

秋のおすすすめ献立



献立例
 麦ご飯
 牛乳
 鮭の味噌マヨネーズ焼き
 ひじきサラダ
 たちうおのつみれ汁
 秋のゼリー

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)	B (mg)	B2 (mg)			C (mg)
麦ご飯	284	5.0	0.8	1	5	19	0.7	1.1	0	0.41	0.08	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
鮭のみそ マヨネーズ焼き	87	9.6	3.9	254	50	18	0.4	0.3	5	0.06	0.16	0	0.2	0.6
ひじきサラダ	64	2.0	2.7	265	41	31	1.2	0.3	22	0.04	0.09	19	2.1	0.7
たちうおの つみれ汁	58	3.0	2.9	466	8	9	0.1	0.2	91	0.03	0.03	2	0.8	1.1
国産ぶどうゼリー	35	0.1	0.1	10	2	2	1.0	0	0	0	0	0	2.7	0
合計	666	26.5	18.2	1080	333	100	3.4	2.7	196	0.62	0.67	23	6.9	2.6

レシピ紹介

- ★きのこ炊込みごはん…………… 2
- ★パスタのトマトソース…………… 2
- ★ほうとう汁…………… 3
- ★れんこんのカレー炒め…………… 3
- ★鮭のみそマヨネーズ焼き…………… 4
- ★野菜と鶏肉のみぞれ煮…………… 4
- ★タンツユイ…………… 5
- ★落花生の五目煮…………… 5
- ★小さい食器の1品…………… 6



旬の味

きのこことくりの炊込みごはん

エネルギー	374kcal
鉄	1.5mg
食物繊維	3.7g

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

精白米	70g
強化米	0.21g
蒸し栗カット	15g
油揚げカット	5g
にんじん	15g
干しいたけカット	0.8g
枝豆むき身	8g
国産きのこミックス	20g
サラダ油	2g
食塩	0.4g
酒	3g
三温糖	0.4g
薄口醤油	4g
濃口醤油	3g

作り方

- ①米を計量し、水を入れて浸漬する。
- ②にんじんは線切りにし、他の材料も下処理して準備しておく。
- ③釜に材料を入れて炊く。
水の量=米重量×1.5-(酒・醤油の量)



ひとくちメモ

秋の味覚の、栗ときのをたっぷり入れた炊き込みごはんです。食物繊維もしっかり摂れます。



冷凍パスタを使って

パスタのトマトソース

エネルギー	211kcal
たんぱく質	10.7g
鉄	0.9mg
食物繊維	2.5g

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

冷凍フジリ	60g	トマトケチャップ	15g
カットベーコン	8g	ウスターソース	4g
輸入牛肉(ミンチ)	20g	おろしにんにく	0.5g
蒸し挽き割り大豆	10g	食塩	0.2g
玉ねぎ	20g	こしょう	0.04g
カットピーマン(青)	5g		
カットピーマン(赤)	5g		
カットピーマン(黄)	5g		
ダイストマト	10g		
サラダ油	1g		

作り方

- ①玉ねぎはスライスし、ピーマンは1回洗う。
- ②油を熱し、にんにく、ベーコンを炒め、牛肉を加えて炒める。
- ③玉ねぎを入れて炒める。
- ④挽き割り大豆を加えて炒める。
- ⑤トマトダイス、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうで味付けする。
- ⑥フジリを湯通しして入れ、ピーマンも加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。



ひとくちメモ

本会でいろいろなパスタを取り扱っています。冷凍では、普通タイプの冷凍スパゲッティ、冷凍ペンネ、冷凍フジリ、普通タイプのマカロニ、シェルマカロニ、ABCマカロニ等種々あります。子どもたちの大好きなパスタ料理をいろいろお試しください。使いやすい袋タイプのダイストマトができました。缶詰のトマトダイスも引き続き取り扱いますので、作業に合わせてご利用ください。



ほうとう汁

エネルギー	119kcal
鉄	0.8mg
食物繊維	2.7g

材 料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

- | | | | |
|--------|-----|----------|------|
| かぼちゃ | 20g | ほうとう(冷凍) | 30g |
| 油揚げカット | 6g | 葉ネギ | 2g |
| だいこん | 20g | 麦みそ | 10g |
| にんじん | 15g | みりん | 0.5g |
| ごぼう | 10g | 煮干し | 2.5g |
| 深ねぎ | 10g | | |

作り方

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、かぼちゃはみそ汁用くらいの大きさに切る。
- ②深ねぎは1cmのぶつ切り、葉ネギは小口切りにする。
- ③煮干しでだしをとり、硬い野菜から入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら、みそで味をつける。
- ⑤ほうとうは、サッと湯通しして解凍する。
- ⑥④に⑤のほうとうを入れ、葉ネギ、みりんを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

