

冬のおすすすめ献立



献立例

- ・九州の恵みごはん
- ・牛乳
- ・きびなごの黄金絡め
- ・ひじき和え(添え)
- ・根菜みそ汁(豆ペースト入り)
- ・ポンカン

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)		
九州の恵みごはん	287	5.3	1	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
きびなごの黄金絡め	116	5.7	8.5	271	179	12	0.7	0.7	1	0.01	0.09	1	0	0.4
ひじき和え	39	3	1.7	3.7	32	18	0.9	0.2	62	0.03	0.05	16	1.8	0.8
根菜と豆ペースト のみそ汁	86	5.6	1.8	432	52	32	0.9	0.7	43	0.06	0.06	3	2.3	1
ポンカン	28	0.6	0.1	1	11	6	0.1	0	36	0.06	0.03	28	0.7	0
合計	694	27	20.9	792.7	509	112	3.5	3.6	220	0.58	0.58	50	5.9	2.4

レシピ紹介

ページ

- さつますもじ
だごじる **2**
- 大根の炒め煮
さといものグラタン煮 **3**
- うどんすき
きびなごの黄金がらめ **4**
- 根菜みそ汁 ふりのみそ漬け焼き
鶏とさつま芋の甘酢あん **5**
- 小さい食器の一品 **6**

さつますもじ

エネルギー	358kcal
たんぱく質	8.6g
鉄	1.2mg



ひとくちメモ

ちらしずしを鹿児島では「すもじ」と言います。これは宮中の女房言葉で酒ずしが上流武士の豪華料理であったのに対し、「さつますもじ」は庶民のすしとして親しまれてきました。季節の素材を具として、さつま揚げ、かまぼこ等を細かく切り、酢飯や白飯に混ぜてつくりまします。(地域によっては混ぜご飯、五目御飯とも言います。)

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り)...	70g	たけのこ(せん切り)...	10g
すし酢	14g	上白糖	2g
干しいたけ(刻み)...	1g	うすくち醤油	2.5g
きくらげ(刻み)...	0.5g	さつま揚げ(短冊)...	7.5g
上白糖	0.75g	カットかまぼこ	12g
うすくち醤油	2.5g	地酒	3g
みりん	2g	いんげん	4g
切干大根	2g	錦糸卵	10g
ごぼう(ささがき)...	13g	しょうが甘酢漬け	1g
にんじん	10g		

【作り方】

- ①ごはんは水を少なく*炊飯し、すし酢を混ぜる。
- ②しいたけときくらげは洗ってもどし、もどし汁をとっておく。
- ③切干し大根は洗ってもどす。(ぬるま湯)
- ④だし汁を用意する。(何のだしでもよい)
- ⑤さやいんげんはせん切り後、さっと茹でる。
- ⑥戻したしいたけ、きくらげは戻し汁をひたひた加え水煮してからAを加えて煮つめる。
- ⑦ひたひたのだし汁でごぼうを煮て、たけのこ、にんじん、切干し大根を加えてBで薄めの味つけをする。
- ⑧さつま揚げ、かまぼこは地酒を加えてさっと火を通す。
- ⑨錦糸卵は加熱してほぐす。
- ⑩①の酢飯に具を混ぜる。
- ◎錦糸卵、いんげん、しょうが甘酢漬けを散らす。※酢飯の場合水を減らす。(すし酢・具に含まれる水分) 米の重量×1.25=水量

冬野菜たっぷりで温まる だごじる

エネルギー	112kcal
たんぱく質	7.1g
食物繊維	2.7g



ひとくちメモ

「だごじる」は、熊本県や大分県の郷土料理です。九州地方の学校給食でよく提供されている人気メニューです。もちもちした平らな手打ちのだご(団子)と具だくさんの野菜に、チキンブイヨンが十分しみわたった、体が温まる一品です。醤油の代わりに味噌仕立てにしたり、だんご(だご)は地域により形はさまざまです。「白玉団子」を利用してもおいしいです。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

