

国産食肉を用いた 学校給食料理集

— 索引 —

公益財団法人 日本食肉消費総合センター



牛肉



豚肉



鶏肉



「国産食肉を用いた 学校給食料理集」(I～XV) 索引について

平成23年度から令和7年度までに作成した「国産食肉を用いた 学校給食料理集」全15冊に掲載されているレシピ(総計153レシピ)について、食材別(牛肉・豚肉・鶏肉)、調理料理法別(ご飯物、麺物、焼き物、炒め物、炒め煮、揚げ物、揚げ煮、煮物、汁物、蒸し物、和え物)に並べ替えて整理し、レシピごとにその概要及び掲載されている各料理集(I～XV)のページを記載しております。

レシピの詳細につきましては、各料理集(I～XV)にアクセスしてご覧下さい。

「国産食肉を用いた 学校給食料理集」(I～XV) の経緯

番号	年度	レシピ数	レシピ特集	特集記事(資料)
(I)	平成23	12	—	資料(お肉の部位と特徴)
II	24	12	—	資料(牛肉が食卓に届くまで)
III	25	12	—	資料(食肉の文化史)
IV	26	12	—	資料(日本の畜産)
V	27	12	—	—
VI	28	12	—	—
VII	29	9	—	大量調理 ここを押さえて 調理従事者の衛生管理
VIII	30	9	—	食肉の給食調理 キホンのQ&A 食肉調理のポイント 食肉の扱いの衛生管理
IX	令和元	9	「世界の料理」を特集 (オリ・パラ開催)	学校給食 低塩でおいしく
X	2	9	同上	地域名産の食肉を給食に！(飛騨牛、土佐和牛、土佐はちきん地鶏、常陸牛、奥久慈しゃも)
XI	3	9	「丼もの」を特集	和歌山県の地場産物を活用した学校給食
XII	4	9	「麺もの」を特集	長野県の地場産物を活用した学校給食
XIII	5	9	「ソース」を特集	栃木県の地場産物を活用した学校給食
XIV	6	9	「郷土料理」を特集	新潟県の地場産物を活用した学校給食
XV	7	9	同上	沖縄県の郷土色あふれる学校給食
計		153		

(注) レシピの内訳は、I～VIについては牛肉4、豚肉4、鶏肉4、VII～XVについては牛肉3、豚肉3、鶏肉3。

「国産食肉を用いた 学校給食料理集」(I～XV) 索引

調理
料理法

料理名
料理の特徴

料理集(番号)
ページ

牛
肉

ご
飯
物



- | | |
|---|---------|
| ● キムチ牛丼マヨ風味 | IV-2p |
| <ul style="list-style-type: none"> キムチのピリ辛味をマヨネーズのまろやかさで食べやすくした、変わり牛丼です。 | |
| ● プルコギ丼 | VII-5p |
| <ul style="list-style-type: none"> プルコギは「朝鮮半島風すき焼き」とも呼ばれる韓国の代表的な肉料理の一つ。甘辛いのが味のポイントです。 野菜も一緒に食べられる、主食と主菜・副菜を兼ねたような便利な料理です。 | |
| ● キンパ風混ぜ寿司 | VIII-5p |
| <ul style="list-style-type: none"> キンパとは韓国のお餅巻きのこと。 肉や野菜が入って海苔とごま油が香る、おいしい混ぜごはんアレンジしました。 | |
| ● ビリヤニ | X-5p |
| <ul style="list-style-type: none"> インドやパキスタンの炊き込みごはん、肉とたくさんの種類のスパイスを入れます。 イスラム教徒はお祝いの席で出すほど重要な料理で、イスラムの人たちは豚肉を使いません。 | |
| ● マーボーキャベツ丼 | XI-5p |
| <ul style="list-style-type: none"> 中国は四川省の辛い料理をアレンジ。マーボー味はカレーといっしょで、どんな野菜にも合います。 | |
| ● 肉じゃが丼 | XI-6p |
| <ul style="list-style-type: none"> 人気の芋料理をどんぶりにしました。いもが煮崩れても、食べやすくおいしい料理です。 | |
| ● 牛ヒレ肉のエスカベージュ丼 | XI-7p |
| <ul style="list-style-type: none"> エスカベージュとは、揚げた肉や魚を野菜といっしょにマリネしたさわやかなスペインの料理です。 | |
| ● 根菜類のキーマカレーうどん | VI-2p |
| <ul style="list-style-type: none"> 根菜をおいしく食べやすくした一品。 主食はごはんでもよい。 | |
| ● 牛肉の肉豆腐うどん | XII-5p |
| <ul style="list-style-type: none"> 主菜の肉豆腐をうどんにかけました。豆腐やうどんに肉のうま味が浸みておいしく食べられます。 | |
| ● 牛肉のスパイススープビーフン | XII-6p |
| <ul style="list-style-type: none"> ビーフンはお米を原料とした中国の麺。細くて味がよく絡むのがおいしさの一つです。 | |
| ● 牛肉と根菜ミートソース | XII-7p |
| <ul style="list-style-type: none"> 根菜がたっぷり入って、噛み応えと野菜の風味のあるミートソースです。 | |
| ● じゃじゃ麺(岩手県) | XV-6p |
| <ul style="list-style-type: none"> 中国の炸醬麺(ジャージャー麺)を日本風にアレンジしたものだそう。じゃじゃ麺専用のうどんのような平たい白い麺と仙台味噌を使うのが定番です。 | |

