堺の

お弁当レシピ集

お弁当づくりにチャレンジ！簡単に作れるよ！

堺市教育委員会・堺市初等教育研究会食育部会

中学校での昼食は、お弁当等を持参するか中学校給食を利用するかを選ぶことができます。
この「お弁当レシピ集」では栄養バランスの良いお弁当をおいしく簡単に作る方法を紹介します。
また、中学校給食の案内も載せていますので、是非中学校給食もご利用ください。

内容	ページ
【1】中学校給食について	1
【2】お弁当づくりのポイント	2
【3】お弁当づくりの衛生ポイント	3
【4】お弁当をおいしく簡単に作るポイント	4
【5】お弁当づくりの豆知識 （1）計量方法について（計量スプーン・計量カップ） （2）基本の野菜の切り方をマスターしよう！	5 6
【6】献立 （主菜）・・・主に肉や魚、卵などを使ったメインのおかず ①豚肉の野菜巻き　②豚肉のピカタ　③鶏肉の照り焼き ④タンドリーチキン　⑤さわらのゆうあん焼き　⑥さけの香草焼き ⑦だし巻き卵　⑧きんちゃく卵　⑨さつまいもと鶏肉の甘辛煮	7 8 9
（副菜）・・・主に野菜などを使ったおかず ⑩じゃこピーマン　⑪ピーマンの塩昆布あえ　⑫三度豆のごまあえ ⑬ほうれん草のおひたし　⑭ほうれん草のグラタン ⑮小松菜のみそマヨソテー　⑯大根と水菜のおかかいため　⑰きのこのしょうゆバターいため ⑱カリフラワーのフリッター　⑲たけのこの中華煮　⑳かぼちゃの煮物	10 11 12
【7】お弁当づくりのポイント（ステップアップ編） （1）常備菜（じょうびさい）を活用しましょう！ ひじきのいため煮・切り干し大根の煮物・きんぴらごぼう （2）前日のおかずの残りを活用しましょう！ 魚のマヨネーズ焼き・煮込みハンバーグ・肉じゃがカレー風味	13 14

【１】中学校給食について

中学校では栄養バランスの良い給食を選ぶことができます。

★主食（ご飯またはパン）、副食（おかず３～４品）に牛乳がつきます。（牛乳を飲んでカルシウム補給！）

★「保温カート」を使用することで、ご飯や温かいおかずは温かい状態で、または、冷たいおかずは冷たい状態でおいしく食べることができます。（温かいカレーや冷たいフルーツコンポートもでます。）

★成長期の中学生に必要なエネルギーや栄養素をしっかりとることができるように献立を作成しています。（肉や魚、野菜、海藻など毎日、いろいろな食材をとることができます。）

【主菜・副菜】
温かいおかず２品

【主食】
３つのサイズ（標準・大盛・小盛）から選ぶことができます。

【牛乳（200ml）】
良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

【副食】
冷たいおかず２品
または汁物

【２】お弁当づくりのポイント

お弁当づくりのポイントは　よ・ろ・し・く

よ　容器の大きさ

中学生の必要エネルギーは、性別や体格・活動量（部活などでの運動量）などの違いで個人差がありますが、１食で約７５０～８５０kcal が目安です。
弁当箱の大きさ（容量）＝エネルギー量と考え、容器を選びましょう。

ろ　６等分して 主食：主菜：副菜＝３：１：２

主食：炭水化物を多く含む食品
主菜：たんぱく質を多く含む食品
副菜：ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含む食品

し　色彩豊かに、汁気を切って しっかり詰める

赤・緑・黄・黒（茶）の４色の食材が入っているとお弁当の彩りがよく、おいしそうに見え、なおかつ栄養のバランスがとれます。よく冷まして、汁気を十分きって、すき間がないようにしっかり詰めましょう。

