

夏のおすすすめ献立



献立例

九州の恵みごはん
牛乳
豚肉と厚揚げのみそ炒め
コーン卵スープ
フローズンフルーツ白桃

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 (μ gRE)	B (mg)	B2 (mg)			C (mg)
九州の 恵みごはん	287	5.3	1.0	1	8	23	0.9	1.2	0	0.34	0.04	0	1.1	0
牛 乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
豚肉と厚揚げの みそ炒め	130	9.0	6.9	330	94	32	1.2	0.9	78	0.24	0.08	10	1.7	0.8
コーン卵 スープ	59	3.1	2.0	360	26	18	0.6	0.5	52	0.05	0.10	7	1.1	1.0
フローズン フルーツ白桃	34	0.2	0	2	1	2	0.1	0.1	0	0	0.01	1	0.6	0
合 計	648	24.4	17.7	777	356	96	2.8	3.5	208	0.71	0.54	20	4.5	2.0

レシピ紹介

- ★豚肉と厚揚げのみそ炒め 2
- ★コーン卵スープ 2
- ★シイラのオリエンタルソース 3
- ★かぼちゃのそぼろ煮 3
- ★おしんこピラフ 4
- ★豚肉と豆のトマト煮 4
- ★ツナとポテトのヨーグルトグラタン 5
- ★野菜のごまあえ 5
- ★小さい食器の1品 6



豚肉と厚揚げのみそ炒め

エネルギー	130kcal
たんぱく質	9.0g
カルシウム	94mg
鉄	1.2mg

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

豚肉(ももスライス) 20g	キャベツ..... 20g
薄口醤油..... 0.4g	干しいたけ... 1g
料理酒..... 0.4g	
サラダ油..... 1g	
おろししょうが... 0.2g	三温糖..... 1.2g
おろしにんにく 0.2g	赤みそ..... 4g
厚揚げ..... 30g	テンメンジャン1.5g
たけのこ..... 10g	濃口醤油... 1.3g
たまねぎ..... 10g	料理酒... 1.25g
人参..... 10g	ごま油..... 0.4g
	でんぷん... 0.5g

作り方

- しいたけはもどしていちょう切りにする。
- たけのこはたんざくに切る。
- 人参は3mm厚さのたんざく(1cm×3cm)に切る。又は3mm厚さのいちょうに切る。
- たまねぎは1cmの中にスライスする。
- キャベツは4cm角に切る。
- 厚揚げはたんざく(5mm×3cm)に切り、ポイルか蒸しておく。(絹厚揚げでも良い。)
- 調味料Aは混ぜ合わせておく。
- サラダ油で豚肉としょうが、にんにくを炒め、たけのこ、しいたけを炒める。
- たまねぎを炒める。
- 人参を炒める。(ポイルして後で加えても良い)
- きゃべつを加えさっと混ぜたところに⑥の厚揚げとあたためたAを加え、混ぜ合わせる。



ひとくちメモ

豚肉と厚揚げと野菜を炒め、みそダレをからめました。食欲の落ちる夏場にごはんのすすむメニューです。炒め物は中心温度を上げにくいので、あらかじめ厚揚げの温度を上げておくことや人参をポイルしておく等、下準備をしておくと、何回も炒め合わせることもなく、仕上がりがきれいです。お椀に入れる時は分量を2倍にして、パンサンスー等、酢の物を組み合わせると良いです。

※材料と調味料は全部釜のそばに準備しておき炒めはじめたら、一気に仕上げるようにしましょう。

※でんぷんは、水分の出具合をみて、後で加えても良いです。



コーン卵スープ

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.1g
鉄	0.6mg

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

裏ごしコーン..... 25g
ほうれんそう(カット)..... 12g
凍結卵..... 15g
コーンカーネル..... 5g
だし昆布..... 0.5g
花かつお..... 3g
水..... 140g
薄口醤油..... 1g
シママース..... 0.75g
でんぷん..... 0.5g