麺

物

牛
肉焼
き
物

- **シシカバブ風ハンバーグ** (I) - 2p
 - ・ひき肉料理の1つで、中近東の国のスパイシーな味を食べやすくアレンジ。
 - ・天板に大きく作って、切って配膳しても。
 - ・入れるスパイスは、他にタイムやガラムマサラ、カレー粉、一味唐辛子などでも。
- **ムサカ風グラタン味噌風味** (I) - 3p
 - ・洋風料理ですが、塩分は味噌で味付けし補いました。味噌にホワイトソース、チーズを合わせた濃厚な味。
 - ・大きな天板に作り、切り分けてもよい。
- **きのことごぼうの牛肉巻カレー風味** II - 4p
 - ・見た目が楽しいロール状にしましたが、作業が大変なら、薄切りにして炒め、味を絡めてもおいしい。
 - ・照り焼き風の味にカレーは良く合います。
 - ・中に入れる野菜は、なんでもOK。人参などが入ると華やかに。
- **味噌味ハンバーグ** III - 3p
 - ・和食「松風焼き」を食べやすくアレンジ。少し甘味のある優しい味です。
 - ・普通のハンバーグのように、玉ねぎで作ってもOK。
 - ・味噌味の代わりにケチャップやカレー粉を加えてもよいでしょう。
- **牛肉とキャベツのかさねグラタン** V - 2p
 - ・濃厚な味をキャベツが和らげています。キャベツは増量効果もあり。
 - ・主菜と主食を兼ねた、ボリュームのある肉料理です。
- **和風オムレツ** VI - 4p
 - ・スペイン風オムレツのように具たくさん卵焼き。中にはすき焼き風に味つけをした肉を入れました。
 - ・ごはんには合う惣菜です。
- **ハンバーガー風ロースト** VII - 6p
 - ・ハンバーガーにはさんであるパテと野菜をイメージした重ね焼きです。
 - ・パンにもごはんにも合う味つけです。
 - ・ホワイトソースでまろやかさを出しました。
- **ムサカ** IX - 5p
 - ・ギリシャのグラタンのような料理。本場では羊の肉を使うのがポピュラーなようです。なすとトマトの他に、ズッキーニやいも類なども入れて重ね焼きにします。
- **牛もも肉ステーキ サルサソース** (肉の調理 焼く) X III - 5p
 - ・メキシコやアメリカ南部で使われる、トマトを主体としたスパイシーなソースを食べやすくアレンジ。肉魚問わず万能なソースです。パプリカパウダーは辛味はほとんどありませんが、学齢によって加減してください。
- **牛ヒレ肉ソテー ラタトゥイユソース** (肉の調理 焼く) X III - 6p
 - ・ラタトゥイユは、南フランスの夏野菜の蒸し煮のこと。野菜のうま味たっぷりのソースにしました。
- **牛肉のちゃんちゃん焼き風(北海道)** (蒸し焼き) X IV - 5p
 - ・楽しい響きの名前には、お父さん(ちゃん)が作るからとか、「ちゃっちゃと作るという言葉がなまった」など様々な説があります。
 - ・サケやホッケなどの魚を野菜と一緒に蒸し焼きにする料理で、地域によっては肉類が入ることも。味つけは、みそが基本のやさしい味です。

牛
肉炒
め
物

- **もも肉オイスターソース炒め** (I) - 5p
 - ・オイスターソースを使ったコクのある料理。ごはんによく合います。
 - ・牛もも肉は細く切ってでん粉をまぶすことで、仕上がりがやわらかくなります。
 - ・野菜は炒め物に使うものなら何でも。
- **トマト味チンジャオロース** III - 2p
 - ・子どもに食べにくいチンジャオロースをトマト味にして、少しでも食べてもらえるように工夫しました。
 - ・チリパウダーがなければカレー粉に置き換えて。
 - ・醤油を減らしてトマトケチャップにすると、より甘くなります。
- **牛肉の黒ごま風味インド炒め** IV - 5p
 - ・黒ごまでコクを出した、カレー味の炒め物です。
 - ・ごはんによく合う主菜です。
- **牛ひき肉とカシューナッツの炒め物** V - 3p
 - ・鶏肉のカシューナッツ炒めは、牛肉でも美味しくできます。
 - ・鶏肉より肉の味が強いので、セロリーや大根などの香味系野菜とあわせて炒めました。
- **オクラと牛ヒレ肉のサブジ風** VI - 3p
 - ・サブジはインドの野菜料理。
 - ・子供が食べやすいように卵を加えて優しい味にしました。
 - ・野菜は何を使ってもおいしい。
- **牛のハニーマスタードソテー** VIII - 6p
 - ・ほんのり甘く優しい炒め物です。
 - ・さつまいもは皮ごと使うと色彩のアクセントになります。
- **チャプチェ** IX - 6p
 - ・春雨と肉、野菜を甘辛く炒め合わせた韓国の料理。同じせん切りの炒め物でも中国のチンジャオロースと味が違います。ごまの香ばしさが食欲をそそります。

