



令和4年度季刊3号 [冬号]

冬のおすすすめ献立



献立例

- ・麦ごはん
- ・麻婆大根
- ・きのこ青菜のゆずあえ
- ・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)		
麦ごはん	267	4.8	0.7	60.7	1	5	18	0.7	1.1	0	0.41	0.02	0	1.1	0.0
麻婆大根	159	12.5	5.9	15.7	567	47	56	3.4	2.0	88	0.14	0.15	10	4.1	1.4
きのこ青菜の ゆずあえ	30	1.6	0.3	5.9	162	51	12	0.8	0.3	85	0.06	0.07	10	1.8	0.4
みかん	29	0.4	0.1	7.2	1	13	7	0.1	0.1	50	0.06	0.02	19	0.6	0.0
牛乳	126	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	611	26.1	14.8	99.4	815	343	114	5.0	4.3	301	0.75	0.57	41	7.6	2.0

レシピ紹介

ページ

- ・ちゃんご鍋 ②
- ・サーモンシチュー ③
- ・ぶりの甘酢あんかけ ④
- ・うちこみうどん ⑤
- ・キンパ丼 ・米粉のお魚グラタン ⑥
- ・オートミールフライドチキン ・麦と豆の野菜スープ ⑦
- ・かぼちゃのミートチーズ焼き ⑧
- ・麻婆大根 ⑨
- 小さい食器の一品 ⑩

桜島鶏肉だんごを使って ちゃんこ鍋

エネルギー	126kcal
たんぱく質	12.0g
鉄	1.8mg
食塩相当量	1.3g



ひといち
メモ

寒くなると、体が温まる料理が喜ばれます。鍋料理は、いろいろな食材を使うことでバランスがとれた1品になります。味付けもみそ味やしょうゆ味など、副菜との組み合わせでいろいろ変えることができます。

肉や魚、豆腐等と冬野菜をたっぷり使って作ってください。
【献立例】もちぎびご飯・牛乳・ちゃんこ鍋・小松菜の磯あえ・さつまポテト

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鶏肉 (冷)	20g
桜島鶏肉だんご (冷)	20g
冷凍豆腐	20g
油揚げカット (冷)	3g
糸こんにゃく	10g
白菜	30g
大根	25g
にんじん	10g
ささがきごぼう (冷)	10g
大豆もやし	8g
カットえのき (冷)	7g
にら	3g
麦みそ	8g
薄口しょうゆ	2g
花かつお (だし用)	2g

【作り方】

- ①にんじん、大根は、0.5cm厚さのいちょう切り、白菜は、葉と芯を分けてそれぞれざく切りにする。大根もやしは、3等分に切り、にらは2cm長さに切る。
- ②花かつおでだしをとり、鶏肉とにんじん、大根、ごぼうなど固いものから入れて煮る。
- ③沸騰したらアクをよく取り、つくね、糸こんにゃく、大豆もやし、えのきたけ、白菜の芯を加える。
- ④調味料を加え、豆腐、油揚げを入れる。
- ⑤味をととのえ、仕上げににらを入れる。

鮭角切りを使って サーモンシチュー

エネルギー	166kcal
たんぱく質	12.8g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.5g



ひといち
メモ

子どもたちが好きなシチューに鮭角切りを入れました。鮭角切りは、さっとお湯を通す事で鮭の臭みをとることができます。今回は、Fホワイトルウを使用しましたが、この他に、米粉豆乳ホワイトルウやアレルギーフリーシチューフレークなどがあります。用途に合わせて御使用ください。

【献立例】黒砂糖パン・牛乳・サーモンシチュー・青菜とコーンのソテー

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鮭角切り (冷)	25g
鶏肉 (冷)	15g
にんじん	10g
玉ねぎ	30g
チルドポテト (ダイスカット)	30g
白菜	15g
カットしめじ (冷)	12g
ブロッコリー (冷)	15g
牛乳	30g
サラダ油	1g
スキムミルク	2.3g
Fホワイトルウ	7g
シマ・マース	0.5g
こしょう	0.05g
チキンブイオン (冷)	10g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは1cm角切り、白菜は葉と芯を分けてそれぞれざく切りにする。
- ②鮭角切りは、サッと湯を通しておく。
- ③サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ④鮭を加え、水、チキンブイオンを入れて煮る。
- ⑤沸騰したら、アクをよく取り、白菜の芯を入れて煮る。
- ⑥ホワイトルウ、スキムミルクを入れ、チルドポテト、白菜の葉を加える。
- ⑦味をととのえ、ブロッコリーを入れて火を止める。

