



発行：泉大津市健康づくり課

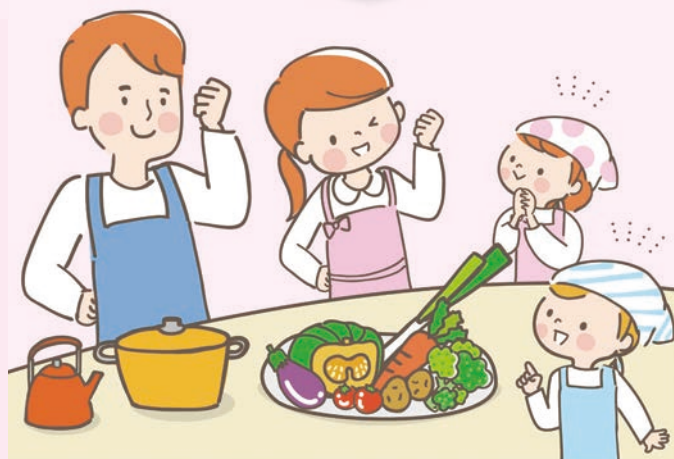
発行日：令和7年11月

いただきます!! いずみおおつ 食育レシピブック



泉大津市健康づくり推進条例
いずみおおつ健康食育計画

食育は、
 生きるうえでの基本です。
 乳幼児期から、生涯を通じ、
 体の健康を支える
 「食べる力」=「生きる力」を育むため、
 食の体験活動や毎日の給食を通して
 食育を推進しています。
 今回、市内就学前施設や小中学校で提供している
 給食レシピをもとに
 「いずみおおつ食育レシピブック」を作成しました。
 親子でおいしい食事を楽しみ、
 食への興味を高めるため、
 ぜひご活用ください。



OZUMINN curry

おづみんカレー

おやさいたっぷり!

市内就学前施設、小中学校で実施する給食に、
 令和2年度から「おづみんカレー」が登場。
 栄養士や調理師が連携して
 泉大津市オリジナルのメニューを開発！
 市公式キャラクター「おづみん」
 の文字の食材が入っています。

泉大津市の統一献立メニュー



- お … オ(お)ニオン(たまねぎ)
- づ … だいず(づ)
- み … ミ(み)ンチ
- ん … ピーマン(ん)



材料 (4人分)

あいびきミンチ	80g
水煮大豆	80g
たまねぎ	1個
ピーマン	1個
にんじん	1/3本
じゃがいも	2個
ホールトマト	80g
カレールー	80g
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 たまねぎ、じゃがいもは角切り、
にんじん、ピーマンはみじん切りにします。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、
あいびきミンチと野菜を炒めます。
- 3 水600mlと潰したホールトマトを加え
煮込みます。
- 4 野菜が柔らかくなったら、
水煮大豆とカレールーを加え、
5分ほど煮込んだら完成。





おとうふだいすき！

食べやすい
丼スタイル！

おづみんマーボー

泉大津市給食の統一献立メニュー第2弾！
人気の麻婆豆腐をアレンジしています。
もちろん「おづみん」の文字の食材が入っており、
就学前施設はご飯にかけて、丼スタイルで提供しています。

材料 (4人分)

あいびきミンチ	60g
クラッシュ大豆	60g
たまねぎ	200g
ピーマン	1個
豆腐	1丁
にんじん	1/6本
生姜・にんにく	適量
ごま油	適量
赤みそ	大さじ1
テンメンジャン	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
料理酒	大さじ1/2
中華スープ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2

作り方

- 1 たまねぎ、ピーマン、にんじん、
生姜・にんにくをみじん切りにします。
- 2 鍋にごま油を熱し、生姜・にんにくを炒め、
香りがたったら、あいびきミンチ、
野菜を加え炒めます。
- 3 水120mlを加え、ひと煮立ちさせます。
豆腐、クラッシュ大豆、調味料を加え、
かるく煮込みます。
- 4 水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。

※お好みで辛み（豆板醤等）を加えてください。

泉大津市の
給食

栄養価の高いお米や、発酵食品、オーガニック食材など、
身体により良い食材を使用し、
安心・安全でおいしい給食を提供しています。

泉大津市の学校給食メニュー

子どもたちに人気の鶏肉のから揚げの
下味に「塩こうじ」を使用したメニューです。
うまみが強くジューシーなのが特徴で、
冷めてもおいしいから揚げです。

素材のおいしさを引き出す調味料「塩こうじ」も、
もちろん発酵食品。下味だけじゃなく、炒め物、
あえ物など、いろいろな場面で登場しています。

鶏肉の塩こうじ揚げ

材料 (4人分)

鶏もも肉	400g
塩こうじ	30g
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

※お好みで鶏むね肉でも！

作り方

- 1 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
(おろしを使用してもOK)
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、
塩こうじ、しょうが、にんにくを揉みこみ、
約30分冷蔵庫に入れ、下味をつける。
- 3 かたくり粉をまぶし、
170℃に熱した揚げ油で約5分、
からっと揚げたら完成。

※焦げやすいので注意してください。

市内小中学校で令和4年度から始まった「ときめき給食」。心も身体もわくわくときめく特別な給食です。



肉豆腐

しみしみ、おいしい

ときめき給食では、毎回テーマを決めて、子どもの健全な身体づくりにつながる食材を活用しています。

このメニューのテーマは「ミネラルたっぷり給食」。

成長期に大切な栄養素「カルシウム」や「鉄分」が豊富で、ごはんにとぴったりのメニューです。

材料 (4人分)

牛肉	120g
木綿豆腐	300g
チンゲン菜	60g
にんじん	40g
青ねぎ	20g
たけのこ	40g
つきこんにやく	40g
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
だし汁	200ml
サラダ油	小さじ1

作り方

- 1 材料は食べやすい大きさに切っておく。
- 2 鍋にサラダ油小さじ1を熱し、下茹でしたつきこんにやく、牛肉を炒め、料理酒を加える。
- 3 にんじん、たけのこを加え、さらに炒める。
- 4 だし汁、調味料を加えて煮る。
- 5 木綿豆腐を加え、煮立ったら、チンゲン菜、青ねぎも加えて仕上げる。

自然の甘み!

発酵食品の活用

腸内環境を整え、免疫力アップにつながる発酵食品を、給食メニューに取り入れています。



泉大津市の学校給食メニュー

甘酒入りみそ汁

たっぷり野菜と発酵食品である「みそ」「甘酒」を使用したメニューです。甘酒は、ビタミンが豊富で、疲労回復や美肌効果も期待できます。

材料 (4人分)

皮むき里芋	80g
だいこん	120g
にんじん	40g
青ねぎ	20g
うすあげ	1枚
つきこんにやく	40g
ちくわ	1/2本
甘酒	40g
オーガニックみそ	大さじ2
薄口しょうゆ	少々
料理酒	小さじ1
だし汁	520ml

作り方

- 1 里芋は一口大に切り、下茹でしておく。
- 2 だいこん、にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。
- 3 うすあげは千切りにし、油抜きする。つきこんにやくも下茹でしておく。ちくわは半月切りにする。
- 4 かつおと昆布でとっただし汁を鍋に沸かし、具材を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 5 煮えたら、調味料、甘酒、みそを加え、小口に切った青ねぎを入れ仕上げる。