

冬のおすすすめ献立



賞味期限
平成27年7月
鹿児島県農協牛乳
成分無調整
鹿児島県農協牛乳
鹿児島県牛乳 生乳100%使用

献立例

- ・きびご飯
- ・根菜汁
- ・いわしのホイル焼き
- ・ゆかりあえ ・みかん
- ・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)		
きびご飯	275	5.0	0.7	59.2	1	5	22	0.7	1.2	0	0.32	0.03	0	0.5	0.0
根菜汁	80	4.2	1.5	12.7	567	56	26	0.9	0.5	114	0.06	0.05	13	2.5	1.3
いわしのホイル焼き	173	7.8	12.8	4.8	299	57	18	0.7	0.4	112	0.03	0.21	8	0.8	0.7
ゆかりあえ	8	0.4	0.0	1.6	118	14	7	0.1	0.1	9	0.01	0.01	6	0.5	0.3
みかん	32	0.5	0.1	8.4	1	15	8	0.1	0.1	59	0.07	0.02	22	0.7	0
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
合計	706	24.7	22.9	96.6	1070	374	102	2.5	3.1	372	0.57	0.63	51.0	5.0	2.5

レシピ紹介

ページ

- 炊き込みすもじ
野菜と豚肉のみぞれ煮 **2**
- いわしのホイル焼き
飛鳥鍋 **3**
- ピリ辛フォー
チキンと芋のカレークリーム煮 **4**
- きびなごのにらだれ・ごぼうサラダ
中華風スープ **5**
- 小さい食器の一品 **6**

炊き込みすもじ



ひとくちメモ

郷土料理として給食によく登場する「さつますもじ」を具材と合わせ酢を炊き込んで作りました。給食に取り入れるときには、上に飾る生姜の甘酢漬けや三つ葉は、きぬさややグリーンピースなどに変えて作ってください。

エネルギー	329kcal
たんぱく質	8.4g
食物繊維	2.6g

【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	A	上白糖…… 6.5g
にんじん …… 10g		薄口しょうゆ 6.5g
ささがきごぼう(冷) 13g		料理酒 12.5g
竹の子水煮 …… 10g		食酢 …… 12.5g
しらす干し(冷) 7.5g		シママース 0.05g
しいたけスライス 1g		錦糸卵(冷) …… 10g
きくらげスライス 0.5g		生姜の甘酢漬け… 1g
		きざみのり …… 0.3g
		三つ葉 …… 1g

【作り方】

- ①米は水を入れ 20 分おく。
 - ②にんじん、竹の子は 1cm 幅の薄切りにする。
 - ③しいたけ、きくらげはもどしておく。
 - ④しらす干しは熱湯をくぐらせ、錦糸卵も加熱しておく。
 - ⑤①ににんじん、竹の子、しいたけ、きくらげ、ごぼう、しらす干しと A の調味料を加えて炊きあげる。
 - ⑥炊きあがった⑤を器に盛り、錦糸卵、生姜の甘酢漬けやきざみのり、三つ葉をちらす。
- ※水加減は、調味料の分を引いてください。

大根おろしをたっぷり使って 野菜と豚肉のみぞれ煮



ひとくちメモ

たくさんの野菜とたっぷりの大根おろしを使った煮物です。でん粉でとろみをつけることで冷めにくく、冬に向けて体の温まる一品です。冷凍の大根おろしは、板状に凍結してありますので、すぐに解凍することができます。

エネルギー	116kcal
たんぱく質	7.6g
鉄	1.9mg

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

豚肉 ……	20g
豆腐(冷) ……	15g
絹厚揚げ(冷) ……	10g
里芋乱切り(冷) ……	25g
白菜 ……	35g
にんじん ……	15g
しいたけスライス ……	0.8g
深ねぎ ……	10g
大根おろし(冷) ……	40g
サラダ油 ……	0.7g
薄口しょうゆ ……	6g
料理酒 ……	1g
みりん ……	1.5g
シママース ……	0.2g
でん粉 ……	2g
かつお節(だし用) ……	3g

