートする効果があります。卵は良質なたんぱく質やビタミン類を含み、成長期の子どもたちから大人まで、どの世代にもおすすめです。

手軽に作れて栄養バランスもよく、日々の食事におすすめです。

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

里芋のそぼろ煮

煮合い

納豆

煮合い

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ れんこん	1節2/5 (40g)	⑭ だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ にんじん	中1/6本 (20g)	⑮ れんこんは薄いいちょう切り、にんじんとごぼうは3cmの干切り、さやいんげんは2cm、乾燥しいたけは水に戻して細く切り、油揚げと糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
○ ごぼう	10cm (40g)	⑯ 鍋にサラダ油を入れ、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げ、糸こんにゃく、しいたけ、さやいんげんの順に炒め、①の煮干だしとAを加えて煮る。
○ さやいんげん	2本 (10g)	⑰ ③に火が通ったら、酢を加えてよく混ぜてふたをする。
○ 乾燥しいたけ	小1個 (2g)	⑱ 火を止めて蒸らす。
○ 油揚げ	1/3枚 (10g)	
○ 糸こんにゃく	40g	
○ サラダ油	適量	
A { 上白糖	大さじ1/2 (4.5g)	
こい口醤油	大さじ1/2 (3g)	
食塩	少々	
○ 酢	小さじ1 (5g)	
○ 煮干しだし※	80mL	

煮合い

「煮合い」は、茨城県水戸市の東部に位置する下市地方の郷土料理です。

「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになり、ハレの日には欠かせない料理として食べられてきました。

また、茨城県はれんこんやごぼう、ねぎなど1年を通して、多くの野菜が収穫されます。特にれんこんの生産量は日本一であり、地元でとれる野菜を活用した郷土料理が今も根付いています。

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

鶏肉の梅揚げ

三色和え

☀️石花汁☀️

石花汁

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○豆腐	1/4丁 (80g)	⑱ だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○油揚げ	1/3枚 (10g)	⑲ 豆腐は 1.5cmの角切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
○乾燥切干大根	10g (水で戻して40g)	⑳ 切干大根は水で戻して、2~3cmにする。
○あさり (むき身)	10g	21 里芋は 5mm幅、にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにする。
○里芋 (皮をむいて下茹でしたもの)	中1個 (60g)	22 だし汁を沸かし、あさり、にんじん、ごぼう、切干大根、里芋の順に煮る。
○にんじん	中1/8本 (20g)	23 野菜に火が通ったら、油揚げ、豆腐を入れる。
○ごぼう	30g	24 だし汁で溶いたみそとねぎ、しょうが汁を入れて仕上げる。
○ねぎ	15g	
○しょうが汁	小さじ1 (5g)	
○麦みそ	40g (大さじ2、小さじ1)	
○煮干し・昆布だし※	400mL	

石花汁

「石花汁」は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材業が盛んだった大島の石切場の石を使い、寒い冬に石切場で少しでも身体を温められるように考えられた料理です。多くの食材が入った汁の中に熱した石を入れた時にぶくぶくと沸き上がった様子が、花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えたりすることから、「石花汁」の名がついたといわれています。昔は米のとぎ汁を使っていましたが、今は昆布と煮干しの出汁の中に油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込み、みそで味付けします。

給食では、煮干しだしに油揚げや豆腐、野菜や里芋、あさりなどを入れています。



今月の献立紹介



ごはん

牛乳

いも煮

えびの香味揚げ

磯和え

いも煮

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 牛もも肉	50g	25だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ にんじん	中1/8本(20g)	26 牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。
○ 里芋 <small>(皮をむいて下茹でしたもの)</small>	中3個(200g)	27 にんじんはいちょう切り、里芋は一口大、板こんにゃくは色紙切り、まいたけは小房、長ねぎは斜め切りにする。
○ 板こんにゃく	1/3枚(90g)	28 鍋にサラダ油を入れ、牛もも肉、にんじん、里芋、板こんにゃく、まいたけ、長ねぎの順に入れる。
○ まいたけ	30g	29 ④に①のだし汁と、Aを入れて煮込んで仕上げる。
○ 長ねぎ	1/3本(20g)	
○ サラダ油	少々	
A {	上白糖	小さじ2(6g)
	こい口醤油	小さじ2(12g)
	うす口醤油	小さじ1(6g)
	酒	小さじ1(5g)
○ 煮干しだし※	160mL	

いも煮

「いも煮」は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受取を待つ間、河原で鍋を火にかけて地元の里芋や棒だら(干した魚)を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流で、庄内地方では養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。



