

春のおすすすめ献立



献立例

- ・菜の花ちらし
- ・青さ汁
- ・県産鶏と豆腐のナゲット さっぱりソース
- ・アスパラソテー
- ・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)		
菜の花ちらし	353	9.0	4.1	68.4	653	43	31	1.2	1.7	113	0.35	0.15	11	3.2	1.8
青さ汁	21	1.5	0.6	2.7	349	25	32	1.5	0.1	17	0.06	0.04	2	0.6	0.8
県産鶏と豆腐のナゲット さっぱりソース	158	4.6	10.1	11.7	361	44	12	6.2	0.1	14	0.02	0.01	3	0.6	0.8
アスパラソテー	17	0.7	1.0	1.5	36	6	5	0.1	0.2	6	0.04	0.04	4	0.7	0.1
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	687	22.6	23.6	94.2	1483	345	101	9.0	2.9	228	0.55	0.55	22	5.1	3.7

レシピ紹介

ページ

- 菜の花ちらし
春野菜のクリームスパゲティ **2**
- 高菜そぼろごはん
新たけのごとつくねの旨煮 **3**
- 県産鶏と豆腐のナゲットさっぱりソース
白身魚のごま味噌焼き・もずく卵スープ **4**
- 洋風肉じゃが
カリフラワーと豆の豆乳スープ **5**
- 小さい器の一品 **6**

菜の花・ふわふわスクランブルエッグを使って 菜の花ちらし

エネルギー	353kcal
たんぱく質	9.0g
食物繊維	3.2g



ひとくちメモ

ふわふわスクランブルエッグを菜の花に見立てた春らしいお寿司です。ふわふわスクランブルエッグは、九州産の卵を使って、ふわふわした食感に仕上げた商品です。100gあたりの食塩相当量が従来品よりも少なくなっていますので、具の味は調整してください。

【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	サラダ油	0.5g
すし酢	料理酒	3g
干しいたけ	上白糖	3g
にんじん	薄口しょうゆ	5.0g
竹の子水煮	きぬさや(冷)	3g
細切りこや	ふわふわスクランブルエッグ(冷)	10g
オーシャンキングほし身(冷)	菜の花(冷)	15g

【作り方】

- ①米は固めに炊飯し、すし酢を混ぜる。
- ②にんじん、竹の子はせん切りにする
- ③干しいたけは、もどしてせん切りにする。
- ④ふわふわスクランブルエッグ、オーシャンキングは、加熱しほぐしておく。
- ⑤きぬさやはゆでて細切りし、菜の花もさっと茹でて切る。
- ⑥油を熱し、にんじん、竹の子、干しいたけを炒め、しいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ⑦調味料を加え、細切りこや、オーシャンキングを加える。
- ⑧すし飯に⑦の具を混ぜ、ふわふわスクランブルエッグ、菜の花を散らす。

春キャベツ・アスパラガスを使って 春野菜のスパゲティ

エネルギー	179kcal
たんぱく質	7.1g
カルシウム	70mg



ひとくちメモ

子供たちの好きなクリームスパゲティに菜の花、春キャベツ、アスパラガスなどの春野菜を入れました。菜の花、アスパラガスは、下茹でしておくときれいな仕上がりになります。今回は、生のアスパラガスを使いましたが、冷凍の5cmカットもありますのでご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

スパゲティ(カット)	20g
カットベーコン	8g
菜の花(冷凍)	20g
玉ねぎ	20g
新キャベツ	10g
マッシュルーム(冷)	5g
アスパラガス	5g
コーンクリーム缶	10g
ホワイトルウ	6g
オリーブ油	1g
おろしにんにく	0.8g
牛乳	25g
塩	0.5g
こしょう	0.02g

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、新キャベツは1cm幅のざく切りにする。
- ②菜の花は茹でて2cm長さに、アスパラガスも斜めうす切りし茹でておく。
- ③スパゲティは固めに茹でる。
- ④オリーブ油を熱し、おろしにんにくを炒め、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ⑤マッシュルームを加え、水を入れて煮る。
- ⑥ホワイトルウ、牛乳、コーンクリームを加え、キャベツを入れる。
- ⑦スパゲティを入れ、塩、こしょうで味を整え、菜の花、アスパラガスを加えて火を止める。