作り方

- 裏ごしコーン、ほうれんそう、凍結卵、コーンは解凍しておく。
- 昆布と花かつおでだしをとる。
- 解凍した裏ごしコーンはミキサーにかけておく。(大量の場合はミキサーにかけておくとだまになりにくい)
- だし汁に③のコーンを加える。
- 味付けする。
- ほうれんそうを加える。
- 水どきでんぷんを流し、沸騰したところに溶き卵を少しずつ加えていき、仕上げる。(ゆっくりと混ぜる)



ひとくちメモ

主菜が中華のこってりメニューに合うやさしい味のスープです。だし汁はチキンブイヨンや鶏ガラスープに替えても良いです。溶き卵を加えたら、浮き上がってくるまでかき混ぜないように。ホウレンソウは、バラ凍結も取り扱うようになりましたので御利用ください。



シイラのオリエンタルソース

エネルギー	145kcal
たんぱく質	11.1g
鉄	0.5mg

材 料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

シイラ(角切)...	50g	A	大根おろし...	4g
塩	0.2g		おろしにんにく	0.3g
こしょう	0.03g		濃口醤油	2g
でんぷん	6g		トマトケチャップ	4.5g
揚げ油	5g		酢	1g
たまねぎ	5g		三温糖	3.5g
			チリソース	3.5g

作り方

- ① 魚に下味をつける。
- ② たまねぎはすりおろす。
- ③ たまねぎを炒め、Aと合わせてソースを作る。(加熱する。)
- ④ 魚にでんぷんをつけ油で揚げる。
- ⑤ 揚げた魚に③のソースをからめる。



ひとくちメモ

おろしたまねぎとおろし大根のソースが魚によくからむようにソースの水分を調節して仕上げてください。濃いめの味付けでごはんに合うメニューです。魚はグラム単位の切り身、角切り共に粉付きもできますので早めの注文をお願いします。(粉付きの場合は下味はついていません。)



かぼちゃのそぼろ煮

エネルギー	164kcal
たんぱく質	9.4g
カルシウム	33mg
食物繊維	3.8g

材 料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

県内産鶏肉(ミンチ)	30g	きざみしいたけ	1g
サラダ油	1g	うす切りこんにゃく	10g
おろししょうが	0.5g	水	60g
料理酒	1g	枝豆むき実	5g
じゃがいも	30g	三温糖	1.2g
かぼちゃ	40g	みりん	1g
たまねぎ	40g	濃口醤油	5g
人参	10g	でん粉	1g

作り方

- ① じゃがいも、かぼちゃは1.5cm角、人参は7mm厚さのいちょう切りにする。たまねぎは半分あらみじん、半分はスライスに切る。
 - ② しいたけはもどしておく。
 - ③ こんにゃくはサツとボイルしておく。
 - ④ 鶏ミンチとしょうがを炒める。
 - ⑤ たまねぎのみじん切りを加え炒める。しいたけと水を加え煮る。
 - ⑥ じゃがいもを加え、しばらく煮てからかぼちゃとスライスしたたまねぎを加える。
 - ⑦ すぐ味付けする。
 - ⑧ 味を整え、枝豆と水どきでんぷんを加え仕上げる。
- ※うす切りこんにゃくは糸こんにゃく又はキンピラこんにゃくに替えても良い。



ひとくちメモ

かぼちゃの穫れる時期に1回は作ってほしい煮物です。かぼちゃが煮くずれないように火加減に注意すること、最後に水溶きでんぷんを入れた時、トロリとした状態に仕上がるように水を調整してください。



おしんこピラフ

エネルギー	369kcal
カルシウム	47mg
鉄	1.0mg

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

給食用精米(強化米入り)	70g
精麦	7g
水	108g
カットベーコン	10g
しらす干し	7g
つぼ漬け(きざみ)	20g
青しそ	1g
いり白ごま	2g
薄口醤油	0.25g
料理酒	2g
ごま油	1g

