

春のおすすすめ献立



献立例

- ・山菜ごはん
- ・牛乳
- ・枝豆と豆腐のミンチカツ (ゆで野菜)
- ・わかめと筍のみそ汁
- ・苺

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)		
山菜ごはん	293	9.5	2.5	406	16	27	0.8	1.5	99	0.42	0.17	3	2.5	0.9
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
枝豆と豆腐のミンチカツ	105	4.4	5	142	23	19	0.5	0.4	0.07	0.07	0.04	11	1.5	0.4
わかめと筍のみそ汁	72	4.1	1.6	734	22	36	2.2	0.8	87	0.09	0.07	4	2	1.7
苺	10	0.3	0	0	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	19	0.4	0
合計	618	25.1	16.9	1366	293	107	3.6	3.6	275	0.67	0.6	39	6.4	3.2

レシピ紹介

ページ

- 春のちらしずし わかめと豆腐の味噌汁 ②
- 始のすまし汁・魚とキャベツのチーズ焼き 野菜のポタージュ ③
- 春のクリームパスタ 新じゃがのカレーそぼろ煮 ④
- もずくのチャンプルー・かつば焼き 味噌おでん ⑤
- 小さい食器の一品 ⑥

新筍を使って 春のちらしずし

エネルギー	341kcal
たんぱく質	10.2g
食物繊維	2.5g



ひとくちメモ

ちらしずしは、卒業式や入学式、花見や桃の節句など春先の祝い事によく作ります。

具材を工夫したりすることで、季節感や行事のお祝いを表現します。トッピングに菜の花、錦糸卵、さくらでんぶ紅しょうが、刻みのりやきぬさや、グリーンピースなどで楽しめます。さつまずしは、まぜずしの事です。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

精白米	60g	しいたけ(スライス)	0.5g	
強化米	0.21g	かまぼこ	10g	
強化麦	7g	A	三温糖	2g
すし酢	14g		酒	2g
(冷)鶏肉スライス	15g		うすくち醤油	4g
人参	10g	グリーンピース	5g	
(冷)ごぼうささがき	8g	(冷)錦糸卵	8g	
筍水煮(せん切り)	10g	(新筍)	10g	

【作り方】

- ①精白米は洗って30分水に浸し、やや硬めに炊く。(すし酢と具の水分を引く)
 - ②しいたけは水で戻し、人参かまぼこは野菜と切り方を合わせる。
 - ③生のグリーンピースは塩茹で、錦糸卵は加熱する。
 - ④鍋で鶏肉を乾煎りし、ごぼう・筍・しいたけ・人参を入れてしいたけの戻し汁を入れて煮る。Aで調味して、水分がなくなるまで、じっくり煮る。
 - ⑤①が炊き上がったら、すし酢を入れ切るように混ぜる。
 - ⑥⑤に④を混ぜ合わせる。
 - ⑦⑥に③を散らして仕上げる。
- ※本会の米は無洗米で強化米入りです。地元産米の場合は確認して使用してください。
- ※大量調理の時は連続炊飯器に、すし酢を炊き込む事もできます。その時は水分調整を機械に合わせて確実にする必要があります。

豆腐(鉄分強化) たっぷり わかめと豆腐の味噌汁

エネルギー	62kcal
鉄	3.5mg
食物繊維	1.4g



ひとくちメモ

日本の古き良き文化「みそ汁」ですが、学校給食ではどのくらい登場しているでしょうか？みそ汁には健康を維持する栄養素がたくさんです。みその中に含まれるサポニンやレシチンは体内の余分な脂肪を溶かす働きがあるといわれています。また、大豆に多く含まれている食物繊維は腸の掃除してくれます。

しかも、みそには、私たちの体を構成するたんぱく質が豊富に含まれています。体を温めること、代謝を助けるビタミンB群も含まれているため、みそ汁は朝の目覚ましと毒消しと言われています。米のたんぱく質に不足しているアミノ酸が、みそに含まれており両方のアミノ酸の組み合わせで栄養バランスが良くなるそうです。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

カットわかめ	2g
えのきたけ	12.5g
(冷)豆腐鉄強化	50g
あごだし	4g
みそ	9g
水	120~130g

【作り方】

- ①あごだしでだし汁を作る。
- ②わかめは水戻し、水気を切る。えのきだけは根を落とし、三等分の長さに切る。
- ③鍋にだし汁を煮立たせ、えのき、豆腐をさっと煮る。わかめを加えて、みそを溶き入れる。

