

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・わかめごはん
- ・冬瓜と肉団子のスープ
- ・きびなごのエスカベージュ
- ・ジュシーフルーツ
- ・牛乳

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)	炭水 化物 (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)		
わかめごはん	291	5.3	0.8	63	384	15	24	0.8	1.1	2	0.43	0.09	0	1.7	1
冬瓜と肉団子のスープ	145	8	8.5	9	463	109	20	2	0.3	13	0.08	0.04	19	1.6	1.2
きびなごのエスカベージュ	132	7.3	5	14.1	363	253	18	0.4	0.6	37	0.02	0.08	2	0.7	0.8
ジュシーフルーツ	51	0.3	0	9	1	3	4	0.1	0	13	0.02	0.01	30	0.3	0
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
合計	757	27.7	22.1	105	1295	607	87	3.3	2.8	143	0.63	0.53	53	4.3	3.2

レシピ紹介

ページ

- スタミナそぼろごはん
もずくスープ 2
- きびなごのエスカベージュ
かぼちゃとつくねの煮もの 3
- ペンネのトマトソース
豆乳入りかいのこ汁 4
- ひじきとナッツのサラダ
厚揚げのカレー炒め 5
- 小さい食器の一品 6

レバーミンチを使って スタミナそぼろごはん

エネルギー 388kcal

たんぱく質 13.9g

鉄 2.4mg



ひとくち
メモ

鶏ミンチにレバーミンチを加え、そぼろにしました。しょうがのみじん切りを加えることで、レバーも気にならず食べることができます。いろいろなミンチ料理に加えることで鉄分を補給できます。

【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
麦	7g
鶏ミンチ	15g
レバーミンチ(冷)	10g
卵そぼろ(冷)	15g
竹の子ダイス5mm	10g
細切りこや	1.5g
枝豆むき実(冷)	8g
にんじん	6g
しょうが	0.8g
油	0.5g
酒	1.5g
三温糖	2g
みりん	1.5g
濃口しょうゆ	4.5g
薄口しょうゆ	1g

【作り方】

- ①米は麦を加え普通に炊く。
- ②にんじんは粗目のみじん切り、しょうがはみじん切りにする。卵そぼろも加熱しておく。
- ③油を熱し、鶏ミンチ、レバーミンチ、しょうがを加えてよく炒める。
- ④竹の子を加え、Aで調味し、細切りこや、卵そぼろも加える。
- ⑤仕上げに枝豆むき実を入れる。

おいしいあさりを使って もずくスープ

エネルギー 35kcal

たんぱく質 3.7g

食物繊維 1.3g



ひとくち
メモ

もずくには、水溶性の食物繊維が多く含まれていて、血液をサラサラにしたり、がん予防、整腸作用などの効用があります。「美ら海育ちもずく」は沖縄県産の洗いもずくをそのまま冷凍しているので採れたての食感と風味を味わうことができます。また、「おいしいあさり」は、生のままあさりの身を袋に詰め、袋のまま加熱殺菌した商品です。身と汁で丸ごと旨みをとることができます。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

美ら海育ちもずく(冷)	15g
おいしいあさり(冷)	10g
豆腐	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	15g
えのきたけ	5g
カットほうれん草(冷)	10g
鶏ガラスープ(冷)	20g
和風だしかつお味	0.3g
薄口しょうゆ	5g
酒	1.5g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。豆腐は1cm角に切る。えのきたけは、1cm長さに切る。おいしいあさりは、解凍する。(汁ごと使用する。)
- ②だし汁ににんじん、玉ねぎを入れて煮る。野菜が煮えたらもずく、あさり、えのきたけを加える。
- ③調味料を加え、豆腐を入れる。
- ④仕上げにほうれん草を入れる。

きびなごのエスカベージュ

エネルギー 132kcal

たんぱく質 7.3g

カルシウム 253mg



ひとくちメモ

「エスカベージュ」とは、フランス語で「油で揚げたから酢につける」という意味があります。多くは小魚をから揚げにしてピネガー、オリーブオイル、白ワインなどと香味野菜を合わせたマリネ液につけた料理です。今回は鹿児島島の郷土料理に欠かせないきびなごを使って作りました。本会には、県内で水揚げされたきびなごの粉付き、粉なしがあります。料理に応じてご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

きびなごIQF (粉付き) (冷)	40g
油	3g
にんじん	5g
玉ねぎ	15g
きゅうり	5g
しょうが	0.15g
三温糖	3.7g
みりん	2.4g
A りんご酢	5.6g
薄口しょうゆ	4.2g
白ワイン	1.2g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、きゅうりは細めのせん切り、しょうがは、みじん切りにする。
- ②Aの調味料を煮立て、野菜も加える。
- ③揚げたきびなごにかける。

