

春のおすすすめ献立



献立例

- ・赤飯 ・沢煮椀
- ・さわらのレモンソースかけ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・豆乳パンナコッタ
- ・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)		
赤飯	259	5.3	1.0	56.6	257	15	15	0.4	1.1	0	0.51	0.02	0	1.4	0.6
沢煮椀	66	4.6	3.0	4.9	381	35	22	0.5	0.4	64	0.12	0.04	3	2.0	0.9
さわらのレモン ソースかけ	170	10.2	9.9	8.5	128	11	16	0.5	0.5	6	0.05	0.18	0	0.1	0.3
ほうれん草のごま和え	17	1.0	0.6	2.5	132	22	26	0.6	0.2	141	0.03	0.06	11	1.0	0.3
豆乳パンナコッタ	42	0.0	1.0	8.3	27	100	59	3.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
合計	692	27.9	23.3	90.7	1009	410	159	5.0	3.0	289	0.79	0.61	16	4.5	2.4

レシピ紹介

ページ

赤飯、さわらのレモンソースかけ
沢煮椀 2

焼きそば
若竹煮、竜ちゃんの味噌がらめ 3

付加価値のある魚の食べ方、野菜と豚肉とじのきりー番湯煮
あさりのチャウダー 4

じゃがいものホットサラダ
新じゃがと竹の子の煮物 5

小さい食器の一品 6

春のお祝いメニューに

赤飯

エネルギー	259kcal
たんぱく質	5.3g
食物繊維	1.4g



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

あつという米(アルファー化赤飯) … 70g
強化米 … 0.22g
シママース … 0.7g
黒ごま(後でふる) … 0.7g
水 … 84g

<調理釜の場合>

- ①アルファー化赤飯の重量の1.2倍の水または湯を入れる。
- ②沸騰したらアルファー化赤飯を入れ攪拌する。
- ③中火で5分程度炊いて火を止める。
- ④火を止めてから20分蒸らす。

【作り方】

<ガス連続炊飯器の場合>

- ①炊飯釜に、炊き上げるアルファー化米重量の1.2倍の水とアルファー化赤飯を入れる。
 - ②手早く米をかき混ぜて火をつける。
 - ③前半は強火で10分炊飯し、更に弱火で2~3分炊く。
 - ④火を止め、そのまま20分蒸らす。
- <立型ガス炊飯器の場合>
- ①②は連続式と同じ。
 - ③火加減は強火で12分炊く。(精白米を炊飯する時間の半分の時間にセットする)
 - ④火を止め、そのまま20分蒸らす。

ひとくちメモ

昔から赤は縁起のいい色とされ、儀式の際に赤い色のごはんを供えています。それが習慣となって残り、おめでたい席に赤飯を炊くようになったと言われています。赤飯は子どもの健やかな成長を祝うときや人生の節目等将来の幸せを祈る行事に欠かせない食べ物です。本会のアルファー化赤飯は7kgと1kgのタイプがありますので卒業や入学などの行事にご利用ください。

季節の魚を使って

さわらのレモンソースかけ

エネルギー	170kcal
たんぱく質	10.2g
鉄	0.5mg



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

さわら切り身(冷) …… 50g
甘藷でん粉 …… 5g
揚げ油 …… 5g
レモン果汁 …… 4g
上白糖 …… 3g
みりん …… 2g
料理酒 …… 2g
薄口しょうゆ …… 3g
水 …… 8g
でん粉 …… 0.5g

【作り方】

- ①さわら切り身に甘藷でん粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ②Aを混ぜて加熱し、レモンソースを作り①のさわらにかける。

ひとくちメモ

さわらは、成長とともに「サゴシ」「ナギ」「サワラ」と名前が変わる出世魚です。くせのない上品な白身魚なので揚げ物、焼き物などいろいろな料理に利用できます。本会のさわら切り身は、40g、50g、60gがあります。

いろいろな野菜を使って 沢煮椀

エネルギー	66kcal
たんぱく質	4.6g
食物繊維	2.0g



【材料】 小学校 1人分 (赤文字：本会取扱物資)

豚肉(冷) …… 10g
にんじん …… 8g
だいこん …… 10g
せん切りごぼう(冷) …… 12g
糸こんにゃく …… 8g
油揚げカット(冷) …… 5g
竹の子水煮 …… 10g
干しいたけ(カット) …… 0.7g
おろししょうが …… 0.4g
葉ねぎ …… 5g
サラダ油 …… 0.8g
薄口しょうゆ …… 6g
料理酒 …… 1g
でん粉 …… 0.5g
花かつお(だし用) …… 2g

