

公益財団法人 鹿児島県学校給食会

平成25年度季刊3号 [冬号]

冬のおすすすめ献立



献立例
くまごとかごしまの献立)
奄美の鶏飯
牛乳
がね
みかん

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)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
奄美の鶏飯	361	13.2	1.8	1460	26	45	1.2	1.4	40	0.5	0.23	5	2.4	3.4
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
がね	141	2.1	4.7	163	19	10	0.4	0.2	59	0.05	0.05	8	1.2	0.4
みかん	32	0.5	0.1	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0
合計	672	22.6	14.4	1708	287	84	1.7	2.5	236	0.7	0.61	37	4.3	4

レシピ紹介

- ★かつおのしぐれ丼 2
- ★うちこみうどん 2
- ★厚あげの酢豚風 3
- ★いわしの香草パン粉焼き 3
- ★石狩汁 4
- ★いかの南蛮漬け 4
- ★白菜のクリーム煮 5
- ★かるかん 5
- ★小さい食器の一品 6



鉄分豊富な料理です かつおのしぐれ丼

エネルギー	430kcal
鉄	2.9mg
食物繊維	1.5g

材 料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

精白米	70g
強化米	0.21g
精麦	7g
焼きなまり節スライス	30g
本みりん	1g
濃口醤油	4g
A おろししょうが	0.3g
三温糖	2.5g
サラダ油	0.5g
卵そぼろ	30g
グリーンピース	12g

作り方

- ①ごはんは普通に炊く。
- ②焼きなまりぶしは袋から出してほぐす。
- ③釜に油を熱し、なまり節を入れて炒める。
Aの調味料を入れて炒りつけ、味をつける。
- ④卵そぼろは袋ごとボイルして、袋から出す。
- ⑤グリーンピースもボイルしておく。
- ⑥③の釜に卵そぼろ、グリーンピースを入れてませる。
- ⑦食べるときにごはんにのせて食べる。



ひとくちメモ

枕崎産の鰹を枕崎の工場で作った「焼きなまり節スライス」です。グリーンピースも県内産を準備してありますので、まるごと鹿児島の給食等特別の日に御活用ください。

鰹は鹿児島県特産品の代表格です。本会にはいろいろと鰹製品を準備してあります。鉄分もたくさんとれますので御活用ください。



讃岐（香川県）の郷土料理 うちこみうどん

エネルギー	186kcal
食物繊維	3.6g

材 料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

冷凍うどん	65g
鶏肉 (ももスライス)	25g
だいこん	12g
油揚げカット	3g
さといも (乱切りまたはいちょう切り)	12g
にんじん	10g
ごぼう (千切り)	8g
根深ねぎ	5g
しめじ	8g
こんにゃく	10g
花かつお (だし)	1g
みそ	12g
本みりん	2g
濃口醤油	1g
酒	1.5g

作り方

- ①花かつおでだしをとる。
- ②だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ③だし汁に、固い野菜から入れて煮る。沸騰したら、鶏肉、油揚げ、さといも、こんにゃくも入れて煮る。
- ④みそ、みりん、しょうゆ、酒で味をつける。
- ⑤うどんを入れる。小口切りのねぎを入れる。



ひとくちメモ

冬は温かいうどんがおいしいですね。味噌味仕立てで、体が温まる料理です。香川県では家庭料理としてよく作る料理だそうです。

みそ味にしたり、醤油味にしたりいろいろとお楽しみください。だしをしっかり効かせて、おいしいうどんをつくってください。



絹厚揚げを使って 厚あげの酢豚風

エネルギー..... 200kcal
鉄..... 1.9mg
食物繊維..... 3.6g

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 絹厚あげ..... 50g | サラダ油..... 1g |
| じゃがいも..... 50g | 三温糖..... 4g |
| にんじん..... 25g | 薄口醤油..... 5g |
| 干しいたけ..... 1.3g | 濃口醤油..... 5g |
| たまねぎ..... 45g | 酢..... 5g |
| ピーマン..... 10g | ケチャップ..... 5g |
| たけのこ水煮..... 25g | ばれいしょでんぶん..... 1.5g |
| うずら卵..... 20g | |

作り方

- ①じゃがいもは、乱切りにする。
- ②にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、ピーマン、たけのこも乱切りにする。
- ③干しいたけは水でもどして、角切りにする。
- ④うずら卵はザルにあげておく。
- ⑤油でたまねぎ、にんじんを炒め、しいたけを入れる。
- ⑥水をひたひた入れてしばらく煮る。
- ⑦じゃがいも、絹厚揚げを入れる。
- ⑧材料がかぶるぐらいに水を入れ、酢以外の調味料を入れる。
- ⑨しばらく煮て、うずら卵、ピーマンも入れる。
- ⑩酢を最後に入れて、でんぶんでとろみをつける。



