

# 冬のおすすすめ献立



## 献立例

- ・九州の恵みご飯
- ・さつま雑煮
- ・松風焼(煮なます)
- ・りんごきんとん
- ・牛乳

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)	炭水化物 (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)		
九州の恵みご飯	254	4.8	0.9	54.1	1	67	21	0.8	1	0	0.29	0.03	0	1	0
さつま雑煮	100	7.6	1.1	14.8	483	121	28	0.8	0.7	103	0.08	0.11	13	2.1	1.1
松風焼	184	10.9	12	7.3	330	91	30	0.6	0.9	37	0.06	0.19	3	0.9	0.7
煮なます	24	0.6	0.9	3.4	79	28	12	0.3	0.2	36	0.01	0.01	5	1.3	0.1
りんごきんとん	98	0.5	0.2	23.9	87	15	11	0.2	0.1	1	0.05	0.02	13	1.4	0.2
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
合計	798	31.2	22.9	113.4	1064	549	123	2.7	3.7	255	0.57	0.67	36	6.7	2.3

## レシピ紹介

ページ

- 九州の恵みご飯  
とろろ汁・だご汁 **2**
- 鶏の煮付け  
さつま雑煮 **3**
- かぼちゃのいとこ煮  
ぶり大根 **4**
- 小松菜と琉球麩の卵炒め  
松風焼(金柑の甘煮添え)・魚のグラタン **5**
- 小さい食器の一品 **6**



# 九州の恵みご飯

エネルギー	290kcal
たんぱく質	5.4g
食物繊維	1.1g



【材料】 小学校 1 人分  
(赤文字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り) 70g  
九州の恵み…………… 10g  
カルシウム米 …… 1.05g  
水…………… 106g

※表紙より米を10g増

## 【作り方】

- ①米は浸漬し、普通に炊く。(30分程度)
  - ②九州の恵みとカルシウム米を入れて炊く。
- 水加減  
(精白米×1.5)  
(無洗米×1.45)  
(餅米×1)
- 調味料が入る場合はさらにその分を差し引く

ひとくち  
メレ

九州で栽培された、9種の穀物をバランスよくブレンドした物です。彩りがきれいに炊き上がります。

# 長芋とろろを使って とろろ汁

橋元雅代先生より  
(垂水で実施)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	4.3g
食物繊維	2.3g



【材料】 小学校 1 人分  
(赤文字：本会取扱物資)

豚ひき肉(冷) 15g  
おろししょうが… 0.3g  
油…………… 0.3g  
ささがきぼう(冷) 15g  
にんじん …… 10g  
大根…………… 25g  
しめじ …… 10g  
長いも…………… 20g  
(長いもとろろがあります)

深ねぎ…………… 10g  
みりん…………… 0.8g  
薄口しょうゆ 4g  
シママース 0.2g  
料理酒…………… 1g  
花かつお…………… 3g  
だし汁…………… 80g

## 【作り方】

- ①にんじん・大根はいちよう切り、深ねぎは小口切りにする。花かつおでだしをとる。
- ②長芋は皮をむいてミキサーにかけ、とろろにしておく。(少し水を入れるとミキサーにかけやすい。)
- ③鍋にサラダ油を入れて、おろししょうが・豚ひき肉を炒める。
- ④③にかつおだしを入れ、ごぼう・にんじん・大根・しめじを煮えにくい順に入れて煮る。
- ⑤④にAを入れて味を調え、とろろ・深ねぎを入れて仕上げる。

ひとくち  
メレ

山芋類には消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれているため、米などでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。また、長芋には「ディオスコリン」というたんぱく質が含まれており、インフルエンザウイルスの活性を抑える効果があることが判明しています。皮膚につくとかゆくなる場合がありますが、シュウ酸カルシウムの針状の結晶が、皮膚を刺激して起きるものです。

# やせうま風平麺を使って だご汁

エネルギー	216kcal
たんぱく質	13.0g
食物繊維	4.1g



【材料】 小学校 1 人分  
(赤文字：本会取扱物資)

かぼちゃ…………… 25g  
大根…………… 25g  
にんじん…………… 12g  
ねぎ…………… 5g  
しめじ…………… 20g  
油揚げ…………… 15g  
豚肉(スライス)…………… 25g  
やせうま風平麺…………… 40g  
煮干し(だし)…………… 7g  
みそ…………… 13.5g  
だし汁…………… 適量

## 【作り方】

- ①大根・にんじんはいちよう切り、かぼちゃは7～8mm厚さに切る。ねぎは小口に切る。
  - ②しめじはほぐす。
  - ③煮干しでだしをとる。
  - ④油揚げは、油抜きする。(そのまま使ってもよい)
  - ⑤鍋に豚肉を炒め、色が変わったら③のだし汁を入れて、固いものから順に入れて調味する。
  - ⑥⑤に、やせうまを入れて約90秒ほど煮る。
  - ⑦麺がほぐれてきたらねぎを入れて仕上げる。
- ※具をじっくり煮込むため、だし汁は調整する。  
※白菜や青菜を入れると彩りも旨みもでる。

