ひょうごっ子の給食レシピ

～地場産物を使ったひょうごの献立～　NO. 291

令和8年11月
公益財団法人　兵庫県スポーツ協会
（学校給食推進委員会・食育支援部会）

[冬野菜カレー]

		（1人分材料）	純使用量（g）
		豚肉（うす切り）	25
		だいこん	45
		れんこん	20
		たまねぎ	45
		にんじん	20
		グリンピース	5
		にんにく	0.2
		しょうが	0.2
		ポークブイヨン	5
☆		食塩	0.1
☆		こしょう	0.02
☆		カレー粉	0.03
☆		カレールウ	10
☆	A	ケチャップ	3
☆	A	こいくちしょうゆ	0.5
☆	A	ウスターソース	0.3
☆	A	とんかつソース	0.2
☆		植物油	0.5
		水	50

（作り方）

① だいこん・れんこん・にんじんは7㎜のいちょう切り、たまねぎは一口大、にんにく・しょうがはみじん切りにする。

② だいこん・れんこん・グリンピースは下ゆでする。

③ カレールウに分量内の水を加えとく。

④ 油を熱し、しょうが・にんにくを入れ炒め、香りが出てきたら豚肉を加え炒める。

⑤ ④にたまねぎ・塩・こしょう・カレー粉を加え炒める。

⑥ ⑤ににんじんを加え炒め、③の残りの水・ブイヨンを加え煮る。

⑦ ⑥に②のだいこん・れんこんを加え煮る。

⑧ ⑦に③・Aを加え煮る。（15分以上）

⑨ ⑧に②のグリンピースを加え仕上げる。



【 料理について 】

子どもたちに人気のカレーに、冬野菜を入れた献立です。じゃがいもの代わりにだいこんとれんこんが入っています。
兵庫県産の小麦粉を使用したカレールウを使って作ります。二種類以上のカレールウを混ぜて作ってもおいしいです。

（組合せ献立例）
- 冬野菜カレー（麦ごはん）
- 牛乳
- ツナと大豆のサラダ

[さつま汁]

		（1人分材料）	純使用量（g）
		豚肉（うす切り）	10
		さつまいも	35
		だいこん	30
	A	にんじん	10
	A	葉ねぎ	5
	A	淡色辛みそ	8
☆	A	煮干しだし	4
		水	120

（作り方）

① 煮干しでだしをとる。

② さつまいもは10㎜のいちょう切り、だいこんは8㎜のいちょう切り、にんじんは3㎜のいちょう切り、ねぎは5㎜の小口切りにする。

③ ①に豚肉・だいこん・にんじんを入れ煮る。

④ ③にさつまいも・ねぎを加え煮る。

⑤ ④にみそを加え仕上げる。



【 料理について 】

地元産のさつまいもをたわしできれいに洗い、皮ごと調理します。さつまいもの甘味とボリュームがある汁物で、子どもたちに人気があります。

（組合せ献立例）
- きのこご飯
- 牛乳
- 厚揚げのピリ辛あんかけ
- 白菜のごま酢和え
- さつま汁

☆:(公財)兵庫県スポーツ協会での取扱い物資

詳しくはホームページで・・　兵庫食育支援　検索　クリック