

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・ごはん(Ca米)入り
- ・牛乳
- ・かいのこ汁
- ・鰯のかば焼き
- ・和風サラダ
- ・アセロラゼリー

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)		
ごはん	271	4.7	0.7	1	54	18	0.6	1.1	0	0.33	0.03	0	0.4	0
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
かいのこ汁	82	4.9	2.6	453	67	41	1.6	0.5	77	0.08	0.04	5	3.8	1.2
鰯のかば焼き	142	8.1	8.6	236	29	16	0.8	0.4	16	0.01	0.15	0	0	0.5
和風サラダ	42	0.9	1.1	177	16	10	0.1	0.1	17	0.03	0.03	29	1.3	0.5
アセロラゼリー	48	0	0	34	2	0	3.1	0	0	0	0	100	3.2	0.1
合計	723	25.4	20.8	985	395	106	6.2	2.9	188	0.53	0.56	136	8.7	2.5

レシピ紹介

- 2 もりもり麻婆丼
ドイツ風カリカリベーコンのポテトサラダ
- 3 たんかんケーキ 鶏のしそみそ焼き
ドイツ風具たくさんスープ
- 4 南瓜と肉団子の旨煮
鰯の南蛮漬け
- 5 焼肉炒め
じゃじゃ麺
- 6 小さい食器の一品

挽き割り大豆を使って もりもり麻婆丼

エネルギー	432kcal
たんぱく質	14.7g
鉄	2.9mg



ひといちメモ

臭みの少ない肝っ子竜ちゃんと挽き割り大豆で鉄分たっぷり、元気もりもりメニューです。
ニューミートップは全学栄のすいせん製品で、野菜・豚肉・大豆たん白などをバランスよく、じっくり煮込んだ調理ベースの複合素材品です。レトルトパウチ包装なので、保存に便利で簡単に使用できます。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り)...	75g	にら	5g
カルシウム米	1g	しいたけ(カット)	1g
ニューミートップ	35g	ケチャップ	6g
肝っ子竜ちゃん	20g	濃口醤油	2.5g
おろし生姜	0.6g	三温糖	2g
おろしにんにく	0.4g	赤みそ	3g
サラダ油	1g	豆板醤	0.5g
蒸し挽き割り大豆	10g	酒	0.2g
たまねぎ	30g	鶏ガラスープ	15g
にんじん	10g	さつまいもでん粉	1g

【作り方】

- ①ご飯を炊飯する。(カルシウム米は水加減後に加え、軽くかき混ぜてから炊飯する)
- ②肝っ子竜ちゃんは解凍し、刻む。(そのままでも可)
- ③しいたけは水で戻しておく。(戻し汁は調整に使用：目安量30g/1人分)
- ④鍋にサラダ油を熱し、生姜とにんにくで香りを出し、レバーを炒める。
- ⑤④に玉ねぎ、にんじんも加え、ニューミートップ・挽き割り大豆・しいたけ(戻し汁も)を加えて更に炒める。
- ⑥にらを加えたら調味料Aをくわえて味を付けてしばらく煮込む(水分が足りなくなれば水で調整)。
- ⑦味がなじんだら水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑧ご飯の上にかけて出来上がり。

ドイツ風 カリカリベーコンのポテトサラダ

調理技術講習会レシピよりアレンジ

エネルギー	139kcal
たんぱく質	3.6g
鉄	1.2mg



ひといちメモ

日本では、ポテトサラダといえばマッシュしたものが多くですが、ドイツではじゃがいもの形を残して食感を楽しめます。マヨネーズをつかわないのもドイツ風です。ピクルスのマリネ液を入れると、さっぱりした隠し味になります。それぞれの施設に合わせて、アレンジしてみませんか。(すし酢でもおいしいです)

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

じゃがいも	60g	たまねぎ	16g
ピクルスの汁(すし酢)	5g	ピクルス	5g
サラダ油	2g	カットベーコン	13g
粒入りマスタード	1.5g	バター	2g
さとう	0.1g	パセリ	0.5g
塩	0.1g	はねぎ	1g
こしょう	0.02g		
コンソメスープ	1g		
(熱いスープ)			
水	12g		

