

令和4年度季刊2号 [秋号]



秋のおすすめ献立



献立例

- ・ごはん（カルシウム米入り）
- ・秋の味覚汁
- ・千草焼
- ・青菜のごまあえ
- ・青りんごゼリー
- ・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)		
ごはん	271	4.6	0.7	58.7	2	61	17	0.6	1.1	0	0.33	0.03	0	0.4	0.0
秋の味覚汁	108	8.1	2.8	12.5	347	49	57	1.1	0.9	88	0.12	0.13	11	2.5	0.8
千草焼	59	3.3	4.2	2.0	110	19	4	1.4	0.4	45	0.02	0.10	0	0.1	0.3
青菜のごまあえ	56	2.2	3.2	4.8	195	45	42	0.9	0.4	106	0.06	0.08	19	1.8	0.5
青りんごゼリー	36	0.0	0.0	9.5	20	1	1	2.9	0.0	0	0.00	0.00	0	1.2	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	668	25.0	18.7	97.4	758	402	142	6.9	3.6	317	0.61	0.65	32	6.0	1.8



レシピ紹介

ページ

- | | |
|-----------------|---|
| ・きのこごはん | ② |
| ・さばの紅葉焼き | |
| ・鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ | ③ |
| ・秋の味覚汁 | |
| ・豆腐のオイスターソース煮 | ④ |
| ・鮭とナッツのスパイシーあえ | |
| ・秋野菜のシチュー | ⑤ |
| ・みそ牛れんこん | |
| 小さい食器の一品 | ⑥ |

しめじやしいたけを使って

きのこごはん



ひとくちメモ

しいたけやしめじなどのきのこ類には、グアニル酸やグルタミン酸、アスパラギン酸などのうま味成分が含まれています。今回は具を作り、炊き上がったご飯に混ぜ込むようにしましたが、米といっしょに炊き込めば、きのこのうま味で一層おいしく仕上がります。

【献立例】きのこごはん・牛乳・豆乳みそ汁・くるみあえ

エネルギー	300kcal
たんぱく質	9.4g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.1g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

給食用精白米 (強化米入り)	60g
精麦	5g
鶏肉 (冷)	10g
油揚げカット (冷)	8g
味しみ黒つきこんにゃく	8g
にんじん	6g
ささがきごぼう (冷)	5g
枝豆むき実 (冷)	5g
カットしめじ (冷)	8g
しいたけ (カット)	1g
きくらげ (スライス)	0.8g
サラダ油	0.6g
薄口しょうゆ	7g
料理酒	1.5g
みりん	1.5g

【作り方】

- にんじんは、せん切りにする。しいたけ、きくらげは戻しておく。
- 油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃくを炒める。
- しめじ、しいたけ、きくらげ、油揚げを加え、調味する。
- 枝豆むき実を入れて火を止める。
- 炊き上がったご飯に④の具を混ぜる。

裏ごしにんじんを使って

さばの紅葉焼き



ひとくちメモ

裏ごしにんじんは、北海道産にんじんの風味をそこなわずに均質なペースト状にしてあります。マヨネーズともきれいに混ざり、焼いてもきれいなオレンジ色は変わりません。魚は、ホキなどの白身魚でも良いです。

【献立例】麦ごはん(カルシウム入り)・牛乳
鶏肉だんご汁・さばの紅葉焼き・青菜のごま和え

エネルギー	86kcal
たんぱく質	9.5g
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.4g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

さば切身 (冷)	40g
シマ・マース	0.1g
こしょう	0.02g
料理酒	0.2g
L&Mノンエッグハーフ	7.5g
裏ごしにんじん (冷)	10g
紙容器17A	1枚

【作り方】

- さば切身は、下味をつけておく。
- 裏ごしにんじんは解凍し、マヨネーズと混ぜる。
- 容器にさばを入れ、上に②をかけて、200~220℃で15~20分焼く。

鶏肉とさつまダイスを使って 鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ



ひとくちメモ

食物繊維や不足しがちな芋類摂取を意識した副菜です。主食との組み合わせによりさつまいもの量は、加減してください。

【献立例】黒糖パン・牛乳・ビーフンスープ
鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ

エネルギー	170kcal
たんぱく質	5.4g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.3g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

鶏肉 (冷)	25g
薄口しょうゆ	2g
料理酒	1.5g
ばれいしょでん粉	2.5g
さつまダイス (冷)	50g
揚げ油	3g
玉ねぎ	20g
薄口しょうゆ	6g
A 三温糖	5g
食酢	4g
水	27g
ばれいしょでん粉	1.5g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ①鶏肉は下味をつけ、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鶏肉にでん粉をつけて揚げ、さつまダイスは、素揚げしておく。
- ③Aの調味料を合わせ、玉ねぎを加えて加熱する。水溶きでん粉を加え、とろみがついたら仕上げにごま油を加える。
- ④揚げた鶏肉とさつまいもを③のたれである。

