

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・枝豆ごはん
- ・牛乳
- ・鱈のマーマレード焼き
- ・ゆかり和え
- ・おから汁
- ・スイカゼリー

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)		
枝豆ごはん	241	4.3	0.6	1	54	17	0.6	0.9	0	0.34	0.07	0	0.9	0
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
鱈のマーマレード焼き	97	10.7	1.8	375	16	19	0.4	0.4	5	0.05	0.1	0	0.2	1
ゆかり和え	19	0.4	0	111	11	6	0.2	0.1	46	0.01	0.01	4	0.7	0.2
おから汁	73	2.8	1.9	518	28	24	0.4	0.4	128	0.03	0.03	18	3.3	1.3
スイカゼリー	42	0.1	0.1	7	1	0	0.5	0	0	0	0	0	1.3	0
合計	610	25.1	12.2	1096	337	87	2.1	2.6	257	0.51	0.52	24	6.4	2.7

レシピ紹介

ページ

- 枝豆ごはん
鱈のマーマレード焼き・ゆかり和え **2**
- バエリア
肉団子スープ **3**
- ミートスパゲティ
酢豚 **4**
- 南瓜とふわふわ団子の旨煮
冬瓜のスープ **5**
- 小さい食器の一品 **6**

枝豆とカルシウム米を使って **枝豆ご飯**

エネルギー	241kcal
たんぱく質	4.3g
カルシウム	54mg



【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)	60g
カルシウム米	1g
精麦	7g
むき枝豆	10g
シマ・マース	少々

【作り方】

- ①ご飯を炊飯する。(カルシウム米・水加減後に加え、軽くかき混ぜてから炊飯する。)
 - ②枝豆むきみはシマ・マース少々でゆでておく。
 - ③ご飯が炊きあがったら②を混ぜる。
- ※枝豆は炊き込んでよい。

ひとくちメモ

初夏らしい彩りのご飯です。洋風のピラフにするときは、たまねぎやバターを使ってコンソメ(顆粒)・塩・こしょう等で調味し、仕上げに彩りよく数種の野菜や豆を混ぜ込みます。今回は塩分を考慮して、シンプルな和風に仕上げました。連続炊飯器の場合は調味料だけを炊き込み、ホイッパーのところで具材を混ぜ込みます。たまねぎなど水分の多い材料を使用する場合は、水分を調整して炊飯します。

クックマーマレードと鰯切り身を使って **鰯のマーマレード焼き・ゆかり和え**

エネルギー	116kcal
たんぱく質	11.1g
食物繊維	0.9g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鰯のマーマレード焼き	ゆかり和え		
鰯切り身	50g	らっきょう(甘酢漬)	
クックマーマレード	13g	きゅうり	30g
薄口醤油	7g	にんじん	5g
クッキングシート(鉄板)	1枚	しそご飯の素	0.2g
		すし酢	1g

【作り方】

鰯のマーマレード焼き

- ①鰯は半解凍する。
- ②オーブンに予熱200℃をかけておく。(コンビにする)
- ③①をクックマーマレードと薄口醤油で下味をつける。
- ④③を②で15分から17分焼く。
※魚の身の厚さにより加熱時間が異なる。
※調味液が少ない場合は、酒少々を足す。

ゆかり和え

- ①きゅうりは薄めの小口切りにしてボイル後、冷却する。
- ②にんじんは粗めのせん切りにしてボイル後、冷却する。
- ③らっきょうは衛生的に刻む。(手袋)
- ④①と②と③を混ぜ、しそご飯の素とすし酢で調味する。

ひとくちメモ

本会で扱っている鰯の切り身は3枚おろしの形になっています。そのほかに鯖の切り身など用途により使い分けてください。ゆかり和えは、季節のらっきょうを甘酢漬けにしたものを使っていますが、生のらっきょうでも美味しくできます。そのときは刻んでからボイルして、すし酢を多めに和えます。(好みに調整)

サフランライスを使って **パエリア**

エネルギー	363kcal
たんぱく質	11.7g
食物繊維	1.0g



ひとくちメモ

旬の魚介や野菜を取り入れて、季節感たっぷりのごちそうです。手軽に作れて、食べごたえじゅうぶん。さまざまな栄養が摂取できる一品です。炊き込む方が美味しく仕上がりますが、大量調理の時は釜の条件や具材により後で混ぜ込む方がきれいに仕上がります。サフランライスの素はご飯だけでなくピヤベースなどに使えます。独特の芳香があり、食材を美しい黄色に着色する効果のあるサフランは子どもたちも大好きなスパイスです。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	75g
カルシウム米	1g
サフランライスの素	3.9g
(冷) むきあさり	8g
白ワイン	2.5g
(冷) むきえび	8g
(冷) いか短冊	8g
オリーブ油	3.5g
たまねぎ	15g
(冷) 枝豆むきみ	5g
粉チーズ	2.5g

