

春のおすすすめ献立



献立例

- ・ひな祭り寿司
- ・蛤のすまし汁
- ・えびと春野菜の炒め物
- ・ひなあられ
- ・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				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
ひな祭り寿司	370	9.7	3.4	73.4	598	50	40	1.2	1.7	86	0.37	0.13	16	3.4	1.6
えびと春野菜の炒め物	80	5.4	4.2	5.3	172	39	18	0.5	0.5	16	0.08	0.07	28	1.6	0.4
蛤のすまし汁	48	5.4	0.4	4.6	255	56	20	1.3	0.7	43	0.05	0.08	9	1.1	0.6
ひなあられ	48	0.9	0.4	10.2	70	4	4	0.3	0.3	0	0	0.01	0	0.2	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	684	28.2	16.2	9.9	1179	376	103	3.3	4	223	0.58	0.6	55	6.3	3

レシピ紹介

ページ

- ひな祭り寿司 2
- えびと春野菜の炒め物 2
- 蛤のすまし汁・鯖のレモンあんかけ
くろしおパックと新じゃがの煮もの 3
- あさりの彩り丼 4
- チャプチェ麺 4
- きのこのポターージュ・ココットチーズケーキ 5
- 鶏肉と新筍の旨煮 5
- 小さい食器の一品 6

オーシャンキングほぐし身を使って ひな祭り寿司

エネルギー	370kcal
たんぱく質	9.7g
食物繊維	3.4g



ひとくちメモ

細切り高野は細かく切った高野豆腐です。やや熱めのお湯（50℃から60℃）に浮かせるように入れます。戻ったら軽く絞って調理します。煮汁がたくさんあれば戻さず、直接入れても大丈夫です。戻すと約5倍になり、カット高野（1cm角）もあります。汁物・煮物・卵としなど幅広く使えます。今回、オーシャンキングほぐし身を彩りに使用しました。かに風味の食感や色にこだわった魚肉練製品のほぐしタイプです。サラダやスープの彩りとしても便利です。乳・卵・小麦粉由来とした原材料は使用しておりません。九州各県内では、温度管理ができていない施設は、和え物等にも活用しているようです。

【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	酒	3g
カルシウム米	1g	三温糖	3g
水	87g	薄口しょうゆ	4g
すし酢	10g	れんこんスライス(いちご)	25g
(乾)しいたけ	2.5g	りんご酢	4g
にんじん	10g	きぬさや	3g
筍水煮	25g	オーシャンキングほぐし身	10g
細切り高野 ※	5g	錦糸卵	10g
戻し汁	100g		

【作り方】

- ①米は浸漬し、普通に炊く。(寿司の水加減で30分程度)
- ②しいたけは水で戻し、細切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ③れんこんはボイルして、りんご酢に浸す。
- ④きぬさやはボイルし、刻む。
- ⑤オーシャンキングは15分程ボイルし、ほぐす。
- ⑥錦糸卵も加熱しておく。
- ⑦具は細切りに、切り方をそろえておく。
- ⑧しいたけの戻し汁に、Aのしいたけ・筍など固いものから順に※以外を入れて煮る。ひと煮したら、調味して高野豆腐を入れて水分を飛ばす。
- ⑨①が炊き上がったたら、すし酢をまぜ込み、Aの具材とれんこんを混ぜ込む。
- ⑩きぬさや・オーシャンキング・錦糸卵はご飯の上に散らす。

水加減 (精白米×1.5)
(無洗米×1.45)
(餅米×1)
(米×1.25)

調味料が入る場合は
さらにその分を差し引く
すし酢の分を引く

むきエビを使って えびと春野菜の炒め物

エネルギー	80kcal
鉄	5.4mg
食物繊維	1.6g



ひとくちメモ

旬の野菜や素材を味わうおかずの一品として、春キャベツ・スナップエンドウ・アスパラガスなど春の香りがたっぷりです。アスパラガスは、ミネラルが豊富です。独特の旨みは、アミノ酸の一種でアスパラギン酸によるものです。加熱して、サラダ・お浸し・炒め物・揚げ物など幅広く活用できます。本会では、アスパラガスのカットを扱っています。