【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②しいたけはもどしておく。
- ③白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、深ねぎは 1cm 幅に切る。
- ④豚肉を炒め、かたいものから順に入れてだし汁を加えて煮る。
- ⑤味付けし、厚揚げ、豆腐を入れる。
- ⑥大根おろし、白菜、深ねぎを加える。
- ⑦水溶きでん粉を加え、とろみをつける。

いわしの1枚開きを使って いわしのホイル焼き

エネルギー	173kcal
たんぱく質	7.8g
カルシウム	57mg



ひとくち
メモ

いわしは、大衆魚の代表で古くから庶民の味として親しまれています。また、世界的にもよく食べられている魚で、特に南フランス、イタリア、スペインには、いわし料理がたくさんあります。本会には、いわしの他にあじやさば、かつお、さわらなどの切身がありますので、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)

いわし1枚開き	35g
料理酒	3g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
ピーマン	8g
ぶなしめじ	6g
エッグケア	10g
米みそ	3g
酒みりん	1g
調理用マーガリン	1.5g
紙カップ (小判7)	1枚

【作り方】

- ①いわしは、酒をふっておく。
- ②エッグケア、米みそ、酒みりんを合わせておく。
- ③にんじん、たまねぎ、ピーマンは、大きめのせん切りにし、しめじはさいしておく。
- ④カップの中央にマーガリンをうすくぬり、いわしをおき、②のたれをかけ、野菜をのせる。
- ⑤200℃のオーブンで15～20分焼く。

牛乳を使った温かい鍋料理 飛鳥鍋

エネルギー	112kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	86mg



ひとくち
メモ

飛鳥鍋は、奈良県の郷土料理のひとつです。鶏がらだしに牛乳を加え、白みそで味をつけた汁で鶏肉や野菜を煮て食べます。牛乳臭さは感じず、野菜をたくさん食べられる料理です。アレンジとして牛乳の代わりに豆乳を使うとよりまろやかな味になります。寒い時期に、体の温まる鍋料理のひとつとして給食にも取り入れてみてください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉	15g	牛乳	20g
にんじん	10g	サラダ油	0.3g
だいこん	15g	料理酒	0.5g
白菜	20g	薄口しょうゆ	2g
ごぼう	8g	麦みそ	6.5g
ぶなしめじ	5g	鶏がらスープ(冷)	10g
小松菜(カット)	10g	おろししょうが	0.3g
油揚げカット(冷)	4g	天然だし	2g
豆腐	15g	水	120g

【作り方】

- ①にんじん、だいこんは3mmのいちよう切り、ごぼうは斜め切りにする。白菜は2cm長さに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②豆腐は1cm角に切り、油揚げは油抜きする。
- ③天然だしでだしをとっておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、料理酒をふる。
- ⑤にんじん、だいこん、ごぼう、しめじを加え、鶏がらスープとだし汁を入れて煮る。
- ⑥白菜を入れ、煮立ったら調味料、牛乳、豆腐、油揚げを加える。
- ⑦牛乳を加えたら煮立たせないように注意し、仕上げに小松菜とおろししょうがを入れる。

ビーフンを使って **ピリ辛フォー**

エネルギー 152kcal
たんぱく質 8.0g
食物繊維 2.0g



ひとくち
メモ

ビーフンは、お米が原料のめんなのであっさり淡泊な味わいでどのような味付けにも合います。ピリ辛フォーは子どもたちの好きなひき肉と焼き豚にいろいろな野菜を入れ、トウバンジャンのピリ辛がおいしい麺料理です。平ビーフンのクイッティオを使ってもおいしくできます。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

