

平成26年度季刊4号 [春号]

春のおすすすめ献立



花見ずし
牛乳
おさ汁
子持ちカラフトシシャモフライ
菜の花和え
瀬戸内産レモンゼリー

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)		
花見ずし	326	10	3.4	671	75	35	1.1	1.6	40	0.34	0.13	3	2.0	1.8
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
おさ汁	12	1.4	0.1	388	7	6	0.1	0.4	2	0.01	0.03	2	1.1	0.9
子持ちカラフト シシャモフライ	112	4.8	7.2	45	87	16	0.4	0.6	29	0.01	0.08	0	0.3	0.1
菜の花和え	27	1.9	1.2	147	69	19	1.0	0.4	47	0.05	0.08	43	2.0	0.4
瀬戸内産レモンゼリー	40	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	61	0.2	0
合計	655	24.9	16.9	1345	465	97	2.6	3.8	196	0.49	0.63	111	5.6	3.4

レシピ紹介

- ② 花見ずし
鯖のごまみそ焼き (添え野菜)
- ③ おさのかき揚げ
沢煮椀
- ④ キャベツのボルシチ
八宝麺
- ⑤ もずくのチャプチェ
じゃが芋のカレーそぼろ煮
- ⑥ 小さい食器の一品

春のメニューに

花見ずし カルシウム米を使って

エネルギー 326kcal

たんぱく質 10.0g

カルシウム 75mg

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

精白米 (強化米入り)...	60g	干しいたけ(刻み)...	0.7g
麦.....	5g	さつま揚げ(短冊)...	5g
カルシウム米...	0.9g	油揚げカット...	4.4g
すし酢.....	12g	みりん.....	1.4g
たけのこ水煮...	15g	薄口しょうゆ...	4.1g
鶏肉スライス...	15g	かつお節(だし)...	0.4g
ごぼう(ささがき)...	5g	油.....	1g
にんじん.....	4g	きぬさや.....	3g
		錦糸卵.....	6g



作り方

- ①ごはんは麦とカルシウム米を(水を少なくして)炊飯し、すし酢をまぜる。
- ②きぬさやはボイルして、斜めに細く切る。
- ③錦糸卵は加熱して、ほぐしておく。
- ④しいたけは戻しておく。たけのこ・にんじんは細切りにする。
- ⑤油で鶏肉を炒め、固いものから順に炒めて水を加え調味する。
- ⑥さつま揚げ・油揚げを入れて味を煮合わせる。
- ⑦水分がなくなるまで煮て、具を仕上げる。
- ⑧⑦を①に混ぜ込み、きぬさやと錦糸卵を散らす。

ひとくちメモ

鶏肉・さつま揚げ・油揚げ・ごぼうはカットしてあります。
カルシウム米は、1kgに15g使用で、米100gに対してカルシウム75mgがふくまれます。
カルシウムが不足しがちな献立にご使用ください。(全学栄推薦製品)

鯖のごまみそ焼き 旬の鯖を使って

エネルギー 135kcal

たんぱく質 11.1g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鯖切身.....	50g
みそ.....	3.2g
みりん.....	1.8g
酒.....	1.6g
さとう.....	2g
ねりごま.....	3.2g
いりごま.....	0.8g



作り方

- ①鯖は、前日から冷蔵庫で解凍しておく。
- ②鯖に、Aで下味をつけておく。
- ③220℃で15～17分焼く。

ひとくちメモ

さわらは、「春の魚」と書きます。くせのない上品な白身魚で、旬は春だけでなく、12月から2月頃が脂がのったおいしい時期です。ぶりと同じように成長とともに名前が変わる出世魚でもあります。
鯖切身は、40g・50g・60gとありますので、ご利用ください。

おさのかき揚げ 磯の香りたっぷり

エネルギー	174kcal
鉄	1.3mg
食物繊維	4.7g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

