

春のおすすすめ献立



献立例

菜の花ちらし
牛乳
はまぐりのすまし汁
いわしのカリカリ揚げ
新キャベツの甘酢あえ
ゆずゼリー

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)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
菜の花ちらし	346	10.3	3.5	626	65	39	1.3	1.7	119	0.34	0.11	11	3.2	1.7
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
はまぐりのすまし汁	22	3.5	0.3	390	33	21	0.9	0.6	9	0.05	0.07	1	0.7	1
いわしのカリカリ揚げ	95	3.7	6.1	39	12	7	0.2	0.2	2	0.01	0.03	0	0	0.1
新キャベツの甘酢あえ	25	1	0.1	307	21	12	0.1	0.1	41	0.01	0.01	15	0.9	0.8
ゆずゼリー	36	0	0.1	29	0	0	0	0	0	0	0	0	1.3	0.1
合 計	662	25.3	17.9	1475	358	100	2.5	3.4	249	0.49	0.53	29	6.1	3.9

レシピ紹介

- ★菜の花ちらし..... 2
- ★ごさんだけの煮物..... 2
- ★豆とポテトのミートソース焼き
- ★さわらの香草焼き..... 3
- ★たつぶり春野菜のコンソメスープ..... 3
- ★チンジャオロース..... 4
- ★高菜ラーメン..... 4
- ★大豆の五目煮..... 5
- ★芋蒸しパン..... 5
- ★小さい食器の一品..... 6



春のお祝いメニューに 菜の花ちらし

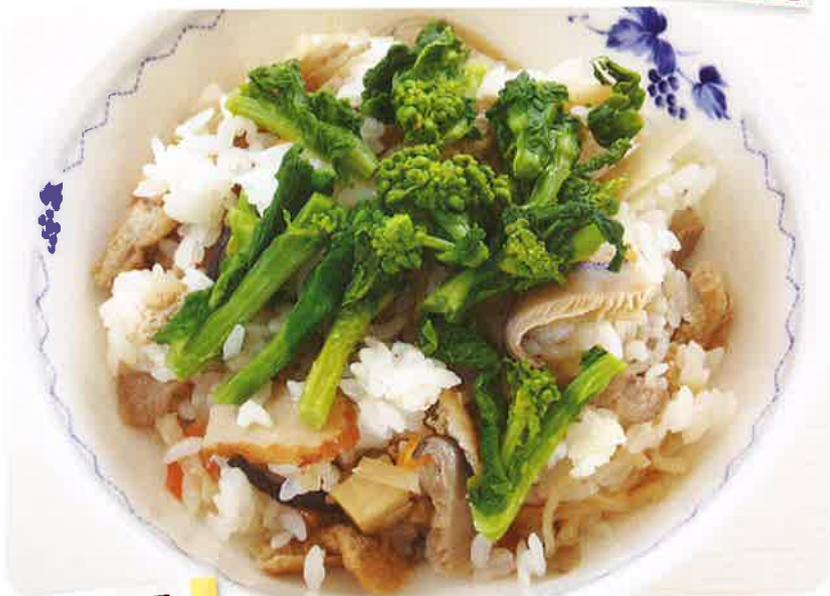
エネルギー	346kcal
たんぱく質	10.3g
鉄	1.3mg

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	65g	ごぼう(ささがき)	8g
すし酢	14g	干しいたけ	1g
菜の花(冷凍)	20g	千切大根	2.5g
鶏肉スライス	15g	三温糖	1.3g
さつまあげ(短冊)	8g	みりん	1g
冷凍油あげカット	3g	酒	1g
にんじん	10g	薄口醤油	2g
たけのこ水煮 (1cmダイス)	10g	濃口醤油	1.2g
		シマ・マース	0.1g
		サラダ油	1g

作り方

- ①ごはんは水を少なく炊飯し、すし酢を混ぜる。
- ②菜の花はボイルし、冷ましておく。
- ③干しいたけ、千切大根はもどして小さく切る。
- ④にんじんは小さく切る。
- ⑤油で鶏肉を炒め、人参、ごぼうを炒める。
- ⑥干しいたけ、千切大根を入れて炒め、水を加えてしばらく煮る。
- ⑦調味料を入れる。
- ⑧さつまあげ、油揚げを入れて味を煮含める。
- ⑨汁がなくなるくらいまで煮含める。
- ⑩①の寿司めしに⑨の具を混ぜる。
- ⑪委託炊飯の場合は、寿司飯を炊いてもらい、教室で具を混ぜる。
- ⑫菜の花はできたら別配缶して、上に散らす。



