

平成26年度季刊3号 [冬号]

冬のおすすすめ献立



麦ごはん (しそ味ひじき)
 牛乳
 ぶりおろし煮
 (青菜のごま和え)
 さつま汁
 かるかん

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)		
麦ごはん	274	4.8	0.7	1	5	18	0.7	1.1	0	0.39	0.08	0	1	0
しそ味ひじき	18	0.3	0.1	197	9	4	2.1	0	0	0	0.01	0	0.5	0.5
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
ぶりおろし煮	105	7.6	6.1	181	3	10	0.5	0.2	17	0.08	0.13	1	0.4	0.4
青菜のごま和え	51	2.1	3.2	196	46	41	0.9	0.4	130	0.06	0.08	15	1.8	0.5
さつま汁	83	6.1	1.9	454	37	27	0.4	0.8	100	0.05	0.05	6	2	1.1
かるかん	69	0.7	0.1	1	1	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	1	0.2	0
合計	738	28.4	19.9	1114	328	124	4.7	3.4	325	0.68	0.67	25	5.9	2.7

レシピ紹介

- ② 鮭そぼろ丼
天ぷらうどん
- ③ 大根のそぼろ煮
鶏のマヨネーズ焼き
- ④ 豆乳ポトフ
ブリの甘酢あん
- ⑤ 魚のみそ汁
カレービーフン
- ⑥ 小さい食器の一品

（ 鮭フレークを使って 鮭そぼろ丼

エネルギー	437kcal
たんぱく質	14.7g
鉄	1.7mg

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	70g
麦	7g
鮭フレーク	20g
卵そぼろ	40g
枝豆むきみ	8g
酒	5g
薄口醤油	5g
シマ・マース	1g

作 り 方

- ①米と麦は浸漬して、炊飯する。
- ②鮭フレークは袋のまま15分ボイルして、ほぐす。
- ③卵そぼろは袋ごとボイルして、ほぐす。
- ④枝豆はボイルする。
- ⑤③に調味して、鮭フレークと枝豆を軽く混ぜる。
- ⑥ご飯に⑤をのせる。

水加減 = (米+麦×1.5) - (酒+醤油)



ひとくちメモ

鮭の赤と卵の黄、枝豆の緑の彩りがきれいな、そぼろ丼になります。卵そぼろは調味しないで、炊飯する時に調味して炊飯してもよいです。その時は調味料の水分を引いて炊いてください。

（ 貝だくさんかき揚げを使って 天ぷらうどん

エネルギー	320kcal
鉄	1.0mg
食物繊維	3.3g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

うどん	60g	かつお節	0.6g
鶏肉	20g	薄口醤油	4g
玉葱	20g	酒	0.8g
にんじん	10g	みりん	0.8g
しいたけ(刻み)	1g	塩	0.1g
ちくわ(スライス)	5g	貝だくさんかき揚げ	50g
油揚げ(刻み)	2g	揚げ油	5g
葉ねぎ	5g		
だし昆布	1g		

作 り 方

- ①だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ②しいたけはもどしておく。
- ③にんじんは太めのせん切り、玉葱はスライスする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤鶏肉をからいりし、だしを入れてかたいものから順に入れて、調味する。
- ⑥うどんを入れて仕上げに葉ねぎをちらす。
- ⑦かき揚げを揚げて、別配缶する。
- ⑧⑥のうどんに⑦をのせる。



ひとくちメモ

寒くなると温かい鍋物や麺類がおいしくなります。いつもの五目うどんに、貝だくさんかき揚げをのせてさらにボリュームアップさせてみてはどうでしょうか。ミニかき揚げもご要望があれば、お応えします。また、季節の地域野菜天ぷらも美味しいですね。さつまいも・ごぼう・にんじん・かぼちゃなど…

旬の野菜を使って 大根のそぼろ煮

〈溝辺学校給食センターより〉

エネルギー	135kcal
たんぱく質	8.6g
食物繊維	3.2g

材 料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物質)

鶏ミンチ	25g	中双糖	1.5g
大根	70g	みりん	1g
里芋(乱切)	25g	薄口醤油	6.4g
玉葱	25g	濃口醤油	0.8g
糸こんにゃく	10g	サラダ油	0.8g
しいたけ(刻み)	0.5g	でんぷん(甘藷)	1g
にんじん	15g	天然だし	2g
枝豆むきみ	5g		
酒	0.8g		

作 り 方

- ①天然だしでだしをとる。
- ②大根・玉葱は2cm角切りにし、しいたけはもどして、みじん切りにする。
- ③にんじんは大根より小さめの1.5cm角切りにする。
- ④鶏ミンチを油で炒める。
- ⑤しいたけ、野菜を入れ、だしを入れて煮る。
- ⑥調味し味をみて、水溶きでんぷんを入れる。
- ⑦枝豆を入れて仕上げる。



