

平成26年度季刊2号 [秋号]

秋のおすすすめ献立



献立例
 栗入り黒米ごはん
 牛乳
 さんまかぼすレモン煮
 和風サラダ
 根も葉も汁
 みかん

表紙の献立の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタ ミ ン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
									A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
栗入り黒米ごはん	325	5.6	1.0	130	11	36	1	1.3	1	0.37	0.07	1	2.3	0.3
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
さんまかぼす レモン煮	129	5.9	9.6	216	76	9	0.5	0.2	10	0	0.09	0	0.1	0.6
和風サラダ	31	0.9	0.3	186	43	11	0.6	0.2	92	0.02	0.04	12	1.8	0.5
根も葉も汁	55	4.4	0.8	402	38	20	1	0.2	75	0.04	0.06	16	1.4	1
みかん	32	0.5	0.1	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0
合計	710	24.1	19.6	1019	410	105	3.2	2.8	315	0.58	0.59	53	6.3	2.6

レシピ紹介

- ② 栗入り黒米ごはん
- ③ 秋野菜のごま煮
- ④ 魚のにらだれ
- ⑤ 三黒煮
- ⑥ きのこのクリームペンネ
- ⑦ 肉みそ (野菜添え)
- ⑧ なすとツナのチーズ焼き
- ⑨ パンプキンシチュー
- ⑩ 小さい食器の一品

蒸し栗カットとさつま黒もちを使って 栗入り黒米ごはん

エネルギー	325kcal
たんぱく質	5.6g
食物繊維	2.3g

材 料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

精米(強化米入り)	70g
さつま黒もち	3.5g
蒸し栗カット	25g
酒	5g
シマ・マース	0.35g

作 り 方

- ①米・さつま黒もちを釜に入れ、40分浸漬し、塩・蒸し栗カットを入れて炊く。
- ②炊き上がったたらほぐす。

※{(米+さつま黒もち重量)×1.5}-酒=水



ひとくち×モ

さつま黒米は好みの量(約3%から7%)でごはんの色を調節できます。また、酢を加えると、ごはんの色が鮮やになり、栗を炊き込むことで季節感を出します。さつま黒米はさつま町で生産されたものです。お祝い事等に赤飯の替わりになります。

大豆ドライパックを使って 秋野菜のごま煮

エネルギー	192kcal
食物繊維	5.3g

材 料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉スライス	20g	大豆ドライパック	15g
水煮れんこん(いちよ う切り)	20g	カットインゲン	5g
乱切りごぼう	20g	麦みそ	8g
冷凍里芋	25g	三温糖	4.5g
にんじん	15g	濃口醤油	4.5g
絹厚揚げ	25g	酒みりん	2g
干しいたけ	1.8g	水	6g
乱切りちくわ	15g	白ごま	1.8g
角切昆布	1.5g	油	1g

作 り 方

- ①にんじんは一口大に切る。干しいたけは、水もどしし、1cm角切りにする。昆布は水でもどしておく。
- ②絹厚揚げは、油ぬきする。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ④野菜を硬い順に入れて炒め、ひたひたの水を入れて煮る。
- ⑤④に里芋を入れ調味する。
- ⑥絹厚揚げを入れて煮る。
- ⑦仕上げにカットインゲンを入れる。



ひとくち×モ

豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、芋等、日本人が昔から意識して食事にとりいれてきた食材。『まごはやさしい』…みその持ち味が食材にしみ込み、ホッとできる一品です。

きびなごを使って 魚のにらだれ

さつま町立薩摩学校給食センターより(にらだれ)

エネルギー	107kcal
カルシウム	159mg
鉄	0.7mg

材料 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

きびなご IQF (粉付)	30g
揚げ油	3g
中双糖	3.5g
濃口醤油	3.5g
ケチャップ	4.2g
料理酒	1.7g
A みりん	4.2g
酢	1.7g
白ごま	1.4g
ごま油	0.7g
にら	2.5g



作り方

- ①にらは1cm~2cmの小口切りにする。
- ②きびなごをカラッと揚げる。
- ③Aの調味料を釜に入れて加熱する。
- ④③ににらを入れ、②を入れてからめる。