ひとくちメモ

菜の花を入れることで、春らしい鮮やかなちらし寿司になります。鶏肉、さつまあげ、油あげ、ごぼう、たけのこはすでにカットしてありますので、手間をかけずにつくることができます。



旬のこさんだけを使って こさんだけの煮物

エネルギー	163kcal
鉄	1.1mg
食物繊維	3.3g

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

こさんだけ水煮(ななめ切り)	30g
鶏肉角切り	30g
絹厚揚げ	25g
にんじん	20g
ミニ三角こんにゃく	20g
じゃがいも	60g
カットインゲン	10g
中双糖	3g
薄口醤油	6g
濃口醤油	3g
みりん	1.5g
酒	1.5g
かつお節(だし用)	1g
サラダ油	1.5g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②油で鶏肉を炒め、だしを加える。
- ③にんじん、こさんだけを入れてしばらく煮る。
- ④じゃがいもを入れて、すぐに味をつける。(じゃがいもが煮崩れるので、じゃがいもを入れると同時くらいに味付けする。)
- ⑤絹厚揚げ、こんにゃくを入れる。
- ⑥火を中火にして、じゃがいもが崩れないように煮含める。
- ⑦最後にボイルしたインゲンを加える。



ひとくちメモ

春が旬のこさんだけのななめ切りは煮物にちょうどよい大きさです。鹿兒島のたけのこはモウソウダケ(孟宗竹)が最盛期を過ぎ、コサンダケ(古参竹、胡参竹)が出回る季節になります。正式名はホテイチク(布袋竹)といいますが、鹿兒島ではコサンダケと呼んでいます。乱切りもありますので、ご利用ください。さつま町の工場の製品で、原料は鹿兒島、宮崎、熊本産です。

豆をおいしく！【調理講習会レシピより】 豆とポテトのミートソース焼き

材料 小学校1人分g
(赤字:本会取扱物質)

豚ミンチ……………10g
蒸し挽き割り大豆 10g
じゃがいも……………40g
たまねぎ……………15g
白花豆&白いんげん豆
ペースト……………8g
サラダ油……………1g
A ケチャップ……………12g
ウスターソース 2g
シマ・マース… 0.2g
こしょう……………0.2g
シュレッドチーズ 10g
パセリ……………0.5g
紙カップ(丸14A) 1枚



エネルギー……………151kcal
鉄……………0.8mg
食物繊維……………2.3g

作り方

- ①さいの目切りにしたじゃがいもはゆがいておく。
- ②豚ミンチとみじん切りにした玉ねぎを油で炒め、挽き割り大豆を加えて調味し、白花豆&白いんげん豆ペーストを加える。
- ③②に①を加えて混ぜ合わせる。
- ④カップに入れ、チーズをのせ、みじん切りのパセリをちらす。
- ⑤オーブン(210℃)で7分程度焼く。

ひとくちメモ

ミートソースに蒸し挽き割り大豆、豆ペーストを加えることで、豆が苦手な子供達にも食べやすい料理です。
調理講習会でも、とてもおいしいと好評だった一品です。
★じゃがいもを冷凍さつまダイスにすると、より簡単にできます。

シンプルに季節の魚を さわらの香草焼き

材料 小学校1人分g
(赤字:本会取扱物質)

さわら切り身……………50g
香草シーズニング魚用
……………1.5g

付) フライドポテト
乱切りポテト……………40g
揚げ油
シマ・マース
こしょう



エネルギー……………93kcal
たんぱく質……………10.2mg

作り方

- ①さわらの切り身は前日から冷蔵庫で解凍する。
- ②香草シーズニングをまぶして、220℃で15分焼く。

ひとくちメモ

さわらは、春の魚「鱈」と書き、季節の魚です。さわらになる前の小型の魚は「さざし」です。
淡泊な味ですので、ムニエルなどにもいいと思います。季節を味わってください。
★付け合わせのフライドポテトは、乱切りポテト(冷凍)を素揚げし、シマ・マース、こしょうをまぶしてあります。

旬の野菜を使って たっぷり春野菜のコンソメスープ

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物質)

