



令和3年度季刊1号 [夏号]

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・炊き込みカレーピラフ
- ・もずくとチンゲンサイのスープ
- ・きびなごのカリカリフライ
- ・キャベツの甘酢あえ
- ・ラ・フランスゼリー
- ・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)		
炊き込み カレーピラフ	343	8.0	3.8	66.5	398	32	38	1.3	1.6	110	0.50	0.08	5	3.3	1.1
もずくと チンゲンサイのスープ	36	3.4	0.8	4.2	450	22	12	0.1	0.1	80	0.01	0.13	4	1.2	1.2
きびなごの カリカリフライ	117	5.3	6.7	8.4	65	136	14	0.5	0.6	0	0.02	0.07	1	0.4	0.2
キャベツの甘酢あえ	25	0.8	0.3	4.6	254	21	11	0.2	0.0	43	0.02	0.02	11	0.8	0.6
ラ・フランスゼリー	34	0.0	0.0	8.8	24	1	0	1.6	0.0	0	0.00	0.00	43	0.3	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	0.2
合計	693	24.3	19.4	102.4	1275	439	96	3.7	3.1	311	0.63	0.61	66	6.0	3.4

レシピ紹介

ページ

- 炊き込みカレーピラフ, あじの香草焼き
かつおのカラフル南蛮 **2**
- 豚肉と野菜のキムチ炒め
もずくとチンゲンサイのスープ **3**
- なすと鶏肉の香味ソース
鶏肉のピリ辛エスニック風炒め **4**
- かぼちゃとごぼう団子のうま煮
ミックスサラダ **5**
- 小さい食器の一品 **6**

カットウインナーを使って 炊き込みカレーピラフ

エネルギー 343kcal
たんぱく質 8.0g
食物繊維 3.3g



【材料】 小学校 1 人分
(赤字：本会取扱物資)

精白米……………70g
精麦……………5g
カットウインナー(冷) ……10g
にんじん……………15g
玉ねぎ……………25g
カーネルコーン(冷) ……8g
枝豆むき実(冷)……………8g
サラダ油……………1g
コンソメスープ……………0.8g
シママス……………0.5g
こしょう……………0.04g
カレー粉……………0.8g
料理酒……………0.5g

【作り方】

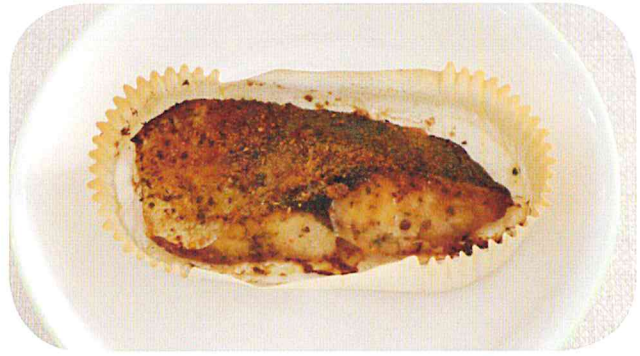
- ①米は洗って浸漬しておく。
- ②にんじん、玉ねぎは粗みじんにする。
- ③鍋に油を熱しカットウインナー、にんじん、玉ねぎを炒め、コーンも加える。
- ④調味料を加え、仕上げに枝豆むき実を入れる。
- ⑤①に炒めた具を加え炊き上げる。

ひとくちメモ

だんだん暑くなり、食欲が落ちた時など、子どもたちの好きなウインナーを使ったカレーピラフはいかがでしょう。炊き込むことでお米にしっかりカレーの味がつきます。本会のカットウインナーは、5mmと10mmの2規格ありますので用途に応じてお使いください。

香草シーズニングを使って あじの香草焼き

エネルギー 89kcal
たんぱく質 9.9g
カルシウム 15.0mg



【材料】 小学校 1 人分
(赤字：本会取扱物資)