ひとくちメモ

豚肉のかわりに厚揚げを使って作りました。寒い冬はでんぶんでとろみをつけて、温かい料理がうれしいです。

野菜を煮過ぎないようにしましょう。量にもよりますが、じゃがいもをボイルしておいて、ピーマンをボイルして調味料を最後に入れてからめると、手早く、きれいに仕上がります。



焼き用マヨネーズを使って いわしの香草パン粉焼き

エネルギー..... 176kcal
食物繊維..... 0.9g

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

- | | |
|----------------------|---|
| いわし一枚開き..... 35g | |
| シママース..... 0.2g | A |
| こしょう..... 0.02g | |
| ガーリックパウダー..... 0.20g | |
| 白ワイン..... 0.20g | |
| 焼き用マヨネーズ..... 8.00g | |
| 乾燥パセリ..... 0.30g | B |
| 乾燥バジル粉..... 0.05g | |
| パン粉..... 8g | |
| ガーリックパウダー..... 0.10g | |
| バター..... 1g | |

作り方

- ①Aの調味料を混ぜ、いわしに下味をつける。
- ②バターでパン粉を炒め、Bの他の材料も入れて炒める。
- ③ボールに取り、焼き用マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④天板にシートを敷き、①のいわしを並べる。
- ⑤いわしの上に、③のをのせて220°Cのオーブンで12分焼く。
(スチコン: 焼100%)



ひとくちメモ

2月の節分のいわし料理として、いかがでしょうか。



北海道の郷土料理 貝だくさんの 石狩汁

エネルギー	134kcal
鉄	2.2mg
食物繊維	3.5g

小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

鮭角切り	30g	干しいたけ	0.5g
たまねぎ	20g	豆腐(冷凍・鉄強化)	20g
じゃがいも	30g	麦みそ	12g
キャベツ	25g	酒	2g
にんじん	15g	本みりん	2g
えのきだけ	8g	だし昆布	1g
ぶなしめじ	8g		
根深ねぎ	8g		

作り方

- ①釜に水を入れ、だし昆布を入れてしばらくおき、火をつけて沸騰前に取り出す。
- ②野菜はそれぞれ切っておく。
- ③にんじん、たまねぎ、きのこ類を入れて煮る。じゃがいもは煮崩れるので後から入れる。
- ④酒を入れ、釜を沸騰させながら鮭をばらばらと少しずつ入れる。(まとめて一緒に入れると生臭くなる)
- ⑤豆腐、キャベツを入れ、みそ・みりんで味をつける。
- ⑥小口切りした根深ねぎをいれる。



ひとくちメモ

鮭の入ったみそ鍋「石狩鍋」は北海道の郷土料理です。貝だくさんの煮物様“汁”にアレンジしたものです。本会の鮭角切りは、国産で、1kg約120個入りー1個8g程度です。鮭の身は赤いですが、白身魚に分類されるそうです。石狩鍋：石狩地方発祥のサケと豆腐、野菜などを味噌で煮込む鍋料理。十勝鍋：道東地方を中心に食べられ、石狩鍋に豚肉を入れたもの。三平汁：塩漬鮭(新巻鮭)のあら、切り身を野菜と煮込む汁物。サケの他に、ニシン・ホッケ・タラでも作ります。



いか天ぷらを使って いかの南蛮漬け

エネルギー	142kcal
鉄	1.2mg

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

いか天ぷら	40g
揚げ油	4g
にんじん	6g
たまねぎ	15g
きゅうり	8g
三温糖	4g
薄口醤油	4g
酢	3g
みりん	2g
酒	2g
レモン果汁	1g

作り方

- ①いか天ぷらは揚げる。
- ②野菜は線切りにする。
- ③たまねぎ、にんじん、きゅうりは線切りにし、ボイルして冷却する。
- ④調味料を合わせ、加熱して冷却する。
- ⑤ごまは煎っておく。
- ⑥フライ入れにいかの天ぷらを数えて並べ、その上に野菜をのせて調味料をかける。



ひとくちメモ

紫いかを使っていますので、柔らかくてとてもおいしい天ぷらです。いかは、全世界の浅い海から深海まで、あらゆる海に生息しています。体長は2cm程度から20mに達するものまであるそうです。日本は世界第一のイカ消費国であり、その消費量は世界の年間漁獲量のほぼ2分の1(2004年現在・約68万トン)とも言われています。煮物・炒め物・汁物・どんぶり物・揚げ物等あらゆる料理に使えて、日本の食卓になくてはならない食材ですね。



