

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・コーンライス (アサリ入り)
- ・牛乳
- ・ラタトゥイユ
- ・きびなごのアングリーズ
- ・甘夏ミックス

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) | | |
| コーンライス | 325 | 10.9 | 3.4 | 344 | 72 | 43 | 8.3 | 2.2 | 29 | 0.32 | 0.1 | 4 | 2.1 | 0.9 |
| 牛乳 | 138 | 6.8 | 7.8 | 84 | 227 | 21 | 0 | 0.8 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0 | 0.2 |
| ラタトゥイユ | 76 | 2 | 2.7 | 182 | 27 | 23 | 0.7 | 0.4 | 54 | 0.08 | 0.05 | 69 | 2.9 | 0.5 |
| きびなごのアングリーズ | 115 | 8.5 | 4 | 293 | 267 | 18 | 0.6 | 0.8 | 0 | 0.03 | 0.1 | 1 | 0.3 | 0.8 |
| 甘夏ミックス | 49 | 1 | 0.5 | 1 | 10 | 6 | 0.2 | 0 | 4 | 0.04 | 0.01 | 15 | 0.8 | 0 |
| 合計 | 703 | 29.2 | 18.4 | 904 | 603 | 111 | 9.8 | 4.2 | 165 | 0.55 | 0.52 | 91 | 6.1 | 2.4 |

レシピ紹介

ページ

- 豆腐ご飯 中華スープ ズッキーニのみそ汁 [2](#)
- 手作りケーキ ラタトゥイユ 古参竹の煮もの [3](#)
- 納豆とさばの Pasta ハヤシライス [4](#)
- 夏ハンバーグ ポテトのミートチーズ焼き [5](#)
- 小さい食器の一品 [6](#)

冷凍豆腐を使って 豆腐ご飯

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 296kcal |
| たんぱく質 | 12.3g |
| 鉄 | 2.1mg |

純心短大 神順子准教授より



ひとくちメモ

夏場は豆腐がいたみやすいです。本会の冷凍豆腐は、鉄分が強化されており、とても便利です。解凍して、釜に入れる(具材として、ツナや鶏肉等)と、おいしい炊き込みご飯ができます。各センター等の施設に応じて、工夫してみてもいいかもしれません。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

| | |
|-------------|-------|
| 給食用米(強化米入り) | 60g |
| 麦 | 6g |
| (冷)豚スライス | 15g |
| (冷)豆腐(鉄強化) | 15g |
| にんじん | 8g |
| しいたけ(カット) | 0.5g |
| (冷)しらす干し | 3g |
| (冷)枝豆むきみ | 5g |
| 薄口しょうゆ | 4.5g |
| 酒 | 1.2g |
| かつお節 | 3g |
| 水 | 86.7g |

【作り方】

- ①豆腐の水きりをしたものを荒くほぐしておく。
- ②にんじんは粗めのみじん切りにする。
- ③しいたけは戻しておく(戻し汁も使う)。
- ④豚肉は空いりしておく。
- ⑤鰹節でだしをとり、分量の水でのばし、具を入れて味をつけ米を入れて炊く。

おいしいアサリを使って 中華スープ

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 88kcal |
| たんぱく質 | 4.4g |
| 鉄 | 4.8mg |



【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

| | |
|------------|-----|
| (冷)おいしいあさり | 15g |
| (冷)チキンピヨン | 15g |
| マロニー | 10g |
| (冷)青梗菜 | 25g |
| にんじん | 10g |
| しいたけ(カット) | 1g |
| ごま油 | 2g |
| 酒 | 2g |
| 薄口しょうゆ | 2g |

【作り方】

- ①あさはり解凍しておく。
- ②しいたけは戻しておく。
- ③鍋に希釈したピヨンスープを入れ、人参、青梗菜、しいたけを入れ野菜に火を通す。
- ④野菜に火が通ったら、マロニー、あさり、あさりの汁を入れ、調味して味を整える。
- ⑤最後にごま油をまわしかけて仕上げる。

ひとくちメモ

おいしいあさはり、生のまま手剥きしたあさを袋に詰め、袋のまま加熱殺菌し冷凍してあります。旨みが全て閉じ込められています。あさりの身と、旨みの詰まった煮汁の両方とも使用してください。

割り干し大根と夏野菜を使って ズッキーニのみそ汁

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 63kcal |
| たんぱく質 | 3.0g |
| 食物繊維 | 2.2g |



