

春のおすすすめ献立



献立例

- ・ グリンピースご飯
- ・ 牛乳
- ・ 鶏の香味ソース絡め (アスパラ炒め)
- ・ すまし汁
- ・ 国産いよかんゼリー

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)		
グリンピースご飯	322	8.3	1	313	82	35	1.1	1.5	18	0.54	0.14	5	3.2	0.8
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
鶏の香味ソース絡め	56	7.7	1.6	242	3	11	0.3	0.8	7	0.03	0.09	8	0.1	0.6
アスパラ炒め	64	3.1	2.8	171	12	12	0.2	0.3	13	0.08	0.08	7	1.4	0.4
すまし汁	35	3.3	0.5	280	10	12	0.7	0.1	26	0.03	0.02	2	0.7	0.6
国産いよかんゼリー	33	0.2	0	1	5	4	1	0	3	0.02	0.01	4	2.6	0
合計	648	29.4	13.7	1091	339	95	3.3	3.5	145	0.78	0.65	28	8.0	2.6

レシピ紹介

ページ

- グリンピースご飯
鶏の香味ソース絡め(アスパラ炒め) ②
- がんもどきの中華煮
ハンバーグのデミグラスソース煮 ③
- 春野菜の卵とじ
中華スープ ④
- 豚ロース肉のリヨン風
安納芋のクリームスープ ⑤
- 小さい食器の一品 ⑥

ちりめんを使って グリンピースごはん

エネルギー	322kcal
たんぱく質	8.3g
食物繊維	3.2g



ひとくちメモ

生のグリンピースは旬ならではの美味しさです。グリンピースの鮮やかな色を残したい場合は、ゆでたものを炊きあがったご飯に混ぜるとよいでしょう。3月の後半から5月にかけてのごはんです。生が使えない場合は冷凍の豆を下ゆでて混ぜる方法もあります。直接炊き込むと美味しいですね。施設に応じて・・・

【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
カルシウム米	1g
精麦	10g
(冷)しらす干し	3.7g
グリンピース	25g
料理酒	4.3g
シマ・マース(塩)	0.5g
だし昆布	1.2g

【作り方】

- ①グリンピースはさっと洗う。
 - ②無洗米と麦・カルシウム米・しらす干し・グリンピース・だし昆布・酒と塩を入れ水加減して炊く。
- ※酒の水分を引いて炊飯する。

鶏の香味ソース絡め(アスパラ炒め添え)

エネルギー	120kcal
たんぱく質	10.8mg
食物繊維	1.5g



ひとくちメモ

鶏肉は40g・50g・60gがあり、焼くことで1～2割小さくなります。焼き機がない場合はでんぷんをまぶし、油できつね色に揚げ、後は同じように仕上げます。ソースは煮すぎると、はねぎの色が悪くなるので注意してください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鶏肉切り身	40g	
シマ・マース	0.2g	
こしょう	0.02g	アスパラ炒め
クッキングシート	1枚	(冷)アスパラガス
アップルソース	7g	(冷)さつま揚げスライス
おろし生姜	0.4g	(冷)カーネールコーン
おろしにんにく	0.33g	油
さとう	0.63g	シマ・マース
濃口醤油	2.7g	こしょう
みりん	0.7g	
はねぎ	1.6g	

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつけておく。
- ②オーブンを200℃に予熱をかける。
- ③②にクッキングシートを敷き①を並べ18～20分焼く。
- ④はねぎは小口切りにして調味料と煮る。
- ③が焼けたら④と絡める。

アスパラ炒め

- ①鍋に油を熱し、さつま揚げ・アスパラガス・コーンを炒めて、調味する。
- ②鶏の香味ソース絡めの付け合せにする。

スクールがんもどきを使って がんもどきの中華煮



ひとくち
メモ

子どもたちが好む中華煮にすることで、野菜もたっぷり食べられます。がんもどきにしみ込んだ煮汁が美味しさのポイントです。

12月3日の
講習会レシピより

エネルギー	186kcal
たんぱく質	14.3g
食物繊維	2.6g

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物質)

豚肉スライス … 20g	砂糖 …… 2.5g
ごま油 …… 0.5g	うすくち醤油 … 3g
おろしにんにく 0.5g	酒 …… 1g
おろし生姜 …… 0.5g	赤みそ …… 6g
にんじん …… 15g	豆板醤 …… 0.2g
刻みしいたけ …… 1g	(冷)鶏がらスープ 60g
はくさい …… 40g	ねぎ …… 10g
(冷)青梗菜(カット) 10g	でん粉 …… 2g
(冷)スクールがんもどき 40g	

【作り方】

- ①鶏がらスープを作る。(5~8倍に希釈)
 - ②刻み椎茸は水で戻し、がんもどきは下茹でする。
 - ③鍋にごま油、にんにく、生姜を入れ、加熱し香りを出し豚肉を炒める。
 - ④固いものから順に炒め、スープを加えて煮る。
 - ⑤アクを取ったら豆板醤以外の調味料を加え白菜を入れて含める。
 - ⑥青梗菜、白ねぎ、がんもどきを加えて、ひと煮立ちしたら、火を強め水溶きでんぷんを徐々に加えとろみをつける。
 - ⑦豆板醤を入れて味を整える。
- ※野菜は にんじん：いちょう切り
白 菜：ざく切り