く　組み合わせを考えて

味や調理方法の組み合わせを考えましょう。
【味】甘味・塩味・酸味・辛味
【調理方法】煮物・揚げ物・焼き物・ゆで物等

【３】お弁当づくりの衛生ポイント

① **手洗いをしよう！**
調理前はもちろんのこと、肉・魚・卵をさわった後など、調理中もしっかり手洗いをしましょう。

② **清潔な器具を使おう！**
お弁当箱や調理器具は清潔なものを使用し、
調理後におかずを切る時は特に清潔な包丁とまな板を使いましょう。

③ **よく加熱しよう！**
食材の中心部分までしっかり加熱しましょう。
また、加熱後のおかずは素手で触らないようにしましょう。

④ **殺菌・抗菌効果のある食材を使おう！**
レモンやしょうが、わさび、梅干しなどを上手に活用しましょう。

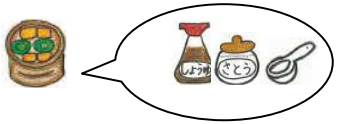
⑤ **よく水気を切ってから詰めよう！**
おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。ご飯、おかずはよく冷ましてから
フタをしましょう 。

おかずは大皿等に入れて冷ますといいですね！！

【４】お弁当をおいしく簡単に作るポイント

① 冷めてもおいしいものを入れる

・肉は脂身の少ないものを選び、バターなどは少なめに使いましょう。
・少し濃いめに味をつけておきましょう。
　いたみにくく、冷めてもおいしいです。

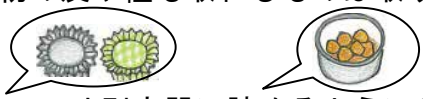


少し濃いめに！

② 食べやすく工夫する

・肉類や魚介類の骨や殻、皮、野菜や果物の皮や種も取れるものは取り除いておきましょう。

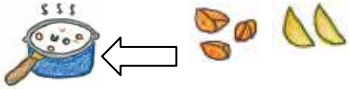
③ 味が混ざらないように仕切りをする



・味移りさせたくないものは、アルミケースや別容器に詰めるようにしましょう。

④ 下ごしらえは前日に

・肉・魚・野菜は前日に切っておくと、早く調理できます。
　からあげ等・・・肉は一口大に切り、酒・しょうゆ等の下味をつけておきましょう。
　とんかつや魚のフライ等・・・肉や魚に衣をつけて揚げるだけにしておきましょう。
　にんじん・じゃがいも等・・・下ゆでをしておきましょう。



【５】お弁当づくりの豆知識

（１）計量方法について（計量スプーン・計量カップ）

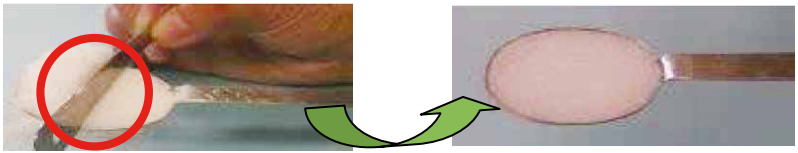
■計量スプーンについて

材料欄の調味料の前に「大」や「小」という文字が書かれています。これは「大さじ」「小さじ」の略です。

計量スプーン	**大さじ**	**１杯**	**１５mℓ**
	小さじ	**１杯**	**５mℓ**

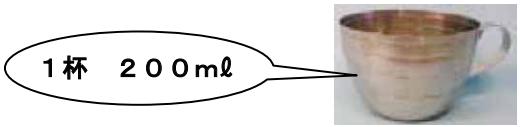
☆正しいはかり方

・・・大さじ１の場合：山盛りに盛らず、へら等で平らにすりきります



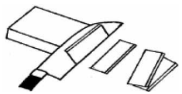
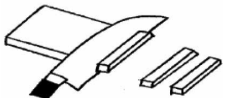
■計量カップについて

