



令和3年度季刊4号 [春号]

春のおすすすめ献立



献立例

- ・菜の花そぼろごはん
- ・若竹汁
- ・子持ちカラフトシシャモフライ
- ・スナップえんどう
- ・いちご ・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)		
菜の花そぼろごはん	368	11.0	5.9	65.8	293	38	46	2.2	1.7	35	0.45	0.11	7	2.9	0.9
若竹汁	45	3.5	2.0	3.3	483	15	12	0.4	0.3	80	0.02	0.04	3	1.3	1.3
子持ちカラフト シシャモフライ	101	4.8	6.3	6.1	48	87	16	0.4	0.6	29	0.01	0.08	0	0.3	0.1
スナップえんどう	9	0.6	0.0	2.0	0	6	4	0.1	0.1	7	0.03	0.02	9	0.5	0.0
いちご	10	0.3	0.0	2.6	0	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	19	0.4	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	671	27.0	22.0	89.7	908	378	103	3.2	3.6	229	0.60	0.57	40	5.4	2.5

レシピ紹介

ページ

- ・菜の花そぼろごはん 2
- ・若草シチュー

- <調理講習会より> ・キーマカレー丼 3
- ・えびと豆の塩炒め・雑穀と豆苗の韓国風サラダ

- <調理技術講習会より> ・ワンプレートもりあわせ 4
- ・きいこん(鶏と野菜の煮物)・さつま雑煮(みそ味の雑煮)

- ・ぶり竜田の甘酢あんかけ・鯖のごまみそ焼き 5
- ・ラビオリのトマトソース煮

- 小さい食器の一品 6

大豆ミート・菜の花を使って 菜の花そぼろごはん

エネルギー	368kcal
たんぱく質	11.0g
鉄	2.2mg
食塩相当量	0.9g



ひとくちメモ

菜の花の緑、スクランブルエッグの黄色で春らしいそぼろごはんにしました。大豆ミートは、少量の水でもどして加えたり、また、具材に汁気が多い場合は、そのまま加えることも可能です。

【献立例】 菜の花そぼろごはん・牛乳・若竹汁・子持ちカラフトシヤモフライ・スナップえんどう・いちご

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

精白米	70g	深ねぎ	3g
精麦	7g	おろし生姜	0.3g
鶏ミンチ(冷)	10g	サラダ油	0.8g
大豆ミート(ミンチ)鉄分強化品	5g	三温糖	1.5g
ふわふわスクランブルエッグ(冷)	8g	料理酒	1.5g
竹の子水煮ダイス	7g	濃口しょうゆ	5g
菜の花(冷)	12g	薄口しょうゆ	1g
カーネルコーン(冷)	6g	すりごま	0.5g

【作り方】

- ①米は麦を加えて普通に炊く。
- ②深ねぎはみじん切りにする。
- ③菜の花は、さつと茹でて小さめにきざんでおく。
- 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大豆ミートは水を加えて戻しておく。
- ⑥油を熱し、深ねぎ、おろし生姜を炒め、鶏ミンチも加えて炒める。
- ⑦竹の子、カーネルコーンを加え、軽く水分をしぼった大豆ミートも入れる。
- ⑧調味料を加え、ふわふわスクランブルエッグと菜の花、すりごまを加えて火を止める。
- ⑨ごはんと混ぜ合わせる。

ほうれん草ファインパウダーを使って 若草シチュー

エネルギー	185kcal
たんぱく質	9.5g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.3g



ひとくちメモ

ほうれん草ファインパウダーを使って若草色のシチューにしました。ほうれん草ファインパウダーは、宮崎のほうれん草を原料に製造したパウダーです。パウダーのため粉に混ぜやすく、きれいな色に仕上がります。パンや手作りシチューなど、粉を使用して調理する場合は、最初から粉に混ぜ込んでご使用ください。

【献立例】 ぶどうパン・牛乳・若草シチュー・もずくのシャキシャキサラダ

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鶏肉(冷)	25g	調理用マーガリン	4g
カットベーコン(冷)	5g	大麦パウダー	6g
白ワイン	1.5g	ほうれん草ファインパウダー	1g
にんじん	15g	牛乳	25g
玉ねぎ	25g	チキンブイヨン(冷)	20g
チルドポテト(ダイス)	30g	シマ・マース	0.8g
枝豆むきみ(冷)	8g	こしょう	0.01g
カーネルコーン(冷)	10g	コンソメスープ	0.6g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②大麦パウダーとほうれん草ファインパウダーを混ぜておく。
- ③釜にマーガリンをとかし、鶏肉、ベーコンを炒め、白ワインをふる。
- ④にんじん、玉ねぎを入れて炒め、チルドポテトを加えチキンブイヨンと水を加えて煮る。(牛乳分の水量を控える。)
- ⑤野菜が煮えたら、②を水、またはぬるま湯でよく溶いて入れる。
- ⑥カーネルコーン、牛乳を加え、調味する。
- ⑦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。