【作り方】

- ①米・カルシウム米・サフランライスの素を混ぜ、水を入れて炊飯する。
- ②アサリは白ワインをかけておく。
- ③たまねぎは1cm角切り(材料の大きさをそろえる)
- ④オリーブ油でえび・いかを炒めオリーブ油を足してたまねぎをいためる。粉チーズと枝豆を入れる。
(にんにくを少々)…好みで。
- ⑤①が炊き上がったたら、④を混ぜ込む。

彩り野菜のミートボールを使って **肉団子スープ**

エネルギー	85kcal
たんぱく質	4.2g
食物繊維	1.8g



ひとくちメモ

乳卵抜きのアレルゲン対応のミートボールです。1個あたり8g～10gで1袋(1kg)に100個～120個入っています。スープに入れると、彩りがきれいでひきたちます。甘藷でんぷん春雨が入ることで材料のいろいろな食感が楽しめます。春雨は、このほかに緑豆春雨・ブレンド春雨があります。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

(冷) 彩り野菜のミートボール	30g
(冷) カットほうれん草	15g
にんじん	15g
しいたけ(カット)	1g
甘藷でんぷん春雨(5cm)	5g
ねぎ	3g
(冷) 鶏ガラスープ	20g
薄口醤油	4g
酒	1g

【作り方】

- ①にんじんは短冊切りかいちょう切りにする。ねぎは小口切り。
- ②甘藷でんぷん春雨は固めにゆでておく。
- ③しいたけはしっかり戻しておく。(戻し汁は使う)
- ④鍋に鶏ガラスープと水(7倍)しいたけの戻し汁を入れて火にかける。
- ⑤にんじん・しいたけを入れる。
- ⑥⑤が煮えたら彩り野菜のミートボールを入れて調味する。
- ⑦味を整えて甘藷でんぷん春雨と青菜を入れて仕上げる。

全学栄のミートップを使って ミートスパゲッティ

エネルギー	202kcal
たんぱく質	7.3g
食物繊維	3.3g



ひとくちメモ

ミートスパゲティは生の完熟トマトとダイストマト・使いやすい大きさにカットしてつぶしたピューレー濃縮タイプなど使い方は様々あります。全学栄のニューミートップも短い煮込み時間で本格的な料理が楽しめます。常温長時間保管ができ、手で開けられます。玉ねぎやセロリはソースのだしになります。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

スパゲッティ (半分)	30g
シマ・マース	0.2g
ニューミートップ	30g
たまねぎ	40g
にんじん	15g
セロリ	10g
ダイストマト	25g
おろししょうが	0.15g
おろしにんにく	0.25g
赤ワイン	2.6g
トマトケチャップ	7.5g
オリーブ油	0.6g
ドライパセリ	0.1g
粉チーズ	1g

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、セロリは荒めのみじん切りに切る。
- ②オリーブ油ににんにく・生姜を入れて炒める。
- ③②に①の野菜を入れて透きとおるまで炒める。
- ④③にニューミートップを入れ赤ワイン・ダイストマト・ケチャップを入れ調味する。
- ⑤スパゲッティを茹でて④に絡める。
- ⑥粉チーズとドライパセリを振って仕上げる。

福山黒酢を使って 酢豚

エネルギー	208kcal
たんぱく質	10.5g



ひとくちメモ

「鹿児島県の壺造り黒酢」が日本の地理的表示保護制度により日本で初めて登録されました。伝統的な製法と高い品質が認められたものです。江戸時代から受け継がれてきた伝統と品質を誇りに、給食でも食育の一環として活用したいものです。薩摩焼の壺でじっくりと発酵・熟成させます。福山独特の醸造方法で作られる黒酢には健康に欠かせないアミノ酸やビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。夏場には酢の活用をどうぞ。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

豚角切り	25g	ピーマン	10g
高野豆腐(角切り)	7g	きゅうり	20g
薄口醤油	3.5g	福山酢	11g
酒	7.5g	濃口醤油	4.5g
おろししょうが	2g	薄口醤油	2.5g
でんぷん	5g	三温糖	6.7g
油	5g	ケチャップ	7.5g
たまねぎ	25g	水	30g
(冷)にんじん(ダイス)	20g	でんぷん	0.5g
		油	0.5g

