

# 春のおすすすめ献立



### 献立例

- ・ 筍ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 飛び魚の梅風味
- ・ 菜花の辛し和え
- ・ えび団子入りすまし汁
- ・ お祝い紅白もち

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)		
筍ごはん	250	5.2	1.6	333	17	22	0.7	1.1	0	0.32	0.06	1	1.1	0.9
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
飛び魚の梅風味	84	10	3	217	9	19	0.3	0.4	3	0.01	0.05	1	0.1	0.6
菜花の辛し和え	18	1.6	0	237	41	8	0.4	0.1	52	0.02	0.03	16	1.7	0.6
えび団子入り すまし汁	53	5.6	1	314	20	22	0.6	0.4	59	0.06	0.07	2	1.5	0.9
お祝い紅白もち	83	1.7	0.2	18	8	9	0.5	0.2	0	0.03	0	0	1.2	0.1
合計	626	30.9	13.7	1203	322	101	2.5	3	192	0.52	0.52	22	5.6	3.3

### レシピ紹介

ページ

- 赤飯  
高野豆腐と春キャベツの卵とじ **2**
- じゃが芋のチーズ焼き  
鯖の粒マスタード焼き  
えび団子のすまし汁 **3**
- もずくの天ぷら (野菜添え)  
飛び魚の梅風味 (野菜添え) **4**
- つくね入りチャウダー  
皿うどん **5**
- 小さい食器の一品 **6**

## 春のお祝いメニューに **赤飯** α化米を使って

エネルギー	273kcal
たんぱく質	5.7g
食物繊維	2.2g



ひとくち  
メモ

赤飯といえば、今はお祝い事のときに食べますが、もともとは悪いことが起きたときに、悪いものを取り除くために食べていました。小豆に含まれるポリフェノールが活性酸素を取り除く力があります。子どもの健やかな成長を祝うときや、人生の節目、将来の幸せを祈る行事にかかせない食べものが「お赤飯」となりました。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

アルファ化赤飯	70g
強化米	0.22g
シマ・マース	0.7g
いりごま ★後でふる	0.7g
麦	6g
水	92g

【作り方】

ガス連続式炊飯器の場合

- ①炊飯釜に、炊き上げるアルファ化米重量の1.2倍量の水とアルファ化赤飯を入れる。
  - ②手早く米をかき混ぜて炊く。
  - ③火加減は前半強火で10分間炊飯し、更に弱火で2～3分間炊く。(その後の火は全部消しておく)
  - ④炊き終わったら、そのまま20分蒸らす。
- ※炊飯する時赤飯重量の0.5%サラダオイルを添加すると良い。

立型ガス炊飯器の場合

- ①②は連続式と同じ。
- ③火加減は強火で12分間炊く。(精白米を炊飯する時間の半分の時間にセットする)
- ④炊き終わったら、そのまま20分間蒸らす。

調理釜の場合

- ①アルファ化赤飯の重量の1.2倍の水又は湯を入れる。
- ②沸騰したらアルファ化米を入れ攪拌する。
- ③中火で5分間程度炊いて火を止める。
- ④火を止めてから20分間蒸らす。

## 旬の野菜を使って 高野豆腐と春キャベツの卵とじ

エネルギー	175kcal
鉄	1.5mg
食物繊維	2.0g



ひとくち  
メモ

「高野豆腐」の起源は冬期に豆腐を屋外に放置してしまったことから、偶然に製法が発見されたそうです。一般的に高野山で製造される凍り豆腐が、精進料理の1つとして全国に広まったものと言われていますが、東北地方にも「凍み豆腐」と呼ばれる同製法の保存食があります。これは戦国大名伊達政宗が、兵糧研究の末に開発したという伝説があります。江戸時代に高野山の土産物として珍重され現在に至っています。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鶏肉スライス	10g	キャベツ	35g
えび団子	20g	しいたけ(カット)	0.8g
卵(液卵)	30g	きぬさや	3g
細切りこうや	8g	サラダ油	1g
三温糖	1.6g	料理酒	1.6g
うすくち醤油	2.8g	うすくち醤油	4.8g
シマ・マース	0.05g	シマ・マース	0.1g
にんじん	15g	かつお節(だし)	1g
玉ねぎ	25g		