【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

| | |
|-------------|-----|
| ズッキーニ | 20g |
| 割り干し大根 | 3g |
| 玉ねぎ | 20g |
| (冷)えのきだけ | 7g |
| にんじん | 7g |
| カットわかめ | 1g |
| (冷)油揚げ(カット) | 5g |
| 煮干し(だし用) | 2g |
| 麦みそ | 9g |

【作り方】

- ①野菜はいちよう切りが短冊に切る。えのきは生なら2~3cmに切る。
- ②割り干し大根は戻しておく。
- ③煮干しでだしを取り野菜を煮る。
- ④野菜に火が通ったらみそを入れて味を整える。

ひとくちメモ

ズッキーニは7月から9月ごろ多く出回り、給食ではカレーに入れたりラタトゥイユに入れたり、漬物にしたり油とも相性のいい野菜です。暑い季節のみそ汁に入れましたが、皮の緑色が鮮やかで涼しげな料理になります。

おからと人参入り 手作りケーキ

エネルギー 159kcal
たんぱく質 3.4g
鉄 1.9mg



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

(冷) 裹ごしにんじん 15g
ケーキミックス 20g
砂糖 3g
バター風マーガリン(無塩) 3.5g
卵 10g
豆乳 3g
(冷)おから 8g
にんじん 5g
スライスアーモンド 2g
フラワーカップレンジ 1こ

【作り方】

- ①にんじん5g分は篩り用に切る。残りはゆでてミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ②ケーキミックス粉をふるっておく。
- ③卵を割りほくし、砂糖とよく混ぜ①のにんじんを混ぜレンジで溶かしたマーガリンと豆乳、おからを加え②の粉をさっくり混ぜ合わせる。
- ④カップに入れて上からアーモンドと小さく切ったにんじんを飾り、160℃～170℃のオーブンで約30分焼く。

ひといち
メモ

にんじんケーキは野菜嫌いのこどもでもべろりと食べられます。ホットケーキミックスを利用することで簡単に作れます。にんじんの代わりにかぼちゃやほかの野菜でもアレンジできます。本会ではピューレや野菜パウダーも扱っています。

夏野菜たっぷり ラタトゥイユ

エネルギー 76kcal
たんぱく質 2.0g
食物繊維 2.9g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

玉ねぎ 30g
(冷)パプリカ(黄) 17.5g
(冷)パプリカ(赤) 17.5g
ズッキーニ 20g
なす 40g
かぼちゃ 40g
ダイストマト 40g
おろしにんにく 1.2g
オリーブ油 2.5g
シママース 0.2g
三温糖 0.3g
パセリ 1.2g

【作り方】

- ①材料はそれぞれ2cm角に切る。
- ②オリーブ油ににんにくを入れ香りを出す。①のかたいものから順に入れて炒める。トマト、ダイス、ロリエ、バジル香辛料を入れて煮込む。
- ③②に調味し煮込む。仕上げにパセリをふる。

※ハーブはバジルやオレガノ、タイムなどがあると塩こしょうのみで美味しくなります。

ひといち
メモ

ラタトゥイユは、ズッキーニを中心とした夏野菜を炒めて煮込んだ料理で、トマトや香草をたっぷりワインで煮込んだ料理です。今回はワインは使用していませんが、実状に応じて調味料やハーブは工夫してください。また、トマトは品種により酸味が違うので、砂糖を微量早めに入れることをお勧めします。

こさんだけ 味しみこんにゃくを使って 古参竹の煮もの

エネルギー 102kcal
たんぱく質 4.4g
食物繊維 4.4g



ひといち
メモ

鹿児島県の孟宗竹、つぎは古参竹です。こ味のある古参竹はみそ汁やそうめん汁、煮ものに美味しいです。また、ささがきや千切りにして卵とじなどにも最適です。本会で取り扱っています。季節の味をどうぞ...