ぶり竜田揚げを使って ぶりの甘酢あんかけ

エネルギー	205kcal
たんぱく質	10.4g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.4g



ひとくち
メモ

ぶり竜田揚げと絹厚揚げやうすら卵を使い、甘酢味で仕上げた一品です。絹厚揚げはくすれやすいので水分があるうちに加え、混ぜすぎないようにしてください。

【献立例】 麦ごはん・牛乳・ぶりの甘酢あんかけ・小松菜と糸かまぼこのソテー

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物質)

ぶり竜田揚げ(冷)	40g
揚げ油	4g
絹厚揚げ(冷)	20g
うすら卵水煮	30g
にんじん	15g
玉ねぎ	30g
たけのこ水煮	20g
ピーマン	10g
干しいたけカット	0.8g
ごま油	2g
食酢	7.5g
濃口しょうゆ	5g
薄口しょうゆ	4g
三温糖	3.6g
水	20g
ばれいしょでん粉	0.8g

【作り方】

- ①にんじんは、0.5cm厚さの短冊切り、玉ねぎは、薄切り、たけのこは短冊切り、ピーマンは、1cm角切りにする。干しいたけは、もどしておく。
- ②ぶり竜田揚げは、油で揚げておく。
- ③ごま油を熱し、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけを炒め、水を加えて煮る。
- ④材料が煮えたら、調味料を加え、絹厚揚げ、うすら卵、ピーマンを入れる。
- ⑤ぶり竜田揚げを加え、水溶きでん粉でとろみをつける。

冷凍うどんを使って うちこみうどん

エネルギー	168kcal
たんぱく質	10.1g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.8g



ひとくち
メモ

うちこみうどんは、香川県のご当地鍋です。打ちたてのうどんをそのまま煮込むことから「打ち込み」と呼ばれ郷土食として親しまれています。味付けはみそで、大根やにんじん、ごぼうなど野菜たっぷりのみそ煮込みうどんという感じですが。本会の冷凍うどんは、学校給食向けに、茹で伸びに強いうどんです。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物質)

うどん(冷凍)	65g
鶏肉(冷)	25g
油揚げカット(冷)	3g
にんじん	10g
大根	12g
里芋乱切り(冷)	12g
ささがきごぼう(冷)	8g
カットしめじ(冷)	8g
葉ねぎ	5g
こんにゃく	10g
花かつお(だし用)	2g
麦みそ	12g
濃口しょうゆ	1g
料理酒	1.5g

【作り方】

- ①花かつおでだしをとる。
- ②にんじん、大根はいちよう薄切り、葉ねぎは、小口切りにする。こんにゃくは、1cm角の薄切りにする。
- ③だし汁に、鶏肉、にんじん、大根、里芋、ごぼう、しめじ、こんにゃくを入れて煮る。
- ④沸騰したらアクをよく取り、調味料と油揚げを入れる。
- ⑤うどんを加え、仕上げに葉ねぎを入れる。



昨年度に引き続き、本年度も、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、「いつもの料理をひと味違った工夫で」のテーマで6品教えていただきました。そのなかから、4品を紹介いたします。

- ①キンパ丼
- ②麦と豆の野菜スープ
- ③米粉のお魚グラタン
- ④オートミールフライドチキン

キンパ丼

エネルギー	523kcal
たんぱく質	18.3g
鉄	2.6mg
食塩相当量	1.2g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

給食用精白米(強化米入り)	80g
豚ひき肉(冷)	20g
牛ひき肉(冷)	20g
ふわふわスクランブルエッグ(冷)	35g
にんじん	20g
カットほうれん草(冷)	30g
千切りたくあん	6g
ごま油	4g
濃口しょうゆ	6g
A 料理酒	3.3g
三温糖	3g
鶏ガラスープ	0.3g
おろしにんにく	1g
いりごま	3.3g

【作り方】

- ①にんじんは4cm長さの千切りにする。ほうれん草は茹でておく。
- ②ごま油を熱し、にんじんを炒める。少ししんなりしたら、ひき肉を入れてさらに炒める。
- ③Aの調味料を加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④スクランブルエッグ、ほうれん草、たくあんを加えて炒め合わせ、ごまを加えて火を止める。

麦と豆の野菜スープ

エネルギー	78kcal
たんぱく質	3.3g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	1.3g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

カットベーコン(冷)	5g
にんじん	7.5g
玉ねぎ	25g
キャベツ	15g
ズッキーニ	25g
大麦	2.5g
ミックスビーンズ	15g
オリーブ油	2g
シマ・マース	1g
コンソメスープ	0.5g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニは、1cm角に切る。ベーコンはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油と①を入れて炒める。油が回ったら塩をふり、さらによく炒める。
- ③麦、ミックスビーンズ、水、コンソメを入れてふたをし、柔らかくなるまで約15分弱火で煮る。