レバーミンチ・味よしきざみ高菜を使って 高菜そぼろごはん

エネルギー	365kcal
たんぱく質	12.5g
鉄	2.1mg



ひとくち
メモ

味よしきざみ高菜は、鹿児島産の高菜を霧島市で製造したものです。高菜漬けは、高菜を塩漬けしてから乳酸発酵させたもので、漬けた時に出る辛みは、わさびの辛み成分と同じで、殺菌作用や食欲増進等にも効果があります。また、不足しがちな鉄分の補給に冷凍のレバーミンチも入れました。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

精白米	70g
精麦	7g
豚ミンチ	15g
レバーミンチ (冷)	10g
味よしきざみ高菜	15g
竹の子水煮	7g
枝豆むき実 (冷)	9g
カーネルコーン (冷)	6g
深ねぎ	3g
おろししょうが	0.3g
ごま油	0.7g
三温糖	1.5g
料理酒	1.5g
濃口しょうゆ	5g
すりごま	0.5g

【作り方】

- ①米は麦を加えて普通に炊く。
- ②竹の子、深ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ごま油を熱しおろししょうが、豚ミンチを炒める。
- ④深ねぎ、レバーミンチ、竹の子を加えさらに炒めコーンカーネルも加える。
- ⑤調味料を入れ、味よしきざみ高菜を加える。
- ⑥味を整え、すりごま、枝豆むき実を入れて火を止める。

荒挽きつくねミニFe・Caを使って 新たけのことつくねの旨煮

エネルギー	162kcal
たんぱく質	12.1g
カルシウム	165mg



ひとくち
メモ

春になり新竹の子が出回るようになったら作りたい煮物です。つくねは、国産の鶏肉を使い、歯ごたえの良い荒挽きタイプに仕上げ、1個7~8gと小粒で食べやすいサイズになっています。煮込み料理の他、油で揚げてあんをかけたり、スープやシチューなどにもお使いください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

鶏肉	20g	きぬさや (冷)	8g
荒挽きつくねミニFe・Ca (冷)	25g	みりん	2g
竹の子水煮	30g	料理酒	1g
割り干し大根	4g	中双糖	3g
干しいたけ	1g	濃口しょうゆ	1.5g
にんじん	15g	薄口しょうゆ	6g
味しみちぎりこんにゃく	10g	花かつお (だし用)	3g
生揚げ	15g	サラダ油	0.7g

【作り方】

- ①花かつおでだしをとる。
- ②にんじんは、0.5cm厚さのいちょう切り、干しいたけは戻して、1cm角に切る。
- ③竹の子は1.5cm角のうす切り、生揚げは1cm角に切り油ぬきをしておく。
- ④割り干し大根は戻して2.5~3cm長さに切る。
- ⑤油を熱し、鶏肉、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ⑥割り干し大根、干しいたけ、竹の子を入れ、だし汁を加えて煮る。
- ⑦沸騰したら、アクをよく取り、調味料を入れる。
- ⑧荒挽きつくね、生揚げを加え煮含める。
- ⑨仕上げにきぬさやを入れる。

県産鶏と豆腐のナゲットを使って 県産鶏と豆腐のナゲットさっぱりソース

エネルギー	158kcal
たんぱく質	4.6g
鉄	6.2mg



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

県産鶏と豆腐のナゲットFe&Ca (冷)	40g
サラダ油	4g
玉ねぎ	12g
濃口しょうゆ	4g
料理酒	0.8g
食酢	3.5g
三温糖	2g
ケチャップ	4g
水	8g
ばれいしょでん粉	0.15g

参考〈バーベキューソース〉

アップルソース	10g
おろし生姜	0.5g
おろしニンニク	0.5g
三温糖	0.8g
濃口しょうゆ	4g
みりん	1g
葉ねぎ	2.3g
いりごま	1.5g

ひとくちメモ
鹿兒島県産鶏肉と甘藷でん粉を使用し、県内の工場で作られた商品で、揚げと焼きの調理ができます。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化し、40gと50gの2規格あります。今回は酢とケチャップでさっぱりとしたソースをかけましたが、1食タイプのソースをつけて、子供たちの好きなハンバーガーとしてもお試しください。

- 【作り方】**
- ①県産鶏と豆腐のナゲットは油で揚げるか、コンベクションオーブンで焼く。
 - ②Aの調味料に玉ねぎを加え加熱しソースを作る。
 - ③ナゲットにソースをかける。

