

冬のおすすすめ献立



献立例

- ・麦ごはん
- ・豚骨味噌煮
- ・小松菜のシャキシャキあえ
- ・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)		
麦ごはん	273	4.8	0.7	59.5	1	5	18	0.7	1.1	0	0.39	0.03	0	1.0	0
豚骨味噌煮	257	14.8	13.7	15.9	578	73	46	1.6	2.3	188	0.48	0.18	12	3.6	1.4
小松菜の シャキシャキあえ	38	1.1	0.1	8.7	216	49	13	0.8	0.2	52	0.04	0.03	7	1.6	0.5
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	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
合計	738	28.0	22.4	102.4	880	369	106	3.2	4.5	377	1.06	0.57	43	6.9	2.1

レシピ紹介

ページ

鮭そぼろごはん 豚骨味噌煮	2
クリーミーソースパスタ 厚揚げのケチャップ甘酢あんかけ小松菜のシャキシャキあえ	3
根菜のみそグラタン、たらのみぞれあえ キムチチゲスープ	4
かみかみデミシチュー 鶏だんごの中華煮	5
小さい食器の一品	6

レトルト鮭ほぐし甘塩を使って 鮭そぼろごはん

エネルギー	370kcal
たんぱく質	11.4g
食物繊維	1.6g



ひといち
メモ

鮭は捨てるどころがなく、頭、氷頭、中骨、内臓まですべて利用できます。各地に郷土料理も多く、北海道の三平汁や石狩鍋、秋田のさけずし、栃木のしもつかれ（よく煮込んださけの頭に大根、にんじん、油揚げなどを入れて煮込んだ料理）などがあります。今回は、レトルト鮭ほぐし甘塩を使いそぼろごはんにしました。鮭の赤とスクランブルエッグの黄、枝豆むき実の緑で彩りがきれいなそぼろです。

【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
レトルト鮭ほぐし甘塩	20g
ふわふわスクランブルエッグ（冷）	10g
しらす干し（冷）	4g
にんじん	8g
深ねぎ	6g
枝豆むき実（冷）	8g
サラダ油	0.4g
三温糖	0.7g
濃口しょうゆ	3g
薄口しょうゆ	1.2g
料理酒	0.8g
みりん	1.2g

【作り方】

- ①米は普通に炊く。
- ②にんじん、深ねぎは粗目のみじん切りにする。
- ③ふわふわスクランブルエッグ、枝豆むき実は、それぞれ加熱しておく。
- ④しらす干しは、湯をかけておく。
- ⑤サラダ油を熱し、にんじん、深ねぎを炒める。
- ⑥しらす干しを入れ、調味料を加える。
- ⑦レトルト鮭ほぐし甘塩、ふわふわスクランブルエッグを加え、仕上げに枝豆むき実を加える。
- ⑧炊き上がったご飯に具を混ぜる。

豚とんこつ県内産を使って 豚骨味噌煮

エネルギー	257kcal
たんぱく質	14.8g
食物繊維	3.6g



ひといち
メモ

豚骨は、薩摩武士が戦場や狩場で作り始めたといわれ、300年もの長い歴史を持つ鹿児島島の郷土料理です。

家庭で煮物などを作る機会が少なくなっている今、給食を通して子供たちに伝えていきたい料理のひとつです。本会のカット豚骨は、豚のカタ肉を約5cmにカットしバラ凍結しており、可食部分は約50%です。

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

県内産豚肉（カット豚骨）（冷）	60g
焼酎	5g
おろししょうが	0.5g
サラダ油	0.5g
にんじん	25g
だいこん	40g
乱切りごぼう（冷）	20g
絹厚揚げ（冷）	30g
ミニ三角こんにやく	20g
カットいんげん（冷）	10g
黒砂糖（粉）	3.5g
料理酒	2g
おろししょうが	1g
濃口しょうゆ	3.2g
赤みそ	8g
水	50g

【作り方】

- ①にんじん、だいこんは豚骨と同じような大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、豚骨、おろししょうがを炒め、焦げ目がついたら焼酎を回しかける。
- ③火を止め、豚骨がひたひたになるように湯を入れ、油やアクを洗い流す。
- ④豚骨に水を加え、豚骨だけ1時間ほど煮る。
- ⑤にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやくを加え煮る。
- ⑥調味料を2回くらいに分けて加え、絹厚揚げも加えじっくりと煮込む。
- ⑦カットいんげんを加えて仕上げる。

