

冬のおすすすめ献立



献立例

- ・もちきびご飯
- ・牛乳
- ・さつま雑煮
- ・こが焼き
- ・五色なます
- ・きんかん

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)		
もちきびごはん	289	5.5	0.8	1	55	25	0.8	1.3	0	0.33	0.04	0	0.6	0
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
さつま雑煮	99	7.6	1.1	483	121	28	0.8	0.7	108	0.08	0.1	12	2.1	1.1
こが焼き	118	8	5.9	321	71	18	1.1	0.7	60	0.05	0.18	0	0.2	0.9
五色なます	47	1.5	2	161	58	19	0.4	0.2	77	0.04	0.02	11	2.6	0.4
きんかん	18	0.1	0.2	1	20	5	0.1	0	3	0.03	0.02	12	1.2	0
合計	709	29.5	17.8	1051	552	116	3.2	3.7	326	0.61	0.67	37	6.7	2.6

レシピ紹介

ページ

もちきびご飯	2
さつま雑煮	2
こが焼き	3
鮭のクリームグラタン	3
鱈とキムチのチゲスープ	4
白菜と豚肉の春雨煮	4
みそぶり大根	5
鶏ときのこのトマトソース煮	5
鶏ときのこのトマトパスタ	5
小さい器の一品	6

カルシウム米を使って もちきびご飯

エネルギー	289kcal
カルシウム	55mg
食物繊維	0.6g



ひとくちメモ

もちきびとカルシウム米を炊き込んだきれいなご飯です。爽やかな秋に黄金色のさつまいもを炊き込むとさらにきれいに仕上がります。カルシウム米は米1kgに15g加えて炊飯することで米100g当たりカルシウムが75mg含まれます。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

米	70g
もちきび	10g
カルシウム米	1g

【作り方】

①米ともちきびカルシウム米を30分浸漬し炊飯する。

白玉餅を使って さつま雑煮

エネルギー	99kcal
たんぱく質	7.6g
食物繊維	2.1g



ひとくちメモ

鹿児島県では、正月の来客には「おかちん(餅)の吸いもの」「雑煮」を出します。また、正月料理としてこがやき昆布巻き、つけあげ、紅白かまぼこ、きんかん漬け、干しきびなごで作った田作り、十六寸豆の甘煮、数の子、刺身、酢なますなどを作ります。

さといもは、小さいものがたくさんできるところから「子孫繁栄」を願い、また大豆もやしは「めでた者であるように」と願を込めて、必ず入れます。椀から飛び出しそうなくるまえばと大きなさといも、大豆もやしなど使った雑煮は鹿児島独特のもです。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

(冷)鶏肉	20g	みずかけな	6g
かまぼこ	8g	干しえび	1.3g
にんじん	12g	だし昆布(だし)	0.3g
はくさい	20g	かつお節(だし用)	2g
大豆もやし	10g	料理酒	1.5g
(冷)里芋	20g	うすくち醤油	5g
(冷)白玉餅	20g	シマ・マース	0.1g
干しいたけ(刻み)	1.2g		

【作り方】

- ①干しいたけ(刻み)は水戻しして、戻し汁は漉して使う。
 - ②だし昆布とかつお節で混合だしをひく。
 - ③にんじんは短冊切り、はくさいはざく切り、大豆もやしは1/3に切る。
 - ④みずかけなは2cm長さに切る。
 - ⑤かまぼこは薄切りか、いちよう切りにする。
 - ⑥釜に①と②のだしを入れて水を足して干しえびを入れて鶏肉をいれる。沸騰したらアクをとる。
 - ⑦にんじんを入れ、固いものから順に入れる。
 - ⑧調味して、白玉餅を入れる。
 - ⑨仕上げにかまぼこみずかけなを入れて仕上げ。
- ※はくさいは、固い部分とやわらかい部分を分けると鍋に入れる順を考慮する。

鹿児島県の行事食に **こが焼き**

エネルギー 118kcal

たんぱく質 8.0g

鉄 1.1g



ひとくち
メモ

こが焼きは鹿児島の祝いなどの諸行事には、必ず作られており、現在のように天火のなかった昔は、こが焼き鍋の火加減は、その家の主婦の面目にかかり、つきっきりで焼いたそうです。昔は、卵料理は高級な料理でした。学校給食では、鉄板に流し込み、焼いてから、切って出すか、1人分ずつカップに入れて、焼く。(焼くと膨らみますが、しぼんでしまいます。カップに入れるより、流して焼く方がきれいに仕上がります。)

