

自己免疫力で 負けない体づくり

～ 免疫力UP！する料理 ～

かぼちゃのスイートポテト



バナナパンケーキ



さけのマヨネーズ焼き



ひき肉のエスニックごはん



豆乳担々うどん



令和3年度 岡山県学校栄養士会 井笠・浅口支部

レシピ集によせて

コロナ禍の影響により、日本人の食生活がますます多様化する中で、学校現場における毎日の給食を通して、バランスのよい食事の重要性を伝える取り組みが必要だと感じています。

今回は、免疫力に関係のある栄養素をバランスよく摂ることができる献立を紹介します。ご紹介する免疫力を高める食材は、必ずしもこれだけ食べていれば免疫力が高まったり、病気にかかりにくくなる訳ではありません。免疫力を高めるためには、規則正しい食生活や生活習慣が重要になります。特定の食材にこだわらず、さまざまな食材を取り入れた食事を心がけましょう。ぜひ、このレシピ集をご家庭で食事づくりに活用していただければ幸いです。

も く じ

免疫力を高めて食生活でウイルス対策	1
-------------------	---

❁春❁

さわらのアクアパッツア	3
-------------	---

ひじきのマリネ

❁夏❁

冷製ラタトゥイユペンネ	4
-------------	---

ひき肉のエスニックごはん

あじのしょうが酢がけ	5
------------	---

かぼちゃのチーズ焼き

❁秋❁

さけのマヨネーズ焼き	6
------------	---

マーボー大根

❁冬❁

豆腐のうすくずあん	7
-----------	---

豆乳坦々うどん	8
---------	---

🍰デザート🍰

バナナパンケーキ

とうふヨーグルトムース	9
-------------	---

白桃のヨーグルトシェイク

かぼちゃのスイートポテト	10
--------------	----

ほうれん草ケーキ

免疫力を高めて食生活でウイルス対策

免疫とは、体に侵入してきた体に良くないものや、菌・ウイルスなどを分解して、自分の体を守ろうとする仕組みです。

免疫力と食事には深い関係がありますが「これを食べたらすぐに免疫力が高まる！」という即効性のある食品はありません。だからこそ毎日の学校給食では、ちょっとした「**食べ方の工夫**」を継続することで、無理なく免疫力アップに繋がっています。

○免疫力を高める基本となる学校給食を参考に！

学校給食のように、主食・主菜・副菜・汁ものがそろっている食事は、児童生徒の日々の健康を支えています。

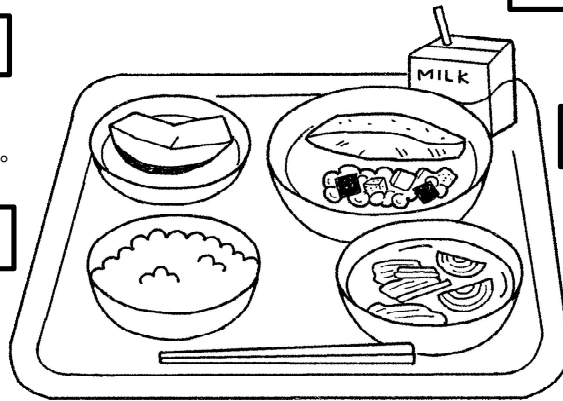
☆果物

☆副菜(野菜・海藻など)

- ・ビタミン、ミネラルを多く含む。
- ・免疫細胞の働きを高める。

☆主食(ごはん・パンなど)

