

# 夏のおすすすめ献立



## 献立例

- 深川めし
- 牛乳
- 食べるみそ汁
- ゴーヤのごまサラダ
- レモンゼリー

表紙の献立の栄養価

| 献立名       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | ビタ ミ ン      |            |            |           | 食物<br>繊維<br>(g) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
|-----------|-----------------|--------------|-----------|---------------|---------------|----------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-----------------|------------------|
|           |                 |              |           |               |               |                |           |            | A<br>(μgRE) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |                 |                  |
| 深川めし      | 345             | 10.7         | 1.6       | 567           | 79            | 41             | 6.6       | 1.9        | 75          | 0.37       | 0.07       | 1         | 1.4             | 1.3              |
| 牛乳        | 138             | 6.8          | 7.8       | 84            | 227           | 21             | Tr        | 0.8        | 78          | 0.08       | 0.31       | 2         | 0               | 0.2              |
| 食べるみそ汁    | 78              | 2.6          | 1.9       | 433           | 30            | 27             | 0.9       | 0.5        | 52          | 0.05       | 0.04       | 11        | 2.6             | 1.1              |
| ゴーヤのごまサラダ | 61              | 2            | 4.5       | 119           | 37            | 20             | 0.6       | 0.1        | 43          | 0.03       | 0.06       | 12        | 1.3             | 0.3              |
| レモンゼリー    | 40              | 0            | 0         | 10            | 1             | 0              | 0         | 0          | 0           | 0          | 0          | 61        | 0.2             | 0                |
| 合計        | 662             | 22.1         | 15.8      | 1213          | 374           | 109            | 8.1       | 3.3        | 248         | 0.53       | 0.47       | 87        | 5.5             | 2.9              |

## レシピ紹介

ページ

- ★深川めし ★七夕そうめん汁 **2**
- ★食べるみそ汁
- ★ふくれ菓子・黒糖ケーキ(ふくらかん) **3**
- ★高野豆腐と鶏のトマト煮
- ★ペスカトーレ **4**
- ★絹厚揚げの重ね焼き(昆布和え)
- ★冬瓜の麻婆豆腐 **5**
- ★白身魚のナッツ絡め
- ★小さい食器の一品 **6**

# おいしいあさりを使って 深川めし

調理講習会より

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 345kcal |
| たんぱく質 | 10.7g   |
| 鉄     | 2.0mg   |



**【材料】** 小学校1人分:g (赤字: 本会取扱物資)

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 精白米(強化米入り)80     | (冷) おいしいあさり 20   |
| カルシウム米……………1     | 料理酒……………1        |
| A [ 濃口醤油……………2.5 | B [ 濃口醤油……………3.5 |
| シマ・マース……………0.2   | みりん……………0.8      |
| 水                | (冷) スクール糸かまぼこ    |
| サラダ油……………0.5     | (卵抜き)……………7      |
| (冷) ささがきごぼう 10   | (冷) いんげん……………4   |
| にんじん……………10      |                  |

- 【作り方】**
- ①スクール糸かまぼこは袋ごとボイルして解凍し、ほぐしておく。おいしいあさりは解凍しておく。(汁ごと使用) いんげんは小口切りにして、さつと茹でる。
  - ②洗米した米(又は無洗米)と、カルシウム米、Aの調味料と、あさりの汁を合わせて水分調整し、米を炊く。
  - ③鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。野菜に火が通ったら、あさりの身と調味料Bを加え、さつと煮合わせる。(あさりは加熱しすぎると固くなるので注意)
  - ④米が炊き上がったら③・糸かまぼこ・さやいんげんを加えて混ぜる。
- ※ 水加減 : 米の重量×1.3 - 調味料  
(具材の水分や米の品質よっても加減が必要です)

ひとくちメモ

昔、東京の深川では、あさり漁が盛んに行われていました。手軽にご飯とあさりを食べられるように考えられたのが、深川めしです。あさりの汁まで使用し、旨みとコクが出ておいしいご飯になります。施設に合わせた炊飯方法で調整をしてください。

# 魚そうめんでおなじみの 七夕そうめん汁

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 34kcal |
| たんぱく質 | 3.0g   |
| 食物繊維  | 1.2g   |