今月の献立紹介



ごはん

牛乳

すいとん

鯛のから揚げ

緋のかぶなます

緋のかぶなます

かぶなますは、かぶのかぶなますです。

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 緋のかぶ漬け	40 g	30 緋のかぶ漬けとだいこんは、せん切りにする。 31 緋のかぶ漬けは、からいりして冷ます。 32 だいこんは、さっとゆでて冷ます。 33 ②と③を合わせて、Aの調味料であえる。	
○ だいこん	140 g (約3 cm)		
A {	上白糖		小さじ1 (3 g)
	食塩		少々
	酢		小さじ1 (5 g)
	ゆず果汁		小さじ1 (5 g)

緋のかぶなます

愛媛県の伝統野菜、緋色のかぶの漬物で、ダイダイ酢の香りと甘酸っぱい味わいが広がる風味は、深みのある上品な仕上がりです。鮮やかな緋色は、かぶに含まれる色素のアントシアニンが酢に反応して発色します。

おせち料理に欠かせない食材のひとつで、各家庭で漬けられてきました。かぶの緋色が鮮やかにできた年は、良い一年になる、という言い伝えがあり、今も縁起ものとして愛されています。

給食では、緋のかぶと大根を合わせて『緋のかぶなます』として提供しています。

今月の献立紹介



ごはん
牛乳

☀️ きりたんぽ鍋 ☀️
フリの甘辛煮
のり

きりたんぽ鍋

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ きりたんぽ	80g	34 煮干しだしをとる。
○ 鶏もも肉	50g	(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ 油揚げ	1/3枚 (10g)	35 鶏もも肉は一口大、油揚げ、水に戻したいた
○ 乾燥しいたけ	小1枚 (2g)	けは 5mm幅、ごぼうはさがき、にんじんは
○ 洗いごぼう	直径 2cm のもので10cm (25g)	いちょう切り、白菜は 2~3cm幅、きりたん
○ にんじん	中1/5本 (30g)	ぽ、長ねぎは斜め切り、春菊は 1cm幅に切る。
○ 白菜	1枚 (80g)	36 鍋に A のだし汁を沸かして鶏肉を入れ、火が通
○ 長ねぎ	4cm (20g)	ったら、きりたんぽと春菊以外の材料を火の通
○ 春菊	15g	りにくいものから順に入れて煮込む。
A { 中華だし	40mL	37 食材に火が通ったら、B を入れて味を調える。
煮干しだし※	440mL	38 ③にきりたんぽと春菊を入れ、ひと煮立ちさせ
B { うす口醤油	大さじ1と1/3 (24g)	て仕上げる。
上白糖	大さじ1/2 (3g)	
食塩	少々	
酒	小さじ1/2	

きりたんぽ鍋

『きりたんぽ鍋』は秋田県の郷土料理です。「たんぽ」とは、ごはんをすりつぶして棒の先端から包むように巻きつけて焼いたものです。その形が「がまの穂」に似ていることから、短い穂の意味である「短穂」から「たんぽ」と呼ばれるようになりました。この「たんぽ」を鍋に入る長さに「切った」ものが「きりたんぽ」です。

「きりたんぽ鍋」は、鶏肉、ごぼう、ねぎ、きのこなどと一緒に煮込んで作られます。

今月の献立紹介



わかめごはん

牛乳

おくずかけ

鮭の竜田揚げ

白菜のおひたし

おくずかけ

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ ごぼう	30g (5cm)	① ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、里芋は食べやすい大きさ、油揚げは短冊切り、さやいんげんは2~3cm幅に切る。 ② 乾燥しいたけは水で戻してせん切りにする。 ③ そうめんは半分に折り、かためにゆでる。 ④ まめ麩は、水で戻しておく。 ⑤ だし汁を沸かし、火の通りにくいものから順に食材を入れる。 ⑥ ⑤に火が通ったら、A の調味料で味をつけ、B を加えてとろみをつける。 ⑦ ③を入れて、仕上げる。
○ にんじん	30g (3cm)	
○ 里芋 (皮をむいて下茹でしたもの)	100g (2個)	
○ 油揚げ	10g (1/3枚)	
○ 乾燥しいたけ	2g (小1個)	
○ そうめん	15g	
○ まめ麩	2g	
○ さやいんげん	10g (2本)	
A { 上白糖	小さじ2 (6g)	
こい口醤油	大さじ1 (18g)	
酒	小さじ1/2 (2g)	
食塩	少々	
○ さば削りだし	360mL	
B { でん粉	小さじ1 (3g)	
水	適量	

おくずかけ

『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の精進料理です。旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。