キーマカレー丼

エネルギー	562kcal
たんぱく質	22.3g
食物繊維	6.2g
食塩相当量	1.4g



【献立例】キーマカレー丼・牛乳・アスパラとベーコンのソテー

【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)	72g
精麦	8g
合い挽き肉	20g
ミックスビーンズ	40g
玉ねぎ	60g
おろしにんにく	0.5g
サラダ油	0.5g
シュレッドチーズ	20g
牛乳	30g
カレー粉	0.6g
シマ・マース	1g
こしょう	0.01g

【作り方】

- ①米は麦を混ぜて普通に炊いておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③牛乳、カレー粉、シマ・マースを合わせておく。
- ④サラダ油を熱し、おろしにんにく、玉ねぎを炒め合い挽き肉を加えて炒める。
- ⑤肉がほぐれたら、ミックスビーンズと③を加え、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥シュレッドチーズを入れ、溶けたら火を止める。

えびと豆の塩炒め

エネルギー	88kcal
たんぱく質	8.9g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	0.5g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

蒸しひよこ豆	30g
むきえび(冷)	33g
深ねぎ	10g
生姜	5g
ばれいしょでん粉	1g
サラダ油	0.5g
料理酒	3g
シマ・マース	0.1g
こしょう	0.01g

【作り方】

- ①えびは1cm幅に、深ねぎは8mmの小口切りにする。
- ②えびにかたくり粉をまぶし、油をひいたフライパンで炒める。
- ③ねぎ、蒸しひよこ豆、生姜を加えて、炒め合わせる。
- ④酒、水を回し入れてふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえる。

【献立例】麦ごはん・牛乳・肉団子のスープ・えびと豆の塩炒め

雑穀と豆苗の韓国風サラダ

エネルギー	52kcal
たんぱく質	3.1g
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.5g



【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

五種豆と五穀	15g
豆苗	25g
にんじん	6g
カットほうれん草(冷)	20g
酢	2g
薄口しょうゆ	3.5g
三温糖	1g
おろし生姜	0.2g
おろしにんにく	0.2g
ごま油	1g
トウバンジャン	0.02g

【作り方】

- ①豆苗は根を切り半分、にんじんはせん切りにする。
- ②調味料は合わせてたれを作っておく。
- ③豆苗とほうれん草をポイルし冷やす。
- ④③に五種豆と五穀、②のたれを入れてあえる。

【献立例】カルシウムごはん・牛乳・肉団子の中華煮・雑穀と豆苗の韓国風サラダ

ワンプレートもりあわせ

- 豚肉の昆布巻き
- 黒米のしいたけ寿司
- 飾りかまぼこ
- エビの酒煮
- かずのこなます
- 松葉黒豆



豚肉の昆布巻き

【材料】4人分 (赤字:本会取扱物資)

野菜昆布…………… 10cm×4本
豚口ス薄切り…………… 30g×4枚
地酒…………… 18g
薄口しょうゆ…………… 18g
きび糖…………… 20g

【作り方】

- ①昆布は水につけて戻す。
- ②①を広げ、豚肉を重ねて巻き、細く切った昆布で結ぶ。
- ③②を鍋に入れ、調味料を加え、昆布が柔らかくなるまで落しふたをして煮る。

黒米のしいたけ寿司

【材料】4人分 (赤字:本会取扱物資)

精白米…………… 75g
黒米…………… 4g
すし酢…………… 15cc
(しいたけの甘煮)
干しいたけ…………… 小4枚
濃口しょうゆ…………… 6g
本みりん…………… 6g
きび糖…………… 4g

【作り方】

- ①精白米に黒米を混ぜて炊き、すし酢をあわせてすし飯を作り、ピンポン玉ぐらゐに丸める。
- ②干しいたけは、戻し汁と調味料を加え煮ておく。
- ③①にしいたけの甘煮のをせる。

エビの酒煮

【材料】4人分 (赤字:本会取扱物資)

有頭エビ(大)…………… 4尾
地酒…………… 72g
薄口しょうゆ…………… 18g
本みりん…………… 18g
生姜…………… 10g

【作り方】

- ①エビは背ワタを取り、足を切りそろえる。
- ②①をフライパンに並べ、地酒、薄口しょうゆ、本みりん、生姜汁を加え、火にかけ、汁が少し残るくらいまでエビを返しながらかける。

かずのこなます

【材料】4人分 (赤字:本会取扱物資)

大根…………… 100g
にんじん…………… 20g
味付けかずのこ…………… 30g
酢…………… 8g
きび糖…………… 3g
塩…………… 少々
黒ごま…………… 少々
みかん(小)…………… 4個