(冷)青のり……	60g	小麦粉……	15g
スライス竹輪……	3g	卵(液卵)……	1.5g
田作り煮干し……	2g	水……	少々
さつまいも……	17g	揚げ油……	適量
にんじん……	3g		
ささがきごぼう…	5g		
A 薄口しょうゆ…	0.8g		
みりん……	0.5g		
シマ・マース…	0.2g		

作り方

- ①青のりは洗って水気をきる。
 - ②さつまいもは、皮ごと千六本切り、にんじんはせん切りにする。
 - ③ささがきごぼうと②にAの調味料をふり入れる。
 - ④③がしんなりしたら、竹輪・田作り煮干しを混ぜる。
 - ⑤④に青のりと卵・小麦粉を混ぜる。
 - ⑥形を整えて、170℃の油で揚げる。
- ※青のり(乾燥)はもどすと、約10倍に増える。
水分のきりかたで、水の調整をする。



ひとくちメモ

冬から春にかけて、県内のおさのり(あおさ)の収穫が多くなります。味も香りもよく、かき揚げや汁物などにして食べられています。

沢煮椀 春野菜を使って

エネルギー	68kcal
食物繊維	2.1g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

カットベーコン…	5g	たけのこ水煮…	10g
千切りごぼう…	15g	しいたけ(カット)	
きんぴらこんにゃく		……………	0.7g
……………	8g	かいわれ菜……	3g
だいこん……	15g	かつお節(だし)	3g
にんじん……	5g	薄口しょうゆ……	6g
油揚げカット……	5g	酒……	1.7g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
 - ②だいこん・にんじん・たけのこは千切りにする。
 - ③しいたけは戻しておく。
 - ④ベーコンをからいりし、ごぼうを入れる。
 - ⑤だしを入れて煮立て②③を入れ、酒を入れて、野菜に火をとおす。
 - ⑥油揚げとしょうゆを加えて味をととのえ、煮立ったらかいわれ菜を入れて仕上げる。
- ※かいわれ菜の代わりにみつばやねぎでもよいです。



ひとくちメモ

季節の野菜を、数種取り合わせた淡味な煮物、汁とともに味わう「沢煮椀」です。野菜は細く(せん切り)切るときれいです。鶏のささ身や、白身魚と併せても美味しいです。春野菜とカット野菜を上手に組み合わせることで、調理時間を短縮することができます。

キャベツのボルシチ 県内産牛肉を使って

エネルギー 126kcal

鉄 1.4mg

食物繊維 2.9g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

県内産牛肉スライス	にんじん……………	15g
…………… 30g	アスパラガス	10g
キャベツ……………	チキンブイヨン	10g
50g	コンソメ……………	1g
ダイストマト…	シマ・マース …	0.6g
30g	こしょう……	0.02g
たまねぎ……………		
30g		
乱切りポテト…		
35g		

作り方

- ①キャベツは3cm角に切る。たまねぎは2cm角に切る。
- ②にんじんは1cm厚さの半月切り（細い部分）が1cm厚さのいちよう切りにする。
- ③鍋に水を入れて、煮たら牛肉を入れる。ひと煮立ちしたら弱火にしてあくを取り、野菜を固いものから入れる。ダイストマトも入れる。
- ④コンソメ・チキンブイヨンを加えて中火にする。
- ⑤煮立ったら弱火にし、15分程煮る。アスパラガスを入れて味をととのえ仕上げる。



ひとくちメモ

県内産の牛肉は、脂肪が少なく角切りとスライスがあります。特注で、細切りとミンチもあります。必要な場合は早めに、ご連絡ください。春野菜を子どもたちにたっぷり食べさせたいですね。

八宝麺 ハーフパスタを使って

エネルギー 178kcal

たんぱく質 11.8g

食物繊維 2.4g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

スパゲッティ(ハーフ)…	20g	はねぎ……………	3g
豚肉……………	15g	オイスターソース…	0.6g
シーフードミックス(国産)…	13g	酒……………	1g
おろし生姜……………	0.2g	おろし生姜……………	0.5g
酒……………	1g	おろしにんにく…	0.5g
うずら卵……………	13g	ガラスープ……………	6g
たまねぎ……………	25g	薄口しょうゆ …	0.2g
白菜……………	30g	シマ・マース …	0.2g
にんじん……………	15g	こしょう……	0.03g
しいたけ(刻み)…	0.7g	ごま油……………	0.5g
たけのこ水煮…	10g	でん粉……………	2g