野菜たっぷり米粉を使って 白菜のクリーム煮

エネルギー	173kcal
カルシウム	66mg
食物繊維	2.7g

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

鶏もも肉角切り	25g
玉ねぎ	30g
じゃがいも	30g
にんじん	20g
はくさい	40g
ホールコーン	15g
クリームコーン	15g
バター(無塩)	2.5g
新・米粉	5g
牛乳	30g
シママース	0.40g
こしょう	0.04g
コンソメ	0.80g

作り方

- ①釜にバターを入れ、鶏肉を炒め、表面の色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。
- ②にんじんを炒め、水を入れる。(牛乳の量を控えて入れる)
- ③じゃがいも、ホールコーン、クリームコーンを入れる。
- ④はくさいを入れて塩・こしょう・コンソメを入れる。
- ⑤牛乳を入れ、新・米粉を水で溶いて入れ、とろみをつける。



ひとくちメモ

はくさいを早めに入れて、とろとした味に仕上げます。野菜をたくさんとることができます。

新米粉を使うと、ルーを作る手間が省けて、間違いなくなめらかなクリーム煮ができます。

寒いときの一品としてお勧めの料理です。



郷土のお菓子 かるかん

エネルギー	121kcal
たんぱく質	2.0g

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

国産長芋とろろ	15g
かるかん粉	17g
上白糖	12g
冷凍卵白	6g
水	8g
カップ	1枚

作り方

- ①卵白は軽く泡立てる。
- ②長芋と水と上白糖を混ぜる。
- ③②へ①と粉を半分ずつ混ぜる。
- ④カップに7~8分目位入れて、13分程度蒸す。



ひとくちメモ

鹿児島を代表する銘菓です。手作りできるように材料をそろえました。作ってみると思いのほか、とても簡単なおいしいかるかんができます。是非お試しください。

かるかん粉は、うるち米を洗って乾燥してから粉にしたものです。少し粗めに引いてあり、ざらついた舌触りが特徴のひとつです。



小さい食器の一品



バナナッツ



作り方

- ①調味料を釜に入れ、弱火で煮溶かす。
- ②材料を入れてからめる。

かみごたえ
抜群です。

エネルギー……102kcal
食物繊維……1.5g

材料 小学校1人分g (※文字:本会取扱物質)

ロースト大豆	3.5g
バナナチップ	4.5g
細切アーモンド	3.5g
カシューナッツ	5g
黒砂糖(粉)	1.3g
薄口しょうゆ	0.9g
みりん	0.8g
水	1.2g

パイアの炒め



作り方

- ①乾燥パイアは水で戻しておく。
- ②乾燥きざみ昆布も戻す。
- ③油でパイアを炒め、線切りにしたにんじんを入れて炒める。
- ④きざみ昆布、煮干しを入れ、さつまあげも入れて味付けする。

徳之島産の
乾燥パイアです

エネルギー……49kcal
食物繊維……0.9g

材料 小学校1人分g (※文字:本会取扱物質)

乾燥パイア	2.5g
さつまあげ短冊	10g
田作り煮干し	2g
乾燥きざみ昆布	1g
にんじん	5g
いりごま(白)	1g
サラダ油	1g
薄口醤油	2.5g
濃口醤油	1.5g
酒	1.5g
シマ・マース	0.2g
こしょう	0.02g

大豆田作り



作り方

- ①田作り煮干しは油とおしをする。(釜に少量の油を入れて、低温で加熱する)または、釜でから煎りする。
- ②釜に調味料を入れて弱火で煮溶かし、煮干し、ロースト大豆、ごまを入れて混ぜる。

お正月料理の「田作り」に、
大豆を入れてあります。

エネルギー……81kcal
鉄……1.1mg
食物繊維……1.5g

材料 小学校1人分g (※文字:本会取扱物質)

田作り煮干し	8g
ロースト大豆	8g
三温糖	1.5g
濃口醤油	1.5g
酒	0.9g
みりん	0.7g
いりごま(白)	1g
サラダ油	0.5g

きんかんの甘煮



作り方

- ①きんかんは、よく洗って、ひたひたに水を入れ、酢を少量入れて火にかける。
- ②一煮立ちしたら火を弱めて砂糖を入れる。
- ③さらに一煮立ちさせて火を止めておく。時間が許す間釜で味を含める。

エネルギー……52kcal
食物繊維……0.9g

材料 小学校1人分g (※文字:本会取扱物質)

きんかん	20g(大1個)
上白糖	10g
酢	0.5g

鹿児島の特産品の一つ
『きんかん』です。
郷土料理のひとつとして
いかがでしょうか。
もちろん、生でも。