

令和3年度季刊2号 [秋号]



秋のおすすめ献立



献立例

- ・さつま芋ごはん
- ・魚そうめん汁
- ・さんまのおかか煮
- ・切干大根のあえもの
- ・ブルーベリーゼリー
- ・牛乳

表紙の献立の栄養価

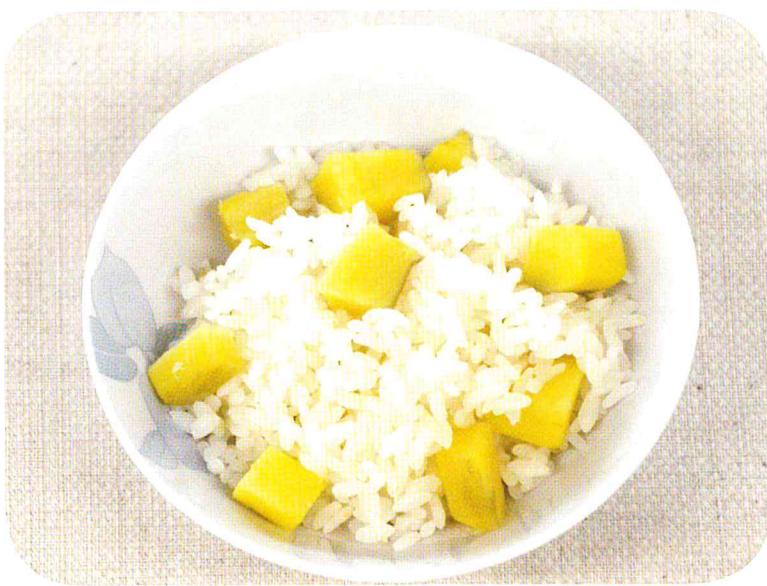
献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水 化物 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミン				食塩 相当量 (g)	
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
さつま芋ごはん	294	4.8	0.7	63.8	178	15	24	0.8	1.1	1	0.34	0.04	9	1.1	0.4
魚そうめん汁	55	5.6	0.7	6.2	590	110	20	0.9	0.3	42	0.00	0.02	1	0.4	1.5
さんまのおかか煮	98	6.4	6.9	2.5	0	88	10	0.6	0.2	7	0.00	0.10	0	0.2	0.4
切干大根のあえもの	25	0.4	0.5	4.7	107	26	11	0.4	0.1	39	0.01	0.01	2	1.0	0.2
ブルーベリーゼリー	40	0.0	0.0	10.7	27	1	0	1.6	0.0	0	0.00	0.00	1	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	650	24.0	16.6	97.8	986	467	86	4.3	2.5	167	0.43	0.48	15	3.0	2.8

レシピ紹介

ページ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| さつま芋ごはん
あさりのジンジャースープ、豚肉とごぼうのしぐれ煮 | ② |
| 大豆とポテトのミートソース焼き
秋野菜のごま煮 | ③ |
| 鶏肉だんごのカレーシチュー
がんもとあさりのおろし煮 | ④ |
| 揚げ鶏のアップルソース
和風ヌードル | ⑤ |
| 小さい食器の一品 | ⑥ |

さつまいもダイスを使って さつま芋ごはん



ひとくち メモ

秋の味覚「さつまいも」を使ったごはんです。現在、国内では約60品種が栽培されています。芋ご飯や汁物の他、揚げたり、ボイルしてサラダ、あえもの等にもご利用ください。

おいしいあさりを使って あさりのジンジャースープ

エネルギー 91kcal
たんぱく質 8.4g
鉄 6.6mg



【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

おいしいあさり(冷)	… 20g
卵	… 25g
カットほうれん草(冷)	… 15g
おろししょうが	… 5g
白ごま	… 0.2g
チキンブイヨン(冷)	… 15g
でん粉	… 0.6g
料理酒	… 2g
薄口しょうゆ	… 4g

【作り方】

- 鍋にチキンブイヨンを入れ、おいしいあさりを汁ごと加える。
- 沸騰してきたら調味料、おろししょうがを加える。
- 水溶きでん粉を入れ、溶き卵を加える。
- 仕上げにカットほうれん草と白ごまを加える。