炒
め
煮

- **牛ロース薄切り肉と大根の金平風** II - 3p
 - ・甘辛味でごはんがすすむ料理です。唐辛子は一味にしても。
 - ・長ねぎやもやし、小松菜など、炒めてもおいしい野菜ならなんでも合いますが、大根を炒め煮にしたおいしさを味わってほしいところです。
- **和風ハッシュドビーフ** III - 5p
 - ・ドミグラスソースを使わず、さっぱり仕上げました。
 - ・長ねぎや大根を使うことで、いっそうすっきりした味になっています。
 - ・玉ねぎで作っても甘味が出ておいしい。
- **牛肉といんげんの炒め煮中国風** IV - 3p
 - ・長めに煮ることで、さやいんげんの甘味と美味しさを味わえ、緑黄色野菜をたっぷり摂取できるお料理です。
- **ジンギスカン風牛肉・野菜いため(北海道)** XV - 5p
 - ・北海道の羊の料理を牛肉にアレンジしました。野菜と一緒に甘辛いたれで食べます。
 - ・たれは、にんにくやしょうがなどの香味野菜にいろいろな調味料をブレンドし、ご飯に合う味つけで食欲をそそります。

牛
肉揚
げ
物

- **ビーフ揚げ餃子パプリカ風味** III-4p
 - ・人気メニューの揚げ餃子に、パプリカとカレー粉を入れてパンチのある味に。
 - ・キャベツは白菜に変えてもおいしい。
 - ・牛で作るとコクが出ますが、豚のひき肉でも。
- **サモサ風揚げ餃子** IV-4p
 - ・南アジアや中近東で食べられている小麦粉料理を餃子の皮で代用。
 - ・パンでもごはんでもOK。
- **牛の春巻き すき焼き風味** V-4p
 - ・人気のすき焼きをパリッとした皮で包みました。甘辛さと香ばしさが良く合います。
 - ・大量に包むのが難しければ、揚げた春巻きやワンタンなどの皮をくだいてのせても。
- **里芋のビーフコロッケ** VI-5p
 - ・ねっとりした里芋で作った食べ応えのあるコロッケ。
 - ・表面にでん粉や粉チーズをかけて焼きつけ、切り分けてもおいしい。

煮
物

- **カレー風味肉じゃが** (I)-4p
 - ・子どもの大好きなカレー味を使った煮物で、主菜にも副菜にもなる料理。
 - ・肉も野菜も芋も摂れるので、一品料理としてはバランスのよい惣菜。
- **キムチ味すき焼き風煮物** II-5p
 - ・キムチの味を体験させるメニュー。キムチによっては辛みが強いものもあるので、控えめに。
 - ・野菜や食物繊維豊富なしらたきがたっぷり。
 - ・豚肉でも良く合います。
- **牛ばら肉とれんこんのスープ** V-5p
 - ・具沢山の、シチュー的なスープ。ばら肉のしつこさがなく、すっきりした仕上がりです。
 - ・れんこんがばら肉と良く合います。
- **こっくり芋煮** VII-7p
 - ・東北地方の名物芋煮。子供の好きなじゃがいもやかぼちゃも入れて甘味を出し、さといもだけの汁より食べやすくしました。
 - ・具沢山の煮物のような、副菜にもなる汁。
- **牛のチャイニーズふろふき大根** VIII-7p
 - ・和風料理のふろふき大根に、オイスターソース入りの肉みそで中華風にアレンジ。
 - ・肉みそはシャリシャリした食感が楽しめます。
- **フェイジョアーダ** IX-7p
 - ・ブラジルの他、ポルトガルでも食べられていますが、ブラジルのものが有名。
 - ・肉と豆を煮込んだもので、ごはんやパンを添えて食べます。
- **グーラッシュ** X-6p
 - ・ハンガリーの煮込み料理。牛肉とパプリカとトマトを真っ赤に煮込んだもの。
 - ・パプリカは辛くない唐辛子の粉でハンガリーでは大変よく使います。
- **牛かたロース肉ポッリート風 カレー風味野菜ソース** (肉の調理 ゆでる) X III-7p
 - ・ポッリートはイタリアの郷土料理で、お肉のいろいろな部位をゆでてソースをつけて食べます。野菜のソースをカレー味にして、食べやすくしました。

牛
肉煮
物

- **牛肉の芋煮汁（山形県）** XIV-6p
 - ・ さといもと牛肉、こんにゃくと野菜類を入れた汁で、山形にはこの料理の鍋を家族や友人で囲む「芋煮会」という年中行事があるそうです。秋の収穫の時期に作られる、鍋のような汁のような料理です。
- **牛ひき肉の飛鳥鍋風シチュー（奈良県）** XIV-7p
 - ・ 飛鳥時代に中国から伝わった乳製品を使っているため、この名前がつきました。具は鶏肉とごぼうが入ることが多いようです。
 - ・ 味のしっかり出る牛ひき肉を使い、食べやすく肉団子にしてあります。
- **ぐっだき（兵庫県）** XV-7p
 - ・ ぐつぐつ炊く、くず野菜を炊くなどの意味で、甘辛い煮物です。鶏肉で作ることも多いようです。
 - ・ 場所によってはお祭りの打ち上げで食べることもあったそう。野菜をたっぷり入れる料理で健康的。

