



令和4年度季刊1号 [夏号]

夏のおすすすめ献立



献立例

- ・枝豆入り黒米ごはん
- ・とうがん汁
- ・きびなごのレモン風味あえ
- ・小松菜のソテー
- ・豆乳バナナムース ・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)		
枝豆入り黒米ごはん	291	6.6	1.8	58.5	176	15	32	1.1	1.3	2	0.36	0.05	4	1.6	0.4
とうがん汁	37	2.2	0.1	7.4	445	18	11	0.1	0.1	56	0.02	0.02	9	1.4	1.1
きびなごの レモン風味あえ	135	7.0	5.0	15.0	192	251	16	0.4	0.6	0	0.02	0.08	1	0.5	0.4
小松菜のソテー	20	0.8	0.7	2.9	58	45	6	0.6	0.2	79	0.02	0.03	6	1.0	0.1
豆乳バナナムース	59	0.2	2.2	10.0	11	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	40	0.2	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	680	23.6	17.6	103.7	966	557	88	2.3	3.0	215	0.50	0.49	62	4.7	2.2

レシピ紹介

ページ

- ・枝豆入り黒米ごはん 2
- ・サンラータンメン 2
- ・洋風肉じゃが 3
- ・きびなごのレモン風味あえ ・心じきと高菜の炒め物 3
- ・砂肝ポテトカレー揚げ ・なすとツナのチーズ焼き 4
- ・夏野菜のミネストローネ 4
- ・チリドッグ 5
- ・もずくのチャンプルー 5
- 小さい食器の一品 6

さつま黒米を使って 枝豆入り黒米ごはん

エネルギー	291kcal
たんぱく質	6.6g
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.4g



ひとくち
メモ

さつま黒米の表皮の部分には黒色系色素のアントシアニンが含まれているのできれいな紫色に炊き上がります。米の3～7%を入れてください。

【献立例】 枝豆入り黒米ごはん・牛乳・とうがん汁
きびなごのレモン風味あえ・小松菜ソーテ
豆乳バナナムース

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

精白米	70g
さつま黒米	3.5g
枝豆むきみ (冷)	15g
料理酒	5g
シマ・マース	0.35g

【作り方】

- ①米と黒米を混ぜ、分量の水を入れ浸漬しておく。
- ②枝豆むきみ、料理酒、塩を混ぜて炊く。

東市来学校給食センター上野先生より

クイッティオを使って サンラータンメン

エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.6g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.5g



ひとくち
メモ

サンラータンは、中華料理のひとつで酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛みをきかせたスープです。このレシピでは、辛みは控えてありますが、対象によってトウバンジャンやラー油で辛みを加えてもよいと思います。クイッティオを加え具材たっぷりのサンラータンメンにしました。

【献立例】 黒糖パン・牛乳・サンラータンメン
きびなごのかりかりフライ

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

豚肉(冷)	15g	おろししょうが	1g
クイッティオ	20g	シマ・マース	0.06g
にんじん	15g	こしょう	0.03g
玉ねぎ	20g	薄口しょうゆ	5g
緑豆もやし	10g	料理酒	1.5g
キャベツ	20g	中華スープ	1g
葉ねぎ	3g	酢	1.5g
きくらげ(スライス)	1g	水	80g
ごま油	1g		

【作り方】

- ①にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。キャベツはざく切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②きくらげ、クイッティオは水戻ししておく。
- ③ごま油を熱し、豚肉、おろししょうがを炒め、にんじん、玉ねぎ、きくらげも加えて炒める。
- ④分量の水を加えて煮る。
- ⑤クイッティオと酢以外の調味料を入れる。
- ⑥クイッティオが煮えたら、酢、キャベツ、もやし、葉ねぎを加えて仕上げる。