あじ切り身(冷)……………50g
香草シーズニング焼魚用 2g

【作り方】

- ①あじの切り身は前日から冷蔵庫で解凍する。
- ②①に香草シーズニング(焼魚用)をまぶし、しばらくおく。
- ③220℃のオーブンで約15分焼く。

ひとくちメモ

セージ、レモンパウダー、タラゴン、ディルウイードなどの香草を配合したシーズニングを、魚にまぶして焼くだけで香りと彩りが豊かな香草焼きができます。魚の約4%ほどをまぶし、5分ほどおいてから焼いてください。同様にお使いいただける鶏肉用もあります。

かつおの角切り、カットピーマンを使って かつおのカラフル南蛮

エネルギー 137kcal
たんぱく質 10.6g
鉄 0.8mg



【材料】 小学校 1 人分 (赤字：本会取扱物資)

かつお角切り(冷)……………40g
ばれいしょでん粉……………6g
揚げ油……………5g
A 薄口しょうゆ……………4g
酢……………4g
料理酒……………4g
三温糖……………4g
玉ねぎ……………8g
カットピーマン(赤)(冷)……………2g
カットピーマン(青)(冷)……………2g
カットピーマン(黄)(冷)……………2g

【作り方】

- ①かつお角切りにでん粉をつけて揚げる。
- ②玉ねぎは薄く切る。
- ③ピーマンはさっとボイルしておく。
- ④Aの調味料を合わせて火にかけ、玉ねぎも加えて加熱する。
- ⑤④にピーマンを加え、揚げたかつおにかける。

ひとくちメモ

鹿児島産のかつおを使った一品です。赤、青、黄のカットピーマンを使って彩り良く仕上げました。ピーマンは酢で煮ると色が変わるので別にボイルして最後に加えました。かつおは、角切りの他、角切り粉付きや切り身(40g・50g・60g)等もあります。

白菜キムチを使って 豚肉と野菜のキムチ炒め

エネルギー	79kcal
たんぱく質	7.1g
食物繊維	2.0g



ひとくちメモ

本会のキムチは常温と冷凍があり、炒めものの他、スープ等にもご利用いただけます。ピリッとしたキムチの味が食欲をそそります。暑くて食欲のない時期にいかがでしょうか。
※ご注文の際は、常温か冷凍かの記入をお願いします。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

豚肉スライス(冷)	25g
料理酒	0.8g
キャベツ	35g
白菜キムチ	20g
にんじん	10g
にら	5g
玉ねぎ	30g
カットピーマン(青)(冷)	10g
サラダ油	0.3g
ごま油	0.3g
おろししょうが	0.3g
薄口しょうゆ	1.5g
濃口しょうゆ	0.5g
シママース	0.8g

【作り方】

- ①豚肉は酒をふっしておく。
- ②キャベツは2cm×3cm位の短冊切り、にんじんは1cm×3cm位の短冊切りにする。
- ③玉ねぎはスライス、にらは2cm位に切る。
- ④油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎも加えて炒める。
- ⑤調味料を加え、白菜キムチを入れる。
- ⑥キャベツ、ピーマン、にらを入れて仕上げにごま油を加える。

美ら海育ちもずく、オーシャンキングを使って もずくとチンゲンサイのスープ

エネルギー	36kcal
たんぱく質	3.4g
食物繊維	1.2g



ひとくちメモ

沖縄の海で育ったもずく「美ら海育ちもずく」を使ったスープです。今回は、鶏ガラスープと中華スープを使い中華風に仕上げましたが、かつおや昆布でだしをとり和風の汁物等にもご利用ください。

【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)	20g
オーシャンキングほぐし身(冷)	10g
にんじん	8g
玉ねぎ	10g
竹の子水煮	10g
カットチンゲンサイ(冷)	10g
鶏ガラスープ(冷)	20g
中華スープ	0.5g
シママース	0.5g
こしょう	0.02g
ごま油	0.8g