和
え
物

- **茹で牛と野菜のマスタードソース和え** II-2p
 - ・ つるんとした食感の肉とたっぷりの野菜をサラダ風に食べます。
 - ・ パンでもごはんでも合いますが、ごはんのときは副菜にごはんがすすむようなものを加えるのもよいでしょう。
 - ・ 豚肉でもおいしい。
- **ヤムウンセン** X-7p
 - ・ タイの春雨サラダで、甘酸っぱく辛い味です。
 - ・ 現地のものはかなり辛く、パクチーやセロリなどが入っていますが、すこしまろやかな食べやすい味にしました。

豚
肉ご
飯
物

- **排骨飯（ローズ蒸し焼き丼）** (I)-9p
 - ・ 濃厚な煮汁に八角の風味が個性的などんぶり。
 - ・ 八角の他にカレー粉やトマトケチャップを使ってもよいでしょう。
 - ・ 豚肉はかたローズを使うとさらにコクが出ます。
- **ポークサラダ寿司（主食と主菜を兼ねます）** III-7p
 - ・ 脂肪のある肩ローズを使うことで、酢がツンツン感じません。
 - ・ 野菜は、きゅうりの代わりに茹でた青菜でもよいでしょう。
 - ・ さっと加熱したトマトを加えると、洋風すしになります。
- **中華風肉団子のカレーチリ丼** IV-7p
 - ・ 本来は中国のスープですが、子ども向けにカレーライスのようにごはんにかける形にしました。
- **豚肉と根菜の炊き込みご飯** V-6p
 - ・ 具沢山でコクと食べ応えはありますが、マイルドでくせのないご飯です。
 - ・ ケチャップをカレー粉に変えて炊き込みドライカレーにしてもよいでしょう。
- **豚ばら角煮どんぶり** VI-6p
 - ・ 甘辛く、オイスターソースのこってりした味の煮物をごはんのにせました。
 - ・ ばら肉のおいしさを引き出した料理です。
- **混ぜいなりごはん** VII-8p
 - ・ いなりずしを包まずに混ぜごはんにしました。
 - ・ ばら肉のうまみと油のコクで食べ応えのあるごはん。
 - ・ 寿司飯なのでしつこくありません。



豚 肉	ご 飯 物	● 豚玉トマトの中華カレー	VIII-8p
		● ルーロー飯	IX-8p
		● 混ぜ寿司	X-8p
		● 餃子風照り焼き丼	XI-8p
		● タコライス風豚丼	XI-9p
		● 豚肉のカレー丼	XI-10p
麵 物	● 豚肉ときのこのカレーうどん	XII-8p	
	● 豚肉とじゃがいも入りタンメン風めん	XII-9p	
	● 豚肉とかぼちゃのラザーニャ風きしめん	XII-10p	
	● 豚ばら肉のほうとう風うどん(山梨県)	XIV-9p	
焼 き 物	● じゃが芋ハンバーグ	II-7p	
	● ミートオムレツ フロッコリーマスタード和え添え	III-6p	
	● 焼きスコッチエッグ	VI-8p	

豚 肉	焼 き 物	● 豚もも肉のクリームコロッケ風 ・クリームコロッケの中身を、グラタン風に焼きました。 ・作業工程がコロッケほど大変ではないので、ホワイトソースの教材としても。	VIII-9p
		● ポークソテー 梅肉味噌ソース (肉の調理 焼く) ・酸味のある梅肉と甘味噌を合わせた、少し濃厚な和風ソースです。焼いた肉にぴったりです。	XIII-8p
		● 豚ひき肉のポーポー焼き風(福島県) ・福島県いわき市の郷土料理です。漁港のあるところなので、地元ではサンマで作り甘いたれをかけます。 ・本来のポーポー焼きと同じように、しょうがや根深ねぎを多めに入れて、肉のおいさを消し食べやすくしました。 ・「ポーポー」とはサンマを炭で焼くとき燃え上がる火のことだそうです。	XIV-8p
		● 豚ひき肉のもんじゃ焼き風(東京都) ・東京の月島や町屋中心に親しまれている小麦粉を使った料理。お好み焼きより水分が多く、本来は鉄板で焼きます。	XV-9p
炒 め 物	● 豚もも薄切り肉とキャベツのクミン炒め ・カレーの中のスパイスの一つ、クミンで新しい味にチャレンジ。カレー粉やガラムマサラで作ると、少し個性が弱まります。 ・スパイスの味を出すためシンプルな材料になっていますが、いろいろな野菜を入れても、やわらかい味わいになります。	II-6p	
	● 生揚げと薄切り肉の味噌ケチャップ炒め ・中華の家常豆腐と言う料理のアレンジで、辛くないよう味噌とケチャップで食べやすくしています。 ・組み合わせる野菜は炒め物に合う野菜なら何でもよいでしょう。	III-8p	
	● 豚もも肉高菜炒め ・漬物が入った中華風炒め物。卵で味がやわらかく見た目も華やかに。 ・漬物は調味料として味のバリエーションを出すのに有効です。	V-7p	
	● ヒレ肉のオリーブ炒め ・オリーブやピクルスなどは洋風料理の調味料代わりに使えます。 ・洋風の炒め物ですが、ごはんによく合います。	VI-7p	
	● れんこんチャンプルー ・「チャンプルー」とは沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」。いろいろな具の入った炒め物を指す場合もあります。 ・摂取しにくい海藻を肉や卵と炒めました。豆腐や厚揚げを入れるとより沖縄風に。	VII-9p	
	● 卵入りチンジャオロース ・中国の炒め物の代表のような料理。チンジャオはピーマン、ローは肉、スはせん切りの意味。 ・ウスターソースと卵で、食べやすくしました。中国では肉といったら豚肉を指します。	IX-10p	
	● タコス ・とうもろこしの粉で作ったパンケーキのようなものに、味付けひき肉と野菜をはさんだ料理。 パンケーキのことはトルティーヤといいます。	X-9p	