チルドポテト（乱切り）を使って 洋風肉じゃが

エネルギー	153kcal
たんぱく質	7.3g
食物繊維	4.3g
食塩相当量	1.6g



ひとくちメモ

チルドポテトの乱切りを使ってカレー味の肉じゃがにしました。献立の組み合わせや作業能力に応じて生のじゃがいもと使い分けてください。チルドポテトは、ホール、15mm角のダイスカット、1個約22gの乱切り大、1個約12gの乱切り小の4種類があります。
【献立例】 麦ごはん・牛乳・洋風肉じゃが・きんぴら大豆

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

牛肉（冷）	20g
チルドポテト（乱大）	60g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
しいたけ（カット）	1g
糸こんにゃく	20g
枝豆むきみ（冷）	10g
薄口しょうゆ	7g
濃口しょうゆ	1g
みりん	4.5g
三温糖	1.5g
シマ・マース	0.1g
サラダ油	0.5g
カレー粉	1g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ②油を熱し、牛肉、にんじん、玉ねぎを炒め、カレー粉をふり入れる。
- ③しいたけ、糸こんにゃくを加え、ひたひたの水を加えて煮る。
- ④沸騰したらアクや油をよく取り、調味料を入れ、チルドポテトを加えしばらく煮込む。
- ⑤味をととのえ仕上げに枝豆を加える。

きびなご粉付きを使って きびなごのレモン風味あえ

エネルギー	135kcal
たんぱく質	7.0g
カルシウム	251mg
食塩相当量	0.4g



【材料】 小学校1人分 （赤字：本会取扱物資）

きびなごQF（粉付）（冷）	40g
揚げ油	4g
玉ねぎ	10g
上白糖	2g
濃口しょうゆ	1g
薄口しょうゆ	0.6g
みりん	1.7g
レモン果汁	3g

【作り方】

- ①きびなごは油で揚げる。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、Aの調味料と一しょに加熱する。
- ③揚げたきびなごを②である。

ひとくちメモ

かば焼き味やチリソースなどいろいろな味付けで献立に使われるきびなごを、さっぱりとレモン味のタレで仕上げました。酸味が苦手な子どもたちにも食べやすいように少し甘めにしてあります。
【献立例】 枝豆入り黒米ごはん・牛乳・とうがん汁・きびなごのレモン風味あえ・小松菜ソテー・豆乳バナナムース

味よしきざみ高菜を使って ひじきと高菜の炒め物

エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.1g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.9g



【材料】 小学校1人分 （赤字：本会取扱物資）

味よしきざみ高菜	15g
しらす干し（冷）	2g
ひじき	2g
ごま油	0.3g
おろししょうが	0.2g
三温糖	0.4g
濃口しょうゆ	0.9g
いりごま	0.9g

【作り方】

- ①ひじきは戻す。しらす干しはさっと湯をかけておく。
- ②ごま油を熱しひじきを炒める。
- ③おろししょうが、しらす干し、味よしきざみ高菜を加え、調味料を入れる。
- ④いりごまを加えて仕上げる。

ひとくちメモ

味よしきざみ高菜は、鹿児島県産の高菜を使って霧島市で製造した商品です。暑さで食欲が落ちた時期、米飯の副菜にいかがでしょうか？
【献立例】 麦ごはん・牛乳・干大根とつみれのうま煮ひじきと高菜の炒め物

砂肝竜ちゃんを使って 砂肝ポテトカレー揚げ

エネルギー	108kcal
たんぱく質	5.3g
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.3g



【材料】 小学校1人分
(赤字: 本会取扱物資)

砂肝竜ちゃん(冷) … 30g
ランチウェッジ
(皮付ポテト)(冷) 40g
揚げ油 … 3.5g
シマ・マース … 0.08g
カレー粉 … 0.15g

【作り方】

- ①砂肝竜ちゃんとランチウェッジは油で揚げる。
- ②シマ・マースとカレー粉はあわせておき、①に混ぜ合わせる。

ひとくち
メモ

砂肝竜ちゃんは、桜島どりの砂肝を独自の調味液で漬けた商品です。砂肝のコリコリとした食感で歯ごたえがありますのでかみかみメニューにもいかがでしょうか。
【献立例】 レーズンパン・牛乳・ちゃんぽん
砂肝とポテトのカレー揚げ

