

# 冬のおすすすめ献立



## 献立例

- ・麦ごはん  
(カルシウム米入り)
- ・牛乳
- ・豚骨みそ煮
- ・青菜の胡麻酢和え
- ・ぼんかん

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	282	5	0.8	1	58	19	0.7	1.1	0	0.41	0.08	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
豚骨みそ煮	206	11	10	569	75	43	1.5	1.7	187	0.34	0.15	12	3.7	1.3
青菜の胡麻酢和え	61	2.2	3.7	210	97	0.6	0.6	0.7	88	0.04	0.04	8	1.7	0.4
ぼんかん	27	0.6	0.1	1	11	6	0.1	0	35	0.06	0.03	27	0.7	0
合計	714	25.6	22.4	865	468	89.6	2.9	4.3	388	0.93	0.61	49	7.2	1.9

## レシピ紹介

ページ

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 鬼退治ごはん<br>豚肉と白菜の具だくさん汁       | 2 |
| 昆布巻き<br>鶏肉のうま煮               | 3 |
| ミネストローネ<br>小松菜のクリームスパゲティ     | 4 |
| 鯖の立田焼き・洋風茶碗蒸し<br>ぜんざい・じゃこ煮浸し | 5 |
| 小さい食器の一品                     | 6 |

## ロースト大豆を使って 鬼退治ごはん

エネルギー	289kcal
カルシウム	55mg
食物繊維	0.6g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

米	60g
麦	7g
ロースト大豆	5g
ロースト黒大豆	5g
しそご飯の素	1.2g

【作り方】

- ①米と麦，ロースト大豆，ロースト黒大豆を混ぜて30分浸漬し炊飯する。
- ②炊きあがったら，しそご飯の素を混ぜる。

ひとくちメモ

炒り大豆を入れて炊飯することで，香ばしさがひきたちます。献立により，少し塩気を足すとおいしくなります。今回は，しそご飯の素を使いました。塩昆布を混ぜても美味しくなります。

## 季節野菜の取り合わせで 豚肉と白菜の具たくさん汁

エネルギー	93kcal
たんぱく質	6.6g
食物繊維	2.3g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

(冷)豚肉	30g
白菜	30g
にんじん	15g
(冷)ささがきごぼう	15g
こんにゃく(うす切り)	10g
生揚げ	10g
サラダ油	1g
水	100g～
薄口しょう油	6g
酒	2g
はねぎ	5g

【作り方】

- ①白菜は小さめの一口大に切る。
  - ②にんじんはいちょう切りにする。
  - ③生揚げは油抜きする。
  - ④こねぎは小口切りにする。
  - ⑤鍋にサラダ油を熱し，豚肉を炒める。肉の色が変わったらごぼう，にんじんを炒め，だし汁を入れる。強火で煮立て，アクを取ったら，中火にして，2～3分煮る。
  - ⑥⑤に白菜，こんにゃくを入れて調味する。生揚げを加えて，こねぎを入れてさっと煮て仕上げる。
- ※白菜は，固い部分とやわらかい部分を分け，鍋に入れる順を考慮する。

ひとくちメモ

冬場の汁物は，根菜類や青菜など具材がたくさんあります。寒い時は，みそ味も温まります。なべ物や煮物など，材料によってはカット野菜もありますのでどうぞご利用ください。

## 鹿児島行事食に 昆布巻き

エネルギー	118kcal
たんぱく質	8.0g
鉄	1.1g



ひとくちメモ

昆布巻きは鹿児島の祝いなどの諸行事には、必ず作られており高級な一品でした。お正月の「おせち」には欠かせないもので、「よろこぶ」を表す料理です。地域により県内外さまざまな魚を末広の昆布で巻いて煮込んであります。本会では40gの昆布巻を在庫限りとし、新しく25gの干びよう巻を取り扱います。今回は25gのものを煮てみました。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

(冷) 昆布巻 (1本)	25g
さとう	1.85g
薄口醤油	0.65g
濃口醤油	1.85g
本みりん	1.85g
酢	0.31g
水	15g
おろし生姜	3.25g