国産ミートハンバーグを使って ハンバーグのデミグラスソース煮



ひとくち
メモ

マイルドデミグラスソースを使って、ハンバーグやミートボール、または鶏肉を焼いて煮込んでも美味しいソース煮ができます。また、オレンジジュース等を使うと爽やかなソースに変身します。バリエーションを楽しんでみませんか。

エネルギー	189kcal
たんぱく質	10.1g
食物繊維	1.6g

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物質)

国産ミートハンバーグ …… 60g
バター …… 2g
デミグラスソース …… 30g
たまねぎ …… 20g
マッシュルームスライス(水煮) …… 15g
シママース …… 0.2g
こしょう …… 0.02g
ケチャップ …… 4g
チキンブイヨン …… 6g
水 …… 30g

添え野菜
(冷)ブロッコリー

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにする。
 - ②鍋にバターを熱し、玉ねぎを十分炒める。
 - ③②に調味料を加え、ハンバーグを入れ味がなじむまで煮込む。
- ※ハンバーグはコンベクションオープン220℃で8~9分加熱してから煮込んだソースをかけても美味しい。

季節野菜たっぷり 春野菜の卵とじ

エネルギー 196kcal

たんぱく質 12.9g

食物繊維 3.0g



ひとくち
メモ

春野菜は、柔らかくてそれぞれの味が楽しめます。どの野菜を使っても、卵でとじるとやさしい味に仕上がります。生で量が増える時は、半分は生にして、半分は冷凍という使い方で、下処理や作業工程の工夫をしてはどうでしょうか。献立の組み合わせ次第ですが……

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

(冷)鶏肉スライス	20g
じゃがいも	30g
たまねぎ	20g
キャベツ	20g
(冷)きぬさや	20g
にんじん	10g
筍せん切り	10g
(冷)油揚げカット	12g
(冷)グリーンピース	10g
(冷)液卵	30g
酒	3g
砂糖	3g
醤油	9g
油	0.5g

【作り方】

- ①野菜は短冊切りにする。
 - ②油揚げは油抜きをしておく。
 - ③鍋に油を熱し鶏肉を炒め、続いて固いものから順に炒める。
 - ④調味して、油揚げを加える。
 - ⑤味見してきぬさや、グリーンピースを入れて卵でとじる。
- ※青物と卵は、釜の様子を見ながらとじていく。

中華風つくねを使って 中華スープ

エネルギー 115kcal

たんぱく質 6.9g



ひとくち
メモ

中華スープで具たくさんになります。春キャベツやニラなどが入ると仕上がりもきれいで風味もよいです。中華風つくねは平成28年度3学期の九州地区共通選定品となっております。県内の業者で鹿児島県内で作られている食材です。1個が6～8gと大きさも程よいつくねですので、どうぞご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

(冷)中華風つくね	15g
(冷)鶏肉スライス	15g
にんじん	16g
たまねぎ	30g
大根	10g
(冷)青梗菜カット	12g
甘藷春雨	8g
うすくち醤油	5g
酒	0.8g
シママース	0.24g
こしょう	0.02g
(冷)鶏ガラスープ	16g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは荒めのせん切り、大根は短冊に切る。
- ②春雨は水戻ししておく。
- ③鶏ガラスープを取っておく。
- ④鶏肉をからいりし、ガラスープを加える。
- ⑤④に固いものから順に入れて調味する。
- ⑥中華風つくねを入れ春雨を加える。
- ⑦味を整えたら青梗菜を加えて、ごま油を入れて仕上げる。

豚ロース肉のリヨン風

調理技術講習会より
(天川伸也シェフ)

エネルギー	552kcal
たんぱく質	18.5g
食物繊維	1.1g



ひとくち
メモ

昨年11月25日調理技術講習会で、西洋料理で○風と書いてある場合は地名（郷土料理）という意味ということでした。学校または家庭等でアレンジして活用していただければ幸いです。

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

豚ロース1切	80g	こしょう	少々
塩	0.3g	たまねぎ	50g
こしょう	0.03g	ニンニク	1.5g
小麦粉	8g	バター	5g
サラダ油	4g	バルサミコ酢	3.7g
白ワイン	22g	塩	0.1g
生クリーム	37g	こしょう	0.02g
粒マスタード	3.5g	パルメザンチーズ	4g
塩	少々		

【作り方】

- 豚ロース肉に塩・こしょうをして小麦粉をつける。
 - フライパンにサラダ油を入れ、①の肉に焼き色を付け、白ワインを加え、アルコール分をとばし、肉を取り出す。
 - ②に生クリームを加え、1/2量まで煮つめ、粒マスタードを加え、塩・こしょうで味を整えソースとする。
 - たまねぎスライスにする。
 - 鍋にバターとにんにくを加え、香りを引き出し④の玉ねぎを加え、しっかりと炒める。
 - ⑤のバルサミコ酢を加え、塩こしょうで味を整える。
 - ②の肉に⑥をかけチーズをふり、180℃のオーブンで焼く。（チーズに焦げ目がつく程度）
- ※今回は⑦のソースをかけて焼く操作はしないで、ソースとチーズをかけるだけにしてみました。