- ・エネルギーのもととなる。
- ・炭水化物を多く含む。
- ・エネルギー不足は免疫力低下につながる。



☆主菜(魚・肉・大豆な

- ・たんぱく質を多く含む。
- ・免疫細胞をつくる。

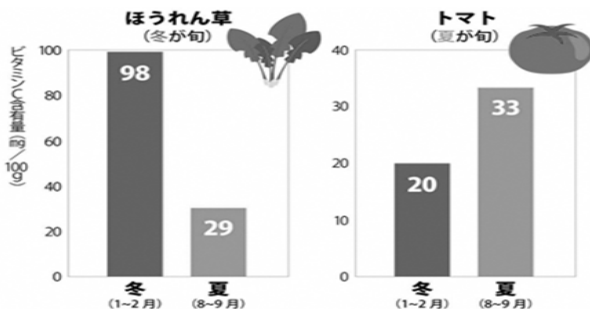
☆牛乳・乳製品

☆汁もの

- ・不足する栄養素を補う。
- ・発酵食品や食物繊維は腸内環境を整える。

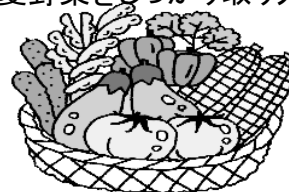
○お家でできる免疫力アップ大作戦！

ポイント① 旬の食材を食べよう



旬の野菜は
栄養価が一番高い

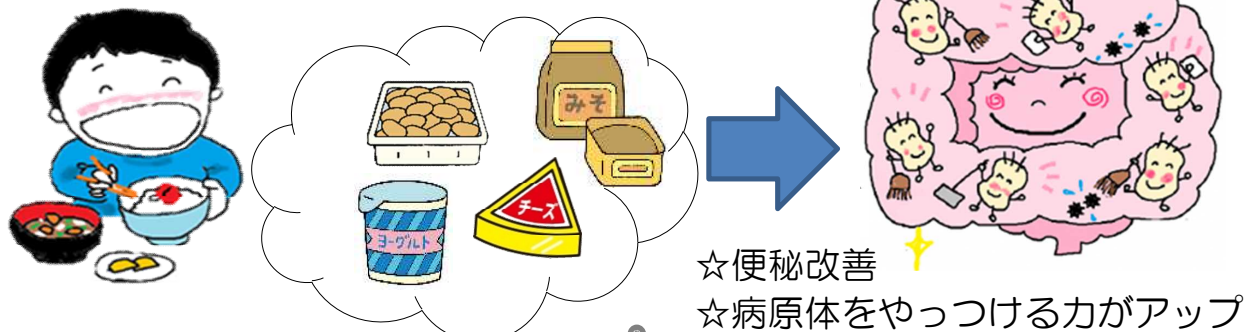
＼夏野菜をしっかり取り入れよう／



家政学誌 Vol36
No11(1985)
「市販野菜中の還元型ビタミンC量の季節変動の統計解析」

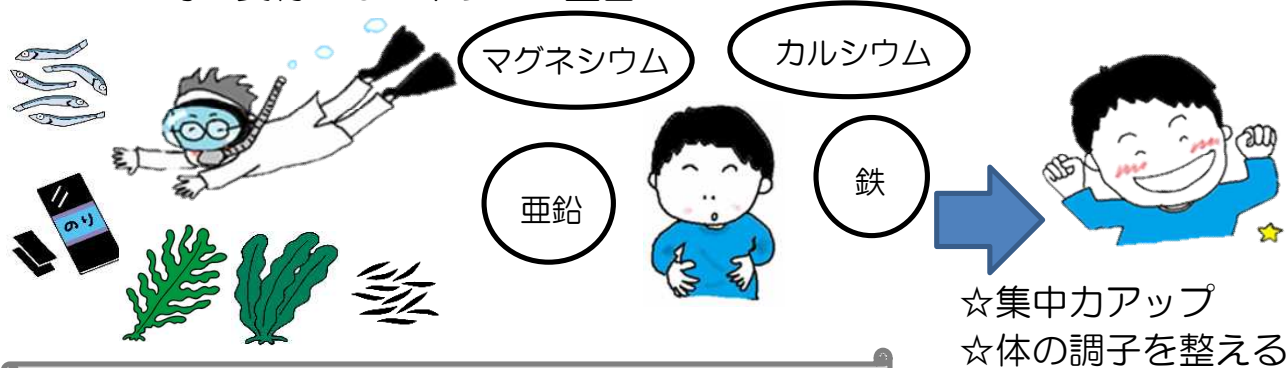
ポイント② 菌ちゃんを食べよう

～発酵食品で腸内をキレイにそして活発に～



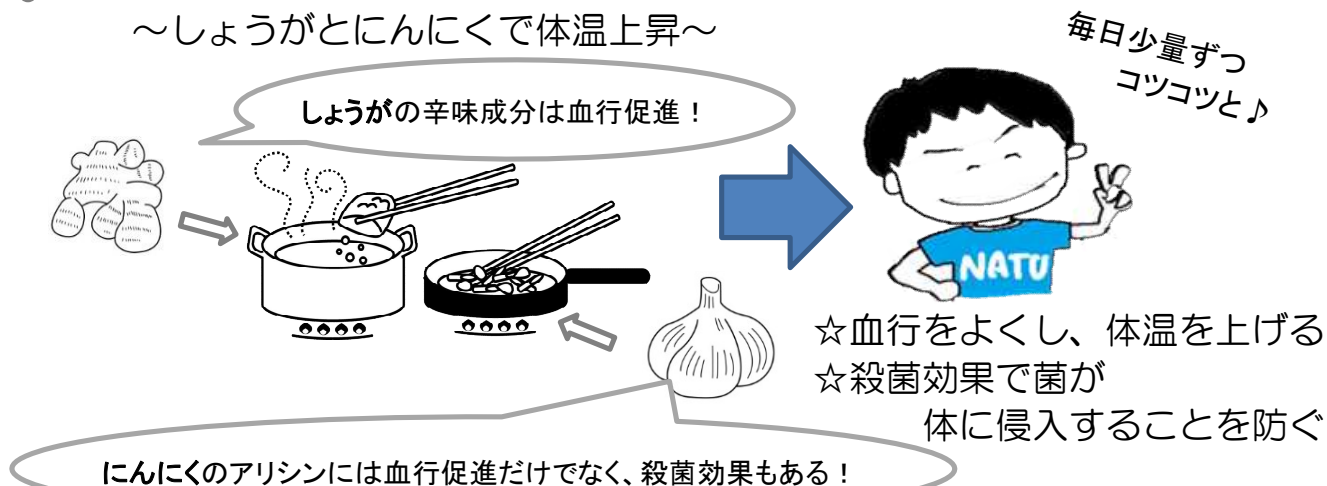
ポイント③ 海とつながろう

～海の食材にはミネラルが豊富～



ポイント④ 体温を上げるものを食べよう

～しょうがとにんにくで体温上昇～



「 継続は力なり 」

たった1回食べれば免疫力が高まるという食材はありません。

「主食・主菜・副菜・汁もの」を組み合わせたバランスの良い食事を継続することが、健康な体づくりや免疫力アップにつながります。

ぜひ、裏面のレシピを活用して、ウイルスなどに負けない体をめざしてください。

さわらのアクアパッツア

※春※



材料(4人分)

さわら切り身	4切
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2