調理中に、水やだし汁を計量する際に使用します。



【５】お弁当づくりの豆知識

（２）基本の野菜の切り方をマスターしよう！

うす切り	斜め切り	せん切り	ささがき
たまねぎやにんじん等を端から薄く一定に切る方法です。	ごぼうやきゅうり･インゲン等の細長い野菜を斜めに切る方法です。	キャベツなどの薄い野菜を、小口から細く切る方法です。	ごぼうをきんぴら等にする時に使う方法です。鉛筆をけずるように材料を回しながら切っていきます。
短冊（たんざく）切り	拍子木（ひょうしぎ）切り	乱切り	※野菜には、調理方法に適した切り方があります。参考にしてください。
			
長さ約５㎝、厚さ約１～２㎜の長方形に切る方法で、にんじんなどに向きます	１ｃｍ角、長さ５㎝程度の角棒にする切り方で、フライドポテトなどに向きます。	材料を回しながら、ななめに切る方法です。にんじんやごぼうなどの煮物料理に向きます。	

【６】献立（主菜）

①豚肉の野菜巻き

【材料】（２人分）
豚肉(薄切り肉) ４０g(２枚)
三度豆　　２０g（２本）
･･･豚肉の長さにあわせて切る
にんじん ２０g (1/6本)
･･･5㎜程度の太さの拍子木切り
油　　適量
しょうゆ・みりん　各大１　さとう　小１

【作り方】
① 三度豆・にんじんはゆでる。
(電子レンジ(600w)で１分位加熱してもよい)
② 豚肉を広げ、にんじんと三度豆を２本ずつのせ、芯にして巻く。
③ フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら返して裏側もよく焼く。
④ 調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
⑤ 適当な大きさに切る。

②豚肉のピカタ

【材料】（２人分）
豚肉（しょうが焼き用）　７０g
･･･適当な大きさに切る
塩・こしょう 少々
小麦粉　　小２
卵　　1/2 個
粉チーズ　大 1/2
パセリ　少々･･･みじん切り
（乾燥のものを使ってもよい）
油　　適量

【作り方】
① 豚肉は塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
② ボウルに卵をときほぐし、粉チーズ・パセリを入れ、混ぜる。
③ フライパンに油を熱し、①の豚肉に②をたっぷりつけて焼く。焼き色がついたら返して裏側もよく焼く。

③鶏肉の照り焼き

【材料】（２人分）
鶏もも肉　１００g
･･･火が通りやすいように同じぐらいの厚さに切る
油　　適量
さとう　小１
しょうゆ　小２
みりん　大１
料理酒　大１

【作り方】
① フライパンに油を熱し、鶏肉の皮の方から焼き、両面をしっかり焼く。
② 調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

☆ワンポイントアドバイス（①～⑥の献立）
肉や魚を焼く時は、片面を焼いたら裏返してふたをすると、中まで十分に火が通ります。

【６】献立（主菜）

④タンドリーチキン

【材料】（２人分）
鶏もも肉　１００g
・・火が通りやすいように同じぐらいの厚さに切る
タレ
- ヨーグルト・トマトケチャップ　各大１
- ウスターソース・しょうゆ　各小 1/2
- カレー粉　小 1/2
- 塩・こしょう　少々

油　適量

【作り方】
① 調味料を混ぜ合わせたタレに１０分間程度鶏肉をつける。
（前日にしておいてもよい。その場合は調味料を控えめにする。）
② フライパンに油を熱し①を焼く。両面をしっかり焼く。

⑤さわらのゆうあん焼き

【材料】（２人分）
さわら　２切れ
・・・１切れを２つ程度に切る
つけ汁
- ゆず果汁　小 1/2
- 料理酒　小１
- うすくちしょうゆ　小１

みりん　小１
油　適量

【作り方】
① 調味料を混ぜ合わせたつけ汁に１０分間程度さわらをつける。
（前日にしておいてもよい。その場合は調味料を控えめにする。）
② フライパンに油を熱し①を焼く。両面が焼けたら、みりんをからめる。