【作り方】

- ①花かつおでだしをとる。
- ②にんじん、だいこん、竹の子はせん切り、葉ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは、2cm位に切り、干しいたけは戻しておく。
- ③油を熱し、豚肉、にんじん、せん切りごぼうを炒め、おろししょうがを加える。
- ④だいこん、糸こんにゃく、竹の子、干しいたけを入れ、だし汁、しいたけの戻し汁を加えて煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、調味し、油揚げを入れ、水溶きでん粉を加え、葉ねぎを入れて火を止める。

ひとくちメモ

沢煮椀の「沢」には、「野菜がたくさん入っている」「せん切りの具が沢の水の流れに見える」などの意味があります。季節の野菜を数種類組み合わせ、細くせん切りに切り方をそろえると出来上がりがきれいです。調理時間の短縮にカット野菜もご利用ください。

冷凍焼きそば麺を使って 焼きそば

エネルギー	161kcal
たんぱく質	12.0g
食物繊維	1.4g



ひとくいメモ

冷凍焼きそば麺は、大量でも伸びにくい麺です。軽く湯通しし、ほぐして炒めた野菜などと混ぜるようにして仕上げてください。本会では、冷凍のうどん、ラーメン、ちゃんぽんなども取扱っていますのでぜひお試しください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

焼きそば麺 (冷)	50g
豚肉 (冷)	20g
ヤリイカボイルリング (冷)	10g
スライスちくわ (半切) (冷)	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	15g
キャベツ	20g
カットピーマン青 (冷)	5g
緑豆もやし	8g
サラダ油	1g
ウスターソース	12.5g
シママース	0.2g
こしょう	0.02g
青のり粉	0.02g
花かつお	0.5g

【作り方】

- ①野菜は太めのせん切りにする。
- ②ちくわは流水解凍する。
- ③焼きそば麺はざるに入れ、軽く湯を通し、ほぐしておく。
- ④油を熱し、豚肉を入れて炒め、野菜も固いものから順に加えて炒める。
- ⑤スライスちくわ、ヤリイカボイルリングを加え調味する。
- ⑥焼きそば麺を入れて味をととのえる。
- ⑦仕上げに青のり粉と花かつおをふる。

たけのこ・わかめを使って

若竹煮

エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.8g
食物繊維	2.7g



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

竹の子水煮	60g
ふえるわかめ	2g
花かつお (だし用)	2g
水	80g
料理酒	6g
みりん	3.6g
薄口しょうゆ	3.6g
シママース	0.1g

【作り方】

- ①竹の子は根元の部分は、1cm厚さに切り、穂先や、やわらかい部分はくし形に切る。
- ②わかめは、さっと洗っておく。
- ③花かつおでだしを取っておく。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ竹の子を加え、弱火で10~15分煮込む。
- ⑤④にわかめを加えて火を止める。

ひとくいメモ

わかめは、食用部分が若い莖葉部であることから、「わかめ」の名が生じたと言われてます。現在は大半が養殖ものですが、その採取期は3月~7月です。新竹の子といっしょに春の一品としていかがでしょうか。

肝っ子竜ちゃん・すなぎも竜ちゃんを使って 竜ちゃんの味噌がらめ

エネルギー	182kcal
たんぱく質	9.8g
鉄	2.8mg



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

肝っ子竜ちゃん (冷)	25g
すなぎも竜ちゃん (冷)	20g
揚げ油	4.5g
八割ピーナツ	7g
三温糖	4g
茶うけみそ	7g
濃口しょうゆ	1g
酒みりん	2.5g
おろししょうが	0.5g
すりごま	1g

【作り方】

- ①肝っ子竜ちゃんとすなぎも竜ちゃんは、油で揚げる。
- ②八割ピーナツは軽く炒っておく。
- ③Aの調味料を合わせて加熱する。
- ④③に①を加えてからめ、八割ピーナツ、すりごまもふり入れる。

ひとくいメモ

肝っ子竜ちゃん、すなぎも竜ちゃんは、新鮮な桜島どりの肝と砂肝をタレに漬け込んだ後、でん粉をまぶしてあります。下味がついているので臭みもなく扱いやすい商品です。鉄分の摂取にいろいろなタレと組み合わせることでお試しください。