【作り方】

- ①じゃがいもは3mmに厚さにスライスしてゆでる。(基本は皮付きのままゆでて、スライスする)
- ②大きめのボールにピクルスの汁、サラダ油、粒マスタード、塩、こしょう、さとう、を入れ、泡立て器でよく混ぜ、熱いコンソメスープも混ぜる。
- ③②にみじん切りしたたまねぎ、刻んだピクルスを混ぜる。(給食では玉ねぎは⑤で炒める)
- ④①のじゃが芋と②を混ぜる。
- ⑤カットベーコンはバターでこんがり焼き、④に混ぜて味をなじませる。
- ⑥仕上げにパセリのみじん切り・ねぎを混ぜる。

たんかんケーキ

調理技術講習会レシピよりアレンジ

エネルギー	247kcal
たんぱく質	3.5g
食物繊維	0.5g



- 【材料】** 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)
- 小麦粉(薄力) …… 20g
 - ベーキングパウダー …… 0.6g
 - グラニュー糖 …… 12g
 - バター …… 12g
 - 食塩 …… 0.1g
 - 凍結液卵 …… 15g
 - 牛乳 …… 3g
 - シロップ
 - たんかん果汁 …… 3.75g
 - グラニュー糖 …… 2.3g
 - たんかんのおろし皮 …… 0.3g
 - マフィンカップ(大) …… 1枚

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②バターとグラニュー糖を白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ③卵を3回に分けて②に混ぜる。分離しないようにその都度よく混ぜる。
- ④塩とたんかん皮を混ぜる。(有塩バターを使えば塩は不要。たんかんの皮はシロップの一部から使う)
- ⑤ゴムべらに替えて①を3回に分けて入れさっくり混ぜる。生地を持ちあげて、ぼたっと落ちるくらいの固さに調整する。(牛乳で)
- ⑥カップに入れオープン180℃で40～50分焼く。(オープンにより変わる)
- ⑦たんかん果汁とグラニュー糖・たんかんの皮を混ぜて火にかける。(さとうが溶ける程度)
- ⑧⑥が焼きあがったら竹串で刺して⑦を刷毛でぬる。

ひといちメモ

2月18日調理技術講習会を参考に、鹿児島養護学校で実施した分量です。クグロフ型の1/10量になります。かんきつ類の果汁は、みかん果汁でも美味しくできます。食数の少ない日にいかがでしょうか。

夏の香りたっぷり 鶏のしそみそ焼き

エネルギー	90kcal
たんぱく質	15.0g



- 【材料】** 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)
- 鶏むね肉(皮なし) …… 65g
 - 酒 …… 1.2g
 - みそ …… 6.5g
 - 三温糖 …… 1.5g
 - 酒 …… 2g
 - みりん …… 2g
 - しその葉 …… 1g

※にがうりは添え野菜です。

【作り方】

- ①鶏肉は酒で下味をつけておく。
- ②しその葉せん切りにしておく。
- ③Aを混ぜ合わせ加熱し、少しとろみがつく程度まで煮つめる。
- ④③に②のしそを加える。
- ⑤④のみそを①の鶏肉に塗り、オープン180℃で10分～12分焼く。

ひといちメモ

しその風味が効いた甘みそ自体が、ごはんのにせて食べても美味しいです。食欲のない時におすすめの一品で、鶏のささみや魚・野菜につけても美味しいです。

季節の野菜で

調理技術講習会レシピよりアレンジ

ドイツ風具たくさんスープ

エネルギー	106kcal
たんぱく質	5.1g
食物繊維	2.2g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

- じゃがいも …… 30g
- にんじん …… 10g
- たまねぎ …… 30g
- セロリ …… 5g
- だいこん …… 30g
- グリンピース …… 5g
- 鶏ガラスープ(冷) …… 27g
- 水 …… 135g
- 麦 …… 1g
- カットウインナー …… 10g
- シマ・マース …… 0.2g
- こしょう …… 0.03g
- バター …… 1g
- パセリ …… 1g