山梨県(甲斐国)を中心とした地域で作られる郷土料理です。冷凍の平麺を使って、山梨の郷土料理を紹介してください。
 同じ麺を使って大分県の「だんご汁」も作れます。材料はカボチャを除いてほぼ同じだと思います。



れんこんのカレー炒め

エネルギー	71kcal
たんぱく質	5.0g
食物繊維	1.8g

材 料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

- | | | | |
|------------|------|---------|------|
| 鶏肉スライス | 20g | 薄口醤油 | 3g |
| れんこんいちょう切り | 25g | カレー粉 | 0.3g |
| にんじん | 10g | はちみつ | 1g |
| キャベツ | 30g | おろしにんにく | 0.8g |
| 干しいたけ | 0.6g | オリーブオイル | 1g |
| 葉ねぎ | 5g | | |
| 三温糖 | 0.8g | | |

作り方

- ①はちみつ以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②にんじん、しいたけは線切り、キャベツはザク切りにする。
- ③にんにくをオリーブオイルで熱し、香りが出てきたら鶏肉を入れて炒める。
- ④しいたけ、れんこん、にんじんを加えて炒める。
- ⑤①で味付けし、はちみつを加える。
- ⑥キャベツを加えて炒め、最後に葉ねぎを加える。



ひとくちメモ

熊本県産のれんこんです。いちょう切り、ブツ切り、輪切りのスライスがあります。漂白していない自然の色ですので、安心してお使い下さい。
 この料理は、中学生が考えたレシピを給食に取り入れたもので、とてもよく食べていたそうです。



焼き物用マヨネーズで 鮭のみそマヨネーズ焼き

エネルギー	87kcal
カルシウム	50mg
鉄	0.4mg

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

鮭切り身	40g
A	
米みそ	4g
酒	1g
濃口醤油	1g
マヨネーズ(焼き用)	2g
深ねぎ	3g
いりごま(白)	1g
カップ	1枚

作り方

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②深ねぎはみじん切りにする。
- ③鮭にAの調味料を混ぜ合わせる。
- ④カップに入れてねぎとごまをふりかけ、180°Cのオーブンで15分焼く。



ひとくちメモ

旬の味「鮭」を使って作りましょう。焼き物用のマヨネーズを使ってあります。きのこや玉ねぎなどの野菜も一緒に混ぜて作る「ちゃんちゃん焼き」もみそ味でおいしいです。(23年秋号で紹介)



大根おろしたっぷり 野菜と鶏肉のみぞれ煮

エネルギー	114kcal
鉄	2.2mg
食物繊維	2.6g

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

鶏肉スライス	25g	サラダ油	0.7g
冷凍とうふ(鉄分強化)	20g	薄口醤油	6g
厚揚げ	10g	酒	1g
里いも乱切り	25g	みりん	1.5g
大根おろし	40g	食塩	0.2g
はくさい	35g	ばれいしょでんぶん	2g
にんじん	15g	花かつお(だし)	3g
深ねぎ	10g		
干しいたけカット	0.8g		

作り方

- ①花かつおで出し汁をとる。
- ②しいたけはもどしておく。
- ③白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、深ねぎは1cm巾に切る。
- ④鶏肉を炒め、硬い物から順に入れて出し汁を入れて煮る。
- ⑤味付けし、厚揚げ、豆腐を入れる。
- ⑥大根おろし、白菜、ねぎを加える。
- ⑦水溶きでんぶんを加え、とろみをつける。



ひとくちメモ

大根おろしをたくさん使った煮物で、冬に向けて暖まる料理です。野菜いっぱい一品です。大根おろしは、板状に凍結してありますので、すぐ解凍できます。



甘酸っぱくておいしい タンツークイ：糖醋魚

エネルギー..... 168kcal
たんぱく質..... 5.8g

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

ほき天ぷら..... 50g
揚げ油..... 3g
おろししょうが..... 0.4g
おろしんにく..... 0.4g
深ねぎ..... 2g
三温糖..... 5g
食塩..... 0.1g
薄口醤油..... 0.5g
トマトケチャップ..... 4g
水..... 15g
チキンブイヨン..... 0.3g
黒酢(酢)..... 3g
ばれいしょでん粉..... 1g

作り方

- ①ホキ天ぷらは油で揚げる。
- ②深ねぎはみじん切りにする。
- ③他の材料と深ねぎを釜に入れ、温度が上がったら澱粉でとろみをつけてタレを作る。
- ④①をフライパットに数えて並べ、③の甘酢あんをかける。