**【材料】** 小学校1人分:g (赤字: 本会取扱物資)

|                     |
|---------------------|
| (冷) 魚そうめん……………20    |
| にんじん……………10         |
| しいたけ(刻み)……………0.5    |
| (冷) カットほうれん草……………10 |
| (冷) オクラ(刻み)……………3   |
| ねぎ……………3            |
| 薄口醤油……………6          |
| かつお節(だし)……………3      |

- 【作り方】**
- ①にんじんは荒目のせん切り、しいたけは戻しておき(戻し汁も使用)魚そうめんとほうれん草は解凍しておく。
  - ②ねぎは小口切りにする。
  - ③かつお節でだしをとる。
  - ④③に、にんじんと戻したいいたけ(戻し汁)を入れる。
  - ⑤野菜に火が通ったら、魚そうめんを入れ、調味してほうれん草を入れる。
  - ⑥刻みオクラとねぎを入れて仕上げ。

ひとくちメモ

七夕にそうめんを食べるのは? 病気になるのか、芸事が上手になるとか恋愛が成就するなどといわれます。それぞれの地域で少し異なると思いますが、「願いを短冊に書いて笹につるす」という思い出が残っています。皆さんの学校では、どのような取り組みがありますか?

# 貝たっぷり 食べるみそ汁

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 79kcal |
| たんぱく質 | 2.6g   |
| 食物繊維  | 2.7g   |



**【材料】** 小学校1人分:g (赤字: 本会取扱物資)

|                   |
|-------------------|
| (冷) じゃがいも……………25  |
| (冷) にんじん……………7    |
| (冷) ごぼうさがき……………8  |
| 玉ねぎ……………15        |
| ずいぎ(といも)……………10   |
| なす……………10         |
| (冷) えのきたけ……………7   |
| (冷) ミニ絹厚揚げ……………15 |
| ねぎ……………3          |
| 煮みそ……………10        |
| 煮干し(だし)……………7.2   |
| すりごま……………1        |

- 【作り方】**
- ①みそ汁の野菜はいちょう切り(又は短冊切)にする。なすは切ってあく抜きする。ねぎは小口に切る。(1cm)
  - ②煮干しでだしをとる。
  - ③だし汁に固いものから順に(ねぎ以外)入れて煮る。
  - ④野菜に火が通ったら、ミニ厚揚げを入れる。
  - ⑤調味して、ねぎ、すりごまを入れて仕上げ。

ひとくちメモ

夏になると、鹿児島独自の野菜が多く出まわり、色々な具材のみそ汁が楽しめます。南瓜や冬瓜・さつま芋・ごぼう・山東菜・ねぎ・小松菜・オクラなど地域によって種類が異なります。本会には冷凍野菜もあります。特に夏場は傷みやすいにんじんが、いちよう切り5mm・15mmスライス・せん切りもあります。ご利用ください。

(郷土菓子)  
ふくれ菓子

エネルギー 171kcal  
鉄 1.1mg  
食物繊維 0.7g



【材料】小学校1人分:g  
(赤字:本会取扱物資)

|         |         |      |
|---------|---------|------|
| A       | 小麦粉(薄力) | 28   |
|         | 黒糖粉     | 19   |
|         | 重曹      | 0.55 |
| B       | 酢       | 1.4  |
|         | 水       | 28   |
| フラワーカップ |         |      |
| 黄チェック   |         | 1枚   |

【作り方】

- ①小麦粉と黒糖粉・重曹を合わせてふるう。(A)
- ②酢と水を合わせて①に少しずつ入れ、だまりができないように混ぜる。(B)
- ③カップに流し入れ、15分~20分蒸す。

ひとくちメモ

鹿児島県のほとんどの家庭で作られていたお菓子。手軽に作れることで、みそつきや田植えの時などのお茶菓子として、作られてきたものです。砂糖の量や材料は各家庭により違っていました。いろいろアレンジしてみませんか?