【作り方】

- ①野菜は7mm角に切る(スプーンに3～4種類入る程度)。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎ、にんじん、セロリを炒める。油が全体にまわったら鶏ガラスープを入れる。大根、麦も入れる。塩、こしょうをする。沸騰させ、少ししてからじゃがいもを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③様子を見てグリンピースを入れて煮る(色が悪くならないように)。
- ④カットウインナーを入れて味を整える。
- ⑤仕上げにパセリを散らす。

※鶏ガラスープをとる時は、野菜と鶏肉を少し入れ、じっくりアクを取りながら30分ほど煮る。漉して食べられる鶏の肉はカットしてスープに入れる。

ひといちメモ

このレシピはアイントップ(「鍋一つ」という意味)の代表的な作り方です。どんな種類の野菜でも美味しく作れるので、地元にある季節のもので作ることができます。材料の切り方はスプーンに3～4種類入る程度の大きさに切る。すると、見た目もきれいで食べやすいです。

南瓜角切りを使って 南瓜と肉団子の旨煮

エネルギー 177kcal
たんぱく質 8.6g
食物繊維 4.4g



ひとくちメモ

南瓜は、皮が固くて下処理に時間がかかります。夏野菜で給食でも使いたい食材です。本会では角切り、2cm角切り、くし型、四つ割り（種取）等があります。地域によって配送しにくい場合もありますので、連絡をいただきながら、対応させていただきます。

【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

かぼちゃの角切り(2cm角)	45g
乱切りポテト	20g
鶏肉だんご	38g
たまねぎ	40g
にんじん	10g
干しいたけ(足切)	1g
角切りこんにゃく	10g
グリーンピース	5g
三温糖	1.6g
酒	3.25g
薄口醤油	5.2g
濃口醤油	1.3g
油	1g

【作り方】

- ①干しいたけは戻して1cm角に切る。
 - ②玉ねぎは2cm角、にんじんは1cm角に切る。
 - ③鍋に油を熱しにんじん・しいたけを炒める。
 - ④固いものから順にいれて、調味する。
- ※やわらかく、くずれやすい食材は混ぜすぎないこと。
- ⑥グリーンピースを入れて仕上げる。

鱈の粉付を使って 鱈の南蛮漬け

エネルギー 101kcal
たんぱく質 7.6g



ひとくちメモ

アジは、多種類あり、一番流通しているのは「マアジ」といわれています。

本会では枕崎で水揚げされたものを、枕崎で加工しています。40gと50gがあります（粉付もできます）。

【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

鱈粉つき(1切れ)	40g
油	2g
たまねぎ	20g
にんじん	5g
黄ピーマン(せん切り)	4g
青ピーマン(せん切り)	3.5g
福山酢	5g
三温糖	3.75g
水	3.75g
塩	0.25g
薄口醤油	0.75g
七味唐辛子	0.02g

【作り方】

- ①鱈は油でカラッと揚げる。
 - ②玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
 - ③鍋に調味料を入れ、②とせん切りピーマンを入れて加熱する。
 - ④揚げた鱈に③をかける。
- ※揚げた鱈を配缶し、その上に④をかける。

手作りタレで 焼肉炒め

南さつま市加世田学校給食センター：小島先生より

エネルギー	126kcal
たんぱく質	8.5g
食物繊維	1.1g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

中双糖	1.6g	いりごま	1.0g
赤みそ	2.5g	牛肉スライス	35g
酒	0.8g	にんじん	5g
みりん	1.3g	たまねぎ	10g
濃口醤油	4.2g	キャベツ	35g
ケチャップ	1.8g	青ピーマン(せんざり)	5g
裹ごしにんじん	1.4g	油	1.2g
アップルソース	1.8g	甘藷でん粉	0.5g
おろしニンニク	0.8g		
おろし生姜	0.4g		
昆布茶	0.1g		
七味とうがらし	0.01g		

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせて加熱し、半量になるまで煮詰める。
 - ②煮詰まったらごまを加える。
 - ③にんじんはいちょう切り、たまねぎ、キャベツは短冊切にする。
 - ④サラダ油で牛肉、野菜を炒める。汁けを取り除いて、①の焼き肉のタレを加えてからめる。
 - ④水溶きでん粉を加えてとじる。
- ※タレは、濃いめで量も少なく感じますが、野菜にちょうどよい味になります。