ひとくちメモ

野菜は固いもの軟らかいもの、切り方や火加減で仕上がりに大きな差が出てきます。芋類などが入る煮物は混ぜすぎないことが大切です。煮物は野菜の切り方に時間を要します。カット野菜と生野菜の併用で調理時間(下処理)も短縮できます。気温の低下とともに加熱にも時間を要します。地域によってはカット野菜も始めました。

バイクドマヨネーズを使って 鶏のマヨネーズ焼き

〈夏期講座より〉

エネルギー	129kcal
たんぱく質	8.6g

材 料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物質)

鶏もも肉	50g
バイクドマヨネーズ	3.2g
豆板醤	0.1g
オイスターソース	1.5g
薄口醤油	1g
でんぷん(甘藷)	1g
サラダ油	0.5g
いりごま(黒)	1g
※添え野菜としてゆでキャベツ 30g	

作 り 方

- ①つけだれを合わせ、鶏肉を漬け込んでおく。
- ②焼く前に、①にでんぷんと油を混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを敷き、鶏の皮の部分を上にして並べ黒ごまを振り、230℃で8分(目安)焼く。



ひとくちメモ

夏期講座(スチームコンベクションを活用して)で実習しました。バイクドマヨネーズを使うときれいに焼き上がります。肉や魚などいろいろな焼き物に、使ってみてください。そのほかに、ハーブ焼き用(肉用・魚用)もあり、焼き物に変化をつけてみませんか。

豆乳たっぷり 豆乳ポトフ

エネルギー 171kcal

食物繊維 1.9g

材料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

カットベーコン… 8g	粗挽きミニカクテル
角切豚肉… 25g	ウイナー… 15g
にんじん… 10g	鶏ガラスープ… 10g
たまねぎ… 30g	豆乳… 50g
じゃが芋(乱切)… 40g	食塩… 0.8g
白菜… 20g	こしょう… 0.02g
セロリ… 2g	白ワイン… 1g
いんげん(カット)5g	

作り方

- ①野菜は2cm角に切る。セロリは細かく切る。
 - ②ベーコンを炒めセロリを炒める。
 - ③豚肉を入れて色が変わったら、たまねぎを入れて、さらに炒める。
 - ④にんじん・じゃが芋を入れて、ガラスープとひたひたの水を入れて煮る。
 - ⑤白菜と豆乳を入れてウイナーを入れて調味する。
 - ⑥いんげんを入れて仕上げる。
- ※野菜の状態を見て(切り方)入れ方は工夫してください。



ひとくちメモ

冬野菜をたっぷり入れたポトフです。野菜の組み合わせで、味も変化します。こどもたちにたっぷり野菜を食べてもらいましょう。

ブリ角切りを使って ブリの甘酢あん

エネルギー 309kcal

鉄 1.2g

食物繊維 3.2g

材料 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

さつまいも (皮つき乱切り) 60g	たまねぎ… 30g
ブリ(角切り) 40g	ピーマン… 10g
薄口醤油… 3.6g	酢… 7.5g
酒… 3.6g	濃口醤油… 5g
生姜(おろし) 1g	薄口醤油… 4g
でん粉(甘藷) 3.6g	さとう… 3.6g
油… 4g	水… 20g
にんじん… 16g	でん粉(甘藷) 0.8g
たけのこ(水煮)… 20g	ごま油… 2.4g

※甘酢あんは好みで調節してください。

作り方

- ①さつまいもは乱切にする。
- ②にんじん1.5cm角に切り、たけのこ水煮は乱切りにする。
- ③玉ねぎは2cm角に切る。
- ④ピーマンは2cm角に切る。
- ⑤さつまいもは素揚げにする。
- ⑥ブリ角切りは下味をつけて、でんぷんをまぶして揚げる。
- ⑦ごま油で玉ねぎとにんじんを炒め、水を入れる。
- ⑧⑦にたけのこを入れて火が通ったら、⑤と⑥を入れて調味する。ピーマンを入れて、水溶きでんぷんを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

出世魚といわれるブリは、鹿児島では正月にはなくてはならない魚です。下味をしっかりつけて、仕上げてください。

寒い日に温まる 魚のみそ汁

エネルギー	159kcal
鉄	2.4mg
食物繊維	2.2g

材料 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

タラ(角切り)	40g
豆腐(サイコロカット)	20g
白菜	25g
大根	25g
にんじん	10g
白ねぎ	8g
葉ねぎ	3g
煮干し(だし)	3g
酒	1g
生姜(おろし)	0.4g
みそ	10g

