

給食レシピ検索が1.4倍に急増、家庭が注目する「コスパ栄養術」 成長期の栄養は妥協できない、限られた予算で栄養確保する給食現場の知恵を活用

利用者数No.1レシピサービス「クックパッド」を運営するクックパッド株式会社は、給食関連レシピの検索動向を調査しました。調査の結果、給食関連レシピの検索が昨年比1.4倍に増加。食材価格高騰の中で栄養を確保したい家庭が、給食現場の「コスパ栄養術」を積極的に活用している実態が明らかになりました。家庭で再現できる人気給食レシピとともに『限られた予算で栄養を確保する食卓術』を提案します。



■要約

- ・8月末のコメ価格(5kg)が3,891円となり前週より115円上昇するなど、食材価格が高騰
- ・給食関連レシピの検索が昨年比1.4倍に増加（パンサンスー1.8倍、わかめごはんは1.9倍など）
- ・紹介するレシピは人気が高く、時短・作り置き可能なメニューを中心とする4品

■米価高騰で食費圧迫、成長期の栄養は妥協できない

食材価格の高騰が続く中、家庭の食費負担が増大しています。農林水産省の調査によると、8月末のコメ価格(5kg)は3,891円となり、前週より115円上昇しました。主食であるコメの価格上昇により、特に成長期の子どもを持つ家庭では「食費は削りたいけれど、栄養は妥協したくない」という切実な課題に直面しています。学校給食の現場でもコメ価格上昇の影響は深刻で、栄養士が「節約メニュー」の開発に知恵を絞る状況が続いています。限られた予算内で必要な栄養素を確保するため、鶏肉に高野豆腐を加えた「かさ増し」手法や、割安な食材を活用した調理法など、様々な工夫が生まれています。

【給食現場の「コスパ栄養術」に家庭が注目】



【給食レシピ検索の急増: 主要給食メニューの検索指数変化】

	2023	マッチ度	2024	マッチ度	2025	マッチ度
1	バンサンスー	4.4	バンサンスー	5.8	バンサンスー	10.3
2	麻婆豆腐	2.4	わかめごはん	3.1	わかめごはん	5.8
3	カレー	2.1	チリコンカン	2.6	チリコンカン	3.6
4	わかめごはん	1.9	麻婆豆腐	2.6	麻婆豆腐	2.1
5	ビビンバ	1.6	カレー	1.8	ポークビーンズ	2.0
6	チリコンカン	1.0	ビビンバ	1.4	キムタクごはん	1.6
7	ミートソース	0.8	ポークビーンズ	1.0	カレー	1.3
8	ポークビーンズ	0.6	ミートソース	0.7	ビビンバ	1.1
9	肉じゃが	0.5	キムタクごはん	0.6	海藻サラダ	0.6
10	から揚げ	0.5	納豆和え	0.5	納豆和え	0.6

2023年以降の給食メニューの検索ランキング(マッチ度:「給食」の検索100回あたり、当該キーワードが検索されている割合)

中華風春雨サラダのバンサンスーは安定の一位。炊飯器だけで作れる栄養価が高い主食のわかめごはん、チリコンカンや麻婆豆腐といった植物性たんぱく質と手頃なひき肉で作れるレシピも上位に。キムタクごはんは、長野県塩尻市の学校給食から生まれた、漬物文化を広めるために開発されたオリジナルメニューで、キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。

- バンサンスー(春雨サラダ): 昨年比1.8倍(5.8 → 10.3)
- わかめごはん: 昨年比1.9倍(3.05 → 5.75)
- チリコンカン: 昨年比1.4倍(2.61 → 3.62)



【検索から実践へ：家庭の献立に定着】

検索数の増加に加え、実際に家庭の献立ローテーションに組み込まれていることを示す「レシピ保存数」も大幅に増加しています。「今日の給食がおいしかった」という子どもの声をきっかけに検索・保存する行動パターンが見受けられます。また、保育園に子どもが通う保護者の間では「園では食べるのに家庭では食べない」といった悩みも広がっており、実際に「給食」と「保育園」を組み合わせて検索するケースも多く、こうした課題感の大きさがうかがえます。

■給食現場の創意工夫が生む実用的レシピ

	2021	2022	2023	2024	2025
1	ビビンバ	わかめご飯	きゅうりとわかめとツナの酢の物	きゅうりとわかめとツナの酢の物	バンサンスー 中華風春雨サラダ
2	春キャベツのフレンチサラダ	ビビンバ	わかめごはん	バンサンスー 中華風春雨サラダ	きゅうりとわかめとツナの酢の物
3	和風麻婆豆腐	赤魚のサクサク焼き	マーボー豆腐	わかめごはん	マーボー豆腐
4	カレー	じゃこと大豆の甘辛	バンサンスー 中華風春雨サラダ	マーボー豆腐	わかめごはん
5	ポトフ	肉団子と春雨のスープ	キュウリと大根のひたひた	ボークビーンズ	キュウリと大根のひたひた
6	さばのみそ煮	クッパ	ボークビーンズ	キュウリと大根のひたひた	ボークビーンズ
7	ささみのレモンソース和え	ヤンニョムチキン	大豆の甘辛揚げ	大豆とじゃこの甘辛煮	大豆とじゃこの甘辛煮
8	鶏のマーマレード焼き	チキンチキンごぼう	チキンチキンごぼう	大豆の甘辛揚げ	ビビンバ
9	切り干し大根のサラダ	ほうれん草の卵チーズ和え	野菜とささみの和え物	ビビンバ	チキンチキンごぼう
10	手作りドレッシング	スタミナ納豆	大豆とじゃこの甘辛煮	鶏肉のレモン煮	きな粉トースト