にんにく	4g
たまねぎ	80g(中1/2個)
あさりむき身	40g
トマト	150g(中1個)
パセリ	4g
白ワイン	小さじ1
コンソメ	3g
水	80cc

料理の栄養価(1人分)

エネルギー192kcal	たんぱく質13.1g	脂質12.9g
炭水化物4.9g	カルシウム22.9mg	ビタミンA36.1μg
ビタミンC10.5mg	食物繊維2.2g	食塩相当量0.7g

作り方

下ごしらえ

たまねぎ…薄切り トマト…1cmの角切り

さわら…塩・こしょうをふる

にんにく・パセリ…みじん切り

① フライパンに半量のオリーブ油, にんにくを熱し, 香りが出てきたらさわらを両面焼く。

② さわらを端に寄せ残りのオリーブ油, たまねぎ, あさり, トマトを加え, さっと炒め, 水とコンソメを加え, ふたをして蒸し焼きにする。

③ 塩・こしょうで味を調える。

④ パセリのみじん切りを散らす。

【一口メモ】

食欲の減退する夏でもおいしく食べることができます。

【献立例】

クロワッサン 牛乳 さわらのアクアパッツア

イタリアンサラダ ズッキーニのクレマスープ

ひじきのマリネ

※春※



材料(4人分)

干しひじき	4g	
A	しょうゆ	小さじ1/3
	砂糖	小さじ2/3
	水	10g
キャベツ	120g	
きゅうり	80g	
ツナ缶	1缶	
B	オリーブ油	小さじ1/2
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ2/3
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々

料理の栄養価(1人分)

エネルギー51kcal	たんぱく質4.6g	脂質2.0g
炭水化物3.9g	カルシウム33mg	ビタミンA10.0μg
ビタミンC15mg	食物繊維1.2g	食塩相当量0.4g