黒糖ケーキ  
ふくらかん

エネルギー 119kcal  
たんぱく質 2.9g  
鉄 0.7mg



(乳・卵入りです)

【材料】小学校1人分:g  
(赤字:本会取扱物資)

|         |           |     |
|---------|-----------|-----|
| A       | 小麦粉(中力粉)  | 4   |
|         | 薄力粉       | 12  |
|         | ベーキングパウダー | 0.8 |
| B       | 凍結全卵      | 8   |
|         | 牛乳        | 10  |
|         | はちみつ      | 1.8 |
|         | 黒糖粉       | 10  |
| フラワーカップ |           |     |
| 黄チェック   |           | 1枚  |

【作り方】

- ①Aをふるってよく混ぜる。
- ②①にBを加えてどろっとする程度混ぜ合わせる。
- ③カップに流し入れ15分~20分蒸す。

ひとくちメモ

卵と牛乳を使った黒糖菓子。奄美でも、本土でも、様々なものがつくられています。トッピングも楽しめます。材料やカップは本会にあります。連絡をお待ちしております。

季節の野菜で  
高野豆腐と鶏肉のトマト煮

エネルギー 270kcal  
たんぱく質 19.3g  
食物繊維 3.4g



【材料】小学校1人分:g (赤字:本会取扱物資)

|          |      |           |      |
|----------|------|-----------|------|
| カット高野    | 15   | 玉ねぎ       | 45   |
| シマ・マース   | 0.1  | (冷)ホールコーン | 33   |
| こしょう     | 0.02 | ピーマン      | 10   |
| (冷)鶏角切肉  | 40   | 白ワイン      | 20   |
| シマ・マース   | 0.1  | サラダ油      | 1    |
| こしょう     | 0.02 | シマ・マース    | 0.4  |
| 小麦粉      | 4.5  | こしょう      | 0.04 |
| 揚げ油      | 3    | 三温糖       | 2    |
| ダイストマト   | 40   | コンソメスープ   | 0.5  |
| クラッシュトマト | 40   |           |      |

【作り方】

- ①高野豆腐は戻してしっかり絞り、塩とこしょうで下味をつける。
- ②鶏角切肉は、塩とこしょうで下味をつける。
- ③玉ねぎとピーマンは1cm角切りにする。
- ④①と②に小麦粉をつけて、揚げる。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、②の鶏肉と①の高野豆腐を入れ白ワインを加える。
- ⑥⑤にダイストマト・クラッシュトマトを加え、コンソメスープ(水も)を入れて調味する。
- ⑦味を整えコーンとピーマンを入れて煮込み仕上げ。

ひとくちメモ

高野豆腐は豆腐の栄養がギュッと凝縮されています。たんぱく質・食物繊維・マグネシウム・亜鉛・鉄・カルシウム等、たっぷり摂れて調理も和・洋・中華と応用範囲も広く魅力的な食材です。細切高野は五目ずしなどに便利です。カット高野は麻婆豆腐や酢豚・煮物などにいかがでしょうか。

# スープたっぷり ペスカトーレ

エネルギー 169kcal  
たんぱく質 13.51g  
食物繊維 2.1g



ひとくちメモ

ペスカトーレとは漁師という意味です。トマトソースはセロリの香りが、かくし味でイカやえびのうまみを引き立ててくれるスープです。日本のあら汁のような大衆的な料理です。季節の野菜や魚介類をふんだんに使えるので作りやすく、子どもたちにも人気メニューです。主食の量を調整できるので便利です。今回は別茹でしないで作りました。ハーフパスタは約8分茹ですが、施設の状況に合わせて煮込んでください。

【材料】 小学校1人分：g (赤文字：本会取扱物資)

|             |             |      |
|-------------|-------------|------|
| スパゲッティ      | 唐辛子……………    | 0.05 |
| (ハーフ) ……    | 玉ねぎ……………    | 30   |
| (冷) むきえび …… | セロリ……………    | 10   |
| (冷) 鹿の子いか   | ローリエ……………   | 0.02 |
| (冷) あさりむきみ  | オリーブオイル ……  | 2    |
| おろしにんにく ……  | シマ・マース…………… | 0.3  |
| ダイストマト ……   | こしょう ……     | 0.04 |
| クラッシュトマト …… | パセリ……………    | 1    |
| おろしニンニク ……  |             |      |

## 【作り方】

- ①玉ねぎ・セロリは荒みじん切りにする。パセリもみじん切りにして、水さらして絞っておく。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ・セロリ・にんにくを炒める。
- ③香りがたったらダイストマトとクラッシュトマトと水を加えローリエを加えて煮る。(水を多めに)
- ④③にスパゲッティを入れる。(仕上げから逆算)
- ⑤別鍋にオリーブ油ニンニクを入れ、香りがたったら魚介類を加え熱を通す。
- ⑥④に調味して、⑤を加えパセリを入れて仕上げを。