【作り方】

- ①細切りこうやは熱めのお湯で戻して水切りし、Aで下味をつける。
- ②野菜を切る。(いちょう切り・短冊・きぬさやはせん切)
- ③しいたけを戻しておく。かつお節もだしをとっておく。
- ④鍋に油を入れ鶏肉を炒める。
- ⑤④の色が変わったら、かたい野菜から順に入れてだし汁を入れる。(ひたひた)
- ⑥⑤に調味して、えび団子と高野豆腐を入れる。
- ⑦溶き卵を半分ずつ入れてとじ、残りの溶き卵を入れてとじる。
- ⑧きぬさやを入れて仕上げる。

※高野豆腐はもどすと、約5倍になります。

## 新じゃがを使って じゃが芋のチーズ焼き

エネルギー	99kcal
鉄	0.4mg
食物繊維	2.1g

【材料】 小学校1人分  
(赤字：本会取扱物資)

じゃがいも	50g
玉ねぎ	30g
エリンギ	20g
シュレッドチーズ	10g
パセリ	0.5g
サラダ油	1g
シマ・マース	0.25g
こしょう	0.04g
紙カップ(丸14A)	1枚

【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。
- ②1/4切り後スライスにした玉ねぎを油で炒める。
- ③②にしおこしょうで調味する。
- ④カップに③とシュレッドチーズをのせみじん切りのパセリを散らす。
- ⑤オープン(210℃)で7分～10分程度焼く。



ひとくちメモ

芋をたっぷり摂れる料理で、子どもたちにとってもおいしいと好評だった一品です。ベーコンやハムなどを入れると、さらにおいしくなります。  
★じゃがいもを冷凍品にすると、より簡単にできます。献立の組み合わせを考慮して、活用してください。

## シンプルに季節の魚を 鯖の粒マスタード焼き

エネルギー	162kcal
たんぱく質	10.5g
鉄	0.5mg

【材料】 小学校1人分  
(赤字：本会取扱物資)

さわら切り身	50g
シマ・マース	1g
こしょう	0.02g
粒入りマスタード	5.6g
バター	2.5g
オリーブ油	5g
紙カップ(丸14A)	1枚

【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塩・こしょうをして粒マスタードを絡め、バター・オリーブ油をのせて、220℃で15分～17分焼く。(コンビ)



ひとくちメモ

さわらは、春の魚「鯖」と書き、季節の魚です。さわらになる前の小型の魚は「さごし」です。  
淡泊なあじですので、ムニエルなどにも美味しいです。季節を味わってください。

## えび団子を使って すまし汁

エネルギー	53kcal
食物繊維	1.5g



ひとくちメモ

えび団子は、粗挽きしたえびを35%配合して食感を楽しめる仕上がりとなっています。  
春のお祝いのすまし汁等へご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

えび団子	20g
えのきだけ	10g
しいたけ(スライス)	1g
カットほうれん草	12g
ふえるわかめ	0.5g
だし昆布	2.8g
花かつお	2.8g
酒みりん	3.6g
シマ・マース	0.2g
うすくち醤油	1.2g

【作り方】

- ①かつお節とだし昆布でだしをひく。
- ②しいたけは戻し、戻し汁はとっておく。
- ③えのきは3等分カットしておく。
- ④①にしいたけ、えのきを入れ調味する。
- ⑤えび団子とほうれん草の水切りしたものを入って仕上げる。

# 美ら海育ちもずくを使って もずくの天ぷら 野菜添え

エネルギー 175kcal

食物繊維 2.5g

12月5日 調理講習会より



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

美ら海もずく… 25g	揚げ油…………… 7g
にんじん(千六本)…………… 8g	ウスターソース…5g
生姜(せん切り)…10g	みりん…………… 1g
ホールコーン… 10g	A うすくち醤油… 1g
玉ねぎ(薄切り)…10g	水…………… 5g
ピーマン(1cm角切り)…………… 7g	砂糖…………… 0.5g
	添え野菜
小麦粉(薄)… 15g	きゅうり…………… 10g
卵…………… 5g	プチトマト…………… 1個
水…………… 10g	レモン…………… 1切れ
甘藷でん粉…………… 3g	