作り方

下ごしらえ

干しひじき…さっと洗って水につけてもどす

キャベツ…細切り

きゅうり…2mmの輪切り ツナ缶…汁気を切る

調味料A…混ぜ合わせる 調味料B…混ぜ合わせる

① 鍋に水切りしたひじきを入れ, 調味料Aを加えて汁気がなくなるまで煮て冷ます。

② キャベツ・きゅうりはそれぞれゆでて冷ます。

③ 調味料Bを電子レンジ500wで10秒加熱してドレッシングを作り, 冷ます。

④ ①・②・③とツナを混ぜ合わせる。

【一口メモ】

ひじきは洋風のサラダによく合います。ハムなどを入れると食べやすくなります。

【献立例】

パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのマリネ

トマトスープ

冷製ラタトゥイユペンネ



材料(4人分)

ペンネ	30g
鶏むね肉	160g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
たまねぎ	100g(中1/2個)
なす	中1/2本
ズッキーニ	1/2本
赤ピーマン	15g(中1/2個)
黄ピーマン	15g(中1/2個)
トマト	中1個
塩	小さじ1/5
黒こしょう	少々

料理の栄養価(1人分)

エネルギー107kcal	たんぱく質11.1g	脂質1.7g
炭水化物6.0g	カルシウム18.9mg	ビタミンA21.7μg
ビタミンC27.9mg	食物繊維1.4g	食塩相当量0.7g

作り方

下ごしらえ

ペンネ…ゆでて冷ます

鶏肉…一口大に切り、塩・こしょうをもみ込む

たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマト…1cmの角切り

黄ピーマン・赤ピーマン…1cmの角切り

なす…水につけてアクを抜く

① フライパンにオリーブ油、にんにくを熱し、香りが出てきたら鶏肉を炒める。

② 鶏肉に火が通ったら、野菜を入れふたをして、蒸し焼きにする。火が通ったら冷ます。

③ ②、ペンネ、トマトを混ぜ合わせ、塩・黒こしょうで味を調え、冷蔵庫で冷やす。

【一口メモ】

冷製にすることや、にんにくを入れることで暑い夏でも、さっぱり食べやすくなります。

【献立例】

パン 牛乳 さわらのムニエル 冷製ラタトゥイユペンネ
コンソメスープ

ひき肉のエスニックごはん



材料(4人分)

ごはん	4人分
合びきミンチ	180g
おろしにんにく	小さじ1/2
たまねぎ	100g(中1/2個)
乾しいたけ(スライス)	4g
ピーマン	60g(中2個)
赤ピーマン	60g(中2個)
コーン	20g
にら	40g
A	
オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩・こしょう	少々

料理の栄養価(1人分)

エネルギー427kcal	たんぱく質13.2g	脂質9.6g
炭水化物71.8g	カルシウム19mg	ビタミンA52.0μg
ビタミンC41mg	食物繊維2.4g	食塩相当量0.6g

作り方

下ごしらえ

にんにく・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン…みじん切り

にら…3cmの長さに切る

乾しいたけ…水でもどす

① フライパンを熱し、ミンチ肉、にんにくを炒める。

② ミンチ肉に火が通ったら、たまねぎ、しいたけを入れて炒め調味料Aを加え、塩・こしょうで味を調える。

③ ピーマン、赤ピーマン、コーン、にらを加え、さっと炒める。

④ ごはんの上に盛り付ける。

【一口メモ】

ピーマンは、苦手な子どもが多いため小さく切り、濃い目の味付けをすることで食べやすくなっています。

【献立例】

ひき肉のエスニックごはん 牛乳 海藻サラダ
えびとしょうがのスープ

あじのしょうが酢かけ



材料(4人分)

あじ切り身	4切	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
A	酢	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	おろししょうが	小さじ1

料理の栄養価(1人分)

エネルギー144kcal	たんぱく質10.1g	脂質7.3g
炭水化物7.8g	カルシウム35mg	ビタミンA4.0μg
ビタミンC0mg	食物繊維0g	食塩相当量0.5g

作り方

下ごしらえ

調味料A・・・混ぜ合わせる

- ① 調味料Aを加熱する。
- ② あじにかたくり粉をまぶし、180℃の揚げ油で揚げる。
- ③ ②に①をかける。

【一口メモ】

旬の魚を使うことで季節ごとに楽しむことができます。

①は耐熱容器に入れて電子レンジで加熱もできます。

【献立例】

ごはん 牛乳 あじのしょうが酢かけ 塩昆布和え
夏けんちん汁

かぼちゃのチーズ焼き



材料(4人分)

鶏ミンチ	60g	
かぼちゃ	200g(中1/5個)	
なす	60g(中1本)	
たまねぎ	100g(中1/2個)	
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1強
	酒	小さじ1
	塩・こしょう	少々
スライスチーズ	4枚	