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

木綿豆腐…………… 40g
卵(液卵)…………… 40g
はんぺん…………… 5g
さとう…………… 6g
シマ・マース…………… 0.6g
料理酒…………… 1.5g
クッキングシート…………… 1枚

【作り方】

- ①豆腐の水分をきる。
- ②ミキサーに豆腐、はんぺん、卵と調味料を入れて細かくつぶす。
- ③オーブンを190℃の予熱をかけておく。
- ④③にクッキングペーパーを敷き流してホットエアー190℃で35分～45分焼く。
- ⑤鉄板の大きさにより切り方を決める。

※1人分は丸14A(120cc)に入る量です。(約90g) こが焼きはこの10倍で作ります。各施設の鉄板の容量で(厚さ)焼き時間が変わります。

ルウを作らずに **鮭のクリームグラタン**

末吉小学校
吉田栄養教諭より

エネルギー 127kcal

たんぱく質 11.2g

カルシウム 55g



ひとくち
メモ

鮭の美味しい季節に、クリーミーなグラタンを紙カップに盛り、オーブンでこんがり焼いて個付け配缶で提供する形態です。冬の献立で、子どもたちには大好評です。ルウを作らなくても、しっかり加熱できるので簡単にグラタンができます。季節の美味しい食材で楽しめそうです。南瓜・里芋・えびなど……どうぞご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

(冷) 鮭角切り …… 40g	牛乳…………… 32g
シマ・マース …… 0.2g	小麦粉(薄力) 3.5g
こしょう …… 0.01g	コンソメスープ 0.4g
白ワイン …… 1g	シマ・マース …… 0.12g
サラダ油 …… 0.8g	こしょう …… 0.01g
玉ねぎ…………… 10g	パン粉…………… 1.5g
じゃがいも …… 18g	粉チーズ …… 1.5g
赤ピーマン …… 4.5g	紙カップ(丸14A) 1こ

【作り方】

- ①鮭は下味をする。
- ②玉ねぎは短めのせん切りにして、しんなりするまで炒める。
- ③じゃがいもは太めのせん切りにして②に加えて炒める。
- ④コンソメと塩こしょうで調味して、牛乳と小麦粉を合わせたものを加え中火で混ぜながら加熱する。
- ⑤カップに①の鮭を置き④の具をのせる。
- ⑥パン粉と粉チーズをふる。
- ⑦オーブンを190℃に予熱しておき⑥を並べて10分～15分焼く。

※しめじやきのこ等たっぷり使っても美味しいです。

マイルドキムチを使って 鱈とキムチのチゲスープ

エネルギー	58kcal
たんぱく質	6.8g
食物繊維	1.3g



ひとくちメモ

寒くなると登場するメニューです。冬野菜をたっぷり
と使用し、トックやトッポギを使っても美味しく仕上が
ります。

また、煮込み麺や米粉うどん、中華風の麺も各種あり
ますのでご活用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

(冷) たら角切り	25g
大根	30g
にら	5g
葉大根	5g
(冷) マイルドキムチ	10g
はくさい	30g
(冷) 鶏がらスープ	10g
みそ	6g
うすくち醤油	2g
ごま油	0.5g
すりごま	0.1g

【作り方】

- ①大根は短冊に切る。
- ②にらは2cm長さの小口に切る。
- ③大根葉はざく切り(ない場合はほうれん草)にする。
- ④白菜は固い部分と葉の柔らかい部分とに分けて切る。
- ⑤鍋に水ガラスープを張り大根を入れて煮る。
- ⑥⑤に白菜の固い方を入れて煮る。
- ⑦マイルドキムチとたら角切りを入れる。はくさいの葉と調味料を入れる。
- ⑧味を調整して、葉大根とにらを入れる。
- ⑨仕上げにすりごまとごま油を入れる。

