

手軽さかな

叶える

おいしさかな

奏でる

給食おさかなレシピ集

“お魚のまち” ひたちなか

はじめに

学校給食では、地産地消を推進するとともに、“お魚のまち”であるひたちなか市の魅力を発信するため、毎月の給食に魚料理を積極的に取り入れています。

今回、ひたちなか市の学校給食で提供している水産物を使った料理のうち、子どもたちに人気のあるものをピックアップし、レシピ集にまとめました。

手軽につくれるレシピ集になっていますので、この機会にぜひご家庭でも魚料理を作ってみてください。

ひたちなか市学校給食会

「ひたちなか市学校給食会」とは

市内公立小中学校の学校長、学校給食関係教職員、教育委員会で構成され、学校給食の円滑な運営とその向上を図ることを目的に活動している組織です。

目次

給食レシピ	P 1 ~ P 6
P 1 さんまのかば焼き	
P 2 さばのみそだれかけ	
P 3 かつおとじゃがいものごまみそがらめ	
P 4 しらすあえ	
P 5 手作りふりかけ	
P 6 のりのつくだ煮	
地域の食材を使った給食	P 7
魚を食べよう!	P 8

さんまのかば焼き



〈1枚あたり〉
 エネルギー 136kcal
 たんぱく質 5.3g
 食塩相当量 0.7g



この機会に親子で三枚おろしにチャレンジしてみよう! 手軽に作りたいときは、お店で頼んでも OK! かば焼きは、いわしやあじでもおいしいよ。

〈材料 4枚分〉

さんま (三枚おろし)	4枚 (1枚30g程度)	
サラダ油	適量	
片栗粉	適量	
生姜	1片	
しょうゆ	小さじ2	} A
砂糖	小さじ2	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
水	大さじ1	

〈作り方〉 15分

- ①生姜はすりおろして A と混ぜ合わせておく。
- ②さんまの両面に片栗粉をまぶす。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、さんまを両面焼く。
- ④焼き色が付き火が通ったら、①を加え味がなじむまで加熱する。照りが出てきたら出来上がり。

ひたちなか市でもとれる!

さんまの旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									→	→	→	

さばのみそだれかけ



みそ煮より短時間で作れる♪
フライパンで簡単
楽ちん!

〈1切あたり〉
エネルギー 102kcal
たんぱく質 8.7g
食塩相当量 0.7g

〈材料 4切分〉

- ・さば切り身 (40g) 4切
- ・生姜 1片
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・味噌 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・水 大さじ2

〈作り方〉

15分

- ①生姜をみじん切りにする。
- ②生姜とAをあわせて火にかけ、とろみがつくまで煮る。
- ③フライパンでさばを両面焼く。
- ④焼いたさばに②をまんべんなくかけたら出来上がり。



市学校給食会長も大好きなメニューです。
皆さんも魚をたくさん食べましょう!

さばの旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

2

かつおとじゃがいものごまみそがらめ



鉄分が豊富!
ケチャップ
がらめも
おすすめ!

かつおとじゃがいものケチャップがらめ (ケチャップのたれ)

〈材料 4人分〉

- ・ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・中濃ソース 小さじ2

〈作り方〉

小鍋に材料を入れて加熱し、たれをつくる。
*揚げたじゃがいもとかつおにたれをからめる

〈1人あたり〉
エネルギー 194kcal
たんぱく質 10.8g
食塩相当量 0.7g

〈材料 4人分〉

- ・かつお (刺身用) 1冊
- ・片栗粉 適量
- ・じゃがいも 中1個 (160g)
- ・サラダ油 (揚げ油) 適量
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・味噌 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・生姜 1片
- ・白すりごま 大さじ1

〈作り方〉

25分

- ①じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後、ざるにあげ水気をきっておく。
- ②かつおは1.5cm角に切って片栗粉をまぶす。
- ③①と②をそれぞれ揚げる。
- ④生姜はすりおろしてAの調味料と煮立てたれを作る。
- ⑤揚げたじゃがいもとかつおに④を絡めた後、すりごまをまぶしたら出来上がり。

ひたちなか市でもとれる!

かつおの旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

3

しらすあえ



チーズを加えると
カルシウムの
摂取量がUP!

〈1人あたり〉
エネルギー 30kcal
たんぱく質 2.0g
食塩相当量 0.5g

〈材料 4人分〉

・しらす干し	大さじ4 (20g)	} A
・キャベツ	2枚 (100g)	
・小松菜	2株 (80g)	
・きゅうり	1/5本 (20g)	
・にんじん	1/6本 (20g)	
・しょうゆ	小さじ1と1/2	
・砂糖	小さじ1	
・酢	小さじ1	
・ごま油	小さじ1	

材料はご家庭にある野菜でも構いません。しらすはさっと湯通しすると適度に塩分を抜くことができます。



ひたちなか市でもとれる!

