



令和3年度季刊3号 [冬号]

冬のおすすすめ献立



献立例

- ・九州の恵みごはん
- ・のっぺい汁
- ・松風焼き
- ・ほうれん草のごま風味炒め
- ・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				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
九州の恵みごはん	287	5.3	1.0	61.1	1	8	23	0.9	1.2	0	0.34	0.04	0	1.1	0.0
のっぺい汁	52	2.4	0.6	9.5	346	41	29	1.7	0.3	98	0.06	0.04	8	2.4	0.8
松風焼き	191	13.0	12.1	7.1	316	90	43	2.0	1.2	37	0.09	0.21	3	1.6	0.7
ほうれん草の ごま風味炒め	17	1.2	0.7	1.7	160	26	15	0.3	0.2	135	0.02	0.04	7	1.2	0.4
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	0.0
牛乳	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
合計	717	29.2	22.3	97.7	908	407	139	5.0	3.8	407	0.66	0.66	42	7.0	2.1

レシピ紹介

ページ

- ・松風焼き
- ・のっぺい汁
- ・トッポギの韓国風スープ

2

令和3年度学校給食に関する夏期講座
— 魅力ある献立作成のための料理講座より —

3

- ・白身魚の塩こうじトマトソースかけ
- ・青大豆とほうれん草のポタージュ
- ・いかと大根の煮物

4

- ・マーボー豆腐中華炒め
- ・豆乳トフ

5

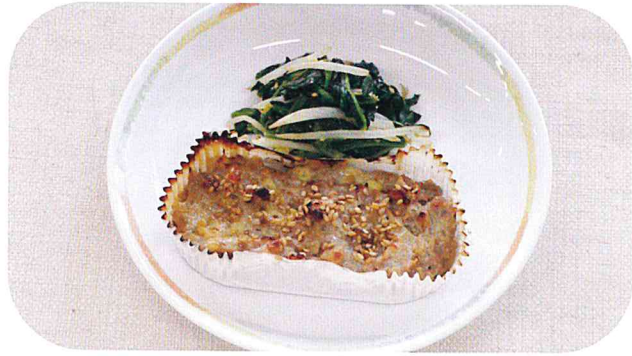
小さい食器の一品

6

「大豆ミート」鉄分強化品を使って

松風焼き

エネルギー	191kcal
たんぱく質	13.0g
鉄	2.0mg
食塩相当量	0.7g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

【作り方】

鶏ミンチ(冷)	40g
おろししょうが	0.7g
深ねぎ	6g
大豆ミート(ミンチ)鉄分強化品	6g
凍結全卵(冷)	5g
クッキングチーズ	5g
クルミ	5g
三温糖	2.2g
米みそ	4g
濃口しょうゆ	1g
いりごま	1g
紙容器小判4	1枚

- ①深ねぎはみじん切りにする。
- ②大豆ミートは熱湯に5分ほど浸し、戻す。
- ③スチームコンベクションを予熱する。(コンビ200℃)
- ④②の水分をしばらく、いりごま以外のAの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤紙カップに入れ、いりごまをふって焼く。めやす:200℃~220℃で15分~20分(コンビ20%程)

ひとくちメモ

松風焼きとは、見た目が和菓子の松風のような料理の事で、おせち料理としても使われています。鶏ひき肉にみそや砂糖で味付けをして平らにし、上からケシの実をふりかけて焼くシンプルな料理です。今回は、ひき肉に大豆ミートを加え、ケシの実の代わりにごまをふり、カップに入れて焼きました。

「冷凍野菜、冷凍豆腐」を使って

のっぺい汁

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.4g
鉄	1.7mg
食塩相当量	0.8g



【材料】 小学校 1 人分
(赤文字：本会取扱物資)

【作り方】

里芋乱切り(冷)	20g
ささがきごぼう(冷)	10g
大根	20g
にんじん	10g
豆腐(鉄分強化)(冷)	20g
小松菜カット(冷)	10g
葉ねぎ	5g
干しいたげカット	1g
薄口しょうゆ	4g
料理酒	1g
シマ・マース	0.2g
花かつお(だし)	4g

- ①花かつおでだしをとる。
- ②大根、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。干しいたげは戻す。
- ③だし汁ににんじん、大根、里芋、ごぼう、しいたげを入れて煮る。
- ④材料が煮えたら調味料を加え、豆腐を入れる。
- ⑤仕上げに小松菜と葉ねぎを入れる。