しめじやさといも等を使って

秋の味覚汁



ひとくちメモ

さつまいもやさといも、しめじなどのきのこ類を使った具だくさんの汁物です。今回は醤油での味付けですが、みぞ風味の味覚汁もおいしいです。

【献立例】麦ごはん・牛乳・秋の味覚汁
きびなごのにらだれ絡め・キャベツのさっぱりあえ

エネルギー	108kcal
たんぱく質	8.1g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.8g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

鶏肉 (冷)	20g
さつまいも	20g
さといも (乱切り) (冷)	20g
カットしめじ (冷)	10g
にんじん	10g
冷凍豆腐	20g
大豆ドライパック	10g
カット小松菜 (冷)	10g
薄口しょうゆ	5g
料理酒	1g
花かつお (だし用)	2g

【作り方】

- ①さつまいもは、0.8cm厚さのいちょう切り、にんじんは薄いいちょう切りにし、かつお節でだしをとる。
- ②だし汁に鶏肉、にんじん、さつまいも、さといもを入れて煮る。沸騰したらアクをよく取る。
- ③野菜が煮えたら、しめじ、大豆を加え、調味料を加える。
- ④豆腐を入れ、仕上げに小松菜を入れる。

桜島どり肉だんご (Ca・Fe) を使って 豆腐のオイスタークリーミー煮



ひとくち メモ

豆腐をメインに、子どもたちの好きな肉だんごを使った献立です。桜島どり肉だんごは、鹿児島の鶏肉を使った1個約8gの大きさの商品でCaとFeが強化してあります。焼く、煮る、揚げる、蒸すの料理ができます。

【献立例】麦ごはん・牛乳・豆腐のオイスタークリーミー煮
雑穀と豆苗の韓国風サラダ

エネルギー	130kcal
たんぱく質	10.2g
カルシウム	124mg
食塩相当量	1.1g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

木綿豆腐	40g	ごま油	0.6g
桜島どり肉だんご(冷)	25g	おろししょうが	0.6g
ムキエビ(冷)	10g	おろしにんにく	0.5g
玉ねぎ	25g	鶏がらスープ	6g
にんじん	12g	水	40g
竹の子	14g	オイスタークリーミー	3g
カットチンゲンサイ(冷)	14g	薄口しょうゆ	2g
きくらげ(スライス)	0.6g	シマ・マース	0.3g
カットしめじ(冷)	8g	こしょう	0.02g
サラダ油	1g	ばれいしょでん粉	1.5g
三温糖	0.7g		

【作り方】

- にんじんは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。竹の子は短冊切り、豆腐は1.5cm角に切る。きくらげはもどしておく。
- 油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを炒め、にんじん、玉ねぎ、竹の子を入れて炒める。
- 鶏がらスープ、水を入れ、きくらげ、しめじを加えて煮る。
- 桜島どり肉だんご、ムキエビを加える。
- アツを取り、調味料を入れる。
- 豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、水溶きでん粉を入れる。
- 味を整え、チンゲンサイを入れ、ごま油を加えて仕上げる。

鮭の角切りを使って 鮭とナッツのスパイシーあえ



ひとくち メモ

本会の鮭は、骨と皮を取り除き、フィーレを積み重ねてブロック状に加工し、約2cm角にした素材品です。1個約8gで、1kgに120~130個入っています。秋から冬にかけてシチューや鍋物などいろいろな料理にご使用ください。

【献立例】小型ぶどうパン・牛乳・和風ヌードル
鮭とナッツのスパイシーあえ

エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.2g
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

【材 料】 小学校1人分 (赤文字: 本会取扱物資)

鮭角切り(冷)	30g
シマ・マース	0.2g
こしょう	0.01g
ばれいしょでん粉	3.6g
ランチウェッジ(皮付きポテト)(冷)	20g
揚げ油	5g
パセリ(乾)	0.5g
カシューナッツ	6g
カレー粉	0.2g

【作り方】

- 鮭角切りは塩こしょうをふり、ばれいしょでん粉をつけて油で揚げる。ランチウェッジも油で揚げる。
- カシューナッツはからいりする。
- 揚げた鮭、ランチウェッジ、カシューナッツにパセリとカレー粉をまぶす。

チルドポテトを使って 秋野菜のシチュー



ひとくちメモ

子どもたちの好きなシチューにさつまいもやしめじなど秋の食材を入れました。また、今回はホワイトルウを使わず大麦パウダーを使ってとろみをつけました。大麦パウダーは、鹿児島県産（主に出水・金峰地区）の大麦を使用しています。とろみづけの他、魚や肉の衣付けの小麦粉の代替、蒸しパン等にもご使用いただけます。