白花豆&白いんげん豆ペーストを使って クリーミーソースパスタ

エネルギー	314kcal
たんぱく質	12.7g
食物繊維	5.8g



ひとくち
メモ

ホワイトソースに白花豆&白いんげん豆ペーストを加え、クリーミーなパスタにしました。食物繊維が豊富な白花豆&白いんげん豆ペーストをいろいろな料理にご利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

スパゲティ(カット)	30g
カットベーコン(冷)	20g
にんじん	15g
玉ねぎ	20g
ミックスビーンズ	15g
セロリー	5g
マッシュルームスライス	10g
白花豆&白いんげん豆ペースト(冷)	30g
パセリ	0.7g
おろしニンニク	0.5g
調理用マーガリン	0.5g
牛乳	20g
生クリーム	5g
ホワイトルウ	7g
薄口しょうゆ	1g
白ワイン	1g
シママス	0.1g
こしょう	0.01g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎ、セロリーは薄切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ②スパゲティは固めにゆでておく。
- ③鍋にマーガリンを溶かし、おろしニンニクを炒め、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリーを加えて炒める。
- ④ミックスビーンズ、マッシュルームスライスを加え、水を入れて煮る。
- ⑤ホワイトルウ、牛乳、白花豆&白いんげん豆ペーストを加える。
- ⑥調味料を入れ、生クリームを加え、仕上げにパセリを入れる。

絹厚揚げを使って 厚揚げのケチャップ甘酢あんかけ

エネルギー	101kcal
たんぱく質	3.9g
食物繊維	2.3g



【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

絹厚揚げ(冷)	40g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
竹の子水煮	20g
きくらげスライス	1g
ピーマン	10g
サラダ油	0.8g
三温糖	2g
酢	3g
薄口しょうゆ	2g
ケチャップ	8g
コンソメスープ	0.6g
でん粉	1.2g
水	25g

【作り方】

- ①にんじん、竹の子は5mm厚さのうす切り、玉ねぎは1cm角、ピーマンは1.5cm角に切る。きくらげはもどしておく。
- ②鍋に油を熱し、にんじん、玉ねぎ、竹の子、きくらげを炒める。
- ③水を入れて煮る。
- ④厚揚げと調味料を加える。
- ⑤ピーマンを入れ、水溶きしたでん粉を加えとろみをつけて仕上げる。

ひとくち
メモ

絹厚揚げといろいろな野菜を使い、子供たちの好きなケチャップ味に仕上げました。絹厚揚げは、湯通しをして使うと温度上昇もスムーズにでき、煮崩れも少なくなります。

千切大根、れんこんスライスを使って 小松菜のシャキシャキあえ

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.1g
カルシウム	49mg



【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

小松菜カット(冷)	20g
千切大根	3g
国産水煮れんこんちょう切り	15g
カーネルコーン(冷)	8g
三温糖	2g
薄口しょうゆ	4g
酢	2g
シママス	0.08g

【作り方】

- ①千切大根は、水で戻す。
- ②調味料を合わせ加熱し、たれを作り冷ます。
- ③小松菜、千切大根、れんこん、カーネルコーンをゆでて冷ます。
- ④③を②のたれであえる。

ひとくち
メモ

小松菜は鉄やカルシウムを豊富に含んでいます。また、アクが少なくくせがないのでいろいろな料理に利用できる冬野菜です。冷凍の小松菜はブランチングしてあるので茹で過ぎに気を付けてください。

ごぼう、れんこん、さといもを使って

根菜のみそグラタン

エネルギー	243kcal
たんぱく質	12.0g
カルシウム	221略



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

鶏肉 (冷)	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	15g
ささきごぼう (冷)	10g
国産水煮れんこん (冷)	10g
里芋乱切り (冷)	20g
カットほうれんそう (冷)	10g
シュレッドチーズ	10g
サラダ油	0.5g
チキンフイヨン (冷)	10g
調理用マーガリン	7g
薄力粉	8g
牛乳	90g
シママス	0.5g
みそ	2g
ごしょう	0.03g
紙容器丸 17A	1枚

