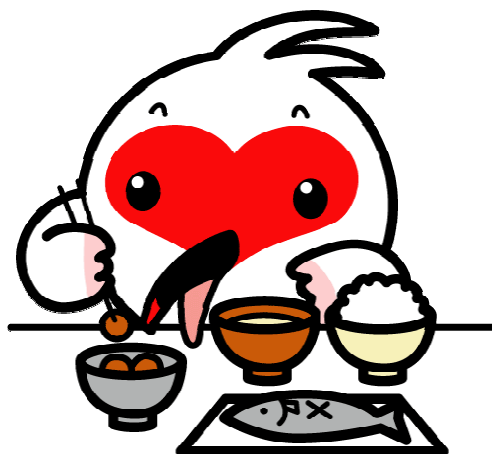


# にいがた 学校給食レシピ



県内各市町村の県産地場産物を活用した学校給食レシピを集めました。  
地域の特徴を生かしたレシピになっています。

**「カルシウムがとれるレシピ」「鉄がとれるレシピ」「おいしく減塩レシ  
ピ」**に分かれています。自由にダウンロードしてご活用ください。

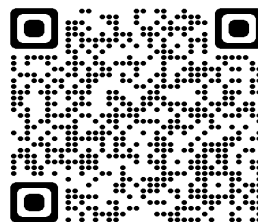
分量は、小学生または、中学生1人分と作りやすい4人分となっています。  
ご家庭で作る時は、調整してご活用ください。

※栄養価は、日本食品標準成分表の七訂または八訂に基づいて計算しています。

令和4年3月

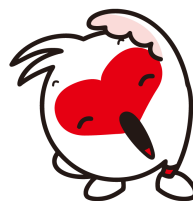
※アンケートにご協力ください。

<https://forms.gle/ywhiqvq1fVRtDCdWA>





県産地場産物を活用した



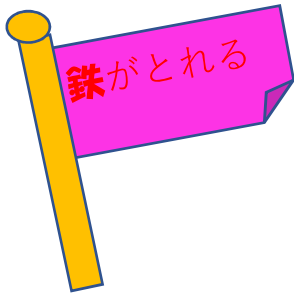
にいがた

# 学校給食レシピ

## もくじ

01【新潟市】小松菜のごま酢あえ	...	1
02【長岡市】ゆうごうのあんかけ丼	...	2
03【三条市】しゃきしゃきそぼろ丼の具	...	3
04【新発田市】アスパラポタージュ	...	4
05【小千谷市】磯あえ	...	5
06【十日町市】米粉グラタンサンドパン	...	6
07【見附市】大豆と小魚の揚げ煮	...	7
08【燕市】豆とじゃこ入り大学芋	...	8
09【糸魚川市】ハタハタの薬味ソースがけ	...	9
10【糸魚川市】ひすいさつま揚げ	...	10
11【妙高市】めぎすの甘酒みそ焼き	...	11
12【上越市】めぎすのから揚げ南蛮だれ	...	12
13【阿賀野市】ひじきとチーズのサラダ	...	13
14【南魚沼市】塩沢きのこカレー	...	14
15【出雲崎町】おからサラダ	...	15
16【湯沢町】まめひじきサラダ	...	16
17【津南町】里いもトトロ口春巻き	...	17
18【刈羽村】カルシウムサラダ	...	18
19【関川村】ぎすのつみれ汁	...	19

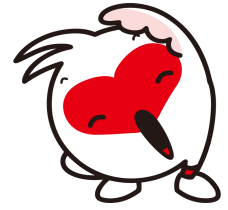




県産地場産物を活用した

にいがた

# 学校給食レシピ



## もくじ

01【新潟市】大根と生揚げのオイスターソース煮	...	1
02【三条市】さつまいもとレバーのアーモンドカクテル	...	2
03【小千谷市】生揚げと野菜のみそ炒め丼	...	3
04【見附市】鶏レバーとさつまいものごまがらめ	...	4
05【村上市】鉄骨サラダ	...	5
06【村上市】鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ	...	6
07【燕市】えびあさり入り太平燕	...	7
08【上越市】まめっ子汁	...	8
09【阿賀野市】あさりと野菜のポトフ	...	9
10【佐渡市】真鯛のアクアパッツァ1	...	10
11【魚沼市】炒り大豆ごはん	...	11
12【南魚沼市】きなこ豆	...	12
13【弥彦村】レバーとじゃがいもの揚げ煮	...	13
14【県立学校】厚揚げのチリソースがけ	...	14
15【県立学校】きなこ大豆	...	15
16【県立学校】おからサラダ	...	16
17【県立学校】ひじきのごまマヨサラダ	...	17
18【県立学校】真鯛のアクアパッツァ2	...	18

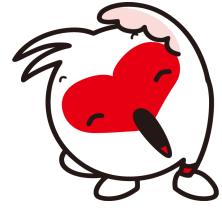




県産地場産物を活用した

にいがた

# 学校給食レシピ



## もくじ

01【新潟市】沢煮椀	...	1	26【田上町】小松菜のおかかマヨ和え	...	26
02【長岡市】手作りごぼうつくね	...	2	27【阿賀町】鮭の塩糍焼き	...	27
03【三条市】ぽかぽか三条っ子汁	...	3	28【津南町】かぶの中華漬け	...	28
04【柏崎市】鶏の甘酒ソース	...	4	29【津南町】乳和食みそ汁	...	29
05【柏崎市】鮭バーグ玉ねぎソースがけ	...	5	30【県立学校】のりじゃこナッツあえ	...	30
06【柏崎市】柏崎秋色サラダ	...	6	31【県立学校】麩のみそ汁	...	31
07【小千谷市】カリフラワーの秋あえ	...	7	32【県立学校】いがぐり蒸し	...	32
08【加茂市】きのこの煮びたし	...	8			
09【十日町市】鶏のから揚げトマトだれ	...	9			
10【十日町市】雪下にんじんしりしり	...	10			
11【村上市】マコモダケと昆布の煮物	...	11			
12【燕市】和風ポテトサラダ	...	12			
13【糸魚川市】南蛮えびのから揚げ	...	13			
14【五泉市】ごぼうのから揚げ	...	14			
15【五泉市】里いもの白生地汁	...	15			
16【上越市】こんこんスナック	...	16			
17【阿賀野市】切干大根の沢煮風汁	...	17			
18【佐渡市】いかの香味揚げ	...	18			
19【佐渡市】たけのこバーグ <small>照り焼きソースがけ</small>	...	19			
20【魚沼市】さばのみそケチャップ煮	...	20			
21【魚沼市】トマトマーボー丼	...	21			
22【南魚沼市】ミルク豚汁	...	22			
23【胎内市】塩こうじなべ	...	23			
24【聖籠町】ハタハタの南蛮漬け	...	24			
25【田上町】柿の種のかみかみから揚げ	...	25			