衣

【作り方】

- ①もずくは解凍して切っておく。
  - ②野菜は( )のように切る。
  - ③もずくに野菜を加えよく混ぜ、粉をまぶす。
  - ④衣を合わせ③に加えて混ぜる。(とろみがあがる程度の固さで)
  - ⑤180℃の油でカラリと揚げる。  
油に入れる時は衣も一緒に入れる。
  - ⑥揚げたもずくの天ぷらをAのソースにさっとくぐらせる。
- ※Aのソースを混ぜさっと加熱する。

ひとくちメモ

もずくには食物繊維(水溶性)が多く含まれ、粘質性と保水性があるのが特徴です。最近、食の欧米化が進み、食物繊維の摂取量が減少しているようです。組み合わせや食べ方の工夫も大切です。たとえば酢や乳製品には食物を胃から腸へ送る時間を遅らせます。普通、汁ものや、酢の物に登場するもずくですが、揚げても美味しく食べられます。

# 鹿児島県産の飛び魚を使って 飛び魚の梅風味 野菜添え

エネルギー 92kcal

食物繊維 1.2g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

飛び魚の角切り(粉付)…………… 50g
揚げ油…………… 2.5g
A ねり梅…………… 2g
ゆかり…………… 0.3g
酒みりん…………… 3g
水…………… 少々

A

添え野菜
ブロッコリー…………… 30g
シマ・マース…………… 0.1g
プチトマト…………… 20g

【作り方】

- ①飛び魚を揚げる。
- ②Aのソースを混ぜ加熱し①を絡める。

※添え野菜

ブロッコリーとプチトマトを添える。

※カレー味やしよゆ味など、味のバリエーションも楽しめます。

ひとくちメモ

春は受験・卒業・入学とそれぞれ上の学年や学校へ飛び立つ季節でもあります。飛翔や跳躍する魚として鹿児島県内で水揚げされた「飛び魚」を2cm程の角切りにし、でんぷんをつけたものです。味は淡泊でくせのない魚で色々な味で楽しめます。粉付の他に「飛び魚の角切り」もあります。すまし汁などにも「あごだし」がでて美味しいです。ぜひご活用ください。

## 里芋れんこん鶏つくねを使って つくね入りチャウダー

エネルギー	160kcal
たんぱく質	7.9g
食物繊維	1.3g



ひとくちメモ

国産の鶏肉を使用した里芋の素朴な風味とソフトでありながら、れんこんのシャキシャキとした食感がよい里芋れんこん鶏つくねを使ったチャウダーです。春野菜や彩りのよい野菜ペーストなどを使って春のチャウダーなどはいかがでしょうか。和風にも洋風にも合わせやすい商品です。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

枝豆とじゃこの元気ボール	20g
里芋れんこん鶏つくね	20g
しめじ	10g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
香味野菜のクリームシチューフレーク	8g
スキムミルク	5g
シママース	0.2g
こしょう	0.02g
チキンブイヨン	10g
バター	2g
シュレッドチーズ	5g
パセリ	少々

【作り方】

- ①バターで玉ねぎ、にんじん、しめじを炒める。
- ②①にチキンブイヨン、水、枝豆とじゃこの元気ボール、里芋れんこん鶏つくねを入れて煮る。
- ③クリームシチューフレーク、スキムミルク、シュレッドチーズを入れ、シママース、こしょうで味をととのえる。
- ④パセリを入れる。

## 春野菜たっぷり 長崎皿うどん

エネルギー	348kcal
ビタミンC	17mg
食物繊維	3.6g



ひとくちメモ

献立の組み合わせを考慮しながら、野菜たっぷりの献立です。材料は身近にそろえ物をつぶりのあんで美味しく工夫できる一品です。白菜や春キャベツで甘味ができます。

本会の揚げチャーメンは、30g・40g・50g・60g・70gまであります。学年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)