旬の野菜を使って 白菜と豚肉の春雨煮

エネルギー	180kcal
たんぱく質	10.1g
食物繊維	2.7g



ひとくちメモ

冬野菜(はくさい)たっぷりの煮物です。野菜のもつてい
る水分だけで煮るため、美味しく仕上がります。

給食施設の熱源や、釜の材質により仕上げには、多少の差
はあります。甘藷春雨は、だしや水分を程よく吸収し切れに
くい特徴があります。寒くなると、なべ物や炒め物等使用範
囲が多く、また、のど越しがよく子どもたちにも好評です。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

はくさい	100g
豚肉(スライス)	25g
中華風つくね	20g
キクラゲスライス	1g
にんじん	10g
(冷) ほうれん草	10g
甘藷春雨	10g
料理酒	11g
うすくち醤油	9g
みりん	9g
オイスターソース	1.5g

【作り方】

- ①白菜は固い部分とやわらかい部分に分けてざ
く切りにする。
- ②きくらげスライス是水戻しする。
- ③甘藷春雨は固めに湯通しておく。
- ④にんじんは短冊切りにする。
- ⑤鍋に白菜の固い部分を敷き豚肉を入れる。
- ⑥⑤を加熱して、しんなりになったら、きくらげ、にん
じん、中華風つくねを入れる。
- ⑦はくさいの葉をのせて、調味料を上から回しか
ける。
- ⑧甘藷春雨をのせて混ぜて、味をしみ込ませる。
- ⑨仕上げにカットほうれん草を入れて仕上げる。

鹿児島県産のぶり角切りを使って みそぶり大根

エネルギー	236kcal
鉄	1.7mg
食物繊維	3.2g



ひといち
めじ

定番メニューのぶり大根をみそ味で甘めのこってりが美味しいです。好みに醤油と合わせることでまたコクが楽しめます。釜に入れてから、混ぜすぎないようにする。(釜の状態に注意しながら煮込む)

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

大根……………	100g	(冷)カットいんげん	16g
(冷)ぶり角切り	40g	ザラメ……………	4.5g
生姜……………	1g	料理酒……………	7.5g
にんじん……………	20g	みりん……………	9g
レトルとうすら卵	10g	みそ……………	6.75g
板こんにやく…	20g	(冷)おろしゆず	0.4g
(冷)絹厚揚げ…	30g		

【作り方】

- ①大根は厚めに皮をむき、2～3cm角煮切り下ゆです。にんじんは大根の半分ほどの大きさに切り下ゆです。こんにやくはにんじんよりやや大きめに切り下ゆです。
- ②生姜は薄くスライスする。(冷) 絹厚揚げは油抜きしておく。
- ③(冷) ぶり角切りは軽く湯通ししておく。
- ④鍋に大根とぶりを入れひたひたの水と生姜を入れる。酒とみりんを入れて煮る。こんにやく、にんじんを入れて、ザラメを入れて煮る。
- ⑤いんげん以外の材料をいれて、みりとみそを入れて煮込む。(落し蓋をする)
- ⑥仕上げにいんげんを入れて仕上げる。

こどもが大好き 鶏ときのこのトマトソース煮

エネルギー	150kcal
たんぱく質	11.1g
食物繊維	6.1g



【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

(冷)鶏角切り……………	40g
シママース……………	0.05g
こしょう……………	0.02g
小麦粉……………	4g
サラダ油……………	2g
玉ねぎ……………	35g
(冷)カットピーマン赤	10g
(冷)カットピーマン黄	10g
(冷)しめじ……………	20g
(冷)マッシュルーム	10g
ダイストマト……………	75g
ケチャップ……………	7.5g
白ワイン……………	18g
シママース……………	0.1g
こしょう……………	0.02g
おろしにんにく……………	0.5g
サラダ油……………	1g
オリーブ油……………	1.5g
バター……………	2.5g

【作り方】

- ①玉ねぎはスライスしておく。
- ②鶏肉は解凍し、下味しておく。
- ③鍋にオリーブオイルとバターを入れ、にんにくを入れ香りを出し玉ねぎを炒める。(半透明)
- ④ピーマンを入れて炒め、ダイストマト、ケチャップを加えて、軽く煮てうすく下味をつけておく。
- ⑤鶏肉に小麦粉をまぶし、サラダ油で焼き色を付け、白ワインを加え、アルコール分を飛ばす。
- ⑥④に⑤を加え、煮立ったら軽く煮て、塩こしょうで味をととのえて仕上げる。