ひとくちメモ

きびなごは一年中取れますが、旬は夏です。旬に水揚げされたきびなごを、冷凍し粉もついていますので便利です。
にらをたれに使うことでよりおいしく食べられます。

鹿児島県の黒といわれる食材の中から三つを使って 三黒煮

鹿児島市の草牟田小学校より

エネルギー	189kcal
食物繊維	9.6g

材料 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

豚肉 (角切り) 40	g
料理酒 1.5	g
A おろししょうが 0.5	g
薄口醤油	2g
B さつまいも澱粉	3g
小麦粉	1g
さつまダイス (1.5cm角)	30g
揚げ油	6g
三温糖	1g
黒砂糖 (粉)	4g
薄口醤油	0.8g
C 濃口醤油	1.5g
福山黒酢	1g
みりん	1g
水	2.5g



作り方

- ①さつまいもをカラリと揚げる。
- ②豚肉 (角切り) にAで下味をつける。
- ③②にBをまぶして揚げる。
- ④Cを入れ加熱する。
- ⑤④に③、①を入れてひと煮する。

ひとくちメモ

鹿児島 (さつま) の黒の中から黒豚、黒酢・黒砂糖の3つを使ったメニューです。食欲のない季節やかごしままるごとの期間等に、いかがでしょうか。

“秋”きのこたっぷりメニュー

きのこのクリームペンネ

エネルギー	267kcal
たんぱく質	8.8g
食物繊維	2.9g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

冷凍ペンネ…… 60g	カットほうれんそう… 15g
オリーブオイル… 3g	カーネルコーン… 10g
無塩バター…… 1.5g	牛乳…………… 20g
玉ねぎ………… 30g	生クリーム…… 15g
あさり水煮…… 10g	おろしにんにく… 0.5g
カットベーコン… 5g	シマ・マース … 0.6g
きのこミックス… 15g	こしょう…… 0.02g
マッシュルーム… 5g	粉チーズ…… 0.5g
白ワイン……… 0.5g	

作り方

- ①玉ねぎは、5mm幅にスライスする。
- ②ベーコンをから炒りし、玉ねぎ、あさりを入れ、白ワインを加えて炒める。
- ③②にきのこミックス、マッシュルームを入れて炒める。
- ④③におろしにんにくを入れ、半量の塩とこしょうで調味し、ホールコーンを入れる。
- ⑤牛乳を入れ、バターを入れ、味を調える。
- ⑥冷凍ペンネは、熱湯でほぐす。
- ⑦⑤に⑥とほうれんそう、生クリーム、オリーブオイル、粉チーズを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

きのこをたっぷり使ってソテーし、クリームソースを作り、本会の冷凍ペンネをまぜて作ってみました。冷凍ペンネは茹でる手間が省けて、便利です。冷凍のスパゲティもあります。ソースの調味料を変えてバリエーションを楽しんでみませんか。(水分は牛乳等で加減してください。)

温野菜や手巻きごはんとも好相性

肉みそ(野菜添え)

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.9g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

豚ミンチ……… 10g	ラー油………… 0.5g
たけのこ 5mmダイス …………… 5g	カリフラワー… 15g
干しいたけ(カット) …………… 0.5g	ブロッコリー… 15g
ねぎ…………… 5g	シマ・マース… 0.05g
みそ…………… 5g	
三温糖………… 2g	
料理酒………… 1.5g	
みりん………… 0.5g	
薄口醤油……… 1g	
水…………… 2g	

作り方

- ①干しいたけは水でもどし、みじん切りにする。ねぎもみじん切りにする。
 - ②油を熱し、豚ミンチを炒める。火が半分通ったら、①を加え、炒める。
 - ③②にAを入れ、全体になじんで、とろみが出てくるまで炒め合わせる。
 - ④最後にラー油を加える。
- ※カリフラワー、ブロッコリーはボイルして冷却し、添え野菜とする。



ひとくちメモ

ねぎや干しいたけが苦手な子どもでも、みそのうまみで食が進む一品。温野菜や手巻きごはんとも相性がよく食欲のない季節や、バイキング給食にも活躍するメニューです。献立の組み合わせと添え野菜を工夫することで、彩りもよくなります。

こどもたちに人気の なすとツナのチーズ焼き

エネルギー 148kcal
たんぱく質 8.1g

材料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

なす…………… 33g	こしょう…………… 0.01g
玉ねぎ…………… 16g	まぐろ油漬けフレーク…………… 15g
オリーブオイル…………… 0.6g	カーネルコーン…………… 8g
白ワイン…………… 0.8g	シュレッドチーズ…………… 14g
ダイストマト…………… 8g	紙容器小判4…………… 1個
ケチャップ…………… 10g	
ウスターソース…………… 1g	
シマ・マース…………… 0.1g	