# 絹厚揚げを使って 絹厚揚げの重ね焼き

エネルギー 145kcal  
たんぱく質 8.8g

宮之城センター資料提供…アレンジ



ひとくちメモ

手作りは厳しいですが、衛生に注意し、食数の少ない日に実施してみても、いかがでしょうか。カップに詰めるのに時間がかかる場合は、鉄板にクッキングペーパーを敷き平にのばして焼き、カットしてたれをかける方法もあります。生豆腐のレシピでしたが、夏場の豆腐は冷凍も衛生的で便利です。

【材料】 小学校1人分：g (赤文字：本会取扱物資)

|             |     |   |            |     |
|-------------|-----|---|------------|-----|
| (冷) 絹厚揚げ …… | 70  | A | 薄口醤油……………  | 1   |
| (冷) 豚ミンチ …… | 20  |   | 甘藷でん粉…………… | 0.5 |
| 玉ねぎ……………    | 10  | B | いりごま……………  | 1   |
| にんじん……………   | 3   |   | 三温糖……………   | 2.5 |
| しいたけ(刻み)    | 1   | A | 濃口醤油……………  | 1.5 |
| ねぎ……………     | 3   |   | 薄口醤油……………  | 2   |
| おろし生姜 ……    | 0.1 | B | 甘藷でん粉…………… | 0.5 |
| 酒……………      | 2   |   | ごま油……………   | 0.5 |
| 三温糖……………    | 0.5 |   | 紙カップ小判4    | 1枚  |
| 濃口醤油……………   | 0.5 |   |            |     |

## 【作り方】

- ①Aの野菜はみじん切りにし、肉と調味料を混ぜる。
- ②絹厚揚げをカップに並べ、その上に①を等分にしておける。
- ③オーブン(スチコン)235℃に予熱しておき15分焼く。(機械により調整)
- ④③を焼く間にBを釜に入れ、水少々を加え加熱してたれを作り、③が焼きあがったら、上からたれをかけて配布する。(並べてから、たれをかけた方がやりやすい。)

## 冷凍豆腐を使って 冬瓜入り麻婆豆腐

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 218kcal |
| たんぱく質 | 12.0g   |
| 鉄     | 4.4mg   |
| 食物繊維  | 2.9g    |



ひとくちメモ

給食でも麻婆豆腐はよく登場するメニューです。ご飯にかけてたり、野菜を豊富に使える（南瓜やなす）便利です。

特に暑い日や食欲のない日は好評です。子どもの嗜好に合わせて調味してください。

【材料】 小学校1人分：g (赤字：本会取扱物資)

|                         |    |              |     |
|-------------------------|----|--------------|-----|
| (冷) 冷凍豆腐<br>(鉄分強化)..... | 50 | しいたけ(刻み) ... | 1   |
| 木綿豆腐.....               | 50 | 竹の子5mmダイス    | 10  |
| サラダ油.....               | 1  | 濃口醤油.....    | 5   |
| おろしにんにく ...             | 20 | 三温糖.....     | 2   |
| (冷) 豚ミンチ<br>(県内産).....  | 20 | 赤みそ.....     | 7.5 |
| 玉ねぎ.....                | 40 | 濃口醤油.....    | 5.5 |
| にんじん.....               | 20 | 甘藷でん粉.....   | 3   |
| 冬瓜.....                 | 20 | ごま油.....     | 0.8 |
|                         |    | とうがらし粉 ...   | 0.1 |
|                         |    | にら.....      | 3   |

### 【作り方】

- ①冬瓜は1.5cm角、野菜は荒みじん切りにする。
  - ②しいたけは戻す。(戻し汁も使用)
  - ③鍋にごま油を入れ、にんにく・たまねぎを炒める。
  - ④しいたけを汁ごと入れて、固いものから順に加える。別鍋に湯を沸かし、豆腐を温めて鍋に入れ、ひたひたの水を入れて煮込み、調味する。
  - ⑤味を確認し水溶きでん粉でとろみをつける。
  - ⑥仕上げこにらとごま油を入れる。
- ※調理場の状況により釜作業は調整する。