ひとくちメモ

のっぺい汁は、寺院の宿坊で残り物の野菜に葛粉でとろみをつけて出した汁物から生まれたと言われています。かつお節でしっかりだしをとり、それぞれの野菜の味を味わってほしい汁物です。

「トッポギ、マイルドキムチ」を使って トッポギの韓国風スープ

エネルギー	100kcal
たんぱく質	5.0g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.6g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏肉(冷)	10g	鶏ガラスープ(冷)	10g
にんじん	10g	ごま油	0.5g
大根	30g	おろしにんにく	0.5g
白菜	20g	赤みそ	6g
緑豆もやし	5g	コチジャン	1.2g
にら	5g	薄口しょうゆ	2g
トッポギ	20g	すりごま	0.1g
マイルドキムチ(冷)	10g		

【作り方】

- ①にんじん、大根は1cm巾の短冊切りにする。白菜は葉と芯に分けてざく切りする。にらは、1cm長さ切る。
- ②鍋にごま油を入れ、おろしにんにくを入れ、香りが出たら、鶏肉、にんじんを入れて炒める。大根を入れ、水と鶏ガラスープを加えて煮る。
- ③沸騰したらアクをよく取る。
- ④キムチ、調味料を加え、もやし、トッポギを入れる。
- ⑤にらを加えて仕上げる。

ひとくちメモ

本会のトッポギは、国内産の米粉を使用し、2cmにカットした商品です。溶けにくいので、汁物の他、煮込みや炒め物などにご利用いただけます。1コ…約3.6g

【献立例】 麦ごはん・牛乳・トッポギの韓国風スープ・春巻き・ほうれん草のごま風味炒め



本年度は、たわわタウン谷山で、料理教室『Smile Dish』を主宰されている本田かおり先生を講師にお迎えし、「子どもも喜び夏野菜と鹿児島島の食材を使ったレシピ」のテーマで6品教えていただきました。

そのなかから、3品を紹介いたします。

- ①ガパオライス
- ②夏野菜と鶏肉の和風黒酢マリネ
- ③お肉とピーマンたっぷりキッシュ

ガパオライス

エネルギー	383kcal
たんぱく質	11.6g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	1.1g

【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

精白米(強化米入り) …… 65g	バジル …… 0.1g	
鶏ミンチ(冷) …… 30g	ごま油 …… 1g	
玉ねぎ …… 30g	A	
赤ピーマン …… 10g		三温糖 …… 1.5g
黄ピーマン …… 10g		薄口しょうゆ …… 2.5g
おろしにんにく …… 0.5g	オイスターソース …… 2.5g	
	ふわふわスクランブルエッグ(冷) 20g	

【作り方】

- ①ごはんは普通に炊いておく。
- ②玉ねぎ,赤,黄ピーマンは1cm角に,にんにくはみじん切りにする。
- ③Aは混ぜ合わせておく。
- ④ふわふわスクランブルエッグはボイルしてほぐしておく。
- ⑤フライパンにごま油, にんにく, 玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら鶏ミンチを入れて炒める。
- ⑥8割ほど火が通ったらピーマンとAを加えて, 水分を飛ばすように炒める。
- ⑦⑥に適当な大きさにちぎったバジルとスクランブルエッグを混ぜ, ごはんと共に盛り付ける。

※当日は, 炒めた具の上に目玉焼きをのせましたが, 今回のレシピでは, 給食用にスクランブルエッグを混ぜました。

夏野菜と鶏肉の 和風黒酢マリネ

エネルギー	139kcal
たんぱく質	5.9g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.7g

【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

鶏肉(冷) …… 30g	【作り方】	①なすは所々皮をむき, 1cm幅の輪切りにして水にさらす。赤ピーマン, 黄ピーマンは一口大の乱切りにする。オクラは茎とガクをむき, まな板の上で塩をふって転がし水洗いしたら半分の長さに切る。
シマ・マース …… 0.2g		②鶏肉はシマ・マース, こしょう, 酒をふりもみ込んでおく。
こしょう …… 0.01g		③しょうがはすりおろし, Aの調味料と混ぜて加熱し, マリネ液を作る。
甘藷でん粉 …… 3g		④揚げ油を熱し, 水気をしっかり拭き取った野菜を高温でさっと揚げ, 鶏肉は2度揚げしてカリッと揚げる。
なす …… 30g		⑤③のマリネ液に漬ける。
赤ピーマン …… 5g		
黄ピーマン …… 5g		
オクラ …… 10g		
揚げ油 …… 5g		
A		
	濃口しょうゆ …… 3.5g	
	福山黒酢 …… 3g	
	三温糖 …… 1.5g	
花かつお(だし汁) …… 5g		
しょうが(生) …… 0.5g		