2021年以降の給食レシピの保存数ランキング

【限られた予算での栄養確保術】

物価高と予算制約の中で、給食現場では管理栄養士による様々な工夫が生まれています。効率的な栄養確保として管理栄養士監修による科学的根拠に基づいた栄養設計、コストパフォーマンスとして限られた予算内で栄養価の高い食事を実現する調理法、調理の簡易性として大量調理を前提とした効率的な方法で家庭でも簡単に再現可能、子どもの嗜好との両立として栄養面を重視しながらも実際に子どもが「おいしい」と評価済みといった特徴があります。これらの「節約しながらも栄養満点」な給食メニューが、現代の家庭が求める理想的なレシピとして、クックパッドでの検索急増につながっています。

■令和の給食は選択肢も豊富、家庭での活用が拡大

昔ながらの定番メニューに加え、チリコンカンやビビンバなど国際色豊かなメニュー、山口県発祥の「チキンチキンごぼう」のような地域発信メニューも家庭に浸透。最近の給食メニューの多様性が、家庭での献立選択肢を大幅に広げていることが明らかになりました。

■全国に広がる給食レシピブーム：自治体主導の新たな地域ブランディング

給食レシピへの関心の高まりは、全国の自治体による積極的な情報発信によって加速しています。

- 東京都足立区：『東京・足立区のおいしい給食レシピ』（2024年12月発売、1カ月で重版）
95%以上の小中学生が「おいしい」と評価する「日本一を目指す給食」として話題
- 新潟県：『笑顔あふれる にいがた給食レシピ』第2弾（2024年12月発売）
- 兵庫県丹波篠山市：『丹波篠山の給食』（2022年発売、継続販売中）



【家庭で再現できる人気給食レシピ】

懐かしい給食の定番！パンサンスー  鈴木美鈴 さん 給食風春雨の中華風 サラダ【作り置き】 URL: https://cookpad.com/jp/recipes/20130040	炊飯器だけで簡単！ミネラルたっぷり  ゴールドキウイ さん 給食で人気の☆ わかめご飯 URL: https://cookpad.com/jp/recipes/18621227
牛ひき肉・トマト・豆などを煮込んだメキシコ料理  べべろんちいな さん 給食に出た チリコンカン URL: https://cookpad.com/jp/recipes/19054478	長野県塩尻市発祥の新定番！  どんぐり食堂 さん うちのキムタクごはん URL: https://cookpad.com/jp/recipes/20112072

■参考情報

【クックパッドについて】

クックパッド株式会社は「毎日の料理を楽しみにする」をミッションに掲げる、料理とテクノロジーの会社です。日本を含む世界67カ国・地域、26言語で展開する料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」、料理のAIコーチングサービス「moment」生鮮食品オンライン市場「クックパッドマート」などを運営しています。私たちは料理を通じて、ヒト、社会、地球の豊かな未来を目指します。

社名：クックパッド株式会社 <https://info.cookpad.com>

本社所在地：〒153-0044 東京都目黒区大橋2-22-44

代表執行役：佐野 陽光(さの あきみつ)

資本金：50,000千円(2025年3月末)

設立年月日：1997年10月1日

従業員数：105人(2025年3月末 連結ベース)

主要事業：毎日の料理を楽しみにする事業

担当：クックパッド株式会社 広報 石川

メール：pr@cookpad.com 電話：050-1790-0666(広報部直通)

お問い合わせフォーム：<https://info.cookpad.com/contact/pr>

本件に関するメディア関係者様のお問い合わせ

※1「たべみる」について

・クックパッドの食の検索データサービス「たべみる」(<https://info.tabemiru.com/>)

利用者数No.1の料理レシピサービス「クックパッド」の検索・アクセスログデータを活用した、明日の食が見えるビッグデータサービスです。食材・地域・季節・食用シーン(誕生日や運動会など)といった様々な切り口で分析を行えます。

・「たべみる」データご利用時は、以下クレジットのご掲載をお願いします。

※使用ツール:クックパッド食の検索データサービス「たべみる」<https://ad.cookpad.jp/>

※SI値:Search Indexの略で、1000回あたりの検索頻度です

※マッチ度:指定キーワードとの組み合わせ検索頻度を、100回あたりの割合で示す指標

※2コメ価格:農林水産省「スーパーでの販売数量・価格の推移(KSP-POSデータ全国等)」(令和7年9月8日)」