ひとくち  
メレ

だご汁といえば鹿児島、やせうまは大分のだごです。(形は太めのきし麺です)九州だけでなく全国的にだご汁やだご汁が郷土料理としてあります。冬の寒い時期に、季節の野菜やいも類を加えて、栄養価を高めます。日々の暮らしの中で食べられ続けてきた素朴で飽きることのない料理です。



## 正月やハレの日には欠かせない

# 鶏の煮付け

エネルギー 161kcal

たんぱく質 8.8g

食物繊維 3.5g



ひとくちメモ

「鶏の煮付け」「鶏の旨煮」など各地で呼び名は異なりますが、正月や祝いごと、田植えのあとの宴「さのぼい」など、客をもてなすときに、家で飼っている地鶏をつぶしてごちそうを作っていました。地鶏は一羽で刺身、煮もの、炊き込みご飯など多くの料理に使われました。

また、地域によっては「女講」「田の神講」などの料理の一つとして作られてきました。江戸時代のころから行われていたとも言われています。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

鶏肉 (冷)	30g
大根	40g
乱切りごぼう (冷)	20g
にんじん	20g
筍水煮	20g
味しみちぎりこんにゃく	20g
干しいたけ (丸)	20g
厚揚げ	20g
カットいんげん (冷)	5g
三温糖	3.6g
薄口しょうゆ	5.5g
みりん	2g

【作り方】

- ①大根は2cmの角切り、にんじんは1cm～1.5cmの角切り、筍は1.5cmの乱切りにする。
- ②干しいたけは戻して、いちょうに切る。(戻し汁はとっておく)
- ③厚揚げは、こんにゃくに合わせて切る。
- ④鍋に鶏肉をからいりし、ごぼう・筍など固いものから順に入れて、水としいたけ(戻し汁も)を入れて煮る。
- ⑤沸いてきたら、アクをとりながら野菜を7割ほど煮る。
- ⑥調味して厚揚げを入れて、煮込む。
- ⑦味が染みてきたところで、いんげんを入れて火をとめる。

## 白玉団子を使って さつま雑煮

エネルギー 100kcal

たんぱく質 7.6g

食物繊維 2.1g



ひとくちメモ

正月の来客には、「餅の吸い物」「雑煮」を出しました。また、正月料理として、こが焼、昆布巻き、つけあげ、紅白かまぼこ、きんかん漬け(きんかんの甘煮)、干しきびなごで作った田作り、十六寸(とろくすん)豆の甘煮、数の子、刺身、酢なますなどを作っていました。里芋は、子いもがたくさんできることから「子孫繁栄」を願い、また大豆もやしは「豆で達者であるように」との願いを込めて、必ず入れました。梶のふたから飛び出しそうな車えびと大きな里芋、大豆もやしを使った雑煮は鹿児島独特のものです。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

鶏肉(スライス)(冷)	20g	里芋	20g
焼きえび	1.3g	白玉団子(冷)	20g
かまぼこ	8g	だし昆布	0.3g
にんじん	12g	かつお節	2g
白菜	20g	酒	1g
干しいたけ(ホール)	1.2g	薄口しょうゆ	5g
大豆もやし	10g	シママース	0.1g
水菜	6g		

【作り方】

- ①焼きえびは、水につけて戻しておく。
- ②にんじんは太さにより半月か、いちょうに切る。
- ③干しいたけは水で戻して、いちょうに切る。
- ④白菜はざく切りにし、大豆もやしは半分に切る。
- ⑤水菜は2cm長さに切る。かまぼこは、うすく切る。
- ⑥里芋は大きさにより8mm～1cm厚さの輪切り・半月切り・いちょうに切る。
- ⑦かつお節のだしをとる。
- ⑧鍋に鶏肉を入れて、からいりし水を入れだし昆布を入れ①③も戻し汁ごと入れ⑦を入れて煮る。
- ⑨⑧に固いものから順に入れて、沸騰する時だし昆布を取り出す。
- ⑩材料が煮えたら調味し、白玉団子を入れて水菜を入れて、



## 小豆を使って かぼちゃのいとこ煮

エネルギー	117kcal
たんぱく質	3.8g
食物繊維	4.6g



ひとくちメモ

かぼちゃのいとこ煮は、冬至に食べられることが多く、さつまいもと小豆でも「いとこ煮」と呼ばれます。冬至といえば、かぼちゃや小豆、ゆず湯に入って風邪をひかないように、神棚や仏壇に供えて食べると痛風にならないなど言われています。