お肉とピーマン たっぷりキッシュ

エネルギー	172kcal
たんぱく質	10.0g
カルシウム	93mg
食塩相当量	0.5g

【材料】 小学校1人分
(赤文字：本会取扱物資)

牛ミンチ(冷) …… 15g	【作り方】	①玉ねぎは粗みじん切り, 全卵は流水解凍しておく。Aは混ぜ合わせておく。
豚ミンチ(冷) …… 15g		②フライパンで, ミンチ, 玉ねぎを炒め火が通ったらAとピーマンを加え, ピーマンがしんなりしたら, 煮汁を飛ばすように炒める。
玉ねぎ …… 10g		③ボールに卵, 牛乳, 生クリームを入れてほぐし, ②, シュレッドチーズ, シマ・マース, こしょうを入れてさらに混ぜる。
赤ピーマン(冷) …… 10g		④型に流し入れ, 200℃で約23分, 卵がふっくらと全体に膨らみ, 竹串をさしても生地がつかず, こんがり焼き目がつくまで焼き上げる。途中焦げそうなときは, アルミ箔をかぶせる。
黄ピーマン(冷) …… 10g		
青ピーマン(冷) …… 10g		
凍結全卵(冷) …… 12.5g		
牛乳 …… 6g		
生クリーム …… 6g		
シュレッドチーズ …… 8g		
A		
	濃口しょうゆ …… 1.3g	
	みりん …… 1.3g	
	三温糖 …… 0.8g	
清酒 …… 0.8g		
シマ・マース …… 0.15g		
こしょう …… 0.02g		
紙容器丸17A …… 1枚		

ホキ切り身を使って 白身魚の塩こうじトマトソースかけ

エネルギー	120kcal
たんぱく質	8.7g
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.4g



【材料】 小学校 1 人分
(赤字：本会取扱物質)

ホキ切り身粉付き(冷) 50g
揚げ油……………5g
ダストマト……………8g
おろしにんにく……………0.3g
塩こうじ……………1.8g
三温糖……………1g
オリーブオイル……………0.5g
ばれいしよでん粉……………0.1g

【作り方】

- ①ホキを揚げる。
- ②オリーブオイルでおろしにんにくを炒め、ダストマト、三温糖、塩こうじを加えて加熱する。
- ③ソースの様子を見てとろみが足りなければ水溶きかたくり粉を加える。
- ④①に③をかける。

ひとくち
メモ

トマトソースに塩こうじを使用することでうま味が増し、白身魚に塩味をつけなくてもおいしく食べることができます。調味料として煮物・炒め物・あえ物などにもご利用ください。
【献立例】 ミルクパン・牛乳・肉団子スープ・白身魚の塩こうじトマトソースかけ・ゆでブロック

青大豆ペーストを使って 青大豆とほうれん草のポターージュ

エネルギー	156kcal
たんぱく質	7.7g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	0.8g



【材料】 小学校 1 人分
(赤字：本会取扱物質)

カットベーコン(冷) …… 10g
にんじん…………… 20g
玉ねぎ…………… 30g
じゃがいも…………… 30g
カーネルコーン(冷) …… 8g
カットほうれん草(冷) 10g
青大豆ペースト(冷) 20g
無調整豆乳…………… 40g
サラダ油…………… 1g
チキンブイヨン(冷) 20g
シマ・マース…………… 0.5g
こしょう…………… 0.02g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは角切りにする。
- ②青大豆ペーストは自然解凍か流水解凍しておく。
- ③油を熱し、にんじん、ベーコンを炒め、さらに玉ねぎ、コーンも加えて炒める。
- ④じゃがいもを加え、チキンブイヨン、水を加えて煮る。
- ⑤青大豆ペーストを煮汁で溶いて入れる。
- ⑥豆乳を加え、ひと煮たちさせ、シマ・マース、こしょうで味をととのえ、仕上げにほうれん草を加える。

ひとくち
メモ

青大豆は普通の大豆と違い、成熟しても皮も実も青いままの大豆です。豆のままでは残食になりやすいですが、ペーストを利用し、ポターージュにすることで摂取しやすくなります。
【献立例】 コッペパン・牛乳・青大豆とほうれん草のポターージュ・ひじきとナッツのサラダ・りんごジャム