根菜入りつくねを使って かぼちゃとつくねの煮もの

エネルギー 186kcal

たんぱく質 11.1g

食物繊維 3.3g



ひとくちメモ

夏野菜のかぼちゃと根菜入りつくねを使った煮物です。つくねには、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、れんこんなどの野菜が入っており、1個約10g位の使いやすい大きさです。煮物やスープの他、揚げても美味しく使えます。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉	25g	カットいんげん(冷)	8g
根菜入りつくね(冷)	20g	油	0.6g
絹厚揚げ	20g	三温糖	2.5g
カット棒天	8g	濃口しょうゆ	2.5g
かぼちゃ	45g	薄口しょうゆ	3.5g
里芋ホール(冷)	20g	みりん	1g
にんじん	10g	かつお節(だし用)	1g
玉ねぎ	25g		

【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②かぼちゃは2cm角切り、にんじんは0.5cm厚さのいちょう切り、玉ねぎは1cm角にする。絹厚揚げは油抜きをする。
- ③油で鶏肉を炒め、にんじん、玉ねぎも加えて炒める。
- ④だし汁を入れ、ひと煮したら里芋、かぼちゃを入れて煮る。
- ⑤調味して根菜入りつくね、絹厚揚げ、棒天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。

ペンネのトマトソース

エネルギー	209kcal
たんぱく質	9.8g
食物繊維	3.2g



ひとくちメモ

ペンネは、ペン先や筒状の形をしたパスタの総称です。その中でも表面に細かい溝があるペンネリガーテは、ソースがからみやすいのでよく使われます。今回、長さが2cmから1cmに変わりました。標準的な茹で時間は14分～18分ですが少し硬めに茹でてお使いください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

ペンネ	20g	赤ワイン	1.5g
豚ミンチ(冷)	15g	ウスターソース	5g
蒸しひきわり大豆	10g	ケチャップ	18g
にんじん	15g	コンソメスープ	1g
玉ねぎ	40g	薄口しょうゆ	0.5g
ダイストマト缶	30g	三温糖	0.5g
マッシュルーム(冷)	10g	粉チーズ	2g
パセリ	0.6g	シママース	0.2g
オリーブ油	1g	こしょう	0.01g
おろしにんにく	1g	水	30g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは粗みじん切り、パセリはみじん切りにする。
- ②ペンネは固めに茹でる。(10～12分)
- ③オリーブ油におろしにんにくを入れて炒める。
- ④にんじん、玉ねぎ、豚ミンチを炒める。
- ⑤赤ワインを加え、水、ダイストマトも入れて煮る。
- ⑥蒸しひきわり大豆、マッシュルームを加え調味する。
- ⑦ペンネを入れ、パセリを入れて仕上げる。

豆乳入りかいのこ汁

エネルギー	97kcal
たんぱく質	4.7g
食物繊維	3.7g



ひとくちメモ

かいのこ汁は、大豆の他、なすやかぼちゃなどの夏野菜をふんだんに使った鹿児島のお盆料理です。

「かいのこ」とはお盆のごちそうとしてお供えする「白粥の子」がなまってつけられたとされています。豆乳を加えることでマイルドな口当たりになります。加熱しすぎないようにしてください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

大豆(乾燥)	5g
きざみ昆布	0.5g
油揚げカット(冷)	6g
にんじん	5g
ささがきごぼう(冷)	10g
なす	5g
かぼちゃ	20g
こんにゃく(うす切り)	10g
葉ねぎ	3g
無調整豆乳	30g
麦みそ	10g
煮干し	2g

【作り方】

- ①大豆は、戻して茹でる。
- ②にんじんは薄いいちょう切り、かぼちゃは1.5cm角切りにする。なすは薄いいちょう切りにしてあく抜きする。葉ねぎは小口に切る。
- ③煮干しでだしをとる。
- ④だし汁に野菜の固いものから順に入れて煮る。
- ⑤茹でた大豆、きざみ昆布、こんにゃくを入れる。
- ⑥麦みそを入れる。
- ⑦豆乳を加え、葉ねぎを入れて仕上げる。

ひじきとナッツのサラダ

エネルギー	72kcal
たんぱく質	2.0g
食物繊維	1.7g



ひとくちメモ

ひじきは、いろいろな形で食べてもらいたい食材の一つです。にんじんやきゅうり、キャベツなどとサラダにしました。ドレッシングに、はちみつやアップルソースを加えることでまろやかな味になります。また、細切りアーモンドを加えることで食感がよくなります。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

ひじき	1g
にんじん	8g
きゅうり	10g
キャベツ	12g
カーネルコーン (冷)	10g
細切りアーモンド	4.5g
A 油	1.7g
はちみつ	1.7g
薄口しょうゆ	3g
酢	2.3g
アップルソース	1.8g
シママース	0.1g