## 魚の角切りを使って 白身魚のナッツ絡め

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 236kcal |
| たんぱく質 | 19.0g   |
| 食物繊維  | 3.0g    |



ひとくちメモ

豆類の摂取、かみかみメニューなどにいかがでしょうか。小さなお皿に入る量です。冷凍大豆だけでなく、ひよこ豆などもあります。

【材料】 小学校1人分：g (赤字：本会取扱物資)

|                |     |
|----------------|-----|
| (冷) ホキ角切 ..... | 70  |
| おろし生姜 .....    | 0.5 |
| 濃口醤油.....      | 3   |
| 酒.....         | 2.5 |
| 甘藷でん粉.....     | 1.5 |
| 小麦粉.....       | 1.5 |
| (冷) 大豆 .....   | 35  |
| 甘藷でん粉.....     | 1   |
| 小麦粉.....       | 1   |
| 油.....         | 3   |
| ナッツ衣           |     |
| 三温糖.....       | 3   |
| みりん.....       | 9   |
| 八割アーモンド .....  | 5   |
| 青のり粉 .....     | 0.1 |

### 【作り方】

- ①魚に生姜・濃口醤油・酒で下味を付ける。
- ②油を熱し大豆に粉を付けてカラッと揚げる。
- ③①も粉を付けてカラッと揚げる。
- ④ナッツ衣の材料を弱火にかけ、②③を絡めて、のりを振って仕上げる。

## 小さい食器の一品



### 切干し大根の甘酢炒め

エネルギー 79kcal  
たんぱく質 3.3g  
食物繊維 1.9g

【材料】小学校1人分：g（赤字：本会取扱物資）

千切り干し大根 …………… 5  
 鮭フレーク（油漬け） …… 10  
 （冷）カットほうれん草 … 20  
 カットわかめ …………… 0.5  
 すし酢 …………… 5  
 薄口醤油 …………… 5  
 ごま油 …………… 1

【作り方】

- ①切干し大根は、もみ洗い後さつとボイルする。
- ②ほうれん草は解凍する。
- ③カットわかめは軽く水戻しする。
- ④鍋にごま油を敷き、干し大根を炒める。
- ⑤④に鮭フレーク・ほうれん草・カットわかめを入れて調味する。

※おいしい一品です。



### ゴーヤのごまサラダ

エネルギー 61kcal  
食物繊維 1.3g

【材料】小学校1人分：g（赤字：本会取扱物資）

（冷）ゴーヤスライス …… 15  
 にんじん …………… 5  
 （冷）チキンハムタンザク … 5  
 もやし …………… 15  
 ひじきドライパック …… 6  
 すりごま …………… 2.5  
 ノンオイルドレッシング  
     クリーミー胡麻 …… 5  
 サラダ油 …………… 2

【作り方】

- ①にんじんは荒めのせん切り。
- ②もやしはボイルして、冷却する。
- ③（冷）ゴーヤスライスもボイルして、冷却する。
- ④チキンハムタンザクは袋ごとボイルし冷却する。  
（又はソテーして冷却する）
- ⑤それぞれ冷却した材料をドレッシングとすりごまで和える。

※温度管理のできる施設で実施してください。



### フルーツゼリーミックス

エネルギー 74kcal  
ビタミンC 43mg

【材料】小学校1人分：g（赤字：本会取扱物資）

（冷）ミックスドフルーツ 50  
 月型・星型ゼリーミックス 25  
 丹波黒（缶） …………… 5

【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。



### 二色ビーンズ

エネルギー 127kcal  
食物繊維 4.1g

【材料】小学校1人分：g（赤字：本会取扱物資）

大豆（国産） …………… 16  
 （冷）枝豆むきみ …… 10  
 甘藷でん粉 …………… 1.2  
 小麦粉 …………… 1.2  
 油 …………… 6  
 小麦みそ …………… 6  
 三温糖 …………… 1.2  
 みりん …………… 2.4  
 いりごま …………… 0.6

【作り方】

- ①乾燥大豆は水戻ししておく。
- ②枝豆は解凍し、粉を付けてさつと揚げる。
- ③①も粉を付けてカラリと揚げる。
- ④調味料を加熱し揚げた2種類の豆を入れて絡める。