12月7日 調理講習会より 白身魚のごま味噌焼き

エネルギー	84kcal
たんぱく質	10.1g
食物繊維	0.7g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

ホキ切り身 (冷)	50g
青大豆ペースト	8g
米みそ	3g
三温糖	2.3g
料理酒	3.7g
すりごま	2g

- 【作り方】**
- ①青大豆ペーストは解凍する。
 - ②Aの調味料と青大豆ペーストを混ぜる。
 - ③アルミカップにホキを入れ、上に②のごま味噌を乗せる。
 - ④190℃に温めたオーブンで約12分焼く。

ひとくちメモ
青大豆ペーストは国産青大豆を使い、その色みと柔らかな甘み、なめらかな食感を生かした商品です。豆はそのままでは、残食になりやすいですが、ペーストにすることでいろいろな料理に利用できます。ソースのベースにしたり、ポタージュなどにも入れてお召し上がりください。

12月7日 調理講習会より もずく卵スープ

エネルギー	88kcal
たんぱく質	7.7g
鉄	1.9mg



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

美ら海育ちもずく (冷)	10g
ほぐしささみ水煮	13g
にんじん	10g
玉ねぎ	25g
豆腐 (鉄分強化) (冷)	20g
卵	25g
葉ねぎ	5g
薄口しょうゆ	5g
料理酒	1g
ばれいしょでん粉	0.8g
鶏ガラスープ (冷)	10g
塩	0.3g

- 【作り方】**
- ①にんじん、玉ねぎはせん切り、ねぎは小口切りにする。
 - ②水、鶏ガラスープに、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
 - ③ほぐしささみ、もずくを加えて調味料を入れる。
 - ④豆腐を入れ、水溶きでん粉を加える。
 - ⑤とき卵を加え、ねぎを入れて仕上げる。

ひとくちメモ
美ら海育ちもずくは、沖縄産の生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が味わえます。また、ほぐしささみは、若鶏のささみをボイル後、調理しやすいようにほくして凍結したもので薄味に仕上げてあります。鶏飯のほか、炒め物など、和・洋・中、いろいろな料理にご活用ください。

減塩のためのひと工夫

★しょうゆの一部をケチャップに代えて

洋風肉じゃが

食塩相当量 0.9g→0.8g

エネルギー 179kcal

たんぱく質 10.4g

食物繊維 2.7g



ひとくちメモ

調味料のしょうゆを一部ケチャップに代え、かつおだしをきかすことで微量ですが減塩できます。ケチャップに含まれるトマトのうま味としいたけやかつおぶしのうま味を活用しました。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

牛肉……………	20g	サラダ油……………	1g
豚もも肉……………	10g	薄口しょうゆ……………	3g
生揚げ……………	20g	濃口しょうゆ……………	1g
板こんにやく……………	20g	ケチャップ……………	3g
じゃがいも……………	55g	三温糖……………	2g
にんじん……………	10g	本みりん……………	2g
玉ねぎ……………	35g	おろししょうが……………	0.7g
干しいたけ……………	1g	花かつお(だし用)……………	3g
カットいんげん(冷)……………	5g		

【作り方】

- ①にんじん、じゃがいもは一口大の乱切りにする。玉ねぎは、1cm角に切る。
- ②生揚げは1.5cm角に切り油抜きし、板こんにやくも同じような大きさに切り下茹でする。しいたけはもどして1.5cm角に切る。
- ③だしをとっておく。
- ④鍋に油を熱し、牛肉、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎも加えて炒める。
- ⑤こんにやく、しいたけ、じゃがいもを入れ、しいたけの戻し汁、だし汁を加えて煮る。
- ⑥沸騰したらアクをよく取り、野菜に火が通ったら調味料を加える。生揚げを加えて煮詰め、仕上げにカットいんげんを入れる。