ヤリイカボイルリングを使って いかと大根の煮物

エネルギー	140kcal
たんぱく質	10.8g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.1g



【材料】 小学校 1 人分 (赤字：本会取扱物質)

ヤリイカボイルリング(冷)…………… 30g
絹厚揚げ(冷)…………… 20g
うすら卵水煮レトルト…………… 15g
にんじん…………… 15g
大根…………… 50g
乱切りごぼう(冷)…………… 20g
いんげんカット(冷)…………… 7g
味しみちぎりこんにゃく…………… 10g
里芋(冷)…………… 15g
中ざら糖…………… 2g
料理酒…………… 1g
薄口しょうゆ…………… 2.5g
濃口しょうゆ…………… 3g
本みりん…………… 2g
さば節(だし用)…………… 2.5g

【作り方】

- ①にんじんは、0.5cm厚さのいちょう切り、大根は1cm厚さのいちょう切りにする。絹厚揚げは、お湯をかけておく。
- ②さば節でだしをとる。
- ③釜ににんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、里芋を入れ、だし汁を加えて煮る。
- ④野菜が煮えたらヤリイカ、絹厚揚げ、うすら卵を加え、調味料を入れ、しばらく煮含める。
- ⑤味をととのえ、仕上げにいんげんを入れる。

ひとくち
メモ

本会のヤリイカは、特有の甘みがあり、加熱しても固くなりにくい商品です。バラ凍結のため、煮物の他、炒め物等にもご利用ください。

【献立例】 九州の恵みごはん・牛乳・いかと大根の煮物・ごまみそあえ・みかん

蒸し挽き割り大豆を使って マーボー豆腐風中華炒め

エネルギー	198kcal
たんぱく質	15.9g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.1g



ひとくちメモ

蒸し挽き割り大豆は、国産大豆を細かく八分挽きにし、蒸しあげた商品です。ひき肉の一部を挽き割り大豆に代えて使う他、サラダや和え物等にもご利用ください。
【献立例】 麦ごはん・牛乳・マーボー豆腐風中華炒め・なめことほうれん草のナムル

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

豚ミンチ(冷) … 30g	ごま油 …………… 2g				
蒸し挽き割り大豆 20g	<table border="0"> <tr> <td>鶏ガラスープ(冷) 20g</td> </tr> <tr> <td>料理酒…………… 5g</td> </tr> <tr> <td>薄口しょうゆ 3g</td> </tr> <tr> <td>赤みそ…………… 3g</td> </tr> </table>	鶏ガラスープ(冷) 20g	料理酒…………… 5g	薄口しょうゆ 3g	赤みそ…………… 3g
鶏ガラスープ(冷) 20g					
料理酒…………… 5g					
薄口しょうゆ 3g					
赤みそ…………… 3g					
木綿豆腐…………… 50g	水…………… 40g				
にんじん…………… 20g	ばれいしょでん粉 2g				
カットしめじ(冷) 20g					
にら…………… 10g					
おろししょうが … 5g					
おろしにんにく … 5g					

【作り方】

- ①にんじんは短冊切り、にらは1cm長さに切る。木綿豆腐は2cm角に切り湯通しをしておく。
- ②Aの調味料は合わせておく。
- ③鍋にごま油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを入れ、香りが立ったら豚ミンチを入れて炒める。
- ④にんじん、しめじを加えて炒める。
- ⑤煮立ったら調味料を加え、豆腐も入れる。
- ⑥水溶きでん粉を加え、とろみがついたら、仕上げににらを加える。

ミニカクテルウインナー， チルドポテトを使って 豆乳ポトフ

エネルギー	178kcal
たんぱく質	12.1g
鉄	1.0mg
食塩相当量	1.3g



ひとくちメモ

だんだん寒くなると、温かい汁物がうれしいですね。子どもたちの好きなミニカクテルウインナーといっしょに冬野菜もたっぷり食べてほしいと思います。今回は、生のじゃがいもの代わりにチルドポテトの乱切りを使いました。チルドポテトは、県産のじゃがいもをカット、ポイルして真空パックしてあり、そのままお使いいただけます。調理作業に応じてご利用ください。
【献立例】 黒砂糖パン・牛乳・豆乳ポトフ・海藻サラダ