【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

キャベツ	40g
むきエビ(3L)	20g
スナップエンドウ	20g
グリーンアスパラガス	20g
ごま油	4g
薄口しょうゆ	2g
酒	2g
こしょう	0.02g

【作り方】

- ①キャベツは2～3cm角に切る。
- ②スナップエンドウは筋を取る。
- ③グリーンアスパラガスは、固い部分を取り、斜めに切る。
- ④鍋に油を熱し、むきエビを炒め固い順に加えて、調味する。

※むきエビは、熱湯をかけると扱いやすい。
(施設の状況により異なる)

むきはまぐりを使って 蛤のすまし汁

エネルギー	48kcal
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)

蛤むきみ	20g
菜の花	20g
焼麩(手まり麩)	5g
だし昆布	40g
酒	3.5g
シマ・マース	0.1g
薄口しょうゆ	2g
水	130g

【作り方】

- ①菜の花は固い部分と花の部分は、分けて茹でる。
- ②鍋にだし昆布と水を張り、蛤を入れて中火にかける。
- ③沸騰前にだし昆布を取り出す。(アクを取りながら)
- ④調味して、菜の花を入れ、手まり麩を入れて仕上げる。

ひとくちメモ

ひな祭りは、女の子の節句(祭り)です。桃の花が咲くころの節句なので、「桃の節句」とも呼んでいます。ひなまつりの時の食べ物に、「菱餅」や「白酒」です。赤・白・緑の三色の菱餅を飾ります。赤は希望、白は素直さ・純潔、緑は若さを表しているそうです。鹿児島でのひな祭りは、新暦3月3日と旧暦4月3日、ところにより異なります。

ひな祭りの御馳走は、植物が中心になっていました。ヨモギ・わらび・ゼンマイなどの山菜が使われてきました。でも今は、魚や肉を使ったごちそうに変わってきています。蛤(はまぐり)を使ったお吸い物はとても美味しく、贅沢な貝汁になります。これもしっかり、意味があります。蛤は、ペアの貝でなければ決してピッタリと合わさることが無いそうで、それを食べる人にピッタリと合わせる、一人のいい相手と巡り合ってほしいという、娘に対する願いが込められているそうです。

本会ではむき蛤を予約受付をして、取り扱っております。お祝いメニューに最適です。

鯖のレモンあんかけ 菜の花の煮びたし添え

エネルギー	204kcal
たんぱく質	12.2g
食物繊維	0.3g



【材料】小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

鯖切り身	60g
甘藷でんぷん	6g
揚げ油	6g
ねぎ	3g
レモン果汁	4.8g
上白糖	3.4g
みりん	1.2g
酒	1.2g
薄口しょうゆ	1.6g
水	10g
でんぷん	0.6g
<菜の花の煮びたし>	
菜の花	40g
ほぐしささみ	20g
水(だし汁)	10g
薄口しょうゆ	1.8g
オイスターソース	1.8g
おろししょうが	1g
ごま油	1.2g

【作り方】

- ①鯖切り身に甘藷でんぷんをまぶし、170℃の油で揚げる。
- ②Aを混ぜて加熱し、①の揚げたてを絡める。(小口切りに切った、ねぎを振る)
- <添え物>
- ①菜の花は、葉と花に分けて茹でる。
- ②ほぐしささみは、自然解凍・ポイル後ほぐしておく。
- ③Bを混ぜておく。
- ④鍋にごま油を熱し②①を炒め、Bでさっと煮る。

ひとくちメモ

旬ならではの旨みのある素材に、レモン果汁の爽やかさで、さっぱりとしたあんを絡めてみました。淡泊な味の鯖は、蒸しても焼いても、揚げても美味しいです。

本会には、鯖の切身がありますが、粉付きも特別注文を受け付けております。(事前にお知らせください。)