豚
肉炒
め
物

- **豚もも肉のチャンプルー（沖縄県）** X IV - 10p
 - ・チャンプルーは、沖縄県の言葉で「ごちゃまぜ」という意味。いろいろな食材がごちゃまぜになった料理です。
 - ・沖縄では島豆腐というかたい豆腐や卵を入れていたため合わせることが多いようです。
 - ・いため料理としても、麺などと組み合わせても使える便利な料理です。

炒
め
煮

- **切り昆布とばら肉の炒め煮** II - 9p
 - ・沖縄の郷土料理をアレンジ。海藻を食べる料理で、昆布が豚の旨味をすっぺおいしくなります。
 - ・ごはんもすすむ味なので、酢物や煮物より抵抗感がすくないでしょう。牛肉や鶏ひき肉でもおいしい。
 - ・見た目は地味なので、にんじんやパプリカを加えても。
- **かぼちゃ麻婆豆腐** III - 9p
 - ・麻婆豆腐にかぼちゃを入れ、甘くまろやかな味にしました。甘くてもご飯には合います。
 - ・さつまいもやじゃがいもで作ってもおいしい。
- **トマト酢豚** IV - 6p
 - ・さっぱりした酢豚で、スパイス使いが少し洋風です。チリパウダーの辛味とパプリカの香りが特徴です。
- **浦上そばろ（長崎県）** X V - 10p
 - ・南蛮貿易のさかんだった長崎市の浦上地区に残る郷土料理で、中国から伝わったもやしやポルトガルの肉を食べる習慣がミックスされ、日本人の口に合うようにいため煮にしたと言われています。

揚
げ
物

- **エキゾチックメンチカツ** (I) - 8p
 - ・この料理も新しいスパイスの味を覚えることが目的の1つ。ガラムマサラはカレー粉と似ているので、比較的食べやすいスパイス。
 - ・子どもたちの大好きなひき肉料理で食べやすさをさらにアップ。
- **豚ヒレ肉の変わり揚げカレー風味 付け合わせ：甘酢トマト** V - 8p
 - ・カレー風味がほんのり香る、クラッカー衣の変わり揚げ。
 - ・揚げ物は、下味と衣によって目先が変わります。
- **ミラノ風カツレツ** IX - 9p
 - ・イタリア料理の1つで、薄い子牛の肉にチーズ入りの衣をつけて揚げたもの。
 - ・少量の油で揚げ焼きにすることが多いようです。レモンをかけて食べるのが現地風ですが、子供向けにトマトソースをかけました。

煮
物

- **かたロース肉のフランス風トマト煮込み** (I) - 6p
 - ・煮込み料理としては、加熱時間が比較的短時間。
 - ・トマト味ですが、豚かたロースを使っているので充分コクがあります。
 - ・主食はパンでもごはんでも。
- **豚かたロース肉と白菜の重ね煮チリ風味** II - 8p
 - ・旨味のあるかたロースを使ったスープ煮。
 - ・白菜がたっぷり食べられます。キャベツや大根に変えても。レタスで作るとすっきりした印象に。
 - ・チリパウダーはカレー粉やケチャップ味にしてもよいでしょう。
- **豚肉と根菜のトマトシチュー** IV - 8p
 - ・根菜類を食べやすく、と考えたシチュー。やさしい味です。