【作り方】

- ①鍋に昆布巻を並べ少量の水を入れ、干びように火をとす。(干びようが透き通る程度 10～15分)
  - ②調味料を加えて、じっくり煮込む。(煮汁がなくなる程度 20分程)
- ※落とし蓋をして煮る。

## 里芋れんこん鶏つくねを使って 鶏肉のうま煮

エネルギー	215kcal
たんぱく質	13.1g
食物繊維	4.6g



ひとくちメモ

鹿児島では鶏肉を使った煮物をハレの日によく作ります。今では日常的に使われる鶏肉ですが、昔はほとんどの家庭に「にわとり」を飼っていました。祝い事や来客などのある時だけ、自宅の鶏を料理に使っていました。お正月に年始あいさつで、親戚まわりをするため必ずお膳に出される料理でした。やや大ぶりに切った野菜と骨付きの鶏肉を大鍋で煮るためとても美味しい一品でした。学校給食でも子供たちの食べやすい大きさに切って大鍋で煮るため家庭では出せない旨煮がです。今回は3学期の共通選定品(冷)里芋れんこん鶏つくねを使ってあります。煮物やスープの他、揚げて美味しく使えますので、ご利用ください。しいたけ(角切り)は九州産の原木しいたけを加工したものです。10mm×15mmの大きさに、煮物などにご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

(冷) 鶏角切	30g	筍水煮(乱切り)	20g
塩	0.1g	こんにゃく(三角)	25g
こしょう	0.02g	(冷) 絹角揚げ	20g
サラダ油	1g	(冷) びぼう(乱切り)	10g
しいたけ(角切り)	2g	(冷) きぬさや	5g
(冷) 乱切りれんこん	25g	みりん	10g
にんじん	20g	薄口醤油	5g
(冷) 里芋れんこん			
鶏つくね	40g		

【作り方】

- ①鶏肉に塩、こしょうをふる。
  - ②しいたけはかぶるくらいの水で、ゆっくり戻す。(戻し汁はとっておく)
  - ③鍋にサラダ油を入れ、①の鶏肉を炒める。
  - ④③に固いものから順に入れ、だし汁をひたひた入れて中火で煮る。(しいたけの戻し汁を使う) 沸騰してきたら弱火にし、みりんを加えて5分煮る。
  - ⑤薄口しょうゆを加え、10分程煮含める。
  - ⑥仕上げにきぬさやをいれる。
- ※煮物は切り方や煮方(混ぜすぎない)など少し気を使うときれいに仕上がります。

## 子どもの苦手な野菜で ミネストローネ

エネルギー	112kcal
たんぱく質	3.8g
食物繊維	1.8g



ひとくちメモ

身近にある野菜で、作れるスープです。不足しそうな豆類（蒸しレンズ豆、蒸しひよこ豆、レッドキドニー等）を使用したりバリエーションが楽しめます。

【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

マカロニ	8g	A	鶏ガラスープ	10g
じゃがいも	30g		ケチャップ	5g
玉ねぎ	25g		塩	0.1g
にんじん	15g		こしょう	0.02g
セロリ	5g		粉チーズ	1g
ベーコン(スティック)	5g		パセリ	2g
おろしにんにく	1g			
オリーブオイル	1g			

【作り方】

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリは1cm角に切る。
  - ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火で加熱し、じゃがいも玉ねぎ、にんじんを炒める。セロリ、ベーコンも加えて炒め合わせ、Aを加える。煮立ったら弱火で5～6分煮る。
  - ③仕上げから逆算して、マカロニを入れる。塩、こしょうで調味し、味を調える。
  - ④仕上げに粉チーズと、パセリを入れる。
- ※マカロニはたっぴりの熱湯に塩（分量外）を加え、マカロニ袋の表示時間を目安に茹る方法でも大丈夫です。

## 冷凍パスタを使って 小松菜のクリームスパゲティ

エネルギー	269kcal
たんぱく質	9.4g
食物繊維	3.9g



ひとくちメモ

小松菜はカルシウムが多く、整腸作用にも効果があり頼もしい冬野菜です。（美肌にも効果的）サッと茹でてクリーミーなパスタソースと絡ませると、子どもたちも大好きです。今回は生の小松菜を使用しましたが、（冷）カット小松菜も便利です。また、麺も（冷）スパゲティがあります。（冷）スパゲティは施設によってボイルか、湯かけにするか扱いが異なります。仕上げに冷凍品を入れると温度が上がりにくい（特に冬場は）作業工程等を考慮してください。