料理の栄養価(1人分)

エネルギー114kcal	たんぱく質7.7g	脂質6.1g
炭水化物9.6g	カルシウム120mg	ビタミンA78μg
ビタミンC11mg	食物繊維2.1g	食塩相当量0.8g

作り方

下ごしらえ

かぼちゃ・・・1cmの角切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する

なす・・・1cmのいちよう切りにし、水につけてアクを抜く

たまねぎ・・・薄切り 調味料A・・・混ぜ合わせる

- ① フライパンを熱し、ミンチ肉を炒める。
- ② ミンチ肉に火が通ったら、なす、たまねぎを入れて炒め、調味料Aを加える。
- ③ ②にかぼちゃを混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。
- ④ ③にチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで(5分程度)焼く。

【一口メモ】

かぼちゃの代わりにじゃがいもを使うと違った味を楽しむことができます。

【献立例】

パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コーンサラダ
コンソメスープ

さけのマヨネーズ焼き

❖秋❖



材料(4人分)

さけ切り身	4切
たまねぎ	80g(中1/2個)
えのきたけ	40g
ぶなしめじ	40g
エリンギ	40g
マヨネーズ	大さじ3
みそ	大さじ1/2
パセリ	少々
パン粉	大さじ3
粉チーズ	大さじ1強

料理の栄養価(1人分)

エネルギー202kcal	たんぱく質11.9g	脂質14.9g
炭水化物5.5g	カルシウム26mg	ビタミンA21μg
ビタミンC2mg	食物繊維1.5g	食塩相当量0.6g

作り方

下ごしらえ

たまねぎ・・・薄切り

えのきたけ・・・石づきを落とし、半分に切ってほぐす

ぶなしめじ・・・石づきを落とし、ほぐす

エリンギ・・・短冊切り 調味料A・・・混ぜ合わせる

① 調味料A, 野菜, きのこを混ぜ合わせる。

② アルミホイルにさけ, ①, パン粉, 粉チーズの順にのせ, 隙間のないように包み, オーブントースターで15～20分焼く。

【一口メモ】

さけのかわりに白身魚や鶏肉を使っても美味しく出来ます。

【献立例】

ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 海藻サラダ 沢煮椀

マーボー大根

❖秋❖



材料(4人分)

豚ミンチ	140g
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
塩	少々
だいこん	350g
たまねぎ	140g(大1/2個)
にんじん	80g
乾しいたけ(スライス)	4g
白ねぎ	25g
赤みそ	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
トウバンジャン	適量
ごま油	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1

料理の栄養価(1人分)

エネルギー147kcal	たんぱく質9.5g	脂質6.3g
炭水化物2.5g	カルシウム250mg	ビタミンA111μg
ビタミンC53.2mg	食物繊維5.4g	食塩相当量1.1g

作り方

下ごしらえ

だいこん・・・1.5cmの角切り

たまねぎ・にんじん・ねぎ・・・みじん切り

乾しいたけ・・・水でもどしてみじん切り

調味料A・・・混ぜ合わせる

① フライパンを熱しミンチ肉, にんにく, しょうがを炒める。

② ミンチ肉の色が変わってきたら野菜を加え, しいたけのもどし汁と水をひたひたになるくらい入れて煮込む。

③ だいこんが透き通ってきたら調味料Aを加え, さらに煮る。

④ 水溶きかたくり粉を回し入れ, ごま油を加える。

【一口メモ】

だいこんに味がしみこみ, たくさんの量を美味しく食べることができます。

【献立例】

ごはん 牛乳 マーボー大根 ひじきの和え物 果物(りんご)

豆腐のうすくずあん

❄冬❄



材料(4人分)

冷凍むきえび	120g	
木綿豆腐	160g	
はくさい	140g(大2枚)	
ほうれんそう	20g	
乾しいたけ(スライス)	4g	
おろししょうが	小さじ1/2	
かたくり粉	小さじ1	
だし汁	3カップ	
A	しょうゆ	小さじ1強
	塩	3つまみ

料理の栄養価(1人分)

エネルギー69kcal	たんぱく質9.1g	脂質1.8g
炭水化物0.3g	カルシウム84mg	ビタミンA52μg
ビタミンC9.5mg	食物繊維1.0g	食塩相当量0.6g