作り方

- ①たまねぎは1cm幅にスライスし、白菜も2cm幅のざく切りにする。にんじんは太めのせん切りにし、はねぎは小口切りにする。
- ②しいたけは戻しておく。たけのこは薄い短冊に切る。
- ③ごま油で豚肉を炒める。色が変わってきたらシーフードミックスを入れて、おろし生姜と酒を入れる。
- ④野菜を固いものから順に炒め、ガラスープを入れる。
- ⑤でん粉以外の調味料を入れて、うずら卵をいれる。味をととのえて、水溶きでん粉を入れてよく混ぜる。
- ⑥固めにゆでたスパゲッティを入れて混ぜ、刻みねぎを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

子どもたちの大好きな麺料理です。スパゲッティはのびすぎず、食べやすく好評です。麺の量は献立の組み合わせによって調整してください。季節の野菜がたっぷり摂れる料理です。青梗菜やもやし、キャベツなども美味しいですね。

もずくのチャプチェ

もずくをたっぷり使って
(H26.12.6 調理講習会より)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	6.5g
食物繊維	2.7g

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

美ら海育ちもずく…48g	しいたけ(刻み)…1.2g
豚肉…24g	ごま油…4.8g
酒…1.2g	しょうゆ…6g
シマ・マース…0.36g	さとう…3.6g
にんじん…12g	酒…1.2g
カットピーマン(赤)…12g	おろしにんにく…0.5g
カットピーマン(青)…12g	こしょう…0.02g
たまねぎ…12g	いりごま…1.2g

作り方

- ①もずくは解凍しておく。しいたけは水でもどしておく。(戻し水は捨てない)
- ②野菜はせん切りにする。
- ③熱した釜にごま油を入れて、豚肉を炒め、酒・塩で味を付ける。
- ④にんじん・たまねぎ・しいたけ・赤ピーマン・ピーマンもずくの順に加えて炒める。(水分が足りないようであれば、しいたけの戻し汁を適量加えて炒める。)
- ⑤調味料を加えて炒め、仕上げにいりごまをふり入れて仕上げる。



ひとくちメモ

副菜にする場合は、分量をすべて1/2にする。小さいおかずにしてもいいです。チャプチェは、春雨と野菜や牛肉を炒めた韓国料理です。沖縄産の生もずくを春雨の代わりに使用し、彩り鮮やかな野菜をたっぷり加えて仕立てました。ごま風味の甘辛味で、ごはんが進みます。

乱切りじゃがいもを使って じゃがいものカレーそばろ煮

エネルギー	167kcal
食物繊維	3.6g
ビタミンC	27mg

材料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

乱切りポテト…60g	さとう…3.5g
鶏ミンチ…20g	薄口しょうゆ…4g
たまねぎ…30g	カレー粉…0.4g
にんじん…15g	かつお節(だし)…1g
たけのこ水煮…15g	酒…1.5g
乱切り竹輪(卵抜き)…8g	でん粉…0.5g
絹厚揚げ…20g	油…0.3g
こんにゃく(サイコロ)…20g	グリーンピース…5g
しいたけ(ホール)…1g	

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②玉ねぎは3cm角切り、にんじんは厚めのいちょう切り、たけのこは1.5cm角に切る。
- ③しいたけは水で戻し1cm角に切る。(戻し汁は捨てない)
- ④鍋に油を熱し鶏ミンチを炒める。色が変わってきたら野菜の固いものから順に炒める。
- ⑤こんにゃくを入れて、しいたけ・しいたけの戻し汁、だし汁を入れて煮る。
- ⑥調味して絹厚揚げを入れて、ひと煮する。
- ⑦竹輪を入れて、味をととのえたら水溶きでん粉、グリーンピースを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