豚 肉	煮 物	● あんかけ豆腐ハンバーグ ・中華風煮こみハンバーグです。洋風のものよりさっぱりしています。 ・野菜はかさが減るので、もっと多くしてもよいでしょう。	V-9p
		● 豚かたロースのカスレ風 ・フランス中南部の有名な料理。肉の旨味の入った豆がおいしく食べられます。 ・大豆でも作れますが、糖質系の豆のほうがおいしい。	VI-9p
		● PP (ポークポテト) シチュー ・じゃがいもをベースにしたまろやかなシチュー。 ・ピュレにするのが大変なら、じゃがいもを煮崩してつぶしても。マッシュポテトの素を使うと手軽にできます。	VIII-10p
		● ポトフ ・西洋料理のルーツともいわれるベーシックな料理。ねぎ類を2種類使って旨味を出しました。ポットが鍋、フウが火という意味です。	X-10p
		● ゆで豚 青ねぎソース (肉の調理 ゆでる) ・捨ててしまうこともあるねぎの青い部分まで使った、香味野菜とごまの香り高い料理です。この料理も肉をさっぱり食べられる味つけです。	XIII-9p
		● 煮豚 ごまソース (肉の調理 煮る) ・ごまの風味にオイスターソースのうま味が加わって、肉も野菜も美味しく食べられます。	XIII-10p
	汁 物	● ビルマ汁 (栃木県) ・益子町のご当地スープ。ビルマに戦争に行き帰ってきた人がビルマのスープを思い出して作ったと言われています。 ・さっぱりしている上、どんな野菜を入れてもおいしい万能スープです。	XV-8p
	蒸 し 物	● 豚肉のピリ辛蒸し ・上新粉に肉の美味しさが絡んで、さっぱり美味しく食べられる肉料理。	IV-9p
	和 え 物	● 茹で豚中華サラダ ・和え物が主菜で、ごはんのおかずになる味。 ・豚ヒレ肉をやわらかくさっぱり食べる料理で、食欲がないときなどに。 ・もも肉やばら肉の薄切りでもよいでしょう。	(I)-7p
		● 春雨サラダ ・ひき肉の入ったサラダは東南アジアでよく食べられています。 ・肉のコクが野菜をひきたて食べやすくします。 ・主食や主菜にたんぱく質が少ないときに。 ・錦糸卵を入れると中華風になります。	VII-10p

鶏
肉
ご
飯
物

- **カレー親子丼** IV-11p
 - ・親子丼と天津丼の間のようなどんぶり。子どもたちに人気のカレー味のあんかけ料理です。
 - **ミートボールラタトゥイユ丼** V-10p
 - ・野菜たっぷりの洋風トマト味どんぶり。
 - ・野菜が入ることで、優しい甘味がでて箸がすすみます。
 - **シンガポール風チキンライス** IX-11p
 - ・シンガポールやマレーシアなどの東南アジアの炊き込みご飯。日本でも海南鶏飯という名前で流行しました。
 - ・本来はゆでた鶏のゆで汁でご飯を炊きますが、鶏の風味をご飯に移すように鶏肉の炊き込みご飯にしました。
 - **チキンキーマカレー** IX-12p
 - ・インドカレーの一種で、ひき肉を使うのが特徴です。
 - ・今回のように煮込んだカレーをごはんやナンと食べるものもあれば、ドライカレーのように具とごはんを炒め合わせるものもあるようです。
 - **パエリア** X-11p
 - ・スペインの米料理として世界的に有名。
 - ・本来はサフランという黄色い色のつくスパイスを使い、肉や魚介類をたくさん入れて炊き込みます。
 - **ささ身の天津丼** XI-11p
 - ・天津丼は、本来はカニたまで作るものですが、鶏肉でアレンジしました。中華風親子丼とも言える、やさしい味のどんぶりです。
 - **キジ焼き丼** XI-12p
 - ・昔、野鳥のキジを食べるときに甘辛いつけ汁に漬けてから焼いたことから、この名前がつけました。甘辛だれはごはんによく合います。
 - **洋風三色丼** XI-13p
 - ・和食の三色丼をアレンジし、甘酸っぱいどんぶりにしました。三色丼はさまざまな具が考えられる応用範囲の広い丼ものです。
 - **鶏飯(鹿児島県・奄美大島)** XIV-13p
 - ・「とりめし」ではなく「けいはん」と読む奄美大島の郷土料理です。
 - ・現地では、鶏肉をほぐしたもの、錦糸卵、しいたけ、漬物、刻みのり、たんかんの皮の干したものなどがご飯の上ののり、スープをかけて供されます。上にのせる具でいろいろアレンジできる料理です。
-
- **鶏ひき肉の白いミートソース** VI-10p
 - ・トマトを加えずに白く仕上げました。
 - ・子供たちの好きなコーンやじゃがいもが優しい味を作ります。
 - **親子の洋風卵とじうどん** VII-11p
 - ・親子丼は麺で作っても美味しくできます。うどんのほか中華麺やパスタを使って。
 - ・目先を変えて洋風のだしにスパイスを入れて作ってみました。年齢によってスパイスの量は加減して。
 - **柳川風卵とじうどん** VIII-11p
 - ・どじょうとごぼうが入って卵でとじた鍋を「柳川」といい、江戸名物でした。
 - ・鶏肉も根菜とよく合います。ごはんのにせてどんぶりにしてもおいしい。