⑥さけの香草焼き

【材料】（２人分）
さけ　２切れ
・・・１切れを２つ程度に切る
- オリーブ油　小２
- バジル（乾燥）　少々
- 塩・こしょう　少々

【作り方】
① オリーブ油・バジル・塩・こしょうを混ぜ合わせ、さけにまぶす。
② フライパンを熱し①を焼く。両面をしっかり焼く。

【６】献立（主菜）

⑦だし巻き卵

【材料】（3人分）（6切れ位）
卵　２個
だし汁　　大２
うすくちしょうゆ　小 1/2
油　適量

【作り方】
① ボウルに卵を割りほぐし、白身を切るようによく溶き、だし汁・うすくちしょうゆを加え混ぜる。
② 卵焼き器を熱し、油を含ませたｷｯﾁﾝﾍﾟｰﾊﾟｰで、全体に油をなじませる。
③ 卵液を適量(1/4～1/3 位)流し入れ、半熟になったら奥から手前に巻き、巻いた卵を奥側に寄せる。
④ 再度油を含ませたｷｯﾁﾝﾍﾟｰﾊﾟｰで卵焼き器に油をなじませ、③の作業を繰り返して焼く。

⑧きんちゃく卵

【材料】（４人分）
卵　２個
うすあげ　１枚･･･半分に切る
だし汁　　150mℓ
さとう・みりん　　各大１
しょうゆ　　大１・１/2

【作り方】
① うすあげを耐熱皿に乗せ、電子レンジ（600w）で１分位加熱する。半分に切って開いて袋にする。
② うすあげの中に卵を割り入れ、口の部分をつまようじでとめる。
③ だし汁に調味料を入れ、沸とうしてから、②を入れ、ゆっくり煮含める。（卵が固まるまで8～10分間程度）
④ 半分に切る。

⑨さつまいもと鶏肉の甘辛煮

【材料】（２人分）
鶏もも肉 ３０ｇ･･･一口大に切る
にんじん １５ｇ（1/8 本）･･･乱切り
さつまいも 100ｇ（1/2 本）･･･乱切り
しいたけ １枚･･1/4 に切る
油　　適量
だし汁　　１５０mℓ
さとう・みりん　　各小１
しょうゆ　　大１

【作り方】
① 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、さつまいも、しいたけをいためる。
② だし汁を入れて煮､ｱｸをとる。
③ 調味料を加えて煮る。

☆ワンポイントアドバイス（⑧・⑨・⑲・⑳の献立）
鍋で煮物をする時は、落としぶた（鍋よりひとまわり小さいふた）をして煮るとまんべんなく味をつけることができます。アルミホイルでも代用できます。

【６】献立（副菜）

⑩じゃこピーマン

【材料】（２人分）
ピーマン７０ｇ（２個）…せん切り
ちりめんじゃこ　　大２
油　適量
みりん・しょうゆ　各小１
酒　　少々
【作り方】
① フライパンに油を熱し、ピーマン・ちりめんじゃこをいためる。
② 調味料で味付けする。

⑪ピーマンの塩昆布あえ

【材料】（２人分）
ピーマン　７０ｇ（２個）…せん切り
塩昆布　　５ｇ（小１）
【作り方】
① ピーマンと塩昆布をあえる。
② 電子レンジ(600w)で１分位加熱する。

※ピーマンの他にパプリカ（黄・赤）を使っても色がきれいです。

⑫三度豆のごまあえ

【材料】（２人分）
三度豆　５０ｇ(5本)（塩　少々）
すりごま（白）　小１
（いりごまをつぶしてもよい）
さとう・しょうゆ　各小 1/2
【作り方】
① 三度豆は塩ゆでし、２～３cmの長さに切る。
② ボウルにすりごま・さとう・しょうゆを混ぜ、三度豆を入れて全体をあえる。

⑬ほうれん草のおひたし

【材料】（２人分）
ほうれん草　１００ｇ（1/2束）(塩　少々)
しょうゆ　大1/2　かつお節　少々
【作り方】
① ほうれん草を塩ゆでし、水にさらし、軽く水気をしぼってから２～３cmの幅に切る。
② ①にしょうゆをかけて混ぜ、かつお節をちらす。