【献立例】コッペパン・牛乳・秋野菜のシチュー
わかめとりんごのサラダ・りんごジャム

エネルギー	186kcal
たんぱく質	9.1g
食物繊維	3.4g
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）	25g	ブロッコリー（冷）	20g
カットベーコン（冷）	5g	マーガリン	5g
にんじん	15g	牛乳	30g
玉ねぎ	25g	水	30g
さつまダイス（冷）	15g	大麦パウダー	5g
チルドポテト（ダイス）	10g	水	15g
カットしめじ（冷）	15g	シマ・マース	0.5g
カーネルコーン（冷）	10g	こしょう	0.01g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋にマーガリンを入れ、鶏肉、ベーコンを炒め、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ③しめじ、コーンを入れ、水を加えて煮る。
- ④沸騰したらアクをよく取り、さつまダイス、チルドポテトを入れる。
- ⑤材料が煮えたら、牛乳と、大麦パウダーを水で溶いて入れる。
- ⑥塩、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えて火を止める。

れんこんいちょう切りを使って みそ牛れんこん



ひとくちメモ

水煮れんこんを使ったみそ味のきんぴらです。茨城や徳島産のれんこんを使い、いちょう切りのほか、スライス、乱切りなどもあります。料理に応じてご利用ください。

【献立例】麦ごはん・牛乳・親子汁・みそ牛れんこん
りんごゼリー

エネルギー	184kcal
たんぱく質	7.8g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.3g

【材 料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

国産水煮れんこん銀杏切り	50g
輸入牛肉（細切り）（冷）	30g
おろしにんにく	1g
サラダ油	1.5g
三温糖	1g
酒みりん	12g
麦みそ	9g
料理酒	7.5g

【作り方】

- ①油を熱し、おろしにんにくを入れ、牛肉を加えて炒める。
- ②れんこんを加え更に炒める。
- ③れんこんに火が通ったら調味料を合わせて加える。

小さい食器の一品



じゃがいものホットサラダ

【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

チルドポテト(乱小) … 40g
玉ねぎ…………… 10g
マッシュルーム(スライス) 5g
カットベーコン(冷) … 5g
こしょう………… 0.02g
ハニーマスタードビネガー 8g
パセリ(乾) ……… 0.1g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②鍋にベーコンを入れて炒め、たまねぎとマッシュルームを入れる。
- ③チルドポテトを加え、ハニーマスタードビネガーとこしょうで調味する。
- ④仕上げにパセリをふる。

エネルギー	79kcal
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.7g



みたらし豆

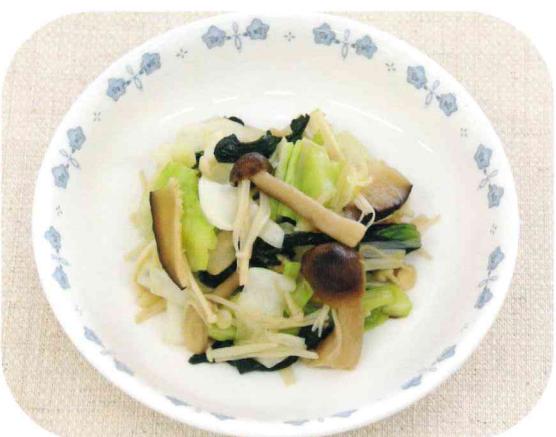
【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

蒸し白いんげん豆 …… 30g
三温糖…………… 4g
濃口しょうゆ …… 0.8g
みりん…………… 0.8g
いりごま(黒) …… 0.5g

【作り方】

- ①三温糖、濃口しょうゆ、みりんを合わせて火にかけ、タレを作る。
- ②白いんげん豆を加え、いりごまをふる。

エネルギー	64kcal
食物繊維	3.6g
食塩相当量	0.1g



きのこの煮びたし

【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

しいたけ(カット) … 0.8g
カットしめじ(冷) …… 10g
カットえのき(冷) …… 10g
カット小松菜(冷) …… 10g
キャベツ…………… 20g
薄口しょうゆ………… 2g
みりん…………… 1.5g

【作り方】

- ①しいたけはもどしておく。キャベツは、1cm幅のざく切りにする。
- ②きのこ類と野菜を鍋に入れ、弱火～中火にかける。
- ③水分が出てきたら、薄口しょうゆ、みりんを加え煮る。

エネルギー	15kcal
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.3g



芋入り蒸しパン

【材 料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

ホームケーキミックス… 32g
にんじんファインパウダー 0.65g
調製豆乳…………… 26g
さつまダイス(冷) …… 10g
スチコンカップ………… 1枚

【作り方】

- ①ホームケーキミックスに、にんじんファインパウダーを加え、豆乳を入れて混ぜる。
- ②スチコンカップの8分目位に①を入れ、上にさつまダイスをのせ、約20分蒸す。

エネルギー	151kcal
カルシウム	24mg
食塩相当量	0.3g