作り方

- ① 米・麦・水を計量し30分位浸漬し、炊く。
- ② ベーコンはから炒りし、しらす干しを加え炒め、酒をふる。
- ③ つぼ漬けを加え炒め、味付けする。
- ④ 線切りか、みじん切りの青しそをボイルする。
- ⑤ ごまを炒る。
- ⑥ 炊き上がったごはんに④⑤を混ぜる。



ひとくちメモ

食欲のない時期(6~9月)におすすめのメニューです。ポイントはベーコン、しらす干しをよく炒めることです。炒めた後、炊飯器に入れ、一緒に炊き込んで良いです。



豚肉と豆のトマト煮

エネルギー	141kcal
鉄	0.7mg
食物繊維	3.9g

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

豚ももスライス	25g	トマトダイス缶	10g
ミックスビーンズ	15g	ケチャップ	8g
たまねぎ	30g	デミグラスソース	4g
人参	20g	ウスターソース	1g
じゃがいも	35g	シママース	0.2g
しめじ(カット)	10g	こしょう	0.02g
グリーンピース	5g	薄口醤油	0.5g
サラダ油	1g	水	50g
おろしにんにく	0.3g	チキンブイヨン	8g
トマトピューレ	6g	コーンスターチ	0.8g

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
- ② 人参は5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ 豚肉、にんにくを炒め、たまねぎを炒める。
- ④ 水・チキンブイヨンを加え煮る。
- ⑤ トマトダイス缶、その他の調味料を加える。
- ⑥ じゃがいも、ミックスビーンズを加え煮込む。
- ⑦ しめじを加える。
- ⑧ 味をみて、塩、こしょうをする。
- ⑨ コーンスターチを水で溶いて加え、少しとろみがつく位に仕上げる。



ひとくちメモ

トマトのおいしい時期におすすめです。完熟トマトを使って作るといっそうおいしくできると思います。

豚肉を鶏肉に、ミックスビーンズをポークフランクに替えて作ってもおいしいです。



ツナとポテトのヨーグルトグラタン

[錦江町立学校給食センターレシピより]

エネルギー	137kcal
たんぱく質	5.5g
鉄	0.6g
ビタミンC	17mg

材 料 小学校1人分g (赤文字:本会取扱物資)

くろしおパック	20g
ヨーグルト	10g
フレンチポテト	30g
マヨネーズ	10g
小松菜	10g
赤ピーマン	5g
粉チーズ	1.3g
パセリ	0.1g
塩	0.2g
こしょう	0.01g
紙カップ(17A)	1枚

作り方

- ① 粉チーズ、塩、こしょうを混ぜる。
- ② シーチキン、ヨーグルト、マヨネーズ、小松菜、ピーマン、パセリを混ぜ合わせる。
- ③ フレンチポテトをカップに入れる。
- ④ ②で混ぜ合わせた材料をポテトの上のせ、上に粉チーズをふる。
- ⑤ 200℃のオーブン（焼モード）で約20分焼く。



ひとくちメモ

錦江町立学校給食センターでは毎年リクエスト給食の上位にランクインする人気のグラタンだそうです。

冷凍のフレンチポテトを利用していますので、じゃがいもを切る手間が省け、食数の多い学校でも作りやすいと思います。彩りもきれいでおいしいです。



野菜のごまあえ

材 料

小学校1人分g (赤文字:本会取扱物資)

にがうり	15g
きゃべつ	20g
サリナスもやし	20g
人参	5g
コーンカーネル	10g
すりごま(白)	1.8g
ねりごま(白)	2.7g
三温糖	0.9g
みりん	1.1g
薄口醤油	3.6g
ごま油	0.5g
塩	0.2g



エネルギー	65kcal
カルシウム	30mg
食物繊維	2.1g

作り方

- ① にがうりは種を取り、半月にうすくスライスし、ポイル冷却する。
- ② キャベツはたんざく、人参は線切りにし、ポイル、冷却する。
- ③ もやし、コーンはそれぞれポイルし、冷却する。
- ④ Aを加熱冷却する。
- ⑤ ①②③④を和える。

