



相馬市

学校給食 おすすめレシピ集



— は じ め に —

学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスのとれた食事の提供はもとより、地場産物の活用や郷土料理、行事食の提供などを通して、学校教育における食育推進のため「生きた教材」として活用されています。

相馬市は、豊かな自然に恵まれ、多くの食材が生産されており、地域に根ざした食文化を体験することができる素晴らしい環境にあります。

その相馬の食材を生かした「そうま㊦うまうま献立」や家庭で不足がちな栄養素を摂りいれた「カルシウムアップ献立」「カミング30(さんまる)献立」などを学校給食に提供してきました。

そこで、相馬市教育研究会栄養職員部会にご協力をいただき、これまで給食に提供し、子どもたちに人気のあったメニューを中心に「学校給食おすすめレシピ集」を作成しました。

学校給食をとおして、子どもたちに食への理解と興味・関心を持たせ、地域の貴重な食文化の継承につなげていただければと願っております。

ぜひ、レシピ集のメニューが多くの家庭の食卓を飾ることを期待しています。

令和4年1月

相馬市教育委員会教育長 福地 憲 司



目次

たこめし	1	かみかみサラダ	14
シュガートースト	2	たこときゅうりのマヨネーズあえ	15
ミートソース	3	もやしのカレーあえ	16
ひらめのさざれ焼き	4	カレーヌードルスープ	17
ささみのレモン漬け	5	ふわふわ卵スープ	18
そうまのかき揚げ	6	調味料の重量一覧表	19
豚肉とごぼうのカリン揚げ	7	主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事をしよう	20
豚肉のバーベキューソース	8		
里芋のチーズ焼き	9		
小女子とさつまいもの揚げ煮	10		
五目納豆	11		
ポパイサラダ	12		
ひじきのサラダ	13		