【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

小松菜	40g	A	コンソメスープ	1g
玉ねぎ	30g		塩	0.2g
しめじ	25g		こしょう	0.03g
(冷)スティックベーコン	5g		(冷)スパゲティ	80g
小麦粉	3g			
オリーブ油	3g			
牛乳	80g			
水	50g			

【作り方】

- ①小松菜は熱湯でさっと茹でて、冷却する。（5cm長さ）玉ねぎは薄くしがたに切り、しめじは石づきを除いて、小房に分ける。
  - ②鍋にオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎ、しめじ、ベーコンを炒める。小麦粉をふり入れて、しっかりと炒めAを少しづつ加えてなじませる。
  - ③たっぴりの熱湯で（冷）スパゲティを90秒温める。
  - ④②に①の小松菜③のスパゲティをさっと加え、塩・こしょうで味を整える。
- ※小松菜の冷凍を使う場合は、ブランピングしてあるので、茹ですずを使用する。

## スチームコンベクションを使って 鯖の立田焼き

エネルギー 150kcal  
たんぱく質 10.8g

夏期講座より



【材料】小学校1人分  
(赤文字：本会取扱物質)

鯖切身(1切れ).....50g  
おろし生姜.....3g  
おろしにんにく.....3g  
★ 薄口醤油.....5g  
酒.....1.6g  
甘藷でん粉.....3g  
サラダ油.....3g  
クッキングシート.....1枚

【作り方】

- ①さばを解凍し、★の調味料に付け込んでおく。(スチコンをホットエアモード220℃・10分に予熱)
- ②①の鯖に甘藷でん粉をまぶす。
- ③ホテルパンにクッキングシートを敷き、鯖を並べる。
- ④オйлスプレーをまんべんなくかける。(ない場合は油をくぐらせる)
- ⑤ホットエアモード220℃で10分加熱する。

ひとくちメモ

夏期講座(スチコン講座)からのレシピです。深型のホテルパンでも大丈夫です。でん粉をしっかりつけることでこんがり焼き目が付いて、きれいに仕上がりました。各施設により機械が異なりますが、参考にしてください。また、目安としては240℃～280℃で7分～10分程度が良さそうです。

## スチームモードで 洋風茶碗蒸し

エネルギー 105kcal  
たんぱく質 7.0g  
食物繊維 1.4g

夏期講座より



【材料】小学校1人分  
(赤文字：本会取扱物質)

★ 卵.....20g  
コンソメ.....1g  
水.....28g  
牛乳.....32g  
こしょう.....0.02g  
(冷)カットほうれん草.....25g  
(冷)スティックベーコン.....5g  
しめじ.....10g  
(冷)にんじん(いちょう).....10g  
ホールコーン.....12g  
シュレットチーズ.....5g  
グラタントレミコ.....1枚

【作り方】

- ①具材はひと口大に切っておく。
- ②にんじん、ほうれん草は100℃で5分加熱する。(冷凍の場合はランチングしてあるので不要)コンソメスープを作って冷ます。
- ③★の材料をよく混ぜ合わせてさで蒸す(スチームモード95℃・10分に予熱)
- ④容器に具材、チーズを入れてから③の卵液を入れる。
- ⑤軽くラップをしてスチーム95℃・10分加熱する。(85℃・15分でもよい)

ひとくちメモ

今回は洋風にしましたが、和風も美味しくできます。またアレンジでプリンもできます。献立によりバリエーションを楽しんでください。

## 白玉餅を使って ぜんざい

エネルギー 184kcal  
たんぱく質 5.9g  
食物繊維 4.6g



【材料】小学校1人分  
(赤文字：本会取扱物質)