★ホワイトルウを大麦パウダーに代えて

カリフラワーと豆の豆乳スープ

食塩相当量 1.2g→0.8g

エネルギー 179kcal

たんぱく質 9.8g

食物繊維 4.3g



ひとくちメモ

本会の米粉豆乳ホワイトルウは、塩分控えめですが、ホワイトルウを使う代わりに豆乳と大麦パウダーを使い、塩分控えめのスープを作ることができます。豆乳を加えることでくをだすことができます。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鶏肉……………	25g
にんじん……………	15g
玉ねぎ……………	25g
じゃがいも……………	20g
ミックスビーンズ……………	15g
カリフラワー(冷)……………	25g
枝豆むき実(冷)……………	8g
マーガリン……………	5g
調整豆乳……………	30g
チキンブイヨン(冷)……………	30g
大麦パウダーS……………	2.5g
水……………	15g
塩……………	0.5g
こしょう……………	0.01g
生クリーム……………	4g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
- ②マーガリンをとかし、鶏肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③じゃがいもを加え、チキンブイヨン、水を入れて煮る。(豆乳と大麦パウダーを溶く水の分を控える。)
- ④ミックスビーンズ、カリフラワーを入れる。
- ⑤豆乳を入れ、水で溶いた大麦パウダーも加える。
- ⑥塩、こしょうで味を整え、仕上げに枝豆むき実と生クリームを入れる。

小さい食器の一品



魚とポテトの磯風味

エネルギー 150kcal
たんぱく質 6.9g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

タラ角切り粉付(冷) 35g
揚げ油…………… 3.5g
ランチウエッジ(皮付きポテト)(冷) 30g
揚げ油…………… 3g
A [三温糖…………… 1.9g
みりん…………… 1.3g
濃口しょうゆ…………… 2.8g
青のり粉…………… 0.2g

【作り方】

- ①タラ角切り, ランチウエッジは油で揚げる。
- ②Aでたれを作り, タラ, ランチウエッジを加え, 青のりをふる。



新キャベツの甘酢あえ

エネルギー 25kcal
食物繊維 0.8g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

にんじん…………… 5g
新キャベツ…………… 30g
きゅうり…………… 20g
上白糖…………… 2g
うすくちしょうゆ…………… 4g
酢…………… 4g
いりごま…………… 0.6g

【作り方】

- ①にんじんは0.5cm幅のうす切り, 新キャベツは1cm幅のせん切り, きゅうりは二つ割のうす切りにする。
- ②①をボイルし冷ます。
- ③調味料を加熱し冷まし, ②をあえ, いりごまをふる。

12月7日 調理講習会より



小松菜とひじきのソテー

エネルギー 36kcal
鉄 2.1mg

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

小松菜カット(冷) … 30g
ひじき…………… 1.2g
ぶなしめじ…………… 8g
緑豆もやし…………… 15g
スクール糸かまぼこ(冷) 10g
ごま油…………… 1g
薄口しょうゆ…………… 2g
みりん…………… 1.3g
三温糖…………… 0.9g
塩…………… 0.1g
こしょう…………… 0.03g

【作り方】

- ①ひじきはもどし, しめじはほぐしておく。
- ②ごま油を熱し, しめじ, ひじき, もやし, 小松菜の順に炒める。
- ③ほぐした糸かまぼこを加えて炒め, 調味料を入れて仕上げる。

12月7日 調理講習会より



ざくざくりんごケーキ

エネルギー 195kcal
食物繊維 1.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

薄力粉…………… 14.3g
重曹…………… 0.42g
塩…………… 0.2g
ナツメグ…………… 0.35g
シナモン…………… 0.71g
サラダ油…………… 6.4g
上白糖…………… 7.1g
卵…………… 7.1g
りんご…………… 40g
レーズン…………… 3g
ラム酒…………… 0.5g

【作り方】

- ①小麦粉, 重曹, ナツメグ, シナモンを合わせてふるっておく。
- ②りんごは皮をむき, 1/8割で, 厚さ0.5cm~1cm位のいちょう切りにする。
- ③レーズンはラム酒でもどす(給食の場合は湯でもどす)。
- ④卵に砂糖を加え, よく混ぜる。よく混ぜたらサラダ油も加えて混ぜる。
- ⑤④にりんご, レーズンを加えて混ぜる。
- ⑥⑤に①の粉類を加えてよく混ぜ, オープンペーパーを敷いた鉄板に流し入れ, 広げる。(またはアルミカップに入れる)
- ⑦200度のオープンで5分焼き, 180度にかけて20~30分焼く。
- ⑧あら熱がとれたら, 好みの大きさに切り分ける。