ひとくちメモ

ごまの風味が良く、彩りもきれいなあえものです。今回はにがうりを入れましたが、季節に応じ、菜の花、ほうれんそう、小松菜などを使って作ってください。



ゆかりあえ

材 料

小学校1人分g (赤文字:本会取扱物資)

キャベツ	15g
大根	25g
人参	6g
ゆかり御飯(炊き込みしそ)	0.7g



エネルギー	11kcal
食塩	0.4g

作り方

- ① 野菜はたんざくか線切りにし、それぞれポイル、冷却する。
- ② ①に炊き込みしそを混ぜる。
※本会の炊き込みしそは加熱なしで使用できます。(細菌検査済みです。)

小さい食器の一品

切り干しのカレー煮



作り方

- ①切り干しは水もどして軽く水分をきる。
- ②人参、さつまあげは線切りにする。
- ③油を熱し、切り干し、こんにゃくを炒める。
- ④水を加え煮る。人参を加える。
- ⑤味つけし、さつまあげを加え煮含める。(汁がなくなるまで)
- ⑥グリーンピースを加える。

エネルギー…… 45kcal
カルシウム…… 49 mg
鉄…… 0.7mg
食物繊維…… 2.3g

材料 小学校1人分g (赤字:本会取組物資)

切り干し大根…… 5g
人参…… 10g
さつまあげ…… 5g
キンピラこんにゃく…… 20g
グリーンピース…… 5g
サラダ油…… 0.5g
酒…… 1g
みりん…… 1g
濃口醤油…… 4g
カレー粉…… 0.15g
三温糖…… 0.5g
塩…… 0.3g

なすとツナのチーズ焼き 「横川学校給食センターレシピより」



作り方

- ①たまねぎはスライス、なすはいちょう切りにする。
- ②オリーブ油でたまねぎ、なすの順に炒めAで調味し、ツナ、コーンを入れ加熱する。
- ③紙カップに②をつぎ分け、チーズ、パセリをのせ、オーブン(180℃)で7~8分焼く。

※なすのおいしい時期におすすめです。

エネルギー…… 147kcal
たんぱく質…… 8.1g
カルシウム…… 135mg

材料 小学校1人分g (赤字:本会取組物資)

なす…… 33g
たまねぎ…… 16g
オリーブ油…… 0.6g
白ワイン…… 0.8g
A トマトダイス缶…… 8g
ケチャップ…… 10g
ウスターソース…… 1g
塩…… 0.1g
こしょう…… 0.01g
鯖油漬フレーク…… 15g
コーンカーネル…… 8g
シュレットチーズ…… 14g
ドライパセリ…… 0.05g
紙カップ(17A)…… 1枚

海藻の佃煮

「国分南小学校レシピより」



作り方

- ①ひじき、茎わかめは洗ってもどしておく。
- ②クルミ、ごまはから炒りしておく。
- ③ごま油で①を炒めて調味し、しらす干しと①を入れ煮汁をとばしながら加熱する。

エネルギー…… 66kcal
鉄…… 0.8mg

材料 小学校1人分g (赤字:本会取組物資)

ひじき…… 1g
茎わかめ…… 0.5g
しらす干し…… 4g
ごま…… 1g
クルミ…… 5g
三温糖…… 1.5g
濃口醤油…… 2g
料理酒…… 0.5g
みりん…… 1.5g
酢…… 1g
ごま油…… 0.6g

フルーツみつ豆



作り方

- ①寒天と黒豆を缶から出す。
- ②ミックスフルーツと星型アンニンを袋から出す。
- ③①②と凍ったままのパン&黄桃ダイスを混ぜ合わせる。
- ④配缶して冷却しておく。

※フルーツを混ぜやすくするためにシロップを少し入れる

エネルギー…… 81kcal
ビタミンC…… 22mg

材料 小学校1人分g (赤字:本会取組物資)

ミックスフルーツ…… 25g
みつ豆用寒天…… 15g
丹波黒豆(缶)…… 10g
パン&黄桃ダイス(冷凍)…… 15g
星型アンニン…… 20g
シロップ…… 少々