豚ひき肉(冷) … 20g	おろしにんにく 0.3g
焼き豚さざみ(冷)10g	サラダ油 …………… 1g
ビーフン …………… 10g	料理酒 …………… 1.2g
にんじん …………… 12.5g	濃口しょうゆ 1.5g
たまねぎ …………… 12.5g	A 薄口しょうゆ 6.8g
竹の子水煮千切り10g	トウバンジャン 0.35g
チンゲンサイ(カット)12g	ねりごま …………… 3g
もやし …………… 10g	鶏がらスープ …………… 3g
きくらげ(スライス)0.5g	シママース …………… 0.1g
おろししょうが 0.3g	こしょう …………… 0.03g

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎはせん切りにし、きくらげは、もどしておく。
- ②ビーフンは、水もどししておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにくを入れて炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、竹の子、きくらげも入れて炒める。
- ⑤鶏がらスープ、水を加えて煮る。
- ⑥Aの調味料を加える。
- ⑦焼き豚さざみ、もやし、ビーフンを加える。
- ⑧塩、こしょうで味を整え、チンゲンサイを入れて火を止める。

米粉豆乳ホワイトルウを使って **チキンと芋のカレークリーム煮**

エネルギー 226kcal
たんぱく質 10.9g
カルシウム 115mg



ひとくち
メモ

朝夕が冷えてくると温かいシチューが喜ばれますね。今回は、米粉豆乳ホワイトルウにカレー粉を加え、カレー味のクリーム煮にしました。米粉豆乳ホワイトルウは、国産米粉と食用油脂を主原料にした塩分控えめのルウですので、味は塩、こしょうで調整してください。材料のさつまいもをじゃがいもと半量ずつにすると違う味わいになります。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鶏肉(角切)(冷) 25g	白いんげん豆ペースト(冷)10g
調理用白ワイン … 2g	牛乳 …………… 30g
おろしにんにく 0.3g	生クリーム …………… 2g
カレー粉 …………… 0.4g	スキムミルク …………… 2g
サラダ油 …………… 0.7g	シュレッドチーズ … 2g
さつまいも …………… 30g	米粉豆乳ホワイトルウ 7.5g
にんじん …………… 25g	シママース …………… 0.32g
たまねぎ …………… 30g	こしょう …………… 0.02g
マッシュルーム(冷)8g	チキンブイヨン 15g
枝豆むきみ(冷) … 6g	

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎは1cm角、さつまいもは、1.5cm角に切る。
- ②サラダ油を熱し、鶏肉、おろしにんにくを炒め、白ワインをふる。
- ③にんじん、玉ねぎも加えて炒め、カレー粉をふり入れる。
- ④さつまいも、マッシュルームを入れ、チキンブイヨン、水を加えて煮る。
- ⑤米粉豆乳ホワイトルウは、60℃程度のお湯で溶いて入れ、白いんげん豆ペースト、スキムミルク、シュレッドチーズも加える。
- ⑥塩、こしょうで味をととのえ、生クリーム、枝豆むきみを入れて、火を止める。

県内産きびなごを使って きびなごのにらだれ

エネルギー 127kcal
たんぱく質 7.5g
カルシウム 255mg



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

きびなごQF(粉付)(冷) 40g
油……………3g
にら……………2.5g
A 三温糖……………2.3g
濃口しょうゆ……………4g
食酢……………1.3g
ケチャップ……………4.5g
酒みりん……………4.5g
ごま油……………0.5g
白ごま……………0.5g

【作り方】

- ①にらは1cmの小口切りにする。
- ②きびなごはカラッと揚げる。
- ③鍋にAの調味料を入れて加熱し、にらも加えてにらだれを作る。
- ④③に揚げたきびなごを入れてからめ、白ごまをふる。

ひといち
メモ

きびなごは夏が旬の魚ですが、一年中獲れ、鹿児島
島の郷土料理には欠かせない魚です。調理しやすい
粉付きをカラリと揚げ、ケチャップを使い、にらを加え
た甘めのタレであえてあります。

千切りごぼうを使って ごぼうサラダ

エネルギー 68kcal
たんぱく質 1.1g
食物繊維 1.8g



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

千切りごぼう(冷)……………15g
きゅうり……………20g
にんじん……………10g
A エッグケア……………5g
ねりごま……………2g
三温糖……………0.8g
薄口しょうゆ……………1.2g
みりん……………0.5g
レモン果汁……………0.5g
すりごま……………0.5g