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

古参竹水煮 32g
鶏肉スライス 20g
割り干し大根 6g
味しみちぎりこんにゃく 25g
にんじん 15g
(冷)乱切りちくわ 10g
干しいたけ(ホール) 1.5g
(冷)絹厚揚げ 20g
みりん 6.7g
酒 5.6g
薄口しょうゆ 8.7g
油 1g
(冷)カットいんげん 10g

【作り方】

- ①古参竹は一口大に切る。割り干し大根は戻しておく。
- ②にんじんは厚めのいちちょう切り、しいたけは水戻しして、角切りにする。(戻し汁は使う)
- ③鍋に油を熱し鶏肉を炒め、色が変ったら固いものから順にいれる。ひたひたの水(戻し汁など含む)を入れて煮る。
- ④ひとふきしたら、調味して絹厚揚げを入れて煮込む。
- ⑤水分がなくなり味が染みてきたら、いんげんを入れて仕上げる。

※味しみこんにゃくは表面に凹凸があり、味が染みやすくなっています。

レトルトさばを使って 納豆とさばの Pasta

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 247kcal |
| 鉄 | 3.5mg |
| 食物繊維 | 0.5g |



ひとくちメモ

7月10日は納豆の日です。その日にそうめんや冷麦、そばやうどんなどでおいしく作ってみませんか。納豆は細かいほど滑らかで麺と絡みやすいです。暑い夏には納豆とそばがおおすすめです。味付けは各学校で好みの味にアレンジしてみてください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

| | |
|-----------|------|
| ハーフパスタ | 40g |
| オリーブ油 | 3g |
| レトルトさば水煮 | 40g |
| 玉ねぎ | 40g |
| クラッシュトマト | 50g |
| 薄口しょうゆ | 1g |
| (冷)枝豆むきみ | 5g |
| しそ葉 | 0.5g |
| しそご飯の素 | 1g |
| (冷)ひきわり納豆 | 30g |

【作り方】

- ①パスタを茹でて、オリーブ油を絡めておく。
- ②玉ねぎを粗目のみじん切りにする。
- ③しそ葉はせん切りにする。
- ④オリーブ油で②を炒め、さば水煮、クラッシュトマト、しょうゆ、しそご飯の素を入れ①を炒めてひきわり納豆を入れて、しそ葉を入れて仕上げる。

※レトルトさば水煮の汁は栄養がたっぷりありますので捨てずに使います。

デミグラスソースたっぷり ハヤシライス

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 417kcal |
| たんぱく質 | 12.1g |
| 食物繊維 | 2.0g |



ひとくちメモ

マイルドデミグラスソースを使って時間短縮で美味しいハヤシライスに仕上がります。献立の組み合わせや食品の使用を工夫して、学校独自のハヤシライスに仕上げてみませんか？

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

| | |
|------------|-------|
| 米 | 70g |
| 強化米 | 0.21g |
| 麦 | 8g |
| カルシウム米 | 1.05g |
| (冷)県内牛スライス | 26g |
| 玉ねぎ | 20g |
| にんじん | 6.5g |
| デミグラスソース | 39g |
| サラダ油 | 2.6g |
| トマトケチャップ | 3.9g |
| 三温糖 | 0.65g |
| ウスターソース | 2.6g |
| (冷)チキンブイヨン | 6.5g |
| シマース | 0.26g |
| こしょう | 0.26g |

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじんはスライスにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎにんじんを炒め、牛肉を炒める。
- ③水、ケチャップ、デミグラスソースを入れて煮込む。
- ④砂糖、ウスターソースを加え、塩こしょうで味を整えじっくり煮込む。
- ⑤炊き立てのご飯にかける。

ゴーヤを使って 夏ハンバーグ

純心短大 榊順子准教授より

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 160kcal |
| たんぱく質 | 12.4g |
| 鉄 | 2.1mg |



ひとくちメモ

給食室で一個一個手作りの「夏ハンバーグ」は、にがりの嫌いな子でもべろりと食べられる夏定番のメニューです。にがりに軽く塩をして、絞ってから加えるのがポイントですが、今回は塩分を考慮して塩をせずに作りました。丸めて焼く方法や、ミートローフのように鉄板にのせて焼く方法もあります。施設に応じて工夫してください。豆腐の代わりに粉豆腐や大豆ミートも美味しくできます。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

| | |
|------------|------|
| (冷)豆腐鉄分強化 | 25g |
| (冷)豚ミンチ県内産 | 40g |
| 玉ねぎ | 15g |
| にがり | 10g |
| 卵 | 10g |
| パン粉 | 3.5g |
| シュレッドチーズ | 5g |
| トマトケチャップ | 3g |
| 薄口しょうゆ | 0.8g |
| サラダ油 | 1g |
| シママース | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 紙カップ小判4 | 1こ |