作り方

下ごしらえ

木綿豆腐・・・1.5cmの角切り

はくさい・・・葉と茎とに切り分け、葉はざく切り、
茎は1cmのそぎ切り

ほうれんそう・・・①たっぷりの湯で下ゆでし、冷水にとって
アクを抜く

②水気を絞り3cmの長さに切る

① 鍋に、はくさいの茎とだし汁を入れて中火で煮る。

② 沸騰したら、冷凍むきえびを加えアクをとり除く。

③ 水けを絞ったしいたけ、木綿豆腐、はくさいの葉を入れて煮る

④ しょうがと調味料Aを加え、ひと煮たちしたら、水溶きかたくり粉を回し入れ、ほうれんそうを加える。

【一口メモ】

しょうがやかたくり粉の量を変えることで、お好みの風味やとろみを楽しめます。

【献立例】

ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 紅白なます
豆腐のうすくずあん

豆乳坦々うどん

※冬※



材料(4人分)

うどん	4人分	
豚肉(スライス)	120g	
サラダ油	適量	
おろししょうが	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/2	
たまねぎ	100g(中/2個)	
だいこん	80g	
にんじん	40g	
こまつな	40g	
A	顆粒中華だし	小さじ2
	みそ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
B	練りごま	大さじ1
	トウバンジャン	適量
	塩・こしょう	少々
豆乳	1/2カップ	
水	2.5カップ	

料理の栄養価(1人分)

エネルギー427kcal	たんぱく質16.9g	脂質7.9g
炭水化物67.6g	カルシウム63mg	ビタミンA94μg
ビタミンC5mg	食物繊維4.4g	食塩相当量2.1g

作り方

下ごしらえ

たまねぎ…薄切り

にんじん・だいこん…2mmのちょう切り

こまつな…3cmの長さに切る

調味料A…混ぜ合わせる 調味料B…混ぜ合わせる

① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、しょうが、にんにくを炒める。

② ①に、にんじん、たまねぎ、だいこんを加え、さらに炒める。

③ ②に水を入れ、調味料Aを加えひと煮たちさせる。

④ ③に、うどん、調味料Bを入れ味を調える。

⑤ ④に、豆乳、こまつなを入れてひと煮立ちさせる。

【一口メモ】

豆乳を加えることでトウバンジャンの辛味が少しマイルドになり、コクも加わります。

【献立例】

豆乳坦々めん 牛乳 ナムル 果物(みかん)

バナナパンケーキ

🍰デザート🍰



材料(4人分)

ホットケーキミックス	200g
牛乳	1/2カップ
無糖ヨーグルト	大さじ3
バナナ	170g(小2本)
はちみつ	小さじ2

料理の栄養価(1人分)

エネルギー267kcal	たんぱく質5.4g	脂質2.1g
炭水化物21.9g	カルシウム86mg	ビタミンA14μg
ビタミンC7mg	食物繊維1.4g	食塩相当量0.1g

作り方

① 厚めのナイロン袋に材料を入れ、バナナをつぶしながら粉がなくなるまで全体を混ぜる。

② フライパンを熱し、ぬれぶきんの上にとり、あら熱をとる。

③ ①の袋の角(約1cm)をはさみで切り落とし、1/4量程度をフライパンへ渦巻き状にしぼり出す。

④ ③を弱火にかけ、こがさないように焼く。

⑤ 表面が少しかわき、ぷつぷつ穴があきはじめたら、裏返して約1分焼く。

【一口メモ】

ホットプレートを使うと一度につくることが出来ます。

とうふヨーグルトムース

デザート



材料(4人分)

絹ごし豆腐	150g
無糖ヨーグルト	250g
A いちごジャム	小さじ4
砂糖	大さじ4
レモン果汁	大さじ1
牛乳	1/4カップ
ゼラチン	5g
ジャム	適量

料理の栄養価(1人分)

エネルギー133kcal	たんぱく質5.8g	脂質3.7g
炭水化物19.4g	カルシウム118mg	ビタミンA25 μ g
ビタミンC3mg	食物繊維0.4g	食塩相当量0.1g

作り方

下ごしらえ

ゼラチン…牛乳にゼラチンを入れてふやかす

絹ごし豆腐…キッチンペーパーで包み、電子レンジでしっかり加熱(500wで1分30秒程度)し、水気を切る

- ① 牛乳でふやかしたゼラチンを、ラップをかけずに電子レンジ600wで30秒ほど加熱し、溶けるまでよく混ぜる。
- ② Aをミキサーにかけ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③ 容器に入れ2時間以上冷やす。
- ④ ジャムをトッピングする。