揚げチャーメン(1個)	40g	ほうれん草(カット)	10g
豚スライス	20g	油	2g
むきえび	8g	酒	2g
鹿の子いか	8g	シママース	0.24g
玉ねぎ	30g	こしょう	0.02g
にんじん	10g	鶏ガラスープ	20g
しいたけ(カット)	1g	中華スープ	0.6g
筍(水煮せん切り)	10g	うすくち醤油	4.8g
		甘藷でん粉	2.4g
もやし	30g	ごま油	1g
キャベツ	25g	酢	1g
うずら卵(ゆで)	20g		

【作り方】

- ①野菜は細切りか短冊切りにする。
- ②乾物はもどしておく。(戻し汁はとっておく)
- ③鍋に油を入れ、豚肉を炒め、にんじん、筍、玉ねぎ、しいたけを炒める。
- ④③にむきえび、イカ、もやし、キャベツ、うずら卵を入れガラスープや水を入れ味をととのえる。でん粉でとろみをつけて、仕上げにほうれん草、ごま油、酢を入れる。

## 小さい食器の一品



### つわと筍の五目煮

エネルギー 74kcal  
たんぱく質 6.8g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

鶏肉スライス	23g
にんじん	10g
筍せん切り	10g
つわぶき(水煮)	16g
こんにゃく(きんぴら)	10g
さつま揚げ(スライス)	5g
ふえる昆布	0.4g
刻みあげ	5g
中双	1.3g
細削り節	0.4g
酒	0.6g
みりん	0.5g
うすくち醤油	3g
こいくち醤油	1.4g

【作り方】

- ①にんじんは厚めの短冊、ツワブキは2cm長さに切る。
  - ②刻み昆布を戻す。
  - ③鍋に鶏肉を入れ、からいりする。
  - ④③に固いものから順に入れて、ひたひたの水でひと煮する。
  - ⑤調味料して、に含める。
  - ⑥仕上げに細削りを入れて仕上げる。
- ※つわぶきの状態によって鍋に入れる順番を考慮する。  
※ふえる昆布は水戻し10分で約15倍に増えます。



### 春雨サラダ

エネルギー 55kcal  
食物繊維 1.0g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

キャベツ	30g
きゅうり	15g
緑豆春雨	6g
鹿の子いか	10g
にんじん	2g
こしょう	0.05g
酢	3g
ごま油	1.5g
うすくち醤油	3.5g

【作り方】

- ①野菜は細切りにして、ポイル後冷却する。
- ②緑豆春雨は沸騰した中に入れ、火を止め2〜3分蓋をしておく。すぐ水切りし、ごま油と醤油で下味をしておく。
- ③イカもポイル後冷却する。
- ④①②③を調味料であえる。



### アスパラソテー

エネルギー 60kcal  
ビタミンC 7mg  
食物繊維 1.4g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

アスパラガス	40g
カットかまぼこ	14g
カーネルコーン	20g
油	2g
シマ・マース	0.2g
こしょう	0.02g
うすくち醤油	2.5g

【作り方】

- ①鍋に油を入れる。
- ②アスパラガス、かまぼこコーンの順に炒め調味する。

※好みでマヨネーズでソテーしても美味しい。



### スイートバナナポテト

エネルギー 146kcal  
食物繊維 2.5g

12月5日 調理講習会より

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

さつまダイス	40g
バター	3g
さとう	1.5g
バナナ	40g
粉チーズ	2g
★きなこ	2g
★しりごま	2g

【作り方】

- ①さつま芋は蒸す。
- ②バナナは5mmのスライスに切る。
- ③ポリ袋に①を入れバター、さとう、粉チーズを入れて、熱いうちにつぶす。②を入れて軽くつぶしながら混ぜる。
- ④③を2等分してさつま芋のように作り、黒ごまなど好みのものをまぶす。(シナモン・ココア etc)