【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) 8g	セロリー …………… 2g
鶏肉(冷)…………… 20g	ブロッコリー(冷) 15g
粗挽きミニカクテル	サラダ油…………… 0.8g
ウインナー(冷) 18g	鶏ガラスープ(冷) 10g
にんじん…………… 10g	無調整豆乳…………… 50g
玉ねぎ…………… 30g	白ワイン…………… 1g
チルドポテト(乱切り) 30g	シマ・マース…………… 0.8g
白菜…………… 20g	こしょう …… 0.02g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは2cm角に切る。白菜は葉と芯に分け、0.5cm巾のざく切りにする。セロリーは薄切りにする。
- ②油を熱し、ベーコン、セロリーを炒める。
- ③鶏肉、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④鶏ガラスープと水を加えて煮、沸騰したらアクをよく取る。
- ⑤白菜の芯、チルドポテト、ウインナーを入れ、豆乳を加え調味する。
- ⑥残りの白菜、ブロッコリーを加えて仕上げる。

小さい食器の一品



磯マヨあえ

エネルギー 41kcal
カルシウム 29mg
食塩相当量 0.3g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

緑豆もやし……………30g
小松菜カット(冷) ……15g
にんじん……………8g
エッグケアマヨネーズ…5g
濃口しょうゆ…………0.5g
薄口しょうゆ…………0.6g
きざみのり…………0.5g

【作り方】

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②野菜は茹でて冷ます。
- ③①をマヨネーズ、しょうゆ、きざみのりであえる。



変わりビーンズ

エネルギー 125kcal
カルシウム 157mg
食塩相当量 0.8g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

田作り煮干し(冷) ……5g
大豆(乾)……………12g
枝豆むきみ(冷) ……10g
〔甘藷でん粉…………1.2g
小麦粉……………1.2g
揚げ油……………1g
A 〔麦みそ……………5g
三温糖……………1.5g
みりん……………2.5g
いりごま……………0.6g

【作り方】

- ①乾燥大豆は水戻ししておく。
- ②田作り煮干しは釜でからいりするか、油で揚げる。
- ③大豆、枝豆むきみは甘藷でん粉と小麦粉を合わせたものをつけて揚げる。
- ④Aを加熱し、②③を加え、いりごまをふる。



煮なます

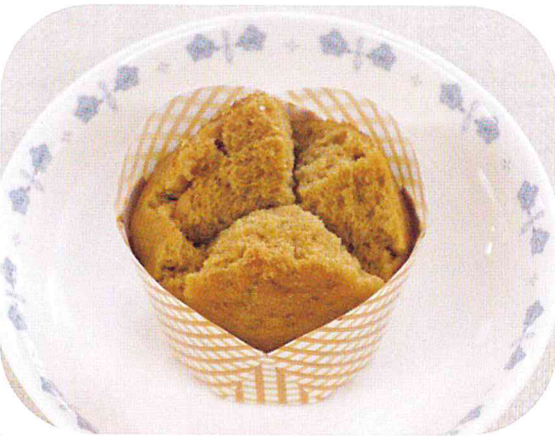
エネルギー 47kcal
食物繊維 2.5g
食塩相当量 0.4g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

大根……………50g
にんじん……………10g
干しいたけカット ……1g
糸こんにゃく…………20g
油揚げカット(冷) ……2g
A 〔三温糖……………0.5g
薄口しょうゆ ……0.6g
シマ・マース…………0.3g
B 〔おろし生ゆずペースト(冷) 3g
酢……………3g
三温糖……………1.4g
すりごま……………2g

【作り方】

- ①大根、にんじんはせん切りにする。糸こんにゃくは3cm長さに切り、油揚げは油抜きしておく。
- ②干しいたけは水戻しし、戻し汁もとっておく。
- ③大根とにんじんは茹でて冷ましておく。
- ④糸こんにゃく、油揚げ、しいたけをAの調味料としいたけのもとし汁で煮て冷ます。
- ⑤Bの調味料を加熱し冷まし、材料をあえ、仕上げにすりごまをふる。



ふくれ菓子

エネルギー 171kcal
カルシウム 65mg
食塩相当量 0.1g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

小麦粉(薄力粉) ……28g
黒砂糖(粉)……………19g
重曹……………0.55g
酢……………1.4g
水……………28g
フラワーカップ黄チェック …1枚

【作り方】

- ①小麦粉、黒砂糖、重曹を合わせてふる。
- ②酢と水を合わせて①に少しづつ入れ、だまがでないように混ぜる。
- ③カップの8分目ほど流し入れ、15分～20分蒸す。