新じゃがたっぷり

くろしおパックと新じゃがの煮もの

エネルギー	162kcal
たんぱく質	7.1g
食物繊維	2.5g



【材料】小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

くろしおパック	25g
じゃがいも	60g
玉ねぎ	55g
にんじん	20g
グリーンピース	3g
薄口しょうゆ	4g
三温糖	2g
チキンブイヨン	85g
水	15g

【作り方】

- ①じゃがいもは1.5cmのいちよう切り(一口大)に切り、にんじんはじゃがいもよりやや小さめのいちよう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②水に①を入れ、煮る。
- ③②に黒潮パックを入れAを加えて煮る。
- ④③にグリーンピースを加え、仕上げる。

ひとくちメモ

肉じゃがといえば、よく牛肉を使用することが多いです。豚肉じゃがもありますが、肉じゃがを少しアレンジして、くろしおパックやツナ(油漬け)を使ってみました。冷めても油っぽい食感さはほどありません。

※くろしおパックは、野菜が柔らかくなる前に入れてください。

美味しいあさりを使って あさりの彩り丼

12月1日(土) 調理講習会より

エネルギー	355kcal
たんぱく質	12.0g
食物繊維	1.8g



ひとくち
メモ

全学食の美味しいあさりを使ったご飯です。学校や給食センターの施設等を考慮しながら工夫してはいかがでしょうか。美味しいあさりには、汁ごと使えて美味しいです。給食では、具をトッピングする方法もありますが、混ぜ込むと全体にいきわたり配缶もやりやすいです。

【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)	75g	カーネルコーン	15g
カルシウム米	1g	もやし	15g
美味しいあさり	30g	にんじん	10g
おろししょうが	2g	だし汁(鰹)	6g
三温糖	4g	濃口しょうゆ	0.4g
酒	3g	みりん	0.51g
濃口しょうゆ	4g	いりごま	0.02g
小松菜(カット)	15g	シマ・マース	少々

【作り方】

- ①美味しいあさは解凍しておく。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③米に水加減後カルシウム米を加え炊飯する。
- ④Bの材料を鍋に入れてつゆを作る。
- ⑤釜にあさり(むきみと汁)と調味料を入れ、煮詰める。
- ⑥小松菜、にんじん、コーン、もやしは④のつゆで煮ておく。小松菜は、3cm幅に刻み、ごまを混ぜ合わせておく。
- ⑦炊き上がったご飯を盛り、具を彩りよく盛り付ける。
※あさに鶏肉を加えて、量を増やしても美味しくなります。

牛細切りを使って チャプチェ麺

エネルギー	261kcal
たんぱく質	10.4g
食物繊維	3.1g



ひとくち
メモ

たっぷり野菜を使うときは、熱湯をかけてからソテーすると水分が少なく、調味しやすいです。塩もみする方法もありますが、塩分等のことを考慮すると、ポイルの方が便利です。特に大量になると水分が出やすく、麺の湯がき方や、乾麺蒸し麺など麺の使い方で仕上がりは、変わってきます。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

ちゃんぽん(冷)	80g	シマ・マース	0.33g
ごま油	2g	ごま油	2g
薄口しょうゆ	2g	油	2g
牛肉(細切り)	25g	薄口しょうゆ	3g
玉ねぎ	30g	麦みそ	3g
キャベツ	60g	はちみつ	3.5g
赤ピーマン(カット)	7.5g	豆板醤	0.25g
にら	7.5g		

【作り方】

- ①キャベツは、ざく切りにする。
- ②玉ねぎは、短冊・またはくし形に切る。
- ③にらは2cmほどに切る。
- ④ちゃんぽん麺は、30～40秒加熱(蒸す・湯通し)しごま油と醤油で下味をつける。
- ⑤鍋を熱し牛肉を炒め、固い野菜の順に炒め始める。
- ⑥⑤にAで軽く調味し、さらにBで調味する。
※ニラや赤ピーマンは様子を見て加える。