御利益があると先人の知恵が詰まった、昔は正月やお盆や祭礼の時に食べられた食べ物が「いとこ煮」です。冬に備えて栄養価の高い食べ物を食べ、風邪や病気にかからないように、という昔の人の知恵です。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

かぼちゃ	100g
あずき	10g
上白糖	4.5g
みりん	5g
しょうゆ	7g

【作り方】

- ①小豆はゆでこぼしをして、やわらかく煮る。
- ②かぼちゃは3～4cmのやや大きめに切る。
- ③鍋にかぼちゃを入れて、ひたひたの水でひと煮して調味する。
- ④③に①小豆を入れて煮る。
- ⑤好みで少量のでんぷんを使ってとろみをつけてもよい。

## ぶり角切りを使って ぶり大根

エネルギー	207kcal
たんぱく質	14.2g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.8g



ひとくちメモ

寒ブリと大根をじっくりと煮込んだ「ぶり大根」。ぶりは出世魚と呼ばれ、名前が次々と変わることから、その呼び名があり、お正月やお祝い事にもよく使われる魚です。給食用にはぶりの角切りを使って、他の材料と組み合わせて作りました。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

ぶり角切り(冷)	30g	こんにゃく	12g
おろししょうが	1.2g	うずら卵水煮	12g
濃口しょうゆ	3.6g	厚揚げ	20g
酒	5g	しろねぎ	8g
さば削り節	3g	中ざら糖	2.5g
里芋	30g	濃口しょうゆ	3.5g
大根	55g	薄口しょうゆ	3.5g
にんじん	15g		

【作り方】

- ①ぶりに熱湯をかけて、臭みをぬく。
- ②大根は皮をむき、2～3cm角か、厚めのいちょうに切る。
- ③にんじん、里芋は大きめに切り、こんにゃくは1.5cm角に切る。
- ④厚揚げは1.5cm角に切る。
- ⑤さば節でだしをとっておく。
- ⑥鍋にぶりと大根、おろし生姜、固い野菜を入れ、ひたひたの水(だし汁)を入れて、火にかける。
- ⑦煮立ったらういてきたアクや泡を丁寧にとる。
- ⑧砂糖・酒を入れ、煮崩れるので、混ぜない。
- ⑨アルミホイルで落とし蓋をして中火で約10分ほど煮る。(汁がぐつぐつと煮立つぐらいの火加減)
- ⑩醤油を加えさらに煮込む。汁に注意しながら味の調整をする。途中厚揚げを入れ、時々アクををとり除きながら、ゆっくり煮る。
- ⑪ねぎを入れてじっくりと煮る。



夏期講座・大原タツ子先生よりアレンジ  
**青菜と琉球麩の卵炒め**

エネルギー 92kcal  
たんぱく質 5.3g  
食物繊維 0.9g



【材料】小学校1人分  
(赤文字：本会取扱物資)

小松菜	33g
琉球麩	5g
卵	16g
A 砂糖	1.5g
薄口しょうゆ	1g
カットベーコン	6g
薄口しょうゆ	1g
サラダ油	2g

【作り方】

- ①小松菜は2cm長さに切る。(軽く湯がき水気を絞る)
- ②琉球麩は水に浸して、しっかり絞る。
- ③卵は溶きほぐし、Aを混ぜ合わせる。
- ④鍋に油を敷き③に②を合わせて、ざっくりと炒めて取り出しておく。
- ⑤鍋にベーコンを炒め①を炒め④を加えて、薄口しょうゆで味を調える。

ひとくちメモ

夏の講座では、ヘチマを使って調理しましたが、冬野菜の小松菜かほうれん草など彩りを工夫するといいでしょ。麩は小麦のたんぱく質で、食べやすい乾物です。麩も工夫次第で美味しく変身します。

お正月にミンチを使って  
**松風焼 金柑の甘煮添え**

エネルギー 184kcal  
たんぱく質 10.9g  
食物繊維 0.9g



【材料】小学校1人分  
(赤文字：本会取扱物資)

A 鶏ひき肉(冷)	40g
おろししょうが	0.7g
ねぎ	6g
パン粉	3g
卵	5g
クッキングチーズ	5g
くるみ	5g
B 三温糖	2g
米みそ	4g
薄口しょうゆ	1g
いりごま	2g
クッキングシート	

【作り方】

- ①ねぎは細かく刻む。
  - ②くるみはローストする。
  - ③Aをよく混ぜる。
  - ④③にBを混ぜ合わせてよくこねる。
  - ⑤オーブンを180℃に予熱しておく。
  - ⑥鉄板にクッキングシートを敷き、④を平らにのばして約20分程焼く。
  - ⑦焼きあがったら20分ほど休ませてから切る。
- ※カップを使用の際は小判4  
※ごまは表面に振って焼くときれいです。