小麦粉	12g	れんこん(いちょう)	10g
シマ・マース	0.06g	かぼちゃ	20g
水(耳たぶくらい)	7.0g~	しいたけ	5g
鶏肉(皮なし)	20g	ねぎ	3g
里芋(乱切)	17g	チキンブイヨン	12.6g
大根	20g	うすくち醤油	3g
小松菜	5g	みりん	3.3g
ごぼう	10g	シマ・マース	0.6g

【作り方】

- ①小麦粉に塩をいれてよくこね(耳たぶくらい)、30分位ねかせておく。
- ②大根、にんじん、ごぼうは小さめの乱切り、小松菜は小口切り、しいたけは細切りにする。
- ③鍋に②の小松菜以外の野菜と里芋を入れ、チキンブイヨンと水を入れる。煮立ってきたら、ひと口大に切った鶏肉を加え、アクを取りながら煮る。途中1.5cm角切りに切ったかぼちゃを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に調味料を入れ、味を整え①を薄くのぼし、ちぎって入れる。煮えたら小口切りにしたねぎと小松菜を入れて仕上げる。
- ※チキンブイヨンは7~12倍に希釈して、お好みでアレンジしてご利用ください。
- ※鶏肉をからいりしてから野菜を入れて煮ても良いです。

旬の野菜を使って 大根の炒め煮

エネルギー	117kcal
たんぱく質	7.6g
食物繊維	3.2g



ひとくちメモ

「教育県民週間や学校給食月間」の時は特に、地元産や県内産を意識して献立が作成されると思います。

桜島大根や学校農園で収穫された野菜を活用することも、子どもたちに喜ばれ食に関する指導が充実することでしよう。関連の食材等ありましたら、本会へどうぞ…。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

大根	60g
豚肉	20g
にんじん	20g
たけのこ水煮(乱切り)	20g
生しいたけ	12g
こんにゃく(突き)	20g
カット棒天	14g
三温糖	2.2g
うすくち醤油	6.8g
こいくち醤油	1g
料理酒	1.3g
サラダ	1.8g
胡麻油	0.5g
はねぎ	6g

【作り方】

- ①大根・にんじんはひと口大に切る。
- ②生しいたけはせん切りにする。
- ③豚肉・にんじん・大根・たけのこの順にいためて、水を入れる。こんにゃく・生しいたけを煮て、調味する。
- ④カット棒天を入れる。
- ⑤最後に香りづけの胡麻油とはねぎを入れて仕上げる。

さといものグラタン煮

鹿児島市立玉江小学校より

エネルギー	210kcal
たんぱく質	9.8g
食物繊維	2.3g



ひとくちメモ

里芋の美味しい季節に、クリーミーなグラタンを温食器に盛り、別配缶の炒りパン粉をふって食べる形態です。オーブンで焼ける施設は、量の調整や配食するカップ等を考慮してください。

玉江小学校より「冬の献立で、毎年実施しています。子どもたちには好評で、さといもは生をカットしています。」

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉	20g	牛乳(調理用)	25g
カットベーコン	6g	生クリーム	2.5g
たまねぎ	10g	シマ・マース	0.6g
人参	10g	こしょう	0.03g
里芋乱切り	30g	シュレッドチーズ	2.5g
パセリ	0.8g	パン粉	2.6g
カットしめじ	8g	バター(無塩)	1.4g
マカロニ	8g	チキンブイヨン	10g
サラダ油	0.34g		
A 小麦粉	3g		
B マーガリン	3g		

【作り方】

- ①Aでホワイトルウを作る。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。マカロニは固めにゆでる。
- ③肉を炒め、色が変わったなら煮えにくいものから順に炒め煮にする。
- ④牛乳、マカロニ、ルウを入れチーズ、生クリームを入れて味を整え、パセリを入れて温度確認をする。
- ⑤Bは香ばしく炒めて、別配缶する。

冷凍うどんを使って うどんすき

エネルギー	170kcal
たんぱく質	10.5g
食物繊維	2.9g



ひとくちメモ

うどんすきは、寒くなると良く登場するメニューです。冬野菜をたっぷり冷凍めんを使って仕上げると、麺がシコシコしてのびにくく美味しく仕上がります。また、煮込み麺や米粉うどん、中華風の麺も各種ありますのでご活用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