麺
物

鶏
肉麺
物

- **フォー** X-12p
 - ・ベトナムで作られる米粉の麺で作るのが本来。あっさりした味わいが好まれて日本でブームになったことも。
 - ・牛のだしで作ると「フォーボー」、鶏のだしで作ると「フォーガー」と名前が変わります。
- **鶏肉とさつまいものクリームソースパスタ** XII-11p
 - ・ホワイトソースで鶏肉とさつまいもを煮込んだ優しい味のパスタ。でん粉をつけた鶏むね肉は、パサつかずしっとり食べられます。
- **鶏肉のから揚げチリソース焼きそば** XII-12p
 - ・子供たちの大好きなから揚げを、焼きそばの具にしました。ピリッとしたソースが油っぽさを引き締めます。
- **鶏ささ身とゆで野菜のさっぱり皿うどん** XII-13p
 - ・冷たい麺ですが、にんにくとごまのパンチのある味が食欲をそそります。淡泊なささ身をおいしく食べる方法の一つです。

焼
き
物

- **鶏もも肉のけんちん焼き** (I)-11p
 - ・照り焼き風味付けのこってりした焼き物。
 - ・根菜類に豆腐を合わせたものを「けんちん」と言います。にんじんやコーンで彩りを出しましたが、ひじきやごぼうなどを入れても。
 - ・鶏肉はむね肉でもOKです。
- **チキンソテーしそソース** III-10p
 - ・イタリア風のソースを使った料理。
 - ・胸肉やささみでもおいしくできます。
 - ・しそソースの松の実は、ピーナッツで作っても。
- **ささみのピカタ、焼きトマト添え** III-11p
 - ・ささみは、そのまま加熱するとパサパサしますので、衣でコーティングしてしっとり感を残すようにしました。
 - ・フライなどの場合も、卵にチーズやハーブを混ぜると目先の変わったものになります。
 - ・トマトは焼くことで酸味が飛びます。
- **鶏肉の味噌バジルピカタ** IV-10p
 - ・卵と味噌の相性の良さを衣に取り入れた料理です。
 - ・バジル以外のハーブやスパイスでもOK。パセリ・オレガノ・カレー粉などどんなスパイスでも合う料理です。
- **鶏ももピザ風ロースト** V-11p
 - ・人気のピザ味を鶏肉にのせました。さらにごはんを加えてドリア、マカロニを加えてグラタンと、応用できます。
- **サテー** X-13p
 - ・インドネシアやマレーシアで食べられているピーナッツ味の焼き鳥。
 - ・現地のはスパイスがたくさん入って辛い料理です。

炒
め
物

- **ささみのツルっと炒め** VI-11p
 - ・でん粉をまぶした肉はつるんとした食感。
 - ・肉料理としては、さっぱりした味。

鶏
肉炒
め
煮

- **揚げじゃがと鶏ひき肉のそぼろ煮** II - 11p
 - ・子どもの大好きなフライドポテトを和風アレンジ。揚げた芋に甘辛い味とひき肉の旨味が加わった、ごはん合う料理。
 - ・色のアクセントに加えた赤パプリカは、ピーマンやなす、かぼちゃなどでも。
 - ・野菜は揚げずに加熱して混ぜてもよい。
- **トリチリ** V - 12p
 - ・中華料理のエビのチリソースをアレンジ。酸味と甘味のほどよいバランスにごはんがすすみます。
 - ・低学年向けには、にんにくを省いてもよいでしょう。
- **鶏ちゃん(岐阜県)** X V - 11p
 - ・岐阜県の郡上市で作られる「地味噌」で味付けした鶏料理です。もともとは盆や正月などのごちそう料理でしたが、今では日常的に食べられるようになっています。

揚
げ
物

- **中国風フライドチキン 野菜ソース** (I) - 13p
 - ・鶏肉を揚げてから切ることで、ジューシーに仕上がりに、またでん粉の量も少なくすすみます。
 - ・薬味野菜とトマトの酸味で油っぽさを感じない味に。むね肉で作ると少し油を感じますが、ソースの力でしつこくありません。
- **ささみのカリカリ揚げ香味ドレッシング** II - 10p
 - ・脂肪が少なく、加熱するとパサッとしがちなささみにごまをつけて揚げることで、パサつかず香ばしさもアップ。
 - ・酸味のあるソースで、しつこくなく食べられます。
- **ポテトとコーンのチキン南蛮** VII - 12p
 - ・パサッとしがちなむね肉を揚げてコクのあるソースで食べます。宮崎県の人気料理です。
 - ・タルタルソースに芋や野菜を加え、食べやすくしました。
- **かぼちゃつくね甘辛だれ** VII - 13p
 - ・ひき肉をかぼちゃでまとめたつくね。コロッケほどかぼちゃの量が多くなく、独特の食感です。
 - ・あんをかけて栄養面を補強しましたが、チーズをのせて焼いたりシチューの具にしてもよいでしょう。
- **ささ身フライ ホットタルタルソース** (肉の調理 揚げる) X III - 11p
 - ・フライに欠かせないタルタルソースを、給食用に加熱して作りました。いためたたまねぎの甘味と、ふわっとしたわり卵が優しい味です。
- **むね肉のから揚げ ポテト油淋鶏ソース** (肉の調理 揚げる) X III - 12p
 - ・ソースにじゃがいもを加えて、ボリューム感とこってり感を出しました。ふつうの油淋鶏ソースより食べごたえのある仕上がりに。
- **ゼリーフライ(埼玉県)** X IV - 11p
 - ・行田市付近の郷土料理で、広まったのは最近ですが実は明治時代に考案された料理と言われています。
 - 小判型が「銭(ぜに)」に似ていることから「銭富来(ぜにふらい)」と呼ばれたのがなまって「ゼリーフライ」になったとか。おからが入るのが定番です。
- **とり天カレーあんかけ(大分県)** X V - 13p
 - ・大分県の郷土料理で、鶏肉にてんぷらと似た衣をつけて揚げ、酢醤油やポン酢、タルタルソースなどと食べます。