むき蛤を使って 蛤のすまし汁

エネルギー 37kcal
たんぱく質 4.3g
マグネシウム 48mg



【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

- (冷)むき蛤……………20g
- (冷)ほうれん草(カット) 20g
- (冷)はんぺんおわん種(赤) 10g
- だし昆布……………4g
- 酒……………3.5g
- シマ・マース……………0.6g
- うすくち醤油……………3g
- 水……………150g

【作り方】

- ①蛤は解凍後軽く水洗いする。
- ②鍋にだし昆布を入れ30分から1時間浸しておく。
- ③②を火にかける。煮立つ前に昆布を取り出す。
- ④③に調味し、椀だねを入れて仕上げ。



本来なら蛤は、殻付きで作りますが、本会では蛤むきみを扱っています。ひな祭りに蛤を使うのは、蛤の殻のように、びたりと合う男性と娘がめぐり合い、幸せに人生を送れるように、との親の願いが込められています。何気ない事ですが、日本の季節の行事には様々な願いや思いが込められています。大切にしたいですね。

春キャベツと季節の魚で 魚とキャベツのチーズ焼き

エネルギー 88kcal
たんぱく質 9.9g
カルシウム 89mg



【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

- キャベツ……………40g
- (冷)タラ角切り……………40g
- 酒……………2.5g
- シマ・マース……………0.12g
- こしょう……………0.03g
- シュレッドチーズ……………7.5g
- ペイクトマヨネーズ……………4g
- パン粉……………1.5g
- 黒こしょう……………0.02g
- ★紙カップ(丸14A)……………1個

【作り方】

- ①キャベツをよく洗い、水をよくきり大きめのざく切りにする。
- ②白身魚の角切りに、酒を振りなじませ塩こしょうをする。マヨネーズを絡める。
- ③①を湯をかける。
- ④カップに③のキャベツを敷き②の魚を並べ、パン粉を振り、チーズをバラバラとかける。
- ⑤190℃から200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑥こんがり焼けたら黒こしょうを振り、仕上げ。



キャベツは洗った後、よく水切りをします。大量の場合、魚は半解凍で、調味料、キャベツを混ぜてから、カップに入れると、作業工程がシンプルになります。キャベツはポイルル、スチーム、塩を振るなど施設に応じて対応をしてください。カップはやや大きめの方が、調理しやすいです。簡単で美味しい焼き物です。

玉ねぎと人参たっぷり 野菜のポタージュ

エネルギー 192kcal
食物繊維 2.1g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

- 玉ねぎ……………60g
- にんじん……………40g
- シマ・マース……………0.01g
- バター(無塩)……………9g
- 水……………50~100g
- コンソメスープ……………1g
- 牛乳……………40g
- 生クリーム……………12g
- パセリ……………0.5g
- (ドライパセリでも可)……………少々

【作り方】

- ①玉ねぎ・にんじんは、半月のうす切りにする。
 - ②鍋にバターを入れ、玉ねぎを焦がさないように透明になるまで炒め、水・コンソメを入れ蓋をして煮る。(沸騰したら弱火にして、水は加減する)
 - ③②の火を止めて粗熱を取り、ミキサーに入れて、なめらかになるまでかける。
 - ④③を鍋に移し牛乳を入れ、味をみて、生クリームを入れパセリを振って仕上げる。
- ※ミキサーにかける時、熱いので注意する。



新玉ねぎとにんじんで甘くて美味しいポタージュです。にんじんの苦手な人も気にしないで食べられます。野菜の味により、塩は好みで使用。かぼちゃやさつま芋など材料により味の変化が楽しめます。本会では裏ごしさつま芋・かぼちゃペースト・裏ごしコーン・裏ごしにんじんなどポタージュ素材を取り揃えています。

季節野菜を使って 春のクリームパスタ

エネルギー	354kcal
カルシウム	127mg
食物繊維	4.0g



ひとくちメモ

菜の花といえば、春の風物詩の一つ。春の訪れと初夏の香りを感じます。観賞用として目も楽しめ、春の食材として味覚で味わうこともできる菜の花です。菜の花をたっぷり使った、こどもの好きなクリームパスタです。
その他にも和え物や汁物など春をたっぷり味わえそうです。本会でも国産の菜の花を取り扱っております。