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは1cm角、里芋も小さめの乱切りにする。
- ②サラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、ごぼうを炒め、里芋、フイヨン、水を加えて煮る。
- ③Aの材料でホワイトソースを作り、塩、ごしょう、みそで味付けする。
- ④②にホワイトソースを加え、ほうれん草を入れて火を止める。
- ⑤容器につぎ分け、シュレッドチーズを上に乗せ230℃のオーブンで10分程焼く。

ひとくちメモ

ごぼうやれんこん、里芋等の根菜類は、水分が少なくミネラルが多い野菜です。食べると血行をよくし、代謝をアップさせ内側から体を温めてくれます。みそも入った和風のグラタンをお試しください。

たら角切り (粉付) を使って

たらのみぞれあえ

エネルギー	102kcal
たんぱく質	5.4g
食物繊維	0.9g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

たら角切り (粉付)	40g
揚げ油	3g
カットしめじ (冷)	8g
だいこんおろし (冷)	30g
にんじん	5g
葉ねぎ	2g
三温糖	2g
濃口しょうゆ	3g
薄口しょうゆ	1g
酒みりん	2g
花かつお (だし)	0.5g

【作り方】

- ①たらは、油で揚げる。
- ②だいこんおろしは解凍し軽く水を切る。にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③Aの調味料を煮たて、にんじん、しめじを煮る。大根おろし、葉ねぎを加え、たれを作る。
- ④揚げたたらに③のたれをかける。

ひとくちメモ

本会のだいこんおろしは板状なので解凍もしやすく なっています。調理作業上、生のだいこんだけではむずかしい場合、生のだいこんと冷凍を併用して作ってください。

トック・マイルドキムチを使って

キムチチゲスープ

エネルギー	106kcal
たんぱく質	5.9g
食物繊維	1.5g



【材料】 小学校 1 人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉	20g
トック	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
緑豆もやし	8g
白菜	20g
にら	5g
マイルドキムチ (冷)	10g
おろしニンニク	1g
三温糖	0.8g
コチジャン	1.2
薄口しょうゆ	5g
鶏ガラスープ	10g
ごま油	1g

【作り方】

- ①にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、白菜は固い部分と葉の柔らかい部分とに分けざく切りにする。にらは2cm長さに切る。
- ②鶏肉をから炒りし、にんじん、玉ねぎを入れ、水と鶏ガラスープを加えて煮る。
- ③Aの調味料はよく混ぜておく。
- ④あくをよく取り、調味料を加え、マイルドキムチ、白菜の芯、もやしを入れる。
- ⑤トックを入れて煮えたら、残りの白菜を加え、仕上げににらとごま油を入れる。

ひとくちメモ

チゲはキムチや肉、魚介類、豆腐などをスープで煮込んだ韓国鍋料理の総称です。今回はトックを使いましたがトッポギや春雨を使ってもおいしくできます。

牛肉と根菜を使って かみかみデミシチュー

エネルギー	174kcal
たんぱく質	9.6g
鉄	1.5mg



ひとくち
メモ

だんだん寒くなると子供たちも大好きなシチューがよく登場することと思います。今回は、角切りの牛肉やにんじん、じゃがいも、ごぼう、豆など少し噛み応えのある材料を使ったデミグラスシチューです。いつものホワイトシチューとは少し変わったシチューをお試しく下さい。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

県内産牛肉(角切り)(冷)	25g
シママース	0.15g
こしょう	0.02g
おろししょうが	0.5g
おろしニンニク	0.5g
赤ワイン	2g
調理用マーガリン	2g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
じゃがいも	30g
乱切りごぼう(冷)	15g
カットしめじ(冷)	15g
蒸しレンズ豆	5g
パセリ	1g
トンカツソース	2g
ケチャップ	4g
デミグラスソース	25g
シュレッドチーズ	2g
鶏ガラスープ	10g
シママース	0.5g
こしょう	0.03g

【作り方】

- ①牛肉はAで下味をつける。
- ②にんじん、玉ねぎは1cm角、じゃがいもは1.5cm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- ③マーガリンで①とにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、鶏ガラスープ、水を入れて煮る。
- ④あくをよく取り、じゃがいも、ごぼう、しめじを入れて煮る。
- ⑤レンズ豆を入れてしばらく煮た後調味する。
- ⑥シュレッドチーズ、パセリを加えて仕上げる。