きのこのポタージュ

エネルギー	107kcal
たんぱく質	2.8g
食物繊維	1.9g



【材料】 小学校 1人分
(赤字：本会取扱物資)

しいたけ	10g
しめじ	10g
えのき	10g
マッシュルーム	10g
玉ねぎ	12.5g
じゃがいも	20g
水	100g
チキンコンソメ	2g
ローリエ	少々
牛乳	12.5g
生クリーム	7.5g
オリーブ油	少々
しいたけ	1/2枚
ベーコン	5g
パセリ	3g
EXVオイル	適量

うきみ

ひとくち
メモ

調理技術講習会のメニューです。濃厚なポタージュで、最高です。是非お試しください。

【作り方】

- ①しいたけは石附を切り落とし縦1/4カットにする。
- ②しめじは、石附を落とし、手でほぐす。えのきは石附を落とし、4等分に切り分け下の部分は手でほぐす。マッシュルームは、周りの汚れをペーパーで拭き取り、縦に4等分する。
- ③玉ねぎは皮をむいて、繊維に沿ってうすくスライスし、じゃがいもは皮をむいて半分にカットし、5mm幅にカットする。
- ④フライパンを火にかけ、オリーブ油を入れ、きのこを強火でよく炒める。
- ⑤別鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎをソテーし、しんなりしてきたら弱火に落とし、玉ねぎに甘みが出るまで5分程ソテーする。
- ⑥⑤にじゃがいもを入れ、水を加え沸騰したらチキンコンソメ・ローリエを入れ、15分程煮込む。(野菜に火が通るのが目安、鍋に対して水がひたひたの状態であれば調整する)
- ⑦⑥のローリエを取り出し、ミキサーで攪拌し滑らかになったら鍋に戻し、牛乳と生クリームを加え、塩こしょうで味を整える。

＜うきみ＞

しいたけは5mmスライス、ベーコンはせん切り、パセリはみじん切りにする。オリーブ油を使って強火で炒め、焼き色がついたらベーコンを入れて、さっと炒め、パセリを入れて混ぜる。器にスープを注ぎ、うきみを乗せEXVオイルをまわしかける。

ココットチーズケーキ

エネルギー	441kcal
たんぱく質	7.0g
カルシウム	66mg



【材料】 小学校 1人分
(赤字：本会取扱物資)

クリームチーズ	50g
グラニュー糖	15g
卵	15g
薄力粉	5g
生クリーム	37.5g
レモン果汁	2.5g
マフィンカップ(150cc)	1個
いちご	1/2粒
スライスアーモンド	適量

【作り方】

- ①ボウルに常温に戻したクリームチーズを入れ、泡立て器でグラニュー糖とすり合わせる。
- ②①に卵を少しずつ加え攪拌し、薄力粉を加え混ぜ、生クリームも同様に加えてレモン果汁を入れ混ぜる。
- ③ココット(マフィンカップ)に生地を流し、アーモンドスライスを振り、170℃から180℃のオーブンで25分から30分焼く。
※生地を入れ10分焼いて、さらに残りの果物を乗せて、アーモンドスライスを振って焼く。

ひとくち
メモ

チーズと生クリームたっぷりのチーズケーキです。スライスアーモンドは、ローストしてある場合は、最後に振ってください。

新筍を使って 鶏肉と新筍の旨煮

エネルギー	162kcal
たんぱく質	11.4g
食物繊維	3.1g



ひとくち
メモ

筍やふきなど、手に入る身近な春の材料で、たっぷりと煮込む煮物です。学校の給食から季節を感じたり、味わって欲しいものです。本会では、ふきの水煮や味しみこんにゃくなど、煮物食材がそろっております。