作り方

- ①だしをとる。
- ②白菜は1cmの小口切り、大根はいちょう切り、にんじんもいちょう切りにする。
- ③白ねぎ・葉ねぎは小口切りにする。
- ④①に大根・にんじんを入れる。
- ⑤魚を入れて、白菜を入れる。
- ⑥酒を入れてから、みそを入れる。
- ⑦ねぎとおろし生姜を入れて仕上げる。



冬はみそ汁が美味しいです。基本のだしのひき方や具の取り合わせ、みその種類や合わせみその割合等が関係します。寒くなると赤みそを少し入れると美味しいようです。当たり前ですが、具材に火が通ってからみそを入れ、味見したらすぐに火を止めます。魚の角切りは、本会にタラ・サケ・ブリ等ありますのでご利用ください。

こどもが大好き カレービーフン

エネルギー	117kcal
食物繊維	2.1g
ビタミンC	21mg

材料 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

豚肉スライス	15g	サラダ油	1.8g
たまねぎ	15g	チキンブイヨン	0.5g
にんじん	5g	ウスターソース	2g
ビーフン	13g	酒	3g
キャベツ	30g	食塩	0.4g
カットピーマン(青)	2.5g	さとう	0.3g
にら	10g	こしょう	0.02g
エリンギ(カット)	10g	カレー粉	0.6g
もやし	20g		

作り方

- ①野菜は細切りにする。
- ②ビーフンは水戻し(20~30分)する。
- ③油を熱し豚肉を炒め色が変わったら、玉ねぎ・にんじん、かための物から炒める。
- ④ビーフンを入れてピーマンを炒める。
- ⑤調味して、にらを入れて仕上げる。



ピーマン、エリンギは全て線切りまたはスライスにされているので手間なく作ることができます。給食会の豚肉は脂肪分の少ないもも肉のスライスです。そのほかにたけのこ細切りもあります。



小さい食器の一品



エネルギー 51kcal
たんぱく質 2.1g



「青菜のごま和え」

作り方

- ①白菜はザク切り、にんじんはせん切りにする。
- ②①とほうれん草をボイルして冷却する。
- ③調味料を合わせ、②と和える。

*調味料は新しいものを使用する。
*季節の青菜を組み合わせる。(彩よく)

材料

- 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)
- ほうれん草(カット) …… 30g
 - 白菜 …… 20g
 - にんじん …… 3g
 - さとう …… 1g
 - いりごま …… 2.3g
 - ねりごま …… 2.3g
 - ごま油 …… 0.4g
 - 薄口醤油 …… 3g

エネルギー 131kcal
鉄 4.3g



「レバーのオーロラソースかけ」

作り方

- ①豚レバーは細長く切ってもらおう。(肉屋)
- ②①に下味をつけて、でんぷんをつけて揚げる。
- ③砂肝竜ちゃんを揚げる。
- ④②と③をマヨネーズとケチャップ(オーロラソース)で和える。

*鉄分たっぷり、意識して献立してみませんか。

材料

- 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)
- 豚レバー …… 30g
 - 生姜(おろし) …… 0.7g
 - 薄口醤油 …… 1.2g
 - でん粉(甘藷) …… 5g
 - 砂肝竜ちゃん …… 12g
 - 油 …… 3g
 - マヨネーズ(エッグフリー) …… 6g
 - ケチャップ …… 6g

エネルギー 95kcal
食物繊維 1.5g



「きのこのソテー」

作り方

- ①きのこをからいりし、水分をとばす。
- ②ウインナーを入れる。
- ③調味して仕上げる。

*きのこの種類によって、味も香りも楽しめます。

材料

- 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)
- しめじ …… 25g
 - えのき …… 15g
 - カットウインナー …… 20g
 - おろしにんにく …… 0.2g
 - 薄口醤油 …… 1g
 - マヨネーズ …… 3g
 - こしょう …… 0.02g

エネルギー 82kcal
食物繊維 1.4g



「栗きんとん」

作り方

- ①さつまダイスを蒸す。
- ②栗甘露煮を6mm角切りにする。(シロップはとっておく)
- ③①をつぶしながら②をシロップごと入れる。
- ④③に砂糖を入れて仕上げる。

*かたさはシロップまたは水で調整する。
*栗甘露煮を使用しないで、蒸し栗カットなどもあります。
*パンにはさんで食べてもおいしいです。

- 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)
- 栗甘露煮 …… 10g
 - さつまダイス …… 40g
 - さとう …… 6g