【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)	40g	(冷)バター(無塩)	2g
(冷)スティックベーコン	10g	薄力粉	2g
(冷)菜の花	20g	酒	9g
(冷)きぬさや	10g	牛乳	60g
玉ねぎ	30g	★粉チーズ	1.2g
ぶなしめじ	12g	三温糖	0.6g
筍水煮(せん切り)	20g	黒こしょう	0.03g
おろしにんにく	1g	シマ・マース	0.2g
オリーブオイル	1g	生クリーム	10g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。
- ②鍋にオリーブ油を敷き、ベーコン・にんにくを炒め香りを出し、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。
- ③しめじも加えて酒、筍を加えさらにしんなりするまで炒めたら、小麦粉とバターを加えて1分ほど炒める。
- ④★を加えて弱火で混ぜながら、3～4分煮込みむ。
- ⑤②～④と並行してパスタを茹でる。
- ⑥茹で上がったたら、お湯を切らずに④のソースに加えて強火で手早く絡めて青物と生クリームを入れ、味見して黒こしょうを振って仕上げる。

新じゃがたっぷり

新じゃがのカレーそぼろ煮

エネルギー	148kcal
たんぱく質	7.0g
食物繊維	3.7g



ひとくちメモ

新じゃがは煮えやすく、崩れやすい。完全に煮えるまで加熱するよりも火を止めることで、味がしみていくため手前で仕上げるのがポイントです。季節の野菜と子どもたちの好きなカレー風味でいろいろな食材を美味しく食べることができます。香辛料を使うと減塩も期待できます。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

じゃがいも	60g	うすくち醤油	7g
玉ねぎ	30g	みりん	4.5g
にんじん	15g	三温糖	1.5g
しいたけ(スライス)	1g	シマ・マース	0.1g
糸こんにゃく	30g	サラダ油	0.5g
(冷)鶏ミンチ	25g	カレー粉	1g
グリーンピース	5g		

【作り方】

- ①じゃがいもは2cm角切りにんじんはやや小さめの角切り玉ねぎは2cm角切りに切る。
- ②しいたけは、水戻しする。
- ③生のグリーンピースはさっと茹でておく。
- ④鍋に油を入れ固いものから順に炒める。肉の色が変わったら、水(だし汁・しいたけの戻し汁)をさし煮込む。
- ⑤ひと煮したら調味して味を調える。
- ⑥仕上げに③のグリーンピースを入れる。

※材料の煮加減火加減で水は調整する。

スクールがんもを使って

味噌おでん

全学栄商品を使った調理講習会 (12月5日) より

エネルギー	126kcal
たんぱく質	7.0g
食物繊維	1.8g



ひとくちメモ

ブレンドしたみそ味で煮含めた、寒い時期にピッタリの味噌おでん。地場産の根菜類と食べやすい大きさのがんもどきに、おいしい煮汁がしみ込み、ご飯のすすむ一品。★は全学栄製品・全学栄すいせん製品で、本会で取り扱っています。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

(冷)鶏もも角切り	20g
にんじん	10g
じゃがいも	20g
こんにゃく(三角)	15g
大根	30g
(冷)いんげん(カット)	5g
(冷)スクールがんもどきミニ ★	20g
赤みそ	5g
みそ	2.5g
こいくち醤油	1.5g
みりん	2g
酒	1.5g
中双	1.8g
サラダ油	0.8g

【作り方】

- ①材料は1cm～2cm角に切る。
- ②油で鶏肉を炒める。
- ③煮えにくいものから順に炒める。
- ④水(だし)を入れて、アクを取りながら煮る。
- ⑤がんもどきを入れ、味付けする。
- ⑥煮含めて、いんげんを入れて仕上げる。

全学栄商品を使った調理講習会 (12月5日) より

美ら海もずくを使って

もずくのチャンプルー

エネルギー	115kcal
たんぱく質	8.8g
食物繊維	2.5g



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

(冷)美ら海もずく	40g
(冷)豚肉スライス	20g
もやし	20g
にんじん	20g
(冷)ピーマン	7g
厚揚げ	30g
サラダ油	0.5g
みそ	6g
三温糖	1.2g
酒	1.8g
ごま油	0.6g
削り節	0.3g

【作り方】

- ①野菜は太めのせん切りにする。
 - ②厚揚げを茹でて油抜きする。
 - ③サラダ油で肉を炒める。
 - ④③ににんじん、もやしを加えて炒める。
 - ⑤もずくをほぐしながら入れ、調味する。
 - ⑥厚揚げ、ピーマンを入れ削り節を加え火を通す。
- ※絹厚揚げミニもあります。