【作り方】

- ①大根、にんじんはせん切りにして、塩少々でもみ、洗ってしぼり、味付けかずのこ、あわせ酢とあえる。
- ②みかんの上1/3を切り、皮が破れないように中をくりぬく。
- ③みかんの中に①を盛り、黒ごまを散らす。

きいこん (鶏と野菜の煮物)

(栄養価1人分)

エネルギー	222kcal
たんぱく質	12.7g
食物繊維	5.2g
食塩相当量	1.7g



【材料】4人分
(赤字:本会取扱物資)

鶏ぶつ切り…………… 400g
にんじん…………… 150g
大根…………… 500g
ごぼう…………… 100g
干しいたけ…………… 4枚
こんにゃく…………… 100g
厚揚げ…………… 1/2枚
きぬさや…………… 4枚
サラダ油…………… 26g
酒みりん…………… 80~100cc
薄口しょうゆ…………… 80~100cc

【作り方】

- ①干しいたけは水で戻し軸を除く。
- ②大根、にんじんは大ぶりに切りごぼうは乱切り、しいたけは2等分にする。こんにゃくは、一口大にちぎり塩でもみ、水で洗う。厚揚げは、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油をひき、鶏ぶつ切りを焼き、表面に軽くこげ目をつける。②を加え大きくませ、全体に油がまわったら、ひたひたになるように干しいたけの戻し汁と水を加える。
- ④③に調味料を加え、汁気が少し残るくらいまで煮る。
- ⑤きぬさやは塩少々を入れた少量の湯でさっと茹でてザルにあげ、斜めに2等分する。
- ⑥器に④を盛りつけきぬさやを添える。

ひとくちメモ

「きいこん」は年の暮れに各家庭で飼っている鶏をつぶしてむね肉やもも肉を刺身にした後、ぶつ切りにした骨付きの鶏肉と根菜や厚揚げ等を煮込んで作る正月のごちそうです。野菜や芋などの面取りなどはせず、切り込んで直接煮込むところから「きいこん」と言われています。

さつま雑煮 (みそ味の雑煮)

(栄養価1人分)

エネルギー	221kcal
たんぱく質	7.5g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	2.3g



【材料】4人分
(赤字:本会取扱物資)

里芋…………… 大4個(600g)
豆もやし…………… 100g
切りもち…………… 4個
麦みそ…………… 80g
料理酒…………… 15g
鶏から…………… 200g
鶏手羽先…………… 1本
水…………… 5カップ

【作り方】

- ①鶏からはざるに入れ熱湯をかけ流水で洗う。手羽先と共に鍋に入れ、はじめ強火で、その後沸騰が続く火力で30分煮る。
- ②①をはざるでこし、水を足して1ℓにする。
- ③里芋は皮をむき竹串がすっと通るまで茹でる。
- ④豆もやしは根を落とし、もちは焼く。
- ⑤②に麦みその半量を入れ③を入れ5分煮て④を加える。
- ⑥⑤に残りの麦みそと酒を入れ、椀に里芋、もち、豆もやしを盛り、汁を注ぐ。

ひとくちメモ

大きな里芋と豆もやし、もちだけのシンプルな雑煮。これが初詣をすませた家族が揃ってお座敷に膳を並べていただく「さつま雑煮」です。里芋は「子孫繁栄」を、豆もやしは「まめに暮らす」という願いのしるしだと言われています。

ぶり竜田揚げを使って ぶり竜田の甘酢あんかけ

エネルギー	137kcal
たんぱく質	6.6g
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.9g



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

ぶり竜田揚げ(冷)	30g
揚げ油	3g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
竹の子水煮(細切り)	15g
きくらげスライス	0.5g
カットピーマン青(冷)	10g
サラダ油	0.8g
三温糖	2g
酢	3g
薄口しょうゆ	1.5g
ケチャップ	6g
コンソメスープ	0.6g
ばれいしょでん粉	1.2g
水	25g

【作り方】

- ①ぶり竜田揚げは、油で揚げる。
- ②にんじんはせん切り、玉ねぎはうすくスライスする。
- ③油を熱し、にんじん、玉ねぎ、竹の子を炒める。
- ④きくらげを加え、スープ、調味料を加える。
- ⑤水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、仕上げにピーマンを入れる。
- ⑥揚げたぶり竜田揚げに⑤をかける。

ひとくちメモ

ぶり竜田揚げは、長崎で水揚げされたぶりを特製のタレに漬け込み、でん粉をつけて揚げてあります。比較的しっかりした味付けになっていますので、タレ等は、うす味に仕上げてください。

【献立例】 麦ごはん・牛乳・のっぺい汁・ぶり竜田の甘酢あんかけ

鯖の切身を使って 鯖のごまみそ焼き

エネルギー	135kcal
たんぱく質	11.3g
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.4g