まぐろ油漬フレークを使って なすとツナのチーズ焼き

エネルギー	136kcal
たんぱく質	7.1g
カルシウム	102mg
食塩相当量	0.8g



【材料】 小学校1人分
(赤字: 本会取扱物資)

なす … 35g
玉ねぎ … 20g
まぐろ油漬フレーク … 15g
カーネルコーン(冷) … 8g
パセリ … 2g
サラダ油 … 0.6g
白ワイン … 0.8g
ダイストマト … 13g
トマトケチャップ … 10g
ウスターソース … 1g
シマ・マース … 0.1g
こしょう … 0.01g
パセリ … 0.5g
シュレッドチーズ … 10g
紙容器小判4 … 1枚

【作り方】

- ①なすは皮付きのまま縦割りにし、1cmの厚さの半月に切る。玉ねぎは薄くスライスし、パセリはみじん切りにする。
- ②油を熱し、なすと玉ねぎを炒める。
- ③まぐろ、カーネルコーン、ダイストマトを加え、調味する。
- ④③をカップに入れシュレッドチーズ、パセリをかける。
- ⑤220℃のオーブンで7~8分焼く。

ひとくち
メモ

まぐろ油漬フレークは枕崎港で水揚げされたキダママグロを加工した製品で、塩分と油をできるだけ控えめに仕上げられています。
【献立例】 ミルクパン・牛乳・もずくとチンゲンサイのスープ・なすとツナのチーズ焼き

夏野菜をたっぷり使って 夏野菜のミネストローネ

エネルギー	61kcal
たんぱく質	3.7g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.7g



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

ロースハムタンザク(冷) … 8g
とうがん … 30g
チルドポテト(ダイス) … 20g
玉ねぎ … 10g
にんじん … 5g
セロリ … 5g
ズッキーニ … 10g
パセリ … 1g
ダイストマト … 20g
おろしニンニク … 0.3g
サラダ油 … 1g
鶏がらスープ(冷) … 20g
コンソメスープ … 0.5g
シマ・マース … 0.1g
こしょう … 0.02g
薄口しょうゆ … 0.5g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、とうがん、ズッキーニは1cm角に切る。セロリは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ②油を熱し、ロースハム、おろしにんにくを炒め、にんじん、玉ねぎ、セロリも炒める。
- ③とうがん、ズッキーニを加え、鶏がらスープ、水を加えて煮る。
- ④野菜が煮えたらチルドポテト、ダイストマトを入れ調味する。
- ⑤味をととのえ、仕上げにパセリを入れる。

ひとくち
メモ

とうがんやズッキーニなどの夏野菜をたっぷり使ったミネストローネです。家庭でもあまり登場する機会のない野菜類も給食のメニューに使うことで子どもたちが知る良い機会になるのではないかと思います。

【献立例】 コッペパン・牛乳・夏野菜のミネストローネ
ハンバーグ・スナッペンどう・メイプルゼリー

ミックスビーンズ, レンズ豆を使って チリドッグ



ひとくち
メモ

子どもたちあまり好まない豆料理ですが、少しでも食べやすいようにドッグパンとの組み合わせにしました。仕上げの水分量に気をつけてください。

【献立例】チリドッグ・牛乳・とうがんのスープ
ぶどうゼリー

エネルギー	371kcal
たんぱく質	17.0g
鉄	2.2mg
食塩相当量	1.4g

【材料】小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

ドッグパン (小麦粉重量50g)	70g
豚ミンチ (冷)	10g
牛肉 (ミンチ) (冷)	10g
大豆ミート (ミンチ) 鉄分強化品	8g
ミックスビーンズ	10g
レンズ豆	5g
玉ねぎ	20g
ソテードオニオン (冷)	10g
ダイストマト	12g
ケチャップ	8g
サラダ油	0.8g
おろしニンニク	0.1g
チリミックス	1g
コンソメスープ	0.5g