カクテルウインナー……………30g
ショルダーベーコン……………5g
キャベツ……………30g
にんじん……………15g
たまねぎ……………30g
じゃがいも……………40g
A コンソメ……………1g
シマ・マース……………0.7g
こしょう……………0.03g
薄口しょうゆ……………2g
サラダ油……………1g

作り方

- ①たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。
- ②じゃがいもは乱切り、キャベツはざく切りにする。
- ③油でベーコンを炒め、玉ねぎを入れて炒める。
- ④にんじんを入れて炒め、水、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ウインナー、じゃがいもを入れ、塩、こしょうで調味する。
- ⑥キャベツを入れて柔らかくなったら味を調える。



エネルギー……………164kcal
食物繊維……………1.9g

ひとくちメモ

春野菜をたっぷり入れたコンソメ味のあっさりスープです。キャベツやたまねぎ、キャベツがとてもおいしい季節ですので、子どもたちにたくさん食べてもらいましょう。
★じゃがいもの乱切りポテト冷凍(ホクレン)もあります。料理によってご利用ください。
【献立組み合わせ例】
パン・牛乳・いわしのトマト煮・たっぷり春野菜のコンソメスープ・青梅ゼリー
いわしのトマト煮、青梅ゼリーは1学期共通選定品です。



たけのこ細切りを使って チンジャオロース

エネルギー..... 108kcal
食物繊維..... 1.4g

材料 小学校1人分g (赤字: 本会取扱物資)

	牛肉(細切り)	35g
A	おろししょうが	0.8g
	おろしニンニク	0.8g
	濃口醤油	2g
	酒	2g
	サラダ油	1g
	ピーマンカット	10g
	にんじん	10g
	たけのこ水煮(細切り)	15g
	にんにくの芽	10g
B	オイスターソース	1.5g
	三温糖	2g
	薄口醤油	2g
	濃口醤油	2.5g
	酒	2g



作り方

- ①Aで下味をつけた牛肉を油で炒める。
- ②肉の色が変わったら線切りにしたにんじん、たけのこ(細切り)を加え、炒める。
- ③ピーマン、にんにくの芽を加えて炒める。
- ④Bの調味料を合わせておき、手早く味をからめて仕上げる。

ひとくちメモ

牛肉、ピーマン、たけのこは全て線切りにされているので手間なくつくるができます。
給食会の輸入牛肉(オージービーフ)の細切りは、脂肪分の少ないもも肉で、チンジャオロースに最適な商品です。たけのこ細切り、ピーマンと合わせてお使いください。



味よしきざみ高菜を使って 高菜ラーメン

エネルギー..... 144kcal
食物繊維..... 3.0g

材料 小学校1人分g (赤字: 本会取扱物資)

冷凍ラーメン	50g	ホールコーン	8g
豚肉スライス	10g	おろしにんにく	0.6g
キャベツ	35g	鶏ガラスープ	3g
にんじん	10g	白湯	3g
もやし	15g	中華スープ	0.8g
きくらげスライス	0.4g	薄口醤油	3.5g
			シマ・マース	0.1g
ねぎ	4g	こしょう	0.02g
味よしきざみ高菜	12g	いりごま(白)	0.8g
			ごま油	0.7g



作り方

- ①ごま油で、豚肉を炒める。
- ②もどしたきくらげ、にんじんを線切りにして加え炒める。
- ③水・スープ類を加えて煮込み、コーン、もやしを入れる。
- ④調味料、キャベツ、きざみ高菜を加える。
- ⑤沸騰した中に冷凍ラーメンを加え、最後に小口切りのねぎを入れる。

ひとくちメモ

味よしきざみ高菜は、鹿屋産の高菜を霧島市で加工したものです。
冷凍ラーメンは、国産小麦100%の小麦粉でつくられたものです。のびにくく、食べやすい食感で、麺の長さを通常の1/3にカットしてあります。



鉄分たっぷり、昔ながらの大豆の五目煮

エネルギー..... 153kcal
鉄..... 1.3mg
食物繊維..... 4.8g

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

- 冷凍大豆 20g
- 鶏肉スライス 18g
- 角切昆布.....2g
- にんじんダイス 15g
- 冷凍里芋(SS) 30g
- ごぼう(乱切) 15g
- だいこん..... 30g
- 絹厚揚げ 20g
- うす切りこんにゃく 10g
- A [三温糖 3.5g
- 酒..... 3.5g
- 薄口醤油 5g
- 濃口醤油 2.5g
- サラダ油..... 1g