ひとくちメモ

甘酸っぱくとろりとしたあんをかける、本格派の中華料理です。残食も少なく、人気の献立です。



ドライパックで下煮なしの 落花生の五目煮

エネルギー... 194kcal
鉄..... 0.9mg
食物繊維..... 4.9g

材 料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

鶏肉スライス... 15g
落花生ドライパック... 30g
にんじん..... 20g
ごぼう..... 15g
干しいたけ..... 1g
たけのこ乱切り 15g
じゃがいも..... 30g
こんにやく(三角) ... 15g
いんげん..... 10g
中双目..... 2.5g
薄口醤油..... 6g
濃口醤油..... 1.5g
花かつお(だし) ... 2.5g

作り方

- ①花かつおで出し汁をとる。
- ②しいたけはもどしていちょう切りにする。
- ③にんじんは5mm厚さのいちょう切り、ごぼうは小さめの乱切り、たけのこもいちょう切りにする。
- ④鶏肉を炒め、しいたけ、たけのこ、ごぼうを入れて炒める。
- ⑤出し汁を加え、にんじん、こんにやくを入れる。
- ⑥しばらく煮てから、じゃがいも落花生を入れ、調味料を入れて煮る。
- ⑦いんげんを加え、煮含める。



ひとくちメモ

落花生を使って作る“五目煮”や“つあんつあん”は生の落花生を下茹でしてから使いますが、なかなかこれが一手間かかります。ドライパックの落花生ができましたので、時間、釜、人手が足りないような時にとっても便利です。硬い野菜を煮てから調味料を入れる前にドライパックの落花生を入れるとおいしい煮物ができます。また、アレルギーのコンタミ予防(下煮した釜やゆで汁等)にもなります。



小さい食器の一品



シャキシャキポテトのサラダ



エネルギー…… 58kcal
 ビタミンC …… 12mg
 食物繊維 …… 1.2mg

作り方

- ①きゅうりはうす切りにする。
- ②じゃがいもは3ミリくらいの線切りにする。
- ③ごまは煎っておく。
- ④切った野菜、枝豆、コーンは全てボイルし冷ます。じゃがいもはシャキシャキ感が残るようにサッとボイルする。
- ⑤材料を調味料で和える。

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物質)

じゃがいも …… 25g
 きゅうり …… 15g
 枝豆むき実 …… 4g
 カーネルコーン …… 6g
 いりごま …… 1.5g
 食塩 …… 0.2g
 こしょう …… 0.01
 薄口醤油 …… 2.1g
 上白糖 …… 0.1g
 酢 …… 1.2g
 ごま油 …… 1.5g

いりごとレーズンの佃煮



エネルギー…… 80kcal
 カルシウム …… 264mg
 鉄 …… 0.5mg

作り方

- ①煮干しは130°Cの油であげる。
- ②レーズンはぬるま湯につけ、やわらかくなったら小さく刻んでおく。
- ③すべての調味料・レーズン・ごま・アーモンドを火にかけ、温度が上がったら火を止め、揚げた煮干しをからめる。

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物質)

田作りいわし …… 10g
 揚げ油 …… 1g
 レーズン …… 2g
 八つ切りアーモンド …… 2g
 いりごま …… 1g
 上白糖 …… 1.5g
 水あめ …… 1g
 薄口醤油 …… 1.2g
 みりん …… 1g

なす豚みそ



エネルギー…… 142kcal
 鉄 …… 1.2mg
 食物繊維 …… 2.7mg

作り方

- ①なすは7〜8ミリのいちょう切り、にらは1cmにカットする。
- ②豚ミンチを酒、しょうがとともに油で炒め、蒸し挽き割り大豆なすを加えて炒める。
- ③調味料で味付けし、ピーナツ、ごま、にらを加える。

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物質)

豚ミンチ …… 15g
 蒸し挽き割り大豆 …… 15g
 サラダ油 …… 1g
 なす …… 20g
 にら …… 2g
 茶うけ味噌 …… 7g
 赤みそ …… 1.8g
 八割ピーナツ …… 6g
 いりごま(白) …… 1g
 三温糖 …… 3g
 みりん …… 1g
 酒 …… 1g
 おろししょうが …… 0.3g

ひじきサラダ



エネルギー…… 64kcal
 鉄 …… 1.2mg
 食物繊維 …… 2.1g

作り方

- ①ひじきはもどして洗ってから、ボイルし冷ます。
- ②きゅうりは薄切りにし、ボイル後冷ます。
- ③コーン、ピーマンもボイルして冷やす。
- ④調味料を作り、野菜、アーモンドと一緒に和える。

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物質)

乾燥ひじき …… 1.8g
 ホールコーン …… 20g
 きゅうり …… 25g
 カットピーマン(赤) …… 8g
 細切りアーモンド …… 2g
 粉アーモンド …… 1g
 三温糖 …… 2g
 酢 …… 2.5g
 薄口醤油 …… 3.8g
 オリーブオイル …… 0.6g