鶏肉入りだんごを使って 鶏だんごの中華煮

エネルギー	173kcal
たんぱく質	13.7g
カルシウム	66mg



ひとくち
メモ

子どもたちの好きな肉だんごやうすら卵といっしょに野菜もたっぷり食べられる料理です。鶏肉入りだんごは県内の工場で作られており、1個約10gの大きさに1kgに95～105個入っています。調味料のトウバンジャンは、子供たちの学年に応じて調整してください。

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

鶏肉入りだんご(冷)	30g	濃口しょうゆ	3g
うすら卵水煮(冷)	20g	料理酒	1g
にんじん	20g	赤みそ	6g
玉ねぎ	20g	トウバンジャン	0.2g
竹の子	10g	鶏ガラスープ	60g
干しいたけ(カット)	1g	でん粉	2g
白菜	40g		
カットチンゲンサイ(冷)	10g		
深ねぎ	10g		
おろししょうが	0.4g		
おろしニンニク	0.25g		
ごま油	0.5g		
三温糖	2.5g		

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②竹の子は短冊切り、白菜はざく切り、深ねぎは小口切りにする。干しいたけはもどしておく。
- ③鍋にごま油を熱し、おろししょうが、おろしニンニクを炒めにんじん、玉ねぎを炒める。
- ④竹の子、干しいたけを入れ、鶏ガラスープ、水を入れて煮る。
- ⑤鶏肉入りだんごを入れ、調味料を加える。
- ⑥うすら卵、白菜、チンゲンサイを入れ、水溶性でん粉を加えとろみをつける。
- ⑦深ねぎを入れて仕上げる。

小さい食器の一品



千切大根とあさりの炒め煮

エネルギー 68kcal
鉄 1.8mg

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

千切大根	5g
おいしいあさり(冷)	10g
にんじん	8g
生揚げ	10g
にら	3g
料理酒	1.2g
サラダ油	0.8g
三温糖	1.6g
薄口しょうゆ	3.6g
酒みりん	1.6g
天然だし	0.5g

【作り方】

- ①千切大根はさっと洗って戻す。
- ②にんじんはせん切り、生揚げは薄切りにする。にらは、1cm長さに切る。
- ③釜に油を熱し、千切大根、にんじんを炒める。
- ④あさりの汁とだし汁を入れ煮る。
- ⑤調味料を加え、あさりと生揚げを加えてしばらく煮含める。
- ⑥仕上げににらを入れる。



白菜とデコポンのサラダ

エネルギー 47kcal
食物繊維 0.9g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

白菜	30g
きゅうり	20g
カーネルコーン(冷)	8g
デコポン缶詰	15g
はちみつ	1.5g
酢	2.5g
サラダ油	1.8g
薄口しょうゆ	2.5g
シママース	0.05g
こしょう	0.01g

【作り方】

- ①白菜は細切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②デコポンの缶詰は汁を切っておく。
- ③野菜は加熱して冷却し、たれも加熱して冷ましておく。
- ④野菜とデコポンをたれであえる。



卵の花炒り煮

エネルギー 77kcal
食物繊維 4.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

おからパウダー	6g
鶏肉	12g
にんじん	8g
玉ねぎ	10g
ささがきごぼう(冷)	8g
干しいたけ(カット)	0.5g
糸こんにゃく	8g
にら	5g
サラダ油	0.6g
三温糖	3g
薄口しょうゆ	6g
みりん	3g
料理酒	3g
シママース	0.3g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは細切りにし、にらは小口切りにする。
- ②糸こんにゃくは1.5cm長さに切り、しいたけも戻しておく。(戻し汁はとっておく。)
- ③油で鶏肉を炒め、にんじん、ごぼう、糸こんにゃくも加えて炒める。
- ④しいたけの戻し汁を入れて煮る。
- ⑤調味料とおからパウダーを入れて煮汁がなくなるまで炒め煮し、にらを加えて仕上げる。



金時豆のきんとん風

エネルギー 124kcal
食物繊維 2.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

金時豆ドライパック	10g
三温糖	2g
水	10g
裏ごしさつまいも(冷)	40g
上白糖	10g
みりん	4.5g
シママース	0.12g
水	4g

【作り方】

- ①鍋に金時豆ドライパック、三温糖、水を入れ、弱火で加熱し煮含める。
- ②さつまいもペーストは解凍し、上白糖、みりん、水を入れて火にかける。
- ③かたさを見ながら②を練り、仕上げに塩と①の金時豆を入れる。