調理技術講習会より

付加価値のある魚の食べ方

エネルギー	144kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	15mg



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

【作り方】

切り身魚(冷)	50g
料理酒	3.1g
薄口しょうゆ	2.5g
パン粉	1.7g
小麦粉	1.7g
青のり粉	0.6g
粉チーズ	1.2g
オリーブ油	5.4g

- ①切り身魚に酒と薄口しょうゆをふり下味をつける。
- ②Aを全部混ぜておく。
- ③①の水気を軽くふき取り、Aをしっかきまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、中火でカリッと焼く。
<スチームコンベクションなどで焼く場合>
・スプレーで両面に軽く米油を噴霧し、焼く。

ひといちメモ

魚の切り身は、あじ、さわら、しいら、かんぱち、ブリ、さばなどどんな魚でも合います。講習会の参加者からは「焼き機がないので、青のり、チーズ、パン粉などを衣にして揚げてみたいと思います。」との感想もありました。給食施設の調理機器に応じて、「焼き」や「揚げ」等でお試ください。

調理技術講習会より

野菜と豚肉とひじきのカレー醤油煮

エネルギー	92kcal
たんぱく質	8.6g
鉄	2.0mg



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

【作り方】

豚肉(冷)	30g
ひじき	2.5g
にんじん	20g
竹の子水煮	15g
国産水煮れんこん(乱切り)	15g
干しいたけ	1g
サラダ油	0.8g
料理酒	5.6g
濃口しょうゆ	6.7g
カレー粉	0.75g
水	50g

- ①ひじきはたっぷりの水に浸して戻しよく洗い、ざるにあげる。
- ②にんじん、竹の子は乱切りにし、干しいたけは水に戻し6~8等分に切る。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒め、ひじき、にんじん、竹の子、れんこんも加えてさらに炒め、酒をふってひと煮立ちさせる。
- ④しいたけの戻し汁と水を加えて煮る。
- ⑤濃口しょうゆとカレー粉を加え、ときどき混ぜながら20~30分程煮る。

ひといちメモ

ひじきを子どもたちにおいしく食べてほしいとの思いで考えられたメニューです。竹の子やれんこんも比較的大ぶりの切り方でしたがカレー味で食べやすく、おいしくいただきました。

おいしいあさりを使って
あさりのチャウダー

エネルギー	146kcal
たんぱく質	7.1g
鉄	1.7mg



【材料】 小学校 1 人分 (赤文字：本会取扱物資)

おいしいあさり(冷)	15g	国産白いんげんペースト	5g
白ワイン	1g	調理用バター(無塩)(冷)	2g
カットベーコン(冷)	10g	大麦パウダー	5g
にんじん	10g	水	30g
玉ねぎ	20g	牛乳	35g
じゃがいも	30g	シママース	0.5g
コーンカーネル(冷)	10g	こしょう	0.05g
ブロッコリー(冷)	15g	チキンブイヨン(冷)	20g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
- ②おいしいあさは解凍しておく。
- ③鍋にバターを溶かし、ベーコンを炒め、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒める。
- ④チキンブイヨン、水を加えて煮る。(牛乳・大麦パウダーを溶く水・あさりの汁等の分を控える)
- ⑤野菜が煮えたら、コーンカーネル、おいしいあさを汁ごと加える。
- ⑥白いんげんペースト、牛乳、水で溶いた大麦パウダーを入れる。
- ⑦塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにブロッコリーを入れる。

ひといちメモ

「おいしいあさり」は生のむき身を袋に詰め、袋のまま加熱殺菌してあります。そのため旨味がすべて閉じ込められ、汁ごと使用できます。チャウダーの他、深川めしやあさりの味噌汁などにもご利用ください。

ポテトサラダベースを使って じゃがいものホットサラダ

エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.3g
食物繊維	1.3g



ひといちメモ

ポテトサラダベースは、北海道産の男爵芋を粗挽きにした商品です。今回は、玉ねぎとロースハムを加え、ハニーマスタードソースで味付けしました。ハニーマスタードソースは、りんご酢をベースにまるやかな酸味と粒マスタードのプチプチとした食感が楽しめる調味酢です。ピタパンやドッグパン等と組み合わせるとはいかがでしょうか。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

ポテトサラダベース (冷)	50g
玉ねぎ	10g
ロースハムタンザク (冷)	5g
コーンカーネル (冷)	6g
サラダ油	0.3g
シママース	0.06g
こしょう	0.02g
ハニーマスタードソース	8g
パセリ	0.5g
ピタパン	60g

(ピタパンの栄養価は含まれていません。)