ひとくち メモ

おいしいあさりを汁ごと使ったスープです。おろししょうがの代わりに生のしょうがのせん切りを入れると、よりしょうがの風味を感じることができます。

エネルギー	294kcal
たんぱく質	4.8g
食物繊維	1.1g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

精白米	… 70g
さつまいもダイス(冷)	… 30g
料理酒	… 5g
シマ・マース	… 0.35g
水	… 100g

【作り方】

- 米は洗って浸漬しておく。
- 洗った米にさつまいもダイス、料理酒、シマ・マースを入れて炊く。

味しみちぎりこんにゃくを使って 豚肉とごぼうのしぐれ煮

エネルギー 69kcal
たんぱく質 7.0g
食物繊維 0.9g



【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

豚肉(冷)	… 30g
ささがきごぼう(冷)	… 10g
味しみちぎりこんにゃく	… 10g
おろししょうが	… 0.2g
サラダ油	… 0.8g
三温糖	… 1.5g
料理酒	… 1g
濃口しょうゆ	… 2.5g
酒みりん	… 1g
だし汁	… 10g
花かつお(だし用)	… 2g

【作り方】

- 花かつおでだしをとる。
- 味しみちぎりこんにゃくは、さっと下茹でする。
- サラダ油を熱し、豚肉、ごぼうを炒め、おろししょうがを加える。
- だし汁と調味料を加え、汁気がほとんどなくなるまで炒め煮にする。

ひとくち メモ

「しぐれ煮」とは、元来三重県桑名市名産の蛤を使った佃煮のことを呼んでいましたが、今ではしょうが入りの佃煮全般を「しぐれ煮」と呼んでいます。貝のむき身や牛肉を使ったものが有名ですが、今回は、豚肉、ささがきごぼう、味しみちぎりこんにゃくを使って作りました。ご飯に合う一品です。

大豆ミート、白花豆&白いんげんペーストを使って 大豆とポテトのミートソース焼き



ひとくち メモ

大豆ミートは、国産大豆を100%使った商品です。お肉のような食感で、ひき肉の代わりに使えます。熱湯で5分浸し、戻した後、ひき肉と同様に調理したり、そのまま加えることも可能です。従来品の在庫がなくなり次第、鉄分強化のものに切り替わります。

エネルギー	157kcal
たんぱく質	10.5g
鉄	2.9mg

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

チルドポテト(乱切り小)	30g
豚ミンチ(冷)	10g
大豆ミート(ミンチ) 鉄分強化	10g
玉ねぎ	15g
白花豆&白いんげん豆ペースト(冷)	8g
サラダ油	0.6g
ケチャップ	12g
トマトピューレ	20g
ウスターーソース	5g
シマ・マース	0.2g
こしょう	0.02g
シュレッドチーズ	8g
紙容器小判4	1個

【作り方】

- 玉ねぎはみじん切りにする。
- サラダ油を熱し、豚ミンチ、玉ねぎを炒める。
- 白花豆&白いんげん豆ペーストを加え、調味料を入れる。
- 大豆ミートを加えよく混ぜ、チルドポテトも加える。
- カップに④を入れ、チーズをのせ、210℃のオーブンで8分程焼く。

れんこん、ごぼう、さといも等を使って 秋野菜のごま煮



ひとくち メモ

「まごわやさしい」(ま)豆 (ご)ごま (わ)わかめ(海藻)
(や)野菜 (さ)魚 (じ)しいたけ (い)いも 日本食によく使われる食品の頭文字をとったものです。バランスよく栄養が摂れ、体調をととのえたり、免疫力を高め、生活習慣病の予防にもつながる日本食を子どもたちにも好きになってほしいですね。

エネルギー	199kcal
たんぱく質	12.0g
食物繊維	5.1g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

鶏肉角切り(冷) 20g	カットいんげん(冷) 5g
れんこん水煮(いちょう切り) 20g	サラダ油 1g
乱切りごぼう(冷) 20g	麦みそ 8g
里いも乱切り(冷) 25g	三温糖 2.5g
にんじん 15g	薄口しょうゆ 2.5g
絹厚揚げ(冷) 20g	濃口しょうゆ 2.5g
干しこいたけ 1.8g	酒みりん 2g
乱切りちくわ(冷) 15g	白ごま 2g
角切り昆布 1.5g	花かつお(だし用) 2.5g
大豆ドライパック 15g	