【作り方】

- ①にんじん、きゅうりは千切りにし、ごぼうといっしょにポイルし冷ます。
- ②Aの調味料を煮立てて冷ます。
- ③調味料で①を和える。

ひといち
メモ

今回のサラダは、エッグケアを加えた調味料であ
えてありますが、エッグケア以外の調味料であ
え、一食タイプのエッグケアをつけて出す方法も
あります。

中華風つくねを使って 中華風スープ

エネルギー 114kcal
たんぱく質 7.2g
食物繊維 1.2g



【材料】 小学校 1人分 (赤文字：本会取扱物資)

中華風つくね(冷)……………15g
鶏肉……………15g
にんじん……………16g
たまねぎ……………30g
だいこん……………10g
カットチンゲンサイ(冷)……………12g
甘藷春雨……………8g
薄口しょうゆ……………4g
料理酒……………0.8g
シママース……………0.24g
こしょう……………0.2g
鶏がらスープ……………16g
ごま油……………0.5g

【作り方】

- ①にんじん、だいこんはいちょう切り、たまねぎは1cm角に切る。
- ②甘藷春雨は、固めに茹でて、水洗いしておく。
- ③鍋に鶏肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、鶏がらスープと水を入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら中華風つくねを入れて調味する。
- ⑤味を整え、甘藷春雨とチンゲンサイ、ごま油を入れて仕上げる。

ひといち
メモ

中華風つくねは、国産若鶏のムネ肉を使い、ニラやごま油
が効いています。1個当たりも5g～7gと使いやすい大き
さです。汁物のほか、煮物等にもお使いください。

小さい食器の一品



ごまみそあえ

エネルギー 102kcal
食物繊維 1.8g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

きゅうり	20g
大豆ドライパック	10g
にんじん	5g
キャベツ	20g
カーネルコーン(冷)	6g
麦みそ	4.5g
はちみつ	1.5g
三温糖	1.5g
エッグケア	6g
こしょう	0.02g
白ごま	1.5g

【作り方】

- ①きゅうりはいちょう切り、にんじん、キャベツは千切りにして大豆ドライパック、カーネルコーンといっしょにポイルし、冷ましておく。
- ②白ごま以外の調味料を混ぜ加熱し、冷ます。
- ③②で①をあえ、白ごまをふる。



かぼちゃ大学

エネルギー 145kcal
食物繊維 2.2g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

かぼちゃ	60g
油	5g
薄口しょうゆ	1.85g
三温糖	3.8g
黒ごま	0.75g

【作り方】

- ①かぼちゃは、一口大に切り、油で揚げる。
- ②薄口しょうゆと砂糖でたれを作り、①のかぼちゃを加えてたれをからめ、黒ごまをふる。



元気豆

エネルギー 85kcal
カルシウム 214mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

田作り煮干し	8g
油	5.6g
ロースト大豆	8g
黒砂糖(粉)	3g
A 濃口しょうゆ	2g
みりん	2g

【作り方】

- ①田作り煮干しは素揚げし、ロースト大豆はから炒りする。
- ②Aの調味料を合わせたれを作り、①を加える。



揚げいも餅

夏期講座(郷土料理)
大原タツ子先生より

エネルギー 257kcal
食物繊維 1.3g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

さつまいも	50g
白玉粉	25g
水	30g
中双糖	7.5g
シママース	0.1g
油	7.5g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をきれいにむき、1cmくらいの輪切りにしてさっと水にさらし、蒸すか茹でてしっかりつぶす。
- ②白玉粉と分量の水をあわせよくこねてから、つぶしたさつまいも、中双糖、塩を入れてこねる。
- ③②を小判型にして油で揚げる。(最初は低めの温度で揚げ、仕上げに温度を上げて焦げ目をつける。)