〈作り方〉 10分

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ②キャベツ、小松菜、にんじんは一度にゆでる。
(電子レンジを使う場合は、耐熱容器に入れて500Wで3分加熱する。)
- ③野菜をAの調味料であえ、しらす干しを加えたら出来上がり。

しらすの旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			→	→	→	→	→		→	→	→	

4

手作りふりかけ

各10分

ツナ・わかめ

〈材料 作りやすい分量〉

・ツナ(油漬)	1缶
・カットわかめ	2g
・白いりごま	大さじ1
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ①カットわかめをさっと洗う。ツナは軽く油をきっておく。
- ②フライパンにツナとわかめを入れて炒める。
- ③調味料を加える。
- ④汁気がなくなったら、白いりごまを加えて出来上がり。

小松菜・ちりめんじゃこ

〈材料 作りやすい分量〉

・小松菜	2株 (80g)
・ちりめんじゃこ	大さじ6 (25g)
・白いりごま	大さじ2
・かつおぶし	8g
・砂糖	小さじ2
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・ごま油(炒め用)	適量

〈作り方〉

- ①小松菜を1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこを炒める。
- ③小松菜を加えて炒め、しんなりしたら調味料を加える。
- ④白いりごま、かつおぶしを加えて炒める。全体に味がなじんだら出来上がり。

ちりめんじゃこ・かつおぶし

〈材料 作りやすい分量〉

・ちりめんじゃこ	大さじ4 (15g)
・かつおぶし	10g
・白いりごま	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・ごま油(炒め用)	適量

〈作り方〉

- ①フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこを炒める。
- ②香ばしい香りがしてきたら、かつおぶしと白いりごまを加え、さらに炒める。
- ③調味料を加え、全体に味がなじんだら出来上がり。

手作りにすることで、
自分の好みのふりかけを
作ることができます!

1人あたり

エネルギー 56kcal
鉄 0.3mg
食塩相当量 0.6g

エネルギー 57kcal
カルシウム 101mg
食塩相当量 0.4g

エネルギー 25kcal
カルシウム 29mg
食塩相当量 0.4g

おにぎりにしても
おいしい!!



のりのつくだ煮



〈1人あたり〉
エネルギー 18kcal
食物繊維 0.9g
食塩相当量 0.3g



余ったのりや湿気てしまったのりを活用して、簡単に作れます♪

〈材料 4人分〉

・のり	8g
・かつおぶし	2g
・干しいたけ	2g
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・水(干しいたけ戻し汁を含む)	1カップ

〈作り方〉 15分

- ①干しいたけを洗って水で戻し、みじん切りにする。(なるべく細かく)
※干しいたけの戻し汁をとっておく。
- ②水(干しいたけの戻し汁を含む)と調味料、しいたけを鍋に入れ、煮立たせる。
- ③②にかつおぶしとちぎったのりを加え、弱火で煮る。
- ④のりの形がなくなるまでよく煮たら、出来上がり。

のりの旬	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	🌱	🌱	🌱									🌱

6

地域の食材を使った給食

ひたちなか市には漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされています。“お魚のまち”であるひたちなか市の食材を子どもたちにも味わってもらうために、学校給食では、地元でとれる魚やその加工品を積極的に取り入れています。「さんまのつみれ」やエイを使った「にこちゃんフライ」は那珂湊漁業協同組合女性部が加工する食材で、市内すべての小・中学校で提供しています。



にこちゃんフライ



さんまのつみれ汁

わたしたちがつくっています



根本 経子 さん

根本 とし さん

二川 典子 さん

7



魚を食べよう！

水産物には、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。家庭の食事でも、積極的に魚介類や海藻類を取り入れましょう。



たんぱく質

筋肉や臓器などを構成する栄養素です。魚介類全般に多く含まれています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)、 EPA(イコサペンタエン酸)

魚に含まれる油で、特に青魚(さばやいわしなど)に多く含まれています。DHAやEPAは血液をサラサラにする働きがあります。また、DHAは子どもの脳の発達に欠かせない栄養素です。

カルシウム

丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。ししゃもやわかさぎ、しらすなど、体が小さく丸ごと食べられる魚に多く含まれています。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける働きがあります。さけやさんま、あじ、いわしなどに多く含まれています。

鉄

酸素を全身に供給し、貧血を予防する働きがあります。赤身魚(かつおやまぐろ)、貝類、海藻類(ひじきやのり)に多く含まれています。

食物繊維

腸内環境を改善するなど生活習慣病の予防が期待されている栄養素です。海藻類に多く含まれています。



発行日：2021年3月

発行：ひたちなか市学校給食会

ひたちなか市東石川2丁目10番1号(事務局)

TEL：029-273-0111

協力：ひたちなか市魚食普及活動実行委員会