⑭ほうれん草のグラタン

【材料】（２人分）
ほうれん草　１５ｇ･･･１cm幅に切る
たまねぎ　　１５ｇ（1/8個）･･･薄切り
じゃがいも　４０ｇ（1/2個）･･･薄切り
ベーコン　　２０ｇ（1枚）･･･1cm幅に切る
塩・こしょう　少々
牛乳　　50mℓ
片栗粉　　小２
とろけるチーズ　２０ｇ
【作り方】
① じゃがいもをゆでる。
（電子レンジ(600w)で１分位加熱してもよい）
② 片栗粉を牛乳で溶いておく。
③ とろけるチーズ以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
④ ③をアルミカップに入れ、とろけるチーズを上にのせ、オーブントースターで10分位焼く。

☆ワンポイントアドバイス（⑫・⑬の献立）
1ℓのお湯に大さじ1/2位の塩を入れてゆでると色がきれいにゆでることができます。

⑮小松菜のみそマヨソテー

【材料】（２人分）
小松菜　２０ｇ(1/10束)･･･３ｃｍ幅に切る
豚肉(こま切れ肉)　２０ｇ
ごぼう　２０ｇ (1/5本)
･･･ささがきにして酢水につけておく
にんじん　２０ｇ (1/6本)…せん切り
油　適量
塩・こしょう　少々
さとう　小 1/4
みそ　小 1/2
マヨネーズ　小１

【作り方】
① フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、ごぼうをいため塩・こしょうする。
② 小松菜をいため、調味料で味付けする。

⑯大根と水菜のおかかいため

【材料】（２人分）
大根　５０ｇ(２ｃｍ位) …太めのせん切り
水菜　１５ｇ(1/3束) …３ｃｍ幅に切る
花かつお　適量
油　適量
酒　大 1/2
しょうゆ　小１
塩　少々

【作り方】
① フライパンに油を熱し、大根をいためる。
② 大根がしんなりしたら、水菜をいためる。
③ 調味料で味付けする。
④ 花かつおをまぶす。

⑰きのこのしょうゆバターいため

【材料】（２人分）
ベーコン１０ｇ（1/2枚）
･･･１cm幅に切る
しめじ２０ｇ(1/5袋)･･･ほぐしておく
えのきたけ　２０ｇ(1/5袋)
･･･半分の長さに切る
たまねぎ　２０ｇ(1/5個) ･･･うす切り
バター　小 1/2
しょうゆ　小１
みりん　少々

【作り方】
① フライパンを熱し、ベーコンをいためる。たまねぎを加え、さらにいためる。
② しめじ、えのきたけを加えていため、調味料で味付けする。

【６】献立（副菜）

⑱カリフラワーのフリッター

【材料】（２人分）
カリフラワー　６０ｇ（1/3房）
・・・小房に分ける
小麦粉・水　各大３
カレー粉　小１
塩　少々
油　適量

【作り方】
① 小麦粉・水・カレー粉・塩をよく混ぜる。
② カリフラワーに①をつけ、油(170℃位)で揚げる。

※フライパンに多めの油を入れ、焼いてもよい。

⑲たけのこの中華煮

【材料】（２人分）
こんにゃく　２０ｇ・・・短冊切り
たけのこ水煮　５０ｇ・・・短冊切り
グリーンピース缶　１０ｇ
（生のえんどう豆があればさやから出し下ゆでしておく）
ごま油　小 1/2
水　５０mℓ
中華スープの素・酒　各小 1/2
オイスターソース　小 1/4
しょうゆ　小１