【作り方】

- 花かつおでだしをとる。
- にんじんは一口大に切る。干しこいたけはもどして、1cm角に切る。昆布は水でもどしておく。
- 絹厚揚げは油抜きする。
- サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、野菜を固い順に入れ炒め、だし汁をひたひたに入れて煮る。
- 角切り昆布、大豆のドライパックを入れて煮る。
- 里芋を入れて調味し、絹厚揚げ、乱切りちくわを入れて煮含める。
- 仕上げに白ごまとカットいんげんを入れる。

桜島どり肉だんご (Ca・Fe) を使って 鶏肉だんごのカレーシチュー

エネルギー	225kcal
たんぱく質	8.8g
鉄	1.6mg



ひとくちメモ

鹿児島の桜島どりを原料にした肉だんごをカレーシチューに入れました。この肉だんごは、1個約8gであっさりした味付けになっているので、和・洋・中、いろいろな料理にお使いいただけます。また、今回使用した米粉豆乳ホワイトルウは、国産米粉と豆乳パウダーを使った塩分控えめの商品です。

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

カットベーコン(冷)	10g	白いんげんペースト	10g
桜島どり肉だんご(冷)	20g	無調整豆乳	20g
にんじん	20g	米粉豆乳ホワイトルウ	12g
たまねぎ	25g	カレー粉	0.2g
さつまいもダイス(冷)	30g	シマ・マース	0.32g
マッシュルーム(冷)	8g	こしょう	0.02g
枝豆むきみ(冷)	6g	チキンブイヨン(冷)	15g
サラダ油	0.8g		

【作り方】

- にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、にんじん、玉ねぎを炒め、チキンブイヨン、水を加えて煮る。
- 沸騰したらアクをよく取る。
- 桜島どり肉だんご、さつまいもダイス、マッシュルームを入れる。
- 米粉豆乳ホワイトルウは60°C位の湯で溶いて入れる。
- 白いんげんペースト、豆乳、カレー粉を水溶きして加える。
- 塩こしょうで味をととのえ、仕上げに枝豆むきみを入れる。

スクールがんもどきミニを使って がんもとあさりのおろし煮



ひとくちメモ

スクールがんもどきは、一度油抜きをすることによって味がしみ込みやすくなります。おいしいあさりの旨味を含んだがんもどきと大根おろしで、あっさりした一品です。大根おろしは煮すぎると大根の香りが飛んでしまうので最後の方に入れ、長く煮すぎないようにしてください。

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4.0g
鉄	1.4mg

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

スクールがんもどきミニ(冷)	30g
おいしいあさり(冷)	10g
白菜	20g
大根おろし(冷)	50g
おろししょうが	0.5g
三温糖	1g
薄口しょうゆ	2.5g
シマ・マース	0.03g
だし汁	25g
花かつお(だし用)	2g
ばれいしょでん粉	0.5g

【作り方】

- おいしいあさりは解凍しておく。
- スクールがんもどきは油抜きのため、熱湯で5分煮ておく。
- 白菜はざく切りにする。
- 鍋にだし汁を入れがんもどきを入れて煮る。
- おいしいあさりを汁ごと入れる。
- 調味料を入れ、白菜、おろし大根を入れる。
- 水溶きでん粉でとろみをつける。

すりおろしりんごを使って 揚げ鶏のアップルソース



ひとくち メモ

季節の果物をソースに使うと風味がよくなります。今回は、揚げた鶏肉にすりおろしりんごを使ったソースをかけました。焼き調理が可能なら、焼いた鶏肉にかけてもさっぱりといいただけます。アップルソースやパインピューレなどを肉と一緒にとると、たんぱく質分解酵素が働き消化も助けてくれます。