【作り方】

- ①ひじきは戻す。
- ②にんじん、きゅうりは細めのせん切り、キャベツは0.5cm幅のせん切りにする。
- ③細切りアーモンドはからいりする。
- ④ひじきと野菜をポイルし冷ます。
- ⑤Aの調味料を合わせて加熱し冷ます。
- ⑥調味料で野菜をあえ、最後に細切りアーモンドを入れる。

厚揚げのカレー炒め

エネルギー	106kcal
たんぱく質	6.1g
食物繊維	1.6g



ひとくちメモ

カレー味でごはんがすすむ副菜です。だんだん暑くなり子供たちの食欲が落ちてくる頃いかがでしょうか？「蒸しひきわり大豆」は、丸大豆を細かく八分挽きにして蒸しあげています。ひき肉の一部を蒸しひきわり大豆にすることで、違和感なく大豆を摂取することができます。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

絹厚揚げ (冷)	40g	油	0.5g
豚ミンチ (冷)	10g	三温糖	1.6g
蒸しひきわり大豆	8g	酒	0.5g
にんじん	10g	濃口しょうゆ	2.5g
玉ねぎ	15g	麦みそ	10g
枝豆むき実 (冷)	6g	カレー粉	0.35g
おろししょうが	0.5g	水	35g
おろしにんにく	0.2g	ばれいしょ濃粉	0.4g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②絹厚揚げは油抜きをする。
- ③油を熱し、豚ミンチ、おろししょうが、おろしにんにくを加え炒める。
- ④にんじん、玉ねぎも加えて炒め、分量の水を加えて煮る。(玉ねぎからの水分が多いときは調整する。)
- ⑤調味料を加え、蒸しひきわり大豆、絹厚揚げを入れる。
- ⑥水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、仕上げに枝豆むき実を入れる。

小さい食器の一品



かつおとゴーヤの揚げ煮

エネルギー 161kcal
食物繊維 0.6g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

鰹角切り粉付き(冷)	40g
にがうり	20g
ばれいしょ澱粉	8g
油	6g
A	
中双糖	2.8g
濃口しょうゆ	2.7g
みりん	1.2g
水	1g
すりごま	1g
花かつお(碎片)	0.2g

【作り方】

- ①にがうりは、0.5cm厚さの薄切りにし、でん粉をつけて揚げる。
- ②鰹角切りも油で揚げる。
- ③Aの調味料を煮立て、揚げたにがうりと鰹角切りを入れ、すりごま、花かつおを加える。



五目和え

エネルギー 51kcal
食物繊維 1.8g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

千切り大根	5g
にんじん	5g
きゅうり	10g
キャベツ	12g
カーネルコーン(冷)	6g
つぼ漬けさざみ	6g
いりごま	0.8g
A	
三温糖	2g
ごま油	0.6g
薄口しょうゆ	3g
酢	2g
シママース	0.05g

【作り方】

- ①千切り大根は戻す。
- ②にんじん、きゅうりは細めのせん切り、キャベツは、0.5cm幅のせん切りにする。
- ③千切り大根と野菜、コーンを茹でて冷ます。
- ④Aの調味料を煮立てて冷ます。
- ⑤野菜につぼ漬けさざみを加え調味料であえ、いりごまをふる。



ひじきと煮干しの佃煮

エネルギー 64kcal
カルシウム 105mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

ひじき	2g
田作り煮干し(冷)	3g
いりごま	2g
花かつお(碎片)	0.5g
A	
中双糖	5.4g
濃口しょうゆ	4.5g
酢	2.7g
みりん	4.5g

【作り方】

- ①ひじきは戻す。
- ②田作り煮干しは、熱湯をかける。
- ③Aの調味料を合わせ、ひじき、田作り煮干しを煮る。
- ④煮汁が少なくなったら、花かつおを加え、いりごまをふる。



かつおそぼろみそ

エネルギー 126kcal
たんぱく質 10.7g

【材料】 約1本分(赤文字:本会取扱物資)

焼きなまり節スライス	20g
ごぼう	12g
にんじん	12g
にら	4g
おろししょうが	0.4g
茶うけみそ	10.4g
油	0.6g
酒	0.5g
三温糖	2.8g
みりん	1.6g
八割ピーナツ	4g
いりごま	1.6g

【作り方】

- ①にんじん、ごぼうは小さめのささがきにする。
- ②焼きなまり節スライスは、よくほくしておく。
- ③にらは0.5cm長さに切る。
- ④油を熱しにんじん、ごぼうを炒める。おろししょうが、焼きなまり節を加えてよくほくし酒をふる。
- ⑤茶うけみそ、さとう、みりんを加える。
- ⑥八割ピーナツ、いりごま、にらを加えて仕上げる。