【材料】 小学校 1人分
(赤文字：本会取扱物資)

鯖切身(冷)	50g
麦みそ	3.2g
みりん	1.8g
料理酒	1.6g
三温糖	2g
ねりごま	3.2g
いりごま	0.8g

【作り方】

- ①調味料を合わせ、鯖に下味をつける。
- ②200~220℃で15~20分焼く。

ひとくちメモ

鯖は、くせのない白身魚で成長とともに、サゴシーやなぎ→鯖と名前が変わる出世魚です。本会の鯖は、阿久根市で水揚げされ、漁港近くの工場で切身にしています。40g・50g・60gの3規格あり、特注で粉付きもできますのでご利用ください。

【献立例】 九州の恵みご飯・牛乳・さつま汁・鯖のごまみそ焼き・小松菜のごま風味炒め

ラビオリ、大豆ミートを使って ラビオリのトマトソース煮

エネルギー	151kcal
たんぱく質	9.3g
鉄	1.8mg
食塩相当量	1.0g



【材料】 小学校 1人分 (赤文字：本会取扱物資)

牛ミンチ(冷)	20g
大豆ミート(ミンチ) 鉄分強化品	5g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
カットピーマン青(冷)	5g
マッシュルーム(スライス)	8g
ラビオリ(冷)	20g
サラダ油	1g
ダイストマト缶	15g
ケチャップ	15g
赤ワイン	1.8g
シマ・マース	0.2g
こしょう	0.02g
おろしにんにく	0.5g

【作り方】

- ①にんじんはうすい短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②大豆ミートは水で戻しておく。
- ③油を熱し、おろしにんにく、牛ミンチを炒め赤ワインをふる。
- ④にんじん、玉ねぎ、マッシュルームを入れて煮る。
- ⑤大豆ミートの水分を軽くしぼって加え、調味料を入れる。
- ⑥ラビオリを加え、火が通ったら味をととのえ、仕上げにピーマンを入れる。

ひとくちメモ

ラビオリは、豚肉、鶏肉、玉ねぎなどの具を皮で包んだ商品で、1個、約4gです。煮、揚、茹などができるのでいろいろな料理にお使いいただけます。今回は、子どもたちの好きなトマトソースで煮込んでみました。

【献立例】 黒糖パン・牛乳・豆と野菜のスープ・ラビオリのトマトソース煮

小さい食器の一品



もずくのシャキシャキサラダ

エネルギー	30kcal
カルシウム	22mg
食塩相当量	0.5g

【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)	12g
にんじん	8g
きゅうり	10g
キャベツ	20g
カーネルコーン(冷)	10g
三温糖	0.7g
酢	1g
薄口しょうゆ	1g
シマ・マース	0.2g
ごま油	0.3g
いりごま	0.6g

【作り方】

- ①にんじん、きゅうり、キャベツはせん切りにする。
- ②美ら海育ちもずくは、解凍しておく。
- ③①②とコーンをボイルして冷ます。
- ④Aの調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ⑤③を合わせ酢であえ、いりごまをふる。



きざみ昆布の炒め物

エネルギー	58kcal
食物繊維	1.6g
食塩相当量	1.1g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

きざみ昆布	3.5g
にんじん	5g
油揚げカット(冷)	5g
サラダ油	0.5g
三温糖	1.5g
濃口しょうゆ	3.5g
薄口しょうゆ	1.5g
料理酒	3g
みりん	2g
花かつお(だし用)	1g
水	15g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ①きざみ昆布は水でさっと洗い、食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは、細切りにする。
- ③花かつおでだしをとる。
- ④サラダ油を熱し、にんじん、きざみ昆布を入れて炒める。
- ⑤油が回ったらだし汁と調味料を加えて煮る。
- ⑥煮汁がなくなってきたら、ごま油を加えて仕上げる。



みそ大豆ポテト

エネルギー	176kcal
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.7g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

チルドポテト(乱切り大)	50g
ばれいしょでん粉	5g
揚げ油	5g
ロースト大豆	10g
麦みそ	4.5g
三温糖	4.5g
酒みりん	0.75g
水	1.3g

【作り方】

- ①チルドポテトは、ばれいしょでん粉をつけて揚げる。
- ②Aの調味料を合わせて加熱しておく。
- ③揚げたポテト、ロースト大豆を②であえる。



お茶蒸しパン

エネルギー	138kcal
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.4g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

ホットケーキミックス	32g
粉茶	1.3g
無調整豆乳	28g
フラワーカップ黄チェック	1個

【作り方】

- ①材料を混ぜカップに入れる。
- ②蒸し器で15~20分蒸す。

※フラワーカップ黄チェックは終売のため、4月から焼・蒸可能な容器に変わります。