小豆(乾).....25g  
さとう.....12.5g  
塩.....0.1g  
(冷)白玉餅.....30g

【作り方】

- ①小豆は洗ってたっぷりの水を加えて強火にかける。煮立ったら、水を加える。(びつくり水)
- ②再び煮立ったら湯を捨て、もう一度水を加えて煮る。
- ③煮立ったらごく弱火にして約40分～1時間、豆が柔らかくなるまで煮る。豆が水面から顔を出しそうになったら、湯を足す。(水)
- ④さとうの半量を加え、15～20分煮る。残りのさとうと塩を加えて甘みを含ませる。白玉餅を入れて仕上げる。

ひとくちメモ

お正月にお供えした餅をおろして、ぜんざいにする風習があります。鏡開き(平成30年1月11日)です。ぜんざいは小豆から煮て作ったもの(粒があるもの)、おしろこは、こしあんを水で溶いて汁にしたものです。それぞれ中に入れるものは好みます。白玉餅、お餅など本会でも扱っております。

## 冬野菜で簡単な じゃこ煮浸し

エネルギー 69kcal  
カルシウム 54g  
食物繊維 1.6g



【材料】小学校1人分  
(赤文字：本会取扱物質)

(冷) しらす干し.....5g  
(冷) カットほうれん草.....20g  
サラダ油.....1.5g  
酒.....4g  
★ みりん.....9g  
薄口醤油.....4g

【作り方】

- ①ほうれん草は3cmに切る。(冷凍カットはそのまま水分をきる)
- ②フライパンにサラダ油を入れしらす干しを炒める。
- ③②に①を入れてしんなりするまで炒め、水少々を入れ★で調味してひと煮立ちして仕上げる。

ひとくちメモ

青野菜がもう一品欲しい時に簡単に、作れるカルシウムが摂れる一品です。しらす干しを多く使えば塩分が多くなるので注意が必要です。

## 小さい食器の一品



### さつまいものだし炒め

エネルギー 192kcal  
食物繊維 2.8g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

さつまいも	80g
エリンギ	30g
★ あごだし	4g
★ みりん	7g
★ 酒	6g
★ 塩	0.15g
サラダ油	2g
バター(有塩)	5g

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきのまま乱切りにし、かためにポイルする。
  - ②エリンギは乱切りにする。
  - ③鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。全体に油が回ったらエリンギを入れて炒め合わせる。
  - ④★を加えて調味し、仕上げにバターを絡める。
- ※さつまいもがごはんのおかずになります。エリンギの菌ごたえを残すように、さっと炒め合わせるのが、おいしいのコツです。  
※あごだしは袋を破り粉末を使う。



### 青菜の胡麻酢和え

エネルギー 61kcal  
食物繊維 1.7g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

(冷) 青梗菜カット	40g
もやし	20g
★ すりごま	6g
★ 醤油	4g
★ 酢	3g
★ さとう	1.1g
★ 塩	0.2g

【作り方】

- ①青梗菜は3cm長さに切ってポイルする。
  - ②もやしは3回しっかり洗浄後ポイルする。
  - ③★を混ぜて加熱し冷却する。
  - ④③で①②を和える。
- ※好みの青菜で、こっくりとした和え衣がよく絡みます。  
何かもう一品欲しい、野菜をもっと使いたい、そんな時、季節野菜と身近な材料のシンプルメニューです。



### ココアりんかけ

エネルギー 69kcal  
たんぱく質 2.7g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

ロースト大豆	10g
★ さとう	5.5g
★ 塩	0.1g
★ ピュアココア	0.08g
★ 水	1g

【作り方】

- ①★の調味料を鍋に入れ加熱する。細かい泡が出始めたらロースト大豆を加えて、攪拌する。
- ②①がパラパラになるまで動かしておく。



### からいもねったぼ

エネルギー 124kcal  
食物繊維 1.8g

【材料】 小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

(冷) 乱切りさつまいも	35g
(冷) 丸餅	15g
★ きなこ	5g
★ さとう	5g
★ 塩	0.1g
★ マフィンカップ(小)	1こ

【作り方】

- ①さつまいもは、柔らかくなるまで蒸す。
- ②柔らかくなったらその上に丸餅をのせ、さらに蒸す。
- ③柔らかくなったらボールに取り出して、すりこぎでつく。
- ④別のボールに★の材料を混ぜておく。
- ⑤③をちぎって④をまぶし、マフィンカップにのせる。