

給食センターから こんにちは

令和7年10月
発行 栄養士会

給食おすすめレシピ 《食物繊維》

今年度は、**給食おすすめレシピ**（栄養素編）をテーマとして、不足しがちな栄養素が多くとれる料理をご紹介します。

ぜひお試しください！

※材料は4人分（お好みで加減してください）

学校給食摂取基準
（給食1回あたりの基準値）

	児童（6～7歳）	児童（8～9歳）	児童（10～11歳）	生徒（12～14歳）
食物繊維	4g以上	4.5g以上	5g以上	7g以上

◆豆入りキーマカレー

1食あたり食物繊維 約3.8g

鶏ひき肉	200g
にんにく	小さじ1（すりおろす）
しょうが	小さじ1（すりおろす）
たまねぎ	中1個（みじん切り）
にんじん	小1個（みじん切り）
ミックスビーンズ	60g
ゆで大豆	40g
チーズ	15g（ピザチーズ等）
トマト缶	1/3缶
りんご	大さじ2（すりおろす）
中濃ソース	大さじ1
コンソメ	小さじ1
カレールー	50g
スキムミルク	大さじ2
カレー粉	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1
水	150ml

- ①油でにんにく・しょうがを炒める。
- ②肉、カレー粉の順に加えて炒め、よくほぐす。
- ③野菜を加えて軽く炒め、水を入れ煮込む。
（水分が少ないので焦がさないように注意）
- ④野菜が煮えたら、ミックスビーンズ・大豆・トマト缶・りんご・中濃ソース・コンソメ・カレールー・チーズ・スキムミルクを入れて煮込む。

※ミックスビーンズ（ひよこ豆・いんげん豆・えんどう豆など）は加熱済みの商品が市販されています。このレシピにも使用しています。

◆大豆のシャリシャリ揚げ

1食あたりの食物繊維 約1.7g

大豆水煮	100g	
サラダ油（揚げ用）		
片栗粉	大さじ3	
A	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1

- ①大豆水煮は水気を切っておく。
- ②調味料Aを混ぜて、たれを作る。
- ③①に片栗粉をつけ油で揚げる。
- ④②と③をあえる。

※約180℃で3～5分程度揚げてください。



◆いりどり

1食あたり食物繊維 約3.4g

鶏もも肉	160g（角切り）	
にんじん	小1本（乱切り）	
里芋	中3個（乱切り）	
たけのこ（ゆで）	小1個（乱切り）	
ごぼう	1/2本（乱切り）	
こんにゃく	1/2枚（色紙切り）	
いんげん	3本（2～3cm幅）	
れんこん	80g（乱切り）	
ごま油	小さじ1	
A	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ2
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	だし汁	120ml

- ①ごぼうは切ってから水でさらす。こんにゃくは切ってから下ゆでをする。いんげんは切ってから下ゆでする。
 - ②ごま油を熱し、鶏肉、ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ・こんにゃくの順に炒める。
 - ③調味料Aを入れて煮る。
 - ④③が煮立ったら、里芋を入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
 - ⑤いんげんを入れ一煮立ちさせる。
- ※だし汁は適宜、調整してください。
※冷凍野菜を使用すると、気軽に作れます。

◆ごぼうサラダ

1食あたり食物繊維 約2.1g

ごぼう	小1本
切干大根	15g
もやし	60g
冷凍枝豆	大さじ2
お好みのドレッシング	適量

- ①ごぼうは、せん切りまたはさがぎにして、水にさらす。
- ②切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ごぼう、切干し大根、もやし、枝豆の順にゆでて、水気を切り、冷まし、ドレッシングとあえる。

※温かいままでも、おいしく食べられます。