【材料】 小学校 1人分 (赤字：本会取扱物資)

鶏肉	30g	きぬさや	6g
筍水煮	30g	みりん	3g
割り干し大根	10g	酒	2g
(乾)しいたけ(丸)	1.5g	中双	2g
にんじん	15g	薄口しょうゆ	4g
こんにゃく(三角)	25g	麦みそ	2g
厚揚げ	20g	油	1g

【作り方】

- ①割り干し大根・(乾)しいたけは、水戻しして、一口大に切る。
- ②筍・人参も一口大に切る。きぬさやはすじを取り斜めに切る。
- ③熱した鍋に油をひき、鶏肉・筍を炒め、しいたけと干し大根を加える。しいたけの戻し汁と干し大根の戻し汁を加えて煮る。
- ④沸騰したらこんにゃくを入れて、みそ以外で調味する。
- ⑤さらに煮て、残りのみそを加えてじっくり煮込む。
- ⑥仕上げにきぬさやを入れる。

小さい食器の一品



アスパラソテー

エネルギー 47kcal
食物繊維 1.7g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

グリーンアスパラガス … 50g
カットベーコン … 7g
玉ねぎ … 30g
にんじん … 5g
A [薄口しょうゆ … 1.5g
シマ・マース … 0.1g
こしょう … 0.02g

【作り方】

- ①アスパラガスは固い部分を取り除き、斜めに切る。
 - ②玉ねぎはくし形、にんじんはほそ切りにする。
 - ③鍋に火を入れベーコンを炒め、アスパラガス・にんじん玉ねぎを炒める。(少々オリーブ油を足す)
 - ④調味して仕上げる。
- ※本会で(冷)アスパラもあります。



春キャベツと筍の卵とじ

エネルギー 72kcal
食物繊維 1.7g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

キャベツ … 30g
筍水煮 … 20g
玉ねぎ … 20g
オーシャンキングほぐし身 … 10g
酒 … 2g
薄口しょうゆ … 2g
凍結全卵 … 20g
油 … 1g

【作り方】

- ①オーシャンキングほぐしは解凍する。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス・筍は短冊に切る。
- ③鍋に油を敷き、固いものから順にいためる。
- ④調味して、溶き卵でとじる。

※オーシャンキングほぐし身は九州共通選定品(乳・卵など)です。



彼岸団子(小豆)

エネルギー 147kcal
食物繊維 1.6g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

白玉粉 … 21g
水 … 17g

[小豆 … 8.5g
三温糖 … 10g
シマ・マース … 0.01g

【作り方】

- ①白玉粉をほぐし、水を加えてよくこねる。
- ②耳たぶほどの固さになったら、ゆでる。(浮いてきた茹で上がり)
- ③小豆を煮る。びっくり水を差しながら、やわらかく煮る。
- ④③の芯がなくなり水分を飛ばし、砂糖を3回にわけて入れる。
- ⑤煮詰めて、味を決めたら③にかける。(まぶす)

12月1日(土) 調理講習会より

ほうれん草の米粉蒸しパン

エネルギー 128kcal
たんぱく質 1.4g

【材料】 約1本分(赤文字:本会取扱物質)

新・米粉 … 20g
上白糖 … 12g
ベーキングパウダー … 0.8g
ほうれん草 … 10g
[サラダ油 … 0.8g
水 … 20g
フラワーカップ(黄) … 1個

【作り方】

- ①ほうれん草は葉の部分だけを切り取り、蒸すかボイルする。
- ②①を冷水にとり、荒く刻む。
- ③ミキサーに②と水・油を入れ攪拌する。(細かくする)
- ④米粉とベーキングパウダーを袋でよく混ぜ、砂糖も入れてよくふるっておく。
- ⑤④の粉をボールに入れ、③を少しずつ混ぜる。(ダマに注意)
- ⑥カップに入れ15分間蒸す。(串をさし生地がついてこなければ、出来上がり。)