ひとくちメモ

歯ごたえのある美ら海もずくを使って、沖縄郷土料理のチャンプルーをみそ味で作りました。とうふの代わりに厚揚げを入れ、煮崩れを防ぎます。夏ならゴーヤを使いみそ味で美味しく食べることができます。緑の野菜は夏ならゴーヤやピーマン、秋冬なら小松菜やほうれん草でもきれいに仕上がります。

全学栄商品を使った調理講習会 (12月5日) より

郷土のおやつ かっぱ焼き

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.4g
カルシウム	27mg



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

薄力粉	12.5g
黒糖粉	10g
シママース	0.01g
サラダ油	0.5g
水	10g

【作り方】

- ①材料を水で溶く。
- ②フライパンに油をひき、杓子で①を広げ、弱火で焼く。

※熱いうちに食べる。

ひとくちメモ

焼く上がった形が河童の皿を思わせることから、この名前がついたと言われます。昔は「毎年5月16日に水難げにかっぱ焼きを食べる習慣があった」といわれています。小さい頃のおやつは「かっぱ焼き」でした。熱々を食べるのがおいしい一品。懐かしいおやつです。

小さい食器の一品



厚揚げの青菜そぼろあんかけ

エネルギー 186kcal
たんぱく質 19.1g
食物繊維 3.7g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

(冷) 絹厚揚げ…………… 100g
(冷) 菜の花…………… 18g
(冷) 鶏肉ミンチ…………… 10g
大豆ミート…………… 15g
だし汁…………… 100g
三温糖…………… 2.3g
みりん…………… 4.5g
うすくち醤油…………… 4.5g
おろししょうが…………… 1.5g
甘藷でんぷん…………… 1g

【作り方】

- ①鍋に厚揚げ・だし汁・砂糖・みりん・うすくち醤油・生姜を入れて強火にかける。
 - ②大豆ミートは4~5倍の水で戻しておく。
 - ③沸いたら鶏ミンチをほぐしながら入れる。ほぐれたら弱めの中火で10分ほど煮る。②も汁ごと入れる。
 - ④でんぷんに水少々を加え③の中にダマにならないよう、混ぜながら加えてとろみをつける。
 - ⑤最後に菜の花を入れてひと煮たちさせれば出来上がり。
- ※菜の花は刻んで入れてもいいです。



筍サラダ

エネルギー 121kcal
食物繊維 2.0g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

筍水煮(せん切り)…………… 30g
黒潮パック…………… 15g
にんじん…………… 10g
きゅうり…………… 20g
わかめ(カット)…………… 0.4g
★ サラダ油…………… 4g
酢…………… 2.3g
みそ…………… 5g
シマ・マース…………… 0.2g
三温糖…………… 1.3g
すりごま…………… 1g

【作り方】

- ①筍・にんじん・きゅうりは短冊または太めのせん切りしボイルして冷却する。
- ②わかめもボイルし、冷却する。
- ③★の材料を合わせ、みそドレッシングを作る。
- ④黒潮パックと①②を③で和える。



豆豆コロコロサラダ

エネルギー 128kcal
ビタミンC 14mg
食物繊維 2.6g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

(冷) カットウインナー …… 10g
クッキングチーズ …… 7.5g
ホールコーン …… 10g
(冷) 枝豆むきみ …… 10g
大豆ドライパック …… 10g
キャベツ …… 20g
にんじん …… 10g
きゅうり …… 20g
スクール和風玉ねぎドレッシング 8g
エッグケアマヨネーズ …… 3g

【作り方】

- ①材料は大豆大に切る。生ものはボイルし冷却する。
 - ②材料が冷えたら、ドレッシングで和える。
- ※和えない場合は、1食ドレッシングを添える。



お茶蒸しパン

エネルギー 136kcal
食物繊維 1.0g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

ホットケーキミックス… 32g
粉末茶…………… 1.3g
豆乳…………… 26g
フラワーカップ黄チェック …… 1個

【作り方】

- ①材料を混ぜカップに入れる。
- ②蒸器で15分から20分蒸す。

※お茶の量は好みで加減する。
※粉末茶はふりかけ用の荒目、微粉末茶等用途に応じて少しずつ違います。用途の明記をお願いします。