【作り方】

- ①にんじん、竹の子はせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②オーシャンキングは解凍しておく。
- ③水、鶏ガラスープににんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ④竹の子、オーシャンキング、もずくを入れて調味料を加える。
- ⑤チンゲンサイ、ごま油を入れて仕上げる。

桜島素どりを使って なすと鶏肉の香味ソース

エネルギー	180kcal
たんぱく質	10.1g
食物繊維	1.5g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

なす	60g
揚げ油	6g
桜島素どり(冷)	50g
揚げ油	5g
三温糖	3g
ごま油	0.5g
おろししょうが	0.1g
おろしにんにく	0.1g
葉ねぎ	3g
薄口しょうゆ	3g
酢	2g

A

【作り方】

- ①なすは乱切りにしてあく抜きをした後素揚げする。
- ②桜島素どりも揚げておく。
- ③葉ねぎは小口切りにし、Aの調味料を合わせて火にかけ、たれを作る。
- ④揚げたなすと桜島素どりを③のたれにからめる。

ひとくちメモ

桜島素どりは、桜島どりの胸肉を塩、こしょう、砂糖で味付けしひと口大の大きさに仕上げた商品です。うす味なのでいろいろなタレでアレンジすることができます。

今回は、夏野菜のなすを使いさっぱりとした味に仕上げました。食欲のない時にごはんがすすむ一品です。

ほぐしささみ、ビーフンを使って 鶏肉のピリ辛エスニック風炒め

エネルギー	62kcal
たんぱく質	6.2g
食物繊維	0.9g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

ほぐしささみ水煮(冷)	20g
きくらげ(スライス)	0.5g
にんじん	5g
カッチンゲンサイ(冷)	12g
深ねぎ	5g
カットピーマン(赤)(冷)	5g
錦糸卵(冷)	5g
ビーフン	5g
鶏ガラスープ(冷)	20g
コンソメスープ	0.3g
料理酒	1g
トウバンジャン	0.15g
薄口しょうゆ	1.2g
シママース	0.2g
こしょう	0.01g
ごま油	0.8g

【作り方】

- ①ほぐしささみ水煮、錦糸卵は解凍し、きくらげはもどしておく。
- ②にんじんはせん切り、深ねぎは斜め薄切りにし、ビーフンは茹でて戻し、水気を切っておく。
- ③ごま油を熱してにんじん、きくらげ、深ねぎを炒める。
- ④鶏ガラスープを加え、煮立ったらほぐしささみ、ビーフンを加える。
- ⑤調味料を加え、カットピーマンを入れる。
- ⑥錦糸卵を入れて仕上げる。

ひとくちメモ

ほぐしささみやきくらげ、にんじん、錦糸卵、ビーフンなどの食材をトウバンジャンを加えてピリ辛味に仕上げた彩り豊かな炒め物です。主食との組み合わせでビーフンの量は調整してください。

白身魚とごぼう団子を使って かぼちゃとごぼう団子のうま煮

エネルギー	153kcal
たんぱく質	6.3g
食物繊維	4.4g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

かぼちゃ	45g
じゃがいも	30g
白身魚とごぼう団子(冷)	35g
玉ねぎ	40g
にんじん	10g
干しいたけ	1g
こんにゃく(サイコロ)	10g
枝豆むき実(冷)	5g
サラダ油	1g
三温糖	1.6g
酒みりん	3.5g
薄口しょうゆ	5.2g
濃口しょうゆ	1.3g
花かつお(だし用)	2g

【作り方】

- ①かぼちゃは2cm角、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- ②にんじん、玉ねぎは1cm角、干しいたけは戻して1cm角に切る。
- ③鍋に油を熱し、にんじん、玉ねぎ、しいたけを炒める。
- ④だし汁を入れ固いものから順に入れて煮る。
- ⑤白身魚とごぼう団子、こんにゃくを入れ調味料を入れて煮含める。
- ⑥枝豆むき実を入れて仕上げる。(やわらかく、くずれやすい食材は混ぜすぎないように気をつけてください。)