エネルギー	137kcal
たんぱく質	12.2g
鉄	0.2mg

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

鶏肉(冷).....	50g
おろししょうが.....	0.5g
A 薄口しょうゆ.....	1.4g
料理酒.....	2g
ばれいしょでん粉.....	5g
揚げ油.....	4.5g
玉ねぎ.....	20g
すりおろしりんご.....	7.5g
B 三温糖.....	0.7g
薄口しょうゆ.....	3.6g
料理酒.....	1.8g
レモン果汁.....	3.0g

【作り方】

- ①鶏肉はAで下味をつけておき、でん粉をつけて揚げる。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、Bの調味料を合わせて加熱し、ソースを作る。
- ③揚げた鶏肉に②のソースをかける。

スパゲティ(ハーフ)を使って 和風ヌードル



ひとくち メモ

和風のだし汁といろいろな種類の野菜を使った麺料理です。スパゲティを使うことで伸びにくく、食べやすくなります。麺の量は、献立の組み合わせで調整してください。麺料理が大好きな子どもたちに、スパゲティといっしょに季節の野菜をたっぷり食べてほしいですね。

エネルギー	156kcal
たんぱく質	9.2g
食物繊維	2.0g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

スパゲティ(ハーフ) 20g	カットえのき(冷) 5g
鶏肉(冷) 20g	葉ねぎ 3g
さつま揚げ(短冊)(冷) 8g	サラダ油 0.5g
にんじん 10g	おろししょうが 0.5g
玉ねぎ 15g	料理酒 1.5g
キャベツ 15g	シマ・マース 0.1g
緑豆もやし 5g	薄口しょうゆ 6g
カットしめじ(冷) 8g	花かつお(だし用) 2g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは薄く切る。キャベツは、1cm巾、葉ねぎは1cmの長さに切る。
- ②スパゲティは固めに茹でておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④だし汁、しめじ、えのきたけを入れて煮る。
- ⑤沸騰したらアクをよく取り、調味料を加え、さつま揚げ、もやしを入れる。
- ⑥キャベツ、スパゲティを入れ味をととのえ、葉ねぎを入れて仕上げる。

小さい食器の一品



きんぴら大豆

エネルギー 55kcal
食物繊維 2.6g

【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

大豆ドライパック	15g
にんじん	8g
ささがきごぼう (冷)	20g
ごま油	0.6g
上白糖	0.5g
濃口しょうゆ	2g
料理酒	1g
白ごま	0.5g
一味唐辛子	0.04g

【作り方】

- ①にんじんはごぼうと同じように切る。
- ②ごま油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③料理酒を加え、大豆ドライパックも入れる。
- ④調味し、仕上げに一味唐辛子、白ごまを入れる。



なめことほうれん草のナムル

エネルギー 61kcal
食物繊維 2.5g

【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

カットほうれん草 (冷)	50g
水煮なめこ	20g
ごま油	3g
酢	2g
三温糖	1g
コチジャン	2.5g
シマ・マース	0.5g
一味唐辛子	0.05g
白ごま	0.8g

【作り方】

- ①ほうれん草となめこはボイルし、冷ます。
- ②Aの調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ③①を②であえ、白ごまをふる。



スタミナみそ

エネルギー 118kcal
鉄 2.9mg

【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

国産ひきわり納豆(冷)	12g
豚ミンチ(冷)	15g
大豆ミート(ミンチ)鉄分強化	10g
にら	2g
ごま油	1g
赤みそ	3g
トウバンジャン	0.03g
三温糖	2g
濃口しょうゆ	1.6g
おろしそうが	0.5g
白ごま	1g

【作り方】

- ①ひきわり納豆は解凍し、にらは小口切りにする。
- ②ごま油を熱し、豚ミンチ、おろしそうがを炒める。
- ③Aの調味料を合わせて加える。
- ④大豆ミートはそのまま加え、よく混ぜる。
- ⑤にら、白ごまを加えて仕上げる。



きなこもち

エネルギー 139kcal
食物繊維 0.8g

【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

ゆでもち (冷)	40g
大豆白絞油	4g
きな粉	2.5g
三温糖	2.5g
シマ・マース	0.05g

【作り方】

- ①ゆでもちは、低温の油で揚げる。
- ②きな粉、三温糖、シマ・マースを合わせておき、揚げたゆでもちにまぶす。