鶏
肉揚
げ
煮

- 鶏肉の煮物大学芋風 IV-12p
・肉の煮物に揚げたさつま芋を入れる、ボリュームある料理です。
- から揚げ肉じゃが IV-13p
・人気の高いおかず同士のドッキング。
・煮汁にとろみがつき、玉ねぎの甘さがしみ込んだ肉じゃが。肉はジューシーに食べられます。

煮
物

- 鶏手羽肉とさといもの中華風煮物 (I)-10p
・里芋のおいしさを味わう、煮汁を煮詰めて味をからめたこってりした煮物。里芋に鶏肉の旨味がしみ込んで、おいしく食べられます。
・骨付きもも肉のブツ切りや、ドラムスティックで代用しても。骨がないと肉がしまってたかたくなります。
- 鶏肉のフリカッセ (I)-12p
・乳製品たっぷりのクリームシチューに野菜もしっかり入れました。
・鶏むね肉は煮込みすぎるとパサつくので、そぎ切りにして加熱時間を短縮してもよいでしょう。
・鶏肉はもも肉・手羽先・ドラムスティックでもおいしくできます。
- 鶏むね肉と花野菜の胡麻みそクリーム煮 II-12p
・ホワイトソースに味噌を入れた和風シチュー。味噌と乳製品は良く合う組み合わせです。
・もも肉で作っても。野菜も、かぶやきのこ類、大根などに変えても。
- チキンの豆乳カレーシチュー III-12p
・牛乳の代わりに豆乳を使いました。ホワイトシチューのように白くはなりません。まろやかさとコクはちゃんと出ます。
・ズッキーニは、かぼちゃやきゅうりに置き換えてもよいでしょう。
- いりどりソース風味 III-13p
・和風の煮物「いりどり」をソース味でまろやかにしました。
・しいたけの代わりにエリンギを入れ、柔らかい独特な食感を味わえます。
・醤油で煮ると、きりっとした味になります。
- 鶏肉のハンガリー煮 VI-12p
・東ヨーロッパでは、スパイスのパプリカとヨーグルトを料理によく使います。
・コクと酸味をうまく合わせた料理で、ごはんや麺にも。
- 鶏肉のアドボ風お酢煮込み VI-13p
・アドボ（酢煮込み）はフィリピンの料理で、酢に漬けた肉を野菜とともに煮込みます。酸味が柔らかく効いて、ごはんや麺に合います。
・酢としょうゆ味なので、さっぱりと食べやすくなっています。
- つくねの洋風白味噌煮込み VIII-13p
・鶏のミートボールを白みそで煮込んだコクのある料理。パンにもごはんにも合う味です。
・ごはんの上にかけて提供してもよいでしょう。
- ゆでもも肉 スイートチリソース (肉の調理 ゆでる) XIII-13p
・つるんとした食感の肉に甘辛いソースで、さっぱり食べやすい肉料理です。
- 治部煮(石川県) XIV-12p
・鶏肉、季節には鴨の肉を使って麩や野菜と煮込んだ郷土料理です。名前の由来はいくつかあるようですが、煮込んでいるときの「じぶじぶ」という音からきた、という楽しい説も。
・肉に粉をまぶすので、うま味が閉じ込められ煮汁にとろみもつきます。

鶏 肉	煮 物	● 筑前煮(福岡県) ・筑前煮発祥の福岡県は昔筑前と呼ばれていて、地名が料理の名前になりました。鶏肉と根菜の入った日本の代表的な煮物の1つです。いりどりとも呼ばれます。	XV-12p
	汁 物	● チキンチャウダー ・アメリカ東部で生まれた具沢山のスープ。あさりが入ればクラムチャウダー、白身魚だったらフィッシュチャウダーというように具によって呼び方が変わります。 ・牛乳やクリームを入れて白く仕上げます。	IX-13p
	蒸 し 物	● 蒸し鶏のバーニャカウダソース ・バーニャカウダとは、北イタリアの郷土料理で「熱いソース」という意味。 ・現地ではたっぷりのにんにくにアンチョビとオリーブオイルで作ります。 ・給食ではにんにくの味をおさえ、たまねぎと牛乳でマイルドにしました。	VIII-12p
	和 え 物	● 焼き鳥と焼き野菜のレモン風味和え ・さっぱりした和え物風の主菜。 ・皮をパリッとさせるのが楽しい食感を生むポイント。皮だけ揚げてもよいでしょう。 ・入れる野菜は、サラダとして食べるものならなんでも。	II-13p
		● 鶏ささみ肉のオレンジマリネ ・酸味の効いたさわやかな肉料理。食欲のないときでもさっぱり食べられます。	V-13p