ひとくちメモ

暑くて食欲のない時、手作りのタレで肉も野菜も美味しく食べられます。
野菜や肉は、種類を組み合わせるとことで、バリエーションが楽しめます。

暑い時 冷凍めんを使って じゃじゃ麺

エネルギー	229kcal
たんぱく質	11.6g
食物繊維	3.4g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

ラーメン(冷)	45g	カット青梗菜	10g
豚ミンチ	15g	もやし	25g
蒸し挽割大豆	15g	深ねぎ	10g
おろし生姜	0.3g	練りごま	2g
サラダ油	0.5g	中華味	1g
三温糖	1g	ラー油	0.5g
薄口食油	1g	薄口食油	3g
米みそ	3g	シマ・マース	0.4g
みりん	1g	こしょう	0.02g
豆板醤	0.05g	水	110g
にんじん	10g		

【作り方】

- ①Aで肉みそを作る。油で生姜を炒め挽肉を加えてよく炒める。挽割大豆を加えさらに、よく炒め調味して、煮込む。
- ②にんじんはせん切り、深ねぎは小口切りにする。
- ③にんじん・もやしを中華スープで煮る。
- ④醤油を加え、練りごま、肉みそを入れる。
- ⑤凍ったまま麺を入れ、ラー油、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥青梗菜、深ねぎを入れて仕上げる。

ひとくちメモ

暑い時にぴったりのメニューです。中華めんは乾麺、冷凍ちゃんぽん、冷凍ラーメン等(冷凍めんは20cmまたは1/3カットして)食べやすくしてあります。
麺を別に配缶すると、本格的になります。夏バテ気味の人でも一口食べれば「もっと食べたい!」と聞こえてきそう。

小さい食器の一品

エネルギー 111kcal
たんぱく質 7.4g

ゴーヤの卵焼き (サンドウィッチ用)

【材料】 小学校1人分(赤文字：本会取扱物質)

にがうりスライス	30g
塩	0.2g
くろしおパック	15g
液卵(冷)	35g
塩	0.4g
サラダ油	1g
1食ケチャップ	10g

【作り方】

- ①にがうりスライス・くろしおパックと卵を混ぜあわせて、調味する。
- ②鉄板に流して焼く。
- ③サンドウィッチ用に切る。
- ④1食ケチャップを添える。



エネルギー 90kcal
食物繊維 2.1g

干し大根のサラダ

【材料】 小学校1人分(赤文字：本会取扱物質)

きゅうり	20g
ホールコーン	5g
千切り干し大根	5g
ひじき	1.2g
A 水	5g
薄口しょうゆ	1.6g
三温糖	1.6g
B りんご酢	1.8g
薄口醤油	1.8g
三温糖	1.2g
ごま	1.6g
豆腐マヨネーズ	8g

【作り方】

- ①干し大根、干しひじきは戻してAの調味料で下煮して、冷却する。
- ②きゅうりは薄くスライスしてボイルして、冷却する。
- ③コーンは汁を切っておく。
- ④①～③をBの調味料で和え、最後にごまをふる。
- ⑤マヨネーズを添える。



エネルギー 138kcal
食物繊維 2.2g
ビタミンC 10mg

キャラメルポテト

【材料】 小学校1人分(赤文字：本会取扱物質)

さつまいも(乱切り)	50g
油	2.5g
A 砂糖	3g
牛乳	2g
バター	3g
スライスアーモンド	3g

【作り方】

- ①さつまいもは、油でカラリと揚げる。
 - ②Aを加熱し、ブツブツ泡が出てきたら①を入れて絡め、スライスアーモンドをふる。
- ※アーモンドは八割アーモンドや八割ピーナツでも美味しいです。



エネルギー 32kcal
食物繊維 2.0g

フルーツミックス

【材料】 小学校1人分(赤文字：本会取扱物質)

ミックスドフルーツ	30g
ナタデココシロップ漬け	20g
月型・星型ゼリーミックス	20g

【作り方】

- ①それぞれの材料を冷却して、和える。
- ※月型・星型ゼリーミックスの類似品で星型杏仁豆腐ミックスもあります。物資紹介をご覧ください。