【作り方】

- ①玉ねぎ、にがりはみじん切りにし、水気を切る。
- ②豆腐は解凍し水気をきり、細かくほぐしておく。
- ③ボールに豚ミンチ、玉ねぎ、にがり、豆腐、溶き卵、パン粉を合わせ、塩こしょう、しょうゆ、ケチャップで味をつける。チーズも混ぜ、紙カップに詰めて中央をくぼませる。
- ④スチコン 230℃で 15分～20分焼く。

ポテトサラダベースを使って ポテトのミートチーズ焼き

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 134kcal |
| たんぱく質 | 6.2g |
| 食物繊維 | 1.6g |



ひとくちメモ

ポテトサラダベースは加熱してあり大量調理では、ひと手間省くことで焼きメニューができます。カレー味にしたり、コロッケやスープ、ポタージュの食材にもなります。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

| | | | |
|--------------|------|------------|-------|
| (冷)ポテトサラダベース | 30g | (冷)豚ミンチ | 15g |
| 玉ねぎ | 20g | セロリ | 3g |
| にんじん | 8g | 国産マッシュルーム | 5g |
| オリーブ油 | 1g | オリーブ油 | 1g |
| | | (冷)ソテドオニオン | 5g |
| | | 赤ワイン | 1g |
| シュレッドチーズ | 8g | クラッシュトマト | 10g |
| パセリ | 1.2g | ケチャップ | 1.2g |
| 紙カップ小判4 | 1こ | シママース | 0.8g |
| | | こしょう | 0.05g |

【作り方】

- ①たまねぎとセロリは粗目のみじん切り、にんじんもみじん切りにする。パセリも粗みじんに切る。
- ②ポテトサラダベースや豚ミンチは解凍しておく。
- ③オリーブ油で玉ねぎ人参を炒める。ポテトサラダベースを加えさらに混ぜる。
- ④別の鍋にオリーブ油を入れセロリを炒め、豚ミンチを炒めて赤ワインを入れる。
- ⑤かっこの材料と調味料を加えてソースを作る。
- ⑥カップに③を入れ、⑤のソースをかけシュレッドチーズとパセリをふって 200℃のオーブンで 15分～20分焼く。

小さい食器の一品



きびなごのアングレース

純心短大
榊順子准教授より

エネルギー 115kcal
たんぱく質 8.5g
カルシウム 267mg

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

(冷)きびなごQF … 40g
小麦粉(薄) … 4g
油 … 3g

パン粉 … 5g

ウスターソース … 6g
三温糖 … 3g

【作り方】

- ①きびなごは小麦粉をつけて油で揚げる。
- ②パン粉はきつね色になるまで釜で空煎りする。
- ③調味料を煮立て、きびなご、パン粉の順で入れて絡める。

※タレに先にパン粉を入れない。団子になります。



もずくと野菜のサラダ

エネルギー 33kcal
たんぱく質 2.5g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

(冷)美ら海育ちもずく … 10g
(冷)スクール糸かまぼこ … 15g
キャベツ … 10g
にんじん … 8g
きゅうり … 5g
豆苗 … 5g

三温糖 … 0.7g
酢 … 1g
薄口しょうゆ … 1g
シママス … 0.2g
ごま油 … 0.3g
いりごま … 1g

【作り方】

- ①糸かまぼこ、もずくは解凍しておく。糸かまぼこはほぐし、もずくは食べやすい長さに切る。
- ②キャベツは粗めのせん切り、人参はせん切り、きゅうりは輪切りか粗目のせん切り、豆苗は根を切り半分に切っておく。それぞれボイルし冷却する。
- ③①②を調味料で和える。



金平かりんとう

純心短大
榊順子准教授より

エネルギー 77kcal
食物繊維 1.4g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

(冷)せん切りごぼう … 15g
にんじん … 4g
せん切り大根 … 2g
馬鈴薯でんぷん … 4g
揚げ油 … 4g

グラニュー糖 … 2.5g

【作り方】

- ①にんじんは拍子木切りにしておく。
- ②千切り大根は15分くらい水につけて戻しておく。
- ③①とごぼうと②をそれぞれ水切りしてでんぷんをまぶしてからりと揚げる。
- ④揚げたら、熱いうちにグラニュー糖をかけて出来上がり。



甘夏ミックス

エネルギー 49kcal
ビタミンC 15mg

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物資)

甘夏みかん … 40g
星型杏仁豆腐ミックス … 25g
丹波黒(缶) … 5g

【作り方】

- ①それぞれの材料を冷却して、和える。

※星型杏仁豆腐ミックスの類似品で月型・星型ゼリーミックスもあります。