【作り方】
① 鍋にごま油を熱し、こんにゃく、たけのこをいためる。
② 水、調味料を加え、煮る。
③ グリーンピースを入れ、汁気がなくなるまで煮る。

⑳かぼちゃの煮物

【材料】（２人分）
かぼちゃ　１００ｇ（1/10個）
だし汁　１５０mℓ
みりん・しょうゆ　各大1/2

【作り方】
① かぼちゃを鍋に入れてだし汁を加え、中火で煮る。
② 煮立ったら弱火にし、調味料を加え、煮る。

☆ワンポイントアドバイス（⑳の献立）
かぼちゃは面取り（材料の角を削って丸くする）と煮崩れしにくく出来上がりがきれいになります。

【７】お弁当づくりのポイント（ステップアップ編）

（１）常備菜（じょうびさい）を活用しましょう！（ひじきや切り干し大根の煮物などたくさん作っておくと便利です）

ひじきのいため煮

【材料】（４人分）
ひじき(乾燥) ８ｇ
･･･水で戻し、水気をきる
にんじん　２０ｇ（1/6本）･･･せん切り
うすあげ 1/2 枚･･･油抜きしてからせん切り
三度豆　３０ｇ（３本）･･･斜め切り
油　適量
だし汁　１５０mℓ
さとう・酒・みりん・しょうゆ　各小２

【作り方】
① フライパンに油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげをいため、だし汁を入れて煮る。
② 調味料、三度豆を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。

切り干し大根の煮物

【材料】（４人分）
切り干し大根 15g
･･･よく洗い水で戻し、水気をきる
にんじん ２０ｇ（1/6本）･･･せん切り
うすあげ 1/2 枚･･･油抜きしてからせん切り
油　適量
だし汁　１００mℓ
さとう・しょうゆ　各大１

【作り方】
① フライパンに油を熱し、にんじん、切り干し大根、うすあげをいため、だし汁を入れて煮る。
② 調味料を加え、汁気がなくなるまで弱火で煮る。

きんぴらごぼう

【材料】（４人分）
ごぼう １２０ｇ（1本）
･･･ささがきにして酢水につける
にんじん ３０ｇ(1/4本)･･･せん切り
油（又はごま油）　適量
さとう　小１
酒・みりん・しょうゆ　各大１
いり白ごま　小１

【作り方】
① フライパンに油（又はごま油）を熱し、ごぼう・にんじんをいため、調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

☆ワンポイントアドバイス
常備菜（じょうびさい）をお弁当に詰める際は、再度加熱して冷ましてからにしましょう。

【７】お弁当づくりのポイント（ステップアップ編）

（２）前日のおかずの残りを活用しましょう！

魚のマヨネーズ焼き

※焼き魚（切り身）が残ったらマヨネーズをかけて焼くと洋風に変身！

【材料】（1人分）
焼き魚（さけ・さわら・たい等）1切れ
マヨネーズ　大 1/2
パン粉　　少々
パセリ　　少々・・・みじん切り
※市販の粉末を使用してもよい

【作り方】
① アルミカップに焼き魚を入れる。
② ①の焼き魚にスプーンでマヨネーズを塗り、パン粉、パセリをふる。
③ オーブントースターでこんがりするまで5分位焼く。

煮込みハンバーグ

※ハンバーグにきのこ類を加えて煮込むと野菜もとれます！

【材料】（1人分）
ハンバーグ　５０ｇ（焼いてあるもの）
（ソースなどかけていないもの）
たまねぎ　２０ｇ（1/8個）・・・うす切り
にんじん・ピーマン・エリンギ
各１０ｇ・・・せん切り
油　適量
ケチャップ・ウスターソース　各大１
水　大１
しょうゆ・塩・こしょう　少々

【作り方】
① フライパンに油を熱し野菜をいため、塩・こしょうする。
② ①にハンバーグ、調味料を入れて煮る。

肉じゃがカレー風味

※肉じゃがをカレー風味に変身！

【材料】（1人分）
肉じゃが　５０ｇ
カレー粉　少々

【作り方】
① 肉じゃがを耐熱容器に入れ、カレー粉を混ぜる。
② 電子レンジ（600w）で１分位加熱する。

☆ワンポイントアドバイス
汁気を切った肉じゃがを、つぶしてコロッケにしたり、オムレツの具にしてもおいしいです。

平成３０年１２月改定