【作り方】

- ①玉ねぎは1cm角に切る。大豆ミートは湯でもどしておく。
- ②油を熱しおろしニンニク、ミンチ、玉ねぎを炒める。
- ③ミックスビーンズ、レンズ豆を加えひたひたの水を入れて煮る。
- ④沸騰したら、アクをよく取り、ソテードオニオン、ダイストマトを加える。
- ⑤調味料を入れ、大豆ミートをしばって加える。(大豆ミートの量が少ない場合は戻さずそのまま加えてもよい)
- ⑥味をととのえ仕上げる。

美ら海育ちもずくを使って もずくのチャンプルー



ひとくち
メモ

歯ごたえのある美ら海もずくで、沖縄の郷土料理チャンプルーを作りました。今回は豆腐の代わりに厚揚げを入れました。緑の夏野菜としてゴーヤやピーマンを入れると彩りがきれいです。

【献立例】麦ごはん・牛乳・もずくのチャンプルー
根菜ハンバーグ・きゅうりもみ

エネルギー	124kcal
たんぱく質	9.1g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.8g

【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)	40g
豚肉 (冷)	20g
緑豆もやし	20g
にんじん	20g
ゴーヤスライス (冷)	10g
厚揚げ	30g
サラダ油	0.5g
麦みそ	6g
濃口しょうゆ	2g
薄口しょうゆ	1g
みりん	1g
三温糖	1.2g
料理酒	1.8g
ごま油	0.6g
花かつお (碎片)	0.3g

【作り方】

- ①にんじんは、太めのせん切りにする。厚揚げは油抜きし、1cmの厚さに切る。
- ②油を熱し豚肉、にんじんを炒める。
- ③もずくをほぐしながら入れ、もやしも加える。
- ④調味料を加え、厚揚げも入れる。
- ⑤ゴーヤスライス、花かつおを加えて火を通し仕上げる。

小さい食器の一品



こんにゃく豚キムチ

エネルギー	55kcal
カルシウム	28mg
食塩相当量	0.9g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

豚肉(冷)	15g
こんにゃく(薄切り)	15g
玉ねぎ	10g
マイルドキムチ(冷)	25g
にら	5g
ごま油	1g
薄口しょうゆ	1.5g
三温糖	0.5g
コチジャン	1g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にらは2cmの長さに切る。
- ②ごま油を熱し豚肉、玉ねぎを炒める。
- ③こんにゃくを入れて炒め、調味する。
- ④マイルドキムチを加え味をととのえ、にらを加えて仕上げる。



さっぱりサラダ

エネルギー	83kcal
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.6g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

キャベツ	20g
きゅうり	10g
ゴーヤスライス(冷)	10g
カーネルコーン(冷)	10g
甘夏みかん缶	20g
カットピーマン(赤)(冷)	5g
A 酢	4g
オリーブ油	4g
上白糖	2.8g
シマ・マース	0.5g

【作り方】

- ①キャベツは短冊、きゅうりは半月切りにする。
- ②野菜はボイルして冷ましておく。
- ③Aを合わせて加熱し冷ましておく。
- ④ボイルした野菜、甘夏みかんを③で和える。



オレンジケーキ

エネルギー	271kcal
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.3g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

小麦粉(薄力)	18g
ベーキングパウダー	0.9g
三温糖	18g
凍結全卵(冷)	18g
調理用バター(無塩)	12g
みかん果汁	12g
甘夏みかん缶	15g
紙製スチコンカップ	1枚

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②バターをとかしておく。
- ③②に三温糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④③に卵を少しずつ加え、みかん果汁も混ぜ合わせる。
- ⑤④に甘夏みかんを粉を加えて混ぜる。
- ⑥カップに⑤を入れて180℃のオーブンで約20分焼く。



レモンゼリーあえ

エネルギー	82kcal
ビタミンC	35mg
食塩相当量	0g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

ミックスフルーツ	40g
ナタデココシロップ漬	15g
ダイゼリー	
(広島県産レモン)	30g

【作り方】

- ①材料はそれぞれ冷やしておく。
- ②ナタデココシロップ漬は汁を切っておく。
- ③材料をすべて混ぜ合わせる。