根菜類を子どもの好きなカレー味で煮ます。地域の野菜とカット野菜を半量ずつ使って作業時間の短縮をしませんか？
特に芋類は下処理に時間を要します。芋を摂取しやすい工夫も大切です。



小さい食器の一品



「うの花炒め」

作り方

- ①しいたけは水で戻しておく。(戻し汁は捨てない)
- ②にんじんは、せん切りかみじん切りに切る。
- ③さつま揚げスライスも1/2に切る。
- ④しいたけも長すぎるものは、1/2に切る。
- ⑤鍋に油を熱し豚肉を炒める。色が変わったら(火が通ったら)野菜も固いものから順に炒める。
- ⑥おからを入れる。
- ⑦だし汁(しいたけ汁)と調味料を混ぜて⑥に入れる。
- ⑧焦げ付かないようにかきまぜながら、10~15分ゆめ煮にする。
- ⑨仕上げに、小口切りのにらを入れて仕上げる。

エネルギー 80kcal
たんぱく質 4.7g
食物繊維 3.1g

材料 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- 豚肉……………15g
- にんじん……………5g
- さきがきごぼう……………15g
- おから(冷)……………15g
- こんにやく(きんぴら)……………5g
- しいたけ(刻み)……………5g
- さつま揚げ(スライス)……………5g
- にら……………2g
- 油……………2g
- さとう……………2g
- みりん……………1g
- 薄口しょうゆ……………2g
- 水(だし汁)……………15g



「菜の花和え」

作り方

- ①菜の花は、1/2に切る。
- ②キャベツは、5mm幅のスライスにする。
- ③①と②をボイルし、冷却する。(菜の花はブランチングしてあるので、加熱しすぎないこと)
- ④③をささめといりごまで和える。

※野菜の水分で、味が変わるのでしっかり絞る。

エネルギー 27kcal
食物繊維 2.0g

材料 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- 菜の花……………25g
- キャベツ……………25g
- ささめ……………2g
- いりごま……………0.5g



「ひじきといもきんぴら」 ひじきドライパックを使って

作り方

- ①じゃがいもは、太めのせん切りにして、水に晒す。
- ②にんじんもせん切りにする。
- ③油をうすくひき、ベーコンを弱火にかけ、ベーコンに火が通ったら中火にして、にんじん・じゃがいもを入れて炒め、ひじきも加えて炒める。
- ④調味料を加えて、汁けがなくなるまで炒め煮にし、彩りに枝豆を散らす。

エネルギー 88kcal
食物繊維 1.6g

材料 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- じゃがいも……………50g
- ベーコン……………4.2g
- にんじん……………7g
- ひじき(ドライパック)……………10g
- 枝豆むきみ……………3g
- さとう……………2.2g
- 酒……………3.7g
- みりん……………1.5g
- 薄口しょうゆ……………6g
- 油……………1g



「さつまらくん」 (H26.12.6 調理講習会より)

作り方

- ①さつま芋は蒸して、熱いうちにつぶす。
 - ②小麦粉とBPをふるっておく。
 - ③ボールに①と豆ペースト・牛乳・スキムミルク・さとう・ごまを入れて混ぜる。(この時水を入れるとやわらかくなる。入れなくてもよい)
 - ④③に②を加えて混ぜる。
 - ⑤丸めて、170℃の油で揚げる。
- ※講習会では芋とペーストを混ぜて、衣をつけて揚げる方法で実習しました。しかし、全部を混ぜても作れるので紹介します。
- ※水は入れない方が、まとめやすい。

エネルギー 161kcal
食物繊維 2.6g

材料 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

- さつまダイス……………40g
- 小麦粉……………8g
- BP……………0.5g
- 卵(液卵)……………5g
- (水)……………(8g)
- 白花豆&白いんげん豆ペースト……………8g
- 牛乳……………4g
- スキムミルク……………2g
- さとう……………3g
- いりごま……………1.6g
- 揚げ油……………3g