ひといち
めじ

にんにく・ピーマン・トマトを使うとバスク風(フランスとスペインの国境地方)の料理で、このトマトソースは白身の魚や鶏肉となじみます。また、パスタと絡めることもおすすめです。

パスタと絡めて 鶏ときのこのトマトパスタ

エネルギー	243kcal	たんぱく質	15.4g	食物繊維	7.2g
-------	---------	-------	-------	------	------



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

(冷) パスタ…………… 40g

【作り方】

※(冷)パスタは、さつとお湯をくぐらせてソースに絡める。

ひといち
めじ

半茹での(冷)パスタにソースを絡めて仕上げる。ペンネやフジリ等バリエーションが楽しめます。トマトソースとパスタの相性がよく、子どもたちにも人気です。

小さい食器の一品



高野豆腐のチリソース

串木野センター
福田栄養教諭より

エネルギー 134kcal
たんぱく質 7.3g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

高野豆腐	6g
甘藷でん粉	3g
油	3g
(冷)豚肉(スライス)	10g
(冷)むきえび	10g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
ねぎ	6g
サラダ油	0.3g
さとう	1g
ケチャップ	7g
トマトチリソース	0.5g
酢	2g
うすくち醤油	2g
甘藷でん粉	1g

【作り方】

- ①高野豆腐は水戻ししてしっかり絞る、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ②玉ねぎ、にんじん、深ねぎは荒みじんに刻む。
- ③豚肉、玉ねぎ、にんじん、えび、深ねぎの順に油で炒め調味料で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③に①を加えて仕上げる。



五色煮なます

エネルギー 47kcal
食物繊維 2.62g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

大根	50g
にんじん	10g
干しいたけ(刻み)	1g
糸こんにゃく	25g
(冷)油揚げ刻み	2g
さとう	0.5g
うすくち醤油	0.6g
シマ・マース	0.3g
(冷)おろしゆず	3g
酢	3g
さとう	1.35g
すりごま	2g

【作り方】

- ①大根、にんじんはせん切りにする。
- ②干しいたけは水戻しする。(戻し汁はとっておく)
- ③糸こんにゃくは3cm長さ切る。
- ④油揚げは油抜きしておく。
- ⑤②③④をAの調味料としいたけの戻し汁で煮て、冷却する。
- ⑥大根とにんじんを、さっと加熱し冷却する。
- ⑦Bの調味料を加熱し冷却したら、⑤⑥を和えて、仕上げにすりごまをふる。

ひとくち
メモ

毎年正月には、当り前のように食べる「なます」です。紅白なますや七福なます等、是非正月の献立一品に加えてみませんか。



かるかん

エネルギー 124kcal
たんぱく質 2.7g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

かるかん粉	17g
(冷)長芋おろし	15g
上白糖	12g
(冷)冷凍卵白	12g
水	8g
フラワーカップ黄チェック	1個

【作り方】

- ①卵白は軽く泡立てる。
- ②別の容器に長芋と上白糖と水を混ぜる。
- ③②へ①とかるかん粉を半分ずつ混ぜる。
- ④カップに7～8分目入れて、13～15分程蒸す。

ひとくち
メモ

鹿児島を代表する銘菓です。手作りできるように材料をそろえました。簡単にとても美味しい「かるかん」ができます。是非お試しください。かるかん粉は、うるち米を洗って乾燥して粉にしたものです。少し粗めに挽いてあり、ややざらついた舌触りが特徴です。



黒豆とりんごのきんとん

エネルギー 148kcal
食物繊維 2.1g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

りんご缶(ダイス)	35g
(冷)さつまダイス	40g
上白糖	10g
水	3.7g
丹波黒(缶)	10g
みりん	4.5g
シマ・マース	0.12g

【作り方】

- ①さつま芋を蒸し、熱いうちにつぶす。
- ②①に水・砂糖・みりんを入れて練る。
- ③りんご缶(ダイス)を入れて、練る。
- ④仕上げに丹波黒豆を入れる。