作り方

- ①なすは皮付きで、縦割りにして1cm厚さの半月に切る。
 - ②玉ねぎは4つ割して、5mmスライスにする。
 - ③パセリはみじん切りにする。
 - ④オリーブ油で、なすと玉ねぎを炒める。
 - ⑤トマト類・ツナ・コーンを入れて調味する。
 - ⑥⑤をカップに入れシュレッドチーズをふる。
 - ⑦オープン 220℃で7～8分焼く。
- ※なすのアク抜きはしない(水分が増える)で切ったらすぐ炒める。



ひとくちメモ

秋ナスはやわらかくて、おいしいものです。学校行事で食数が少ない日等にちょっと手をかけた焼きものはいかがでしょうか。まぐろの油漬けフレークは枕崎港で水揚げされたキハダマグロを加工した製品です。紙容器は本会にありますので、いつでもご連絡ください。

鹿児島産のかぼちゃペーストを使って パンプキンシチュー

エネルギー 149kcal
食物繊維 3.0g

材料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

かぼちゃペースト (県内産)…………… 30g	牛乳…………… 30g
裏ごしコーン…………… 15g	生クリーム…………… 5g
ベーコン…………… 8g	コンソメ…………… 1g
玉ねぎ…………… 35g	鶏がらスープ…………… 6g
にんじんダイス…………… 20g	シマ・マース…………… 0.5g
乱切りじゃがいも…………… 35g	こしょう…………… 0.04g
	パセリ…………… 2g

作り方

- ①玉ねぎは1cm角切りにする。
- ②かぼちゃペーストと裏ごしコーンは解凍しておく。
- ③パセリはみじん切りにする。
- ④ベーコンをからいりし玉ねぎを炒める。(しんなりする) にんじんを入れて炒める。
- ⑤じゃがいもを入れて鶏がらスープとひたひたの水を入れて煮る。
- ⑥じゃがいもに火が通ったら、コンソメを入れる。
- ⑦②と牛乳をミキサーで混ぜて⑥に入れて、調味する。
- ⑧生クリームとパセリを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

かぼちゃペーストは、JAあいら管内で生産されたかぼちゃを南さつま市の工場で加工してあります。ベビーフード用として完熟したかぼちゃを製品化しています。糖度が高く、栄養成分の流出が少ないようにスチーム加熱し、手間を惜しまず加工してある、県内産です。秋から冬にかけておすすめです。



小さい食器の一品



「クルミみそポテト」

作り方

- ①さつまいも、にんじんは拍子木切りにする。さつまいもは揚げる。
- ②にんじんは固めにゆで、ざるにあげる。
- ③くるみはローストする。
- ④Aを加熱しつやが出てきたらごまを加えて①②③を絡める。

エネルギー 177kcal
たんぱく質 2.5g
食物繊維 1.4g

材料

小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- さつまいも……………20g
くるみ……………8g
揚げ油……………4g
にんじん……………5g
- A
- 麦みそ……………3.5g
米みそ……………3.5g
三温糖……………2.5g
みりん……………4.5g
水……………0.5g
白ごま……………3g



「和風サラダ」

作り方

- ①キャベツは5mmスライス、にんじんは線切りにし、ポイルし冷却する。
 - ②キクラゲは戻して、ポイルする。
 - ③小松菜とホールコーンをポイルし冷却する。
 - ④①②③をノンオイルドレッシングクリーミー胡麻で和える。
- ※1食ドレッシングを別に添えてもよい。

エネルギー 31kcal
食物繊維 1.8g

材料

小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- カット小松菜……………20g
キャベツ……………20g
ホールコーン……………10g
にんじん……………5g
きくらげ(スライス) ……0.5g
ノンオイルドレッシング
クリーミー胡麻……………10g



「餅いなりの含め煮」

作り方

- ①水、三温糖、薄口醤油、餅っ子いなりを入れて弱火でゆっくり煮含める。
- ※うどんやおでんのメニューに添えて、こどもたちに好評です。

エネルギー 58kcal
たんぱく質 1.1g

材料

小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- 餅っ子いなり……………20g
三温糖……………1g
薄口醤油……………2.5g
みりん……………3g
水……………20g



「ココア蒸しパン」

作り方

- ①ホームケーキミックスとクッキング用ミルクココアを混ぜてふるう。
- ②①に豆乳を入れてさっくり混ぜる。
- ③カップに②を流し入れ、14～15分蒸す。

エネルギー 158kcal
たんぱく質 2.8g

材料

小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- ホームケーキミックス…32g
クッキング用
ミルクココア……………5g
豆乳……………26g
フラワーカップ黄色チェック
……………1個