県内牛肉	25g	ねぎ	7g
にんじん	15g	小松菜(カット)	10g
干しいたけ(刻み)	1g	中双糖	35g
はくさい	35g	うすくち醤油	3.5g
大豆もやし	15g	こいくち醤油	6.5g
焼き豆腐	20g	酒	1g
冷凍うどん	45g	油	1g
こんにゃく(きんぴら)	12g		

【作り方】

- ①干しいたけはもどしておく。
- ②にんじんは短冊切り、はくさいは2cm長さの小口切り、深ねぎは斜め切り、大豆もやしは長いものは、半分に切る。
- ③釜に油を敷き牛肉を入れて炒める。小松菜とにんじん以外の固い野菜から順に入れて調味する。
- ④うどんをほぐして入れ、ひと煮したら小松菜とねぎを入れる。
- ⑤味と温度確認して仕上げる。

県内産のきびなごを使って きびなごの黄金がらめ

エネルギー	116kcal
カルシウム	179mg



ひとくちメモ

鹿児島県の郷土料理に欠かせないきびなごは、甕島、熊毛、奄美の各沿岸海域まで広く分布し、春から夏にかけて産卵のため海洋に接近したものを漁獲します。きびなごは、頭も骨もまるごと食べられ、100gのきびなごでカルシウムは510mg摂ることができます。これは、200ml入りの牛乳2.2本分のカルシウムと同じです。まるごと食べた時に比べ、頭や骨を残してしまえば約5分の1の100mgに減ってしまいます。まるごと食べて成長期に必要なカルシウムをしっかり摂りましょう。本会には、県内で水揚げされたきびなご粉付のきびなごもありますので、料理に応じてご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

きびなご IQF	35g
シマ・マース	0.15g
こしょう	0.01g
でん粉	1.7g
米粉	1.7g
揚げ油	3.0g
白ワイン	0.3g
エッグフリーマヨネーズ	7g
カレー粉	0.5g
パセリ(ドライ)	0.03g

【作り方】

- ①きびなごに塩こしょうで下味をつける。
 - ②米粉とでんぷんを混ぜたものを、きびなごにまぶす。
 - ③きびなごを揚げる。
 - ④白ワインを火にかけ、アルコールをとばし冷めたら、マヨネーズ・カレー粉と混ぜ合わせてタレを作る。
 - ⑤③のきびなごに④のタレを絡め、ドライパセリをふりかける。
- ※白ワインは量が少ないので、火力に注意する。



寒い日に温まる 根菜みそ汁 (豆ペースト入り)

エネルギー	86kcal
鉄	0.9mg
食物繊維	2.3g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

白花豆&白いんげん豆ペースト	15g
ごぼう (ささがき)	5g
大根	8g
にんじん	5g
里芋 (乱切り)	20g
油揚げ (カット)	3g
はねぎ	3g
スキムミルク	1g
天然だし	3g
みそ	9g

【作り方】

- ①白花豆&白いんげん豆ペーストは解凍しておく。
- ②大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ③油揚げはさっと油抜きしておく。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤スキムミルクはだし少々を軽く温め、よく溶きのぼしておく。
- ⑥だしを温め、②と③と里芋を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮、白花豆&白いんげん豆ペーストを溶きのぼしながら加える。
- ⑦みそを溶きながら加え、溶いたスキムミルクを加える。
- ⑧仕上げにねぎを入れる。



白花豆&白いんげん豆ペーストは、具たかさんのスープやとろみのある温食などに使用しやすいです。皮ごとペーストしてあるため食物繊維の摂取ができます。



ぶりのみそ漬け焼き

エネルギー	150kcal
たんぱく質	11.1g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

ぶり切り身 (50g)	1切
米みそ	4g
みりん	2g
三温糖	2g
こいくち醤油	0.5g
クッキングシート	

【作り方】

- ①ぶり切り身は解凍しておく。
- ②Aの調味料をよく混ぜて、①を漬ける。(30分程)
- ③オーブンを温め220℃で約15分~20分焼く。



※各施設のオーブン等により温度や時間の調整をください。(みそは醤油よりこげやすいですので、途中の様子を見ながら仕上げてください。)