白桃のヨーグルトシェイク

デザート



材料(4人分)

白桃	2個
無糖ヨーグルト	150g
牛乳	1/2カップ
はちみつ	大さじ2
氷	適量

料理の栄養価(1人分)

エネルギー110kcal	たんぱく質2.7g	脂質3.7g
炭水化物19.4g	カルシウム77mg	ビタミンA22 μ g
ビタミンC7mg	食物繊維1.1g	食塩相当量0.1g

作り方

下ごしらえ

白桃…皮をむき、種をとり大きめに切る

- ① ミキサーに材料を入れ、混ぜ合わせる。

【一口メモ】

材料をミキサーに入れるだけで簡単に作ることができます。

かぼちゃのスイートポテト

デザート



材料(4人分)

かぼちゃ	250g
角チーズ	4個
バター	20g
砂糖	大さじ2
小麦粉	適量
シナモンパウダー	適量

料理の栄養価(1人分)

エネルギー109kcal	たんぱく質1.4g	脂質5.0g
炭水化物14.7g	カルシウム15mg	ビタミンA107μg
ビタミンC10mg	食物繊維1.9g	食塩相当量0.1g

作り方

下ごしらえ

かぼちゃ・・・1cmの角切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する

角チーズ・・・5mmの角切り

小麦粉・シナモンパウダー・・・混ぜ合わせる

① かぼちゃを軽くつぶし、バター半量、砂糖を加えて冷ました後チーズを加え混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。

② 小麦粉、シナモンパウダーを①の表面にまぶす。

③ フライパンに残りのバターを熱し、②を両面焼く。

【一口メモ】

かぼちゃによって甘さが違うので、砂糖の量は調整してください。

ほうれん草ケーキ

デザート



材料(8人分)

ほうれんそう	60g
牛乳	1/2カップ
卵	2個
砂糖	大さじ7
バター	80g
ホットケーキミックス	170g

料理の栄養価(1人分)

エネルギー210kcal	たんぱく質4.2g	脂質9.9g
炭水化物27.6g	カルシウム55mg	ビタミンA75μg
ビタミンC55mg	食物繊維1.0g	食塩相当量0.5g

作り方

下ごしらえ

ほうれんそう・・・①たっぷりの湯で下ゆでし、冷水にとってアクを抜く

②水気を絞り3cmの長さに切る

バター・・・溶かす

① ほうれんそうと牛乳をフードプロセッサーに入れ、ペースト状にする。

② ボールにバターと砂糖を加えて混ぜ合わせる。さらに卵を加えて混ぜ合わせる。

③ ②に①を加え混ぜ合わせたら、ホットケーキミックスを加えてヘラで混ぜ合わせる。

④ ③を型に流し込み、180℃に熱したオーブンで約30分焼く。

⑤ 冷まして型からはずし、切り分ける。

【一口メモ】

ホットプレートでホットケーキを焼くと同様に焼いてもよいです。フードプロセッサーのかわりに、ほうれんそうをみじん切りにしても美味しく仕上がります。

〈使用する型〉

直径18cmの丸型・カップケーキ用カップ・パウンドケーキ型等

レシピ集作成会員名簿

氏 名	勤 務 地 職 名
畦 崎 智 世	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
妹 尾 雅 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
谷 口 志 保	笠岡市立白石中学校 学校栄養職員
藤 田 さくら	笠岡市立北木小学校 栄養教諭
渡 辺 栄 子	井原市学校給食センター 栄養教諭
森 本 峰 子	井原市学校給食センター 学校栄養職員
皿 海 陽 子	井原市学校給食美星調理場 栄養教諭
森 分 千 穂	矢掛町学校給食共同調理場 栄養教諭
高 木 ひかる	浅口市学校給食センター 栄養教諭
能 勢 良 子	浅口市学校給食センター 学校栄養職員
麻 原 礼 圭	浅口市学校給食センター 管理栄養士
沼 田 菜 那	里庄町立里庄東小学校 学校栄養職員
藤 井 美 佳	里庄町立里庄西小学校 栄養士
橋 本 美由紀	里庄町立里庄中学校 栄養士