ひとくちメモ

豚ひき肉で作っても大丈夫です。焼きあがってすぐ切ると、肉汁が出たりくすれたりしやすいので、少し冷ましてから切るとよいです。

バショウカジキを使って **魚のグラタン**

エネルギー 250kcal  
たんぱく質 11.7g  
食物繊維 1.4g



【材料】小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

芭蕉カジキの角切り(冷)	30g
シママス	0.01g
こしょう	0.02g
サラダ油	1g
かぼちゃ	20g
玉ねぎ	30g
水	25g
小麦粉	4.5g
牛乳	50g
水(かたさをみて)	適量
コンソメ	0.5g
こしょう	0.02g
生クリーム	4g
バター	7g
シュレッドチーズ	10g
パン粉	1.5g
グラタン皿(グラタトレーミ)	1枚

【作り方】

- ①魚の角切りに塩・こしょうを振る。
- ②かぼちゃはワタと種を取り除き、厚さ8mm、長さ3cmほどに切る。
- ③玉ねぎは薄く切る。(おろしてもよい)
- ④鍋にバターを1/2量入れ中火で①を入れて5分ほど炒めて取り出す。
- ⑤④に残りのバターを入れて、③を入れ1分ほど炒め、②を入れて小麦粉を振り入れ、ざっくりと混ぜる。
- ⑥⑤に水を回しかけ、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦⑥に牛乳とコンソメを加えて混ぜながら強火で3分ほど煮込み④を戻し、生クリームを加えて1分ほど煮込む。
- ⑧⑦をグラタンカップに盛り、パン粉チーズをかけ、オーブンに入れて230℃で7～8分焼く。

ひとくちメモ

カジキはスズキメカジキ科のメカジキ・マカジキ科のマカジキ・バショウカジキなどの海水魚の総称。メカジキ科とマカジキ科の大きな違いは、腹びれの有無。メカジキ科のかじきには腹びれがなく、マカジキ科のカジキには腹びれがあります。芭蕉カジキの角切りは本会で取り扱っております。



## 小さい食器の一品



### まごは(わ) やさしい

宮之城学校給食センター 市來さつき先生より

エネルギー 100kcal  
食物繊維 2.2g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

さつまいも …… 20g  
にんじん …… 5g  
きゅうり …… 10g  
ホールコーン …… 10g  
ふえる昆布 …… 2g  
ぶなしめじ …… 5g  
黒潮パック …… 10g  
いりごま …… 2g  
五種豆と五穀 …… 10g  
ドレッシング …… 8g

【作り方】

- ①さつまいもは皮ごと1cm角に切る。
  - ②にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにして、しめじは石づきをとりほぐしておく。昆布は水戻しする。
  - ③さつまいもを茹でる。
  - ④熱湯でしめじをゆで、昆布・にんじんを加えひと煮して水切りする。
  - ⑤黒潮パックを荒くほぐす。
  - ⑥①～⑤を混ぜる。
- ※和えて仕上げるか、1食ドレッシングを添える。



### 白菜の柚びたし

エネルギー 16kcal  
食物繊維 1.9g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

白菜 …… 40g  
ほうれん草(カット)(冷) 40g  
A 塩ふき昆布 …… 2g  
おろしゆず …… 1g  
薄口しょうゆ …… 1g

【作り方】

- ①白菜はざく切りにして、ボイル冷却する。
- ②ほうれん草はボイルして、冷却する。
- ③①②の水分を切りAで和える。



### りんごきんとん

エネルギー 151kcal  
食物繊維 1.8g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

りんご …… 50g  
さつまいもダイス(冷) …… 50g  
さとう …… 8g  
みりん …… 10g

【作り方】

- ①りんごは皮付きのままいちょうに切り、砂糖と水少々を加えて、柔らかく煮る。(皮が残るように)
- ②さつまいもダイスを柔らかく煮て調味し、①を加えて水分をとばす。
- ③やや軟らかめに仕上げる。



### はったい粉菓子

夏期講座 大原タツ子先生より

1本分  
エネルギー 545kcal  
食物繊維 9.3g

【材料】 約1本分(赤文字:本会取扱物資)

はったい粉(麦こがし) …… 60g  
水 …… 80g  
中双 …… 80g

【作り方】

- ①小鍋に水と中双を入れて煮溶かす。
  - ②①にはったい粉を少しずつ入れていく。(はったい粉を大匙2～3杯をとっておく)
  - ③②をよくこねて、棒状にまとめる。
  - ④③に残しておいた、はったい粉をまぶして適当な大きさに切る。
- ※形や大きさは好みでよい。冷凍保存も可能です。