【作り方】

- ①ポテトサラダベースは解凍して8~10分ボイルする。ロースハムは90~95℃のお湯で約15分間ボイルしてほぐしておく。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、パセリはみじん切りにする。
- ③油を熱し、玉ねぎを炒め、ロースハムも加えて炒める。
- ④ポテトサラダベースを加えAで調味する。
- ⑤仕上げにパセリを加える。

新じゃがと竹の子を使って 新じゃがと竹の子の煮物

エネルギー	121kcal
たんぱく質	8.2g
食物繊維	3.5g



ひといちメモ

鹿児島県は竹林面積が日本で、その種類も豊富です。鹿児島弁で「デミョウ・コサン・カラ・モン」とおいしい竹の子の順番を言っている言葉もあります。デミョウは大名竹、コサンは布袋竹 (ほていちく)、カラは淡竹 (はちく)、モンは孟宗竹 (もうそうちく) のたけのこのことです。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

鶏肉 (冷)	20g	カットいんげん (冷)	6g
生揚げ	10g	サラダ油	0.8g
カット棒天 (冷)	10g	中ざら糖	1.5g
割干大根 (カット)	4g	料理酒	1g
にんじん	20g	酒みりん	1.5g
竹の子水煮	20g	薄口しょうゆ	3.5g
味みちぎりこんにゃく	10g	濃口しょうゆ	2g
干しいたけ	0.8g	シママース	0.1g
じゃがいも	35g	花かつお (だし用)	2g

【作り方】

- ①花かつおでだしをとる。
- ②にんじん、じゃがいもは小さめの乱切りにする。竹の子は薄切りにする。
- ③干しいたけももどして1cm角に切り、割干大根も、もどしておく。生揚げは1cm角に切り油抜きする。
- ④油を熱し、鶏肉、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ⑤割干大根、干しいたけ、竹の子、じゃがいもを入れ、だし汁を加えて煮る。
- ⑥沸騰したら、アクをよく取り、調味料を加える。
- ⑦生揚げ、カット棒天も加えて煮含める。
- ⑧味をととのえ、仕上げにいんげんを入れる。

小さい食器の一品



調理技術講習会より

ミネラルたっぷりふりかけ

エネルギー 34kcal
カルシウム 32mg

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

しらす干し(冷)	3g
濃口しょうゆ	1.8g
みりん	1.8g
花かつお	1.5g
白ごま	3g
青のり粉	0.3g

【作り方】

- ①鍋にしらす干し、濃口しょうゆ、みりんを入れ、始めは中火で、汁気が少なくなったら弱火で炒る。
- ②汁気がほとんどなくなったら、花かつお、白ごま、青のり粉を入れて火からおろす。



磯香あえ

エネルギー 30kcal
カルシウム 45mg

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

千切大根	5g
キャベツ	40g
きざみのり	0.25g
すし酢	3g
薄口しょうゆ	3g

【作り方】

- ①キャベツは0.5cm巾の細切りにし、千切大根はもどしておく。
- ②キャベツと千切大根は茹でてさましておく。
- ③すし酢と薄口しょうゆを合わせて加熱し、冷ましておく。
- ④キャベツと千切大根を合わせ酢であえ、きざみのりを少しずつ加えながら混ぜる。



牛肉とれんこんの生姜炒め

エネルギー 80kcal
食物繊維 1.3g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

輸入牛肉(細切り)(冷)	20g
にんじん	10g
国産れんこんいちょう切り	30g
グリーンピース(冷)	5g
サラダ油	0.5g
おろししょうが	0.8g
濃口しょうゆ	1.8g
薄口しょうゆ	1g
みりん	0.8g
料理酒	1.5g
三温糖	1.2g

【作り方】

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、おろししょうが、牛肉、にんじん、れんこんを炒める。
- ③牛肉の色が変わったら料理酒をふり入れる。
- ④残りの調味料も加え、汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑤グリーンピースを加えて火を止める。



白花豆の甘煮

エネルギー 157kcal
食物繊維 3.8g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

白花豆ドライパック	50g
水	50g
三温糖	25g
重曹	0.38g

【作り方】

- ①鍋に白花豆、水、重曹を入れて弱火にかけ、皮が柔らかくなるまで煮る。
- ②豆が柔らかくなったら、砂糖を少しずつ数回に分けて入れ、豆が汁から出ないように注意しながらしばらく煮る。
- ③火を止め、粗熱をとり、冷まして味をなじませる。