作り方

- ①だいこんは小さめの角切りにする。(1cm位)
- ②油で鶏肉を炒める。
- ③だいこん、にんじん、ごぼうを入れ、煮えたら、昆布、大豆を入れる。
- ④調味料を入れて、里芋、絹厚揚げ、こんにゃくを入れ、煮立ったら、中火にして煮合める。(冷凍里芋は早めに入れて、長く火を通してください。)

ひとくちメモ

昔からおなじみの料理です。鉄分、食物繊維がたっぷりとれる一品です。早めに準備して、味をゆっくり煮合めて下さい。噛ませるための料理としてもいいと思います。



豆ペースト入り 芋蒸しパン

【調理講習会レシピより】

エネルギー..... 203kcal
食物繊維..... 2.6g

材料 小学校1人分g (赤文字: 本会取扱物資)

- さつまダイス 30g
- A [薄力粉..... 25g
- ベーキングパウダー 0.5g
- スキムミルク 2g
- B [牛乳..... 20g
- 上白糖..... 8g
- 白花豆&白いんげん豆ペースト..... 15g
- シマ・マース 0.05g
- フラワーカップ(黄色チェック)大 1枚

★ホームケーキミックス使用の場合★

- さつまダイス 30g
- ホームケーキミックス 25g
- B [牛乳..... 20g
- 上白糖..... 8g
- 白花豆&白いんげん豆ペースト..... 15g
- シマ・マース 0.05g
- フラワーカップ(黄色チェック)大 1枚



作り方

- ①Aを合わせてふるっておく。
- ②Bをよく合わせ、①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③さつまダイスを加え、カップに入れる。
- ④強火で約15分間蒸す。(竹串をさして何もつかなければ蒸しあがり)

ひとくちメモ

豆ペーストを加えることで、もちりとした食感になる蒸しパンです。ホームケーキミックスを使うと、よりかんたんに、きれいに出来上がります。さつまいもは、生を使う場合は、火を通りやすくするために小さく切りましょう。

小さい食器の一品

青さみそ



作り方

- ①いか短冊はボイルしておく。
- ②油で①を炒め、みそ・三温糖・みりんを加える。
- ③あおさを加えて混ぜ、最後にいりごま、花かつおを振る。

エネルギー…… 64kcal
たんぱく質…… 4.8g

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

いか短冊	16
サラダ油	0.8
茶うけみそ	9
A 三温糖	2
みりん	0.4
冷凍あおさのり	6
花かつお(細けずり)	0.7
いりごま(白)	1.2

ふきの卵とじ



作り方

- ①にんじんは細めのは線切り、たけのこはいちちょう切り、つわは3cmくらいに切る。
- ②ごま油でにんじん、たけのこ、つわぶきを炒める。
- ③調味料を加えてしばらく煮て味をつける。
- ④溶き卵を加え、混ぜ合わせる。

エネルギー…… 74kcal
食物繊維…… 1.4g

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

つわぶき	30
たけのご水煮	15
にんじん	5
凍結全卵	30
A 三温糖	1.5
みりん	1.5
薄口醤油	2.5
ごま油	0.5

新キャベツの甘酢あえ



作り方

- ①キャベツは広めのざく切りにする。
- ②きゅうりは薄切りにする。
- ③にんじんは細く線切りにする。
- ④野菜はボイルし、冷却する。
- ⑤塩こんぶはから煎りして冷ます。
- ⑥野菜の水分を切り、塩昆布、調味料を混ぜる。

エネルギー…… 25kcal
食物繊維…… 0.9g

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

キャベツ	35
にんじん	5
きゅうり	8
塩昆布	1
A 三温糖	2
薄口醤油	3.5
米酢	3

新たけのこの酢みそあえ



作り方

- ①たけのこは薄切りにしてボイルし、冷ます。
- ②カットわかめは沸騰した湯に入れて1分間ボイルし、冷却する。
- ③サラダこんにやくもボイルし冷ます。
- ④水分を切り材料を混ぜる。
- ⑤食べる時に1食酢みそをかけて食べる。

エネルギー…… 29kcal
食物繊維…… 1.6g

材料 小学校1人分g (赤字:本会取扱物資)

たけのこフレッシュ	20
カットわかめ	0.8
サラダこんにやく	10
酢みそ(一食用)	10