安納芋のクリームスープ

調理技術講習会より
(天川伸也シェフ)

エネルギー	221kcal
たんぱく質	3.3g
食物繊維	2.2g



ひとくち
メモ

焼芋にしたら美味しい安納芋を季節の野菜と一緒にクリームスープに仕上げました。とても美味しいスープに仕上がります。講習会当日は、ドライパセリでなく、安納芋を角切りにして、油で揚げて「芋のクルトン」を浮き身にしました。季節の野菜（グリーンピース・にんじん・かぼちゃ・コーン・ほうれん草）をピューレにしたものを本会で扱っております。クリームスープのバリエーションとして、いかがでしょうか。

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

安納芋	62g
たまねぎ	25g
かぶ	20g
バター（野菜炒め用）	3.7g
バター（仕上げ用）	3g
生クリーム	12g
牛乳	20g
（冷）チキンブイヨン	25g
シママース	0.2g
こしょう	0.03g
ドライパセリ	0.5g

【作り方】

- 安納芋は皮をむき（厚め）2～3cmの角切りにする。
- かぶは皮をむきスライスしてたまねぎもスライスしておく。
- 鍋に炒めバターを入れ、かぶ・たまねぎをよく炒め、安納芋を加える。
- チキンブイオンを加えて、20分～25分間あくを取りながら煮込む。
- ④をミキサーにかけ、漉して鍋に戻し、牛乳と生クリームを加えて温め、塩・こしょうで味を整え、火を止めて、仕上げにバターを加えドライパセリをふる。

小さい食器の一品



つわぶきのおかか煮

エネルギー 81kcal
たんぱく質 4.1g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

つわぶき(皮むき)……40g
(冷)油揚げカット……12g
うすくち醤油……5.4g
みりん……3.6g
さとう……2g
花かつお(破片)……2g
だし汁……80g

【作り方】

- ①つわぶきは2cm長さに切って茹でる。
- ②材料外で混合だしを取っておく。
- ③油揚げを油抜きし、水分をきっておく。
- ④鍋にだし汁を入れてつわぶきを入れひと煮する。
- ⑤④に調味し③を入れて煮る。
- ⑥⑤の水分が少し残っている程度で、味見し花かつおをふり入れて仕上げる。



若竹煮

エネルギー 41kcal
食物繊維 2.7g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

筍水煮……60g
ふえるわかめ……2g
かつお節(だし用)……2g
だし汁……80g
酒……6g
みりん……3.6g
うすくち醤油……3.6g
シママース……0.1g

【作り方】

- ①筍は根元のかたい部分は1cm厚さに切り、穂先やや柔らかい部分は6~8個のくし形に切る。
- ②わかめはさっと洗っておく。
- ③かつお節でだしを取っておく。
- ④鍋に調味料を入れ①を加え中火にかけて煮立たせ、煮立ったら弱火で10~15分煮込む。
- ⑤④に②を加えて火を止める。



お茶のマフィン

調理技術講習会
アレンジ

エネルギー 294kcal
たんぱく質 4.0g
食物繊維 1.3g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

薄力粉……17g
粉茶……2g
ベーキングパウダー……0.5g
バター……15g
砂糖……15g
はちみつ……7.5g
液卵……12.5g
牛乳……15g
カップ(エンジチェック)……1こ

【作り方】

- ①ボールにバター・砂糖・はちみつを加え、白っぽくなるまで混ぜる。
 - ②液卵を①に加え、しっかりと混ぜる。
 - ③薄力粉・粉茶・ベーキングパウダーをふるっておく。
 - ④オーブンを180℃に予熱しておく。
 - ⑤②に牛乳を加えよく混ぜる。
 - ⑥⑤に③の粉を入れて、さっくり混ぜ合わせ生地を入れ180℃で、18分~20分焼く。
- ※竹串を刺して生地が付いてこなければ出来上がり。



げたんは(郷土菓子)

12月3日の
講習会より

エネルギー 160kcal
鉄 1.4g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

薄力粉……15g
重曹……0.3g
黒糖粉……7.5g
液卵……10g
水……5g
黒蜜
黒糖粉……15g
水……7.5g
クッキングシート……1枚

【作り方】

- ①薄力粉に重曹と黒糖粉を混ぜてふるっておく。
 - ②液卵に水を加え①に混ぜる。
 - ③オーブンを170℃~180℃に予熱しておく。
 - ④オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、②を流し込み1.5cmほどの厚さになるようにのばして約20分焼く。
- <生地を焼いている間に黒蜜を作る>
- ⑤鍋に黒糖粉と水を入れ、とろ火にかけ、さとうが溶けて泡立ったら火を止める。
 - ⑥焼き上がった生地を7cm程度の短冊か三角に切る。
 - ⑦⑥を⑤に浸して出来上がり。黒蜜が冷めないうちにおこなう。
- ※作るときは20食分にして作る。センターは鉄板の広さを考慮してください。