ひとくちメモ

生のかぼちゃを切るのは大変ですが、子どもたちに旬のかぼちゃのおいしさを味わってほしいと思います。大きく切って、少し早めに味付けし、火加減に気を付けて煮崩れないよう煮てください。白身魚とごぼうの団子はスケソウダラやイトヨリのすり身に国産のごぼうを20%以上配合した商品です。1個6～8gと使いやすい大きさなのでスープや汁物等にもご利用ください。

チップカールマカロニ, ハニーマスタードビネガーを使って ミックスサラダ

エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.3g
食物繊維	1.1g



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

チップカールマカロニ	15g
きゅうり	20g
キャベツ	15g
カットピーマン(赤)	8g
ハニーマスタードビネガー	20g

【作り方】

- ①マカロニは10～12分程茹でる。
- ②きゅうりは半月切り、キャベツは短冊切りにする。
- ③野菜はボイルして冷ます。
- ④マカロニと野菜をハニーマスタードビネガーであえる。

ひとくちメモ

スパゲティやマカロニの原料となるデュラム小麦のセモリナは、良質のたんぱく質を多く含み、弾力性に富んでいます。そのため、生地形成がしやすく、茹でてもコシが強く形が崩れにくいという特徴があります。本会では、アルファベット、チップカール、ツイスト、シエル、ペンネなどのマカロニを取扱っています。今回はチップカールマカロニを使ってサラダにしてみました。今回はスープ等にもご利用いただけます。

小さい食器の一品



炒り豆腐

エネルギー 154kcal
カルシウム 91mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

粉豆腐…………… 13g
鶏ミンチ(冷)…………… 20g
にんじん…………… 8g
玉ねぎ…………… 20g
干しいたけ(カット) …… 1g
にら…………… 4g
サラダ油…………… 1.5g
薄口しょうゆ…………… 6.5g
みりん…………… 4.5g
三温糖…………… 1.2g
だし汁…………… 100g
花かつお(だし用) …… 2g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎはスライス、にらは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒める。
- ③肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎ、干しいたけを入れ更に炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたらだし汁と調味料をいれる、
- ⑤粉豆腐を加え、煮汁がなくなるくらいまで炒め煮する。
- ⑥にらを加えて仕上げる。



こんにゃくのカレーマリネ

エネルギー 46kcal
食物繊維 1.3g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

サラダこんにゃく…………… 15g
にんじん…………… 10g
きゅうり…………… 10g
キャベツ…………… 20g
A サラダ油…………… 3g
酢…………… 2g
三温糖…………… 1.5g
シママス…………… 0.6g
カレー粉…………… 0.3g
薄口しょうゆ…………… 2g

【作り方】

- ①にんじん、きゅうり、キャベツは短冊に切りボイルし冷ます。
- ②サラダこんにゃくもボイルして冷ましておく。
- ③Aを合わせ加熱し冷ましておく。
- ④野菜、サラダこんにゃくを③であえる。



ゴーヤ豚みそ

エネルギー 111kcal
食物繊維 1.4g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

にがうり…………… 45g
豚肉スライス(冷)…………… 15g
サラダ油…………… 0.8g
A 茶うけみそ…………… 15g
三温糖…………… 5g
みりん…………… 3g
料理酒…………… 2g
いりごま…………… 1.5g
花かつお(碎片)…………… 0.6g

【作り方】

- ①にがうりはたて割りし種を取り、うすく切る。
- ②油を熱し豚肉を炒め、にがうりも加えてよく炒める。
- ③Aの調味料を加える。
- ④花かつお、いりごまを加えて仕上げる。



フルーツジュレ

エネルギー 72kcal
カルシウム 40mg

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

ミックスフルーツ…………… 30g
杏仁風カットデザート(冷) …… 15g
アセロラジュレ(冷)…………… 20g

【作り方】

- ①杏仁風カットデザート、アセロラジュレは自然解凍する。
- ②ミックスフルーツ、杏仁風カットデザート、アセロラジュレをまぜる。