こどもが大好き 鶏とさつま芋の甘酢あん

エネルギー	301kcal
たんぱく質	16.9g
食物繊維	2.8g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

桜島素どり	50g
さつまいも乱切り	70g
県内産むきえび	30g
でん粉	15g
揚げ油	4g
うすくち醤油	8.3g
三温糖	5g
酢	4g
水	30g
でん粉 (水10gで溶く)	3g
ごま油	2g
枝豆むきみ	5g

【作り方】

- ①さつま芋乱切りを揚げる。
- ②桜島素どりは170℃で4分程揚げる。
- ③むきえびにでんぷんをつけて揚げる。
- ④Aの調味料を煮たて、水溶きでんぷんを入れ甘酢あんを作り、ごま油と①②③を絡める。
- ⑤枝豆むきみを入れて、仕上げる。



さつまいもをたっぷり使ったメニューで、食物繊維や不足しがちな芋類摂取を意識したものです。主食との組み合わせにより量や食器を加減してください。県内産も考慮しました。カット野菜や県内産につきまちは10月の物資紹介をご覧ください。

小さい食器の一品

エネルギー 48kcal
たんぱく質 2.1g

青菜とコーンのソテー



【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

小松菜(カット)……………30g
キャベツ……………15g
カーネルコーン……………15g
カットベーコン……………5g
サラダ油……………15g
酒……………1g
うすくち醤油……………2g
シマ・マース……………0.2g
こしょう……………0.02g

【作り方】

- ①キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
- ②小松菜は解凍して水分をとっておく。
- ③釜に油を入れ、ベーコン・キャベツ・コーンを固い順に炒めて最後に調味して仕上げる。

さつまいものきんぴら

エネルギー 88kcal
食物繊維 1.2g

夏期講座よりアレンジ(ス干コン講座)



【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

さつまいも……………45g
にんじん……………5g
ごま油……………1g
さとう……………1g
うすくち醤油……………3g
みりん……………3g
かつお節(粉)……………0.2g
水……………3.8g
いりごま(黒)……………0.5g

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきで、太線切りにして水に放ちでんぷんを洗い流す。
- ②にんじんもせん切りにする。
- ③鍋にごま油を入れて、さつまいもを炒めてにんじんを炒める。
- ④③に少量の水を入れて、固めに火がとおったら調味する。
- ⑤水分がなくなるくらい加熱し、仕上げにかつお節をふって仕上げる。

松風焼き

エネルギー 184kcal
たんぱく質 10.8g



【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

鶏ミンチ……………40g
おろし生姜……………0.7g
深ねぎ……………6g
パン粉……………3g
凍結液卵……………5g
クッキングチーズ……………5g
クルミ……………5g
三温糖……………2.2g
こいくち食油……………1g
米みそ……………40g
いりごま(白)……………2.2g
紙カップ(小判4)……………1個

【作り方】

- ①深ねぎはみじん切りにする。
 - ②スチームコンベクションを予熱(コンビ200℃)
 - ③Aの材料を全て混ぜる。
 - ④紙カップに入れて焼く。
めやす:200℃~220℃で
15分~20分(コンビ20%程)
- ※鉄板に伸ばす場合は、厚さや量により焼き時間が変わる。

りんごダイス缶を使って りんごきんとん

エネルギー 120kcal
食物繊維 1.7g



【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

りんごダイス(缶)……………35g
りんごダイス(缶)シロップ
……………5g
さつまいも……………40g
さとう……………8g
みりん……………4.5g
シマ・マース……………0.12g

【作り方】

- ①さつまいもは蒸す。
 - ②りんごダイスはシロップと分けておく。
 - ③鍋に①と②のりんごダイスを入れて、さとう・みりん・を入れて火にかける。
 - ④③をねり水分を飛ばし、固さを見て塩を入れる。
 - ⑤味を見て仕上げる。
- ※りんごは、つぶさないようにやさしく練りあげる。