【作り方】

- ①野菜は1.5cm～2cm角に切る。固いにんじんは湯通ししておく。
 - ②高野豆腐と豚肉は下味をつけておく。
 - ③②にでんぷんを付けて揚げる。
 - ④福山酢・醤油・砂糖・ケチャップ・水・でんぷんを合わせておく。
 - ⑤鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、にんじんを入れる。
 - ⑥⑤に④を入れ鍋底を混ぜながら、③を入れピーマンを入れて仕上げる。
- ※材料は季節によりアレンジすると美味しいです。

みつせ鶏のふわふわだんごを使って 南瓜とふわふわ団子の旨煮

エネルギー 163kcal

たんぱく質 5.6g

食物繊維 2.2g



ひとくち
メモ

みつせ鶏を使用した旨みが詰まった肉団子です。今回は煮物にしましたが、汁ものにもボリュームたっぷりです。中華風・和風・洋風いずれも美味しく仕上がります。1個：13gで1kg当たり約76個入りです。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

南瓜	50g
(冷) ミニ絹厚揚げ	30g
(冷) みつせ鶏のふわふわだんご	40g
にんじん	15g
(冷) いんげん (カット)	5g
みりん	3g
酒	3g
薄口醤油	5g
鰹節 (だし)	1g

【作り方】

- ①南瓜は2cm角に切る。
- ②にんじんは1cmの角切りにする。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④鍋にだしを入れ、にんじんを入れ、ひと煮したら南瓜を入れて煮る。
- ⑤調味してミニ絹厚揚げ・みつせ鶏のふわふわだんごを入れてゆっくり煮含める。
- ⑥いんげんを入れて仕上げる。

季節の野菜で 冬瓜スープ

エネルギー 48kcal

ビタミンC 17mg

食物繊維 1.2g



ひとくち
メモ

冬瓜は夏が旬の野菜です。きゅうりと同じウリ科で、水分が90%で低カロリー。のど越しのよい食感で体を冷やしてくれます。食欲のない夏に一度は使いたい食材で、美味しいだしでやさしく煮あげます。鹿児島では長年使われている食材のひとつです。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

冬瓜	20g
にんじん	7g
じゃがいも	20g
たまねぎ	20g
ねぎ	3g
(冷) 鶏ガラスープ	20g
シマ・マース	0.4g
こしょう	0.02g
薄口醤油	1.5g
酒	3g
ごま油	1g

【作り方】

- ①冬瓜・じゃが芋・玉ねぎ・にんじんは1cm角に切る。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③鶏ガラスープは7～8倍に希釈して、材料の固いものから順に入れる。
- ④調味して仕上げに、ごま油とねぎを入れる。
※夏場は酢を入れることもある。

小さい食器の一品

エネルギー 182kcal
たんぱく質 7.7g

いりこのお茶揚げ

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

粉茶…………… 3g
田作り煮干し…………… 7.5g
薄力粉…………… 27.5g
シマ・マース…………… 0.25g
水…………… 50cc
油…………… 5g

【作り方】

- ①衣を作り粉茶と田作り煮干しを混ぜる。
- ②油を170℃に熱して揚げる。



ゴーヤーのツナソテー

エネルギー 68kcal
食物繊維 1.0g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

(冷) にがうりスライス 25g
くろしおパック…………… 15g
カーネルコーン…………… 10g
シマ・マース…………… 0.1g
こしょう…………… 0.02g
オリーブ油…………… 少々

【作り方】

- ①油を敷き、にがうり・くろしおパック・コーンを入れて炒めて調味する。
- ※ゴーヤは豆腐・卵・さつま揚げ・豚肉等どんな材料でも合わせやすい。



梅干しひじき

エネルギー 22kcal
鉄 2.9mg
食物繊維 2.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

梅干し(果肉)…………… 1.2g
ひじき…………… 5g
三温糖…………… 2g
うすくち醤油…………… 4g
花かつお…………… 1g

【作り方】

- ①梅干しは果肉を使う。(練り梅でも良い)
- ②ひじきはもどしておく。
- ③鍋にひじきを入れ、梅肉をのせる。
- ④③にひたひたの水を入れて火にかける。
- ⑤④が柔らかくなったら、調味して花かつおを振りいれて水分がなくなるまで煮込む。

※梅の塩加減で調味料は加減する。



フルーツ爽やかあえ

エネルギー 87kcal
食物繊維 1.1mg

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

(冷) フルーツミックス 25g
(冷) カットマンゴ …… 15g
みつめ用寒天…………… 15g
ミルク寒天サラダ(ヨーグルト味)
…………… 25g

【作り方】

- ①みつめ用寒天は水分をきる。
 - ②フルーツミックス・カットマンゴ・①をミルク寒天サラダで和える。
- ※時間を逆算して合わせる。