米粉のお魚グラタン

エネルギー	155Kcal
たんぱく質	13.5g
カルシウム	140mg
食塩相当量	1.0g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

鮭角切り(冷)	40g
シマ・マース	0.2g
こしょう	0.05g
料理酒	2.5g
カーネルコーン(冷)	3.8g
シュレッドチーズ	10g
パセリ(乾燥)	0.2g
新・米粉	3.8g
バター	2.5g
牛乳	42.5g
シマ・マース	0.12g

【作り方】

- ①鮭に、塩、こしょう、酒をふり下味をつける。
- ②鍋にバターを溶かし、米粉を加え、さらった状態になるまで約2分じっくりと炒める。
- ③牛乳を2回に分けて加え、ゴムベラや泡立て器で絶えず混ぜながら加熱する。とろみがついたらさらに1分火を通す。
- ④コーンを加え、塩、こしょうで薄味に仕上げる。
- ⑤耐熱皿に水気を取った鮭を入れ、④を注ぎ、シュレッドチーズをのせ、210℃に予熱したオーブンで約13分焼き、仕上げにパセリをふる。

オートミールフライドチキン

エネルギー	122Kcal
たんぱく質	9.1g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.3g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

鶏肉(冷)	37.5g
シマ・マース	0.25g
ブラックペッパー	0.05g
料理酒	0.5g
新・米粉	1.75g
卵	6g
オートミール	8.5g
オールスパイス	0.15g
揚げ油	3.8g

【作り方】

- ①鶏肉は余分な脂肪や筋を取り除き、身の厚いところに切れ目を入れ均一の厚さにする。
- ②①に塩、ブラックペッパー、酒をふり、もみこむ。
- ③オートミールとオールスパイスは混ぜ合わせておく。
- ④②に米粉をまぶし、溶き卵につけ、オートミールをしっかり押さえつけるようにまぶし、油で揚げる。カリッと揚がるように最後は高温でこんがりとし上げる。

大豆ミート(ミンチ) 鉄分強化品を使って かぼちゃのミートチーズ焼き

エネルギー	156kcal
たんぱく質	9.7g
鉄	2.8mg
食塩相当量	1.0g



ひとくちメモ

かぼちゃペーストは、鹿児島県産のかぼちゃを100%使った商品です。多少水分が多く感じられるのは糖度が高いためです。今回、豚ミンチや大豆ミートといっしょに混ぜて、チーズ焼きにしました。冬至の行事食としていかがでしょうか。
【献立例】 コッパン・牛乳・春雨と白菜のスープ・かぼちゃのミートチーズ焼き・マーシャルビーンズ

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

かぼちゃペースト (冷)	30g
豚ひき肉 (冷)	10g
大豆ミート (ミンチ) 鉄分強化品	10g
にんじん	8g
玉ねぎ	10g
マッシュルーム (スライス)	10g
おろしにんにく	0.5g
オリーブ油	1g
赤ワイン	1g
ダイストマト	15g
トマトケチャップ	10g
シマ・マース	0.8g
こしょう	0.05g
シュレッドチーズ	8g
パセリ (乾燥)	0.5g
紙容器小判4	1枚

【作り方】

- ①かぼちゃペーストは、解凍しておく。
- ②にんじん、玉ねぎは粗みじんに切り、大豆ミートは水を加えてもどしておく。
- ③オリーブ油を熱し、おろしにんにく、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④赤ワインを入れ、大豆ミートの水分をしぼり加える。かぼちゃペースト、マッシュルームを入れる。
- ⑤調味料を加え、味をととのえる。
- ⑥容器に⑤を入れ、シュレッドチーズをかけ、パセリをふって、200℃のオーブンで15~20分焼く。

麻婆大根

エネルギー	159kcal
たんぱく質	12.5g
鉄	3.4mg
食塩相当量	1.4g



ひとくちメモ

冬が旬の大根を豆腐代わりに使った麻婆です。大豆ミートを牛ミンチの半量使用することで、良質なたんぱく質、食物繊維も摂取できます。今回は、大豆ミートを水で戻した後、水分を絞って加えましたが、料理の水分が多い場合は、そのまま加えても大丈夫です。
【献立例】 麦ごはん・牛乳・きのここと青菜のゆずあえ・みかん

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

輸入牛肉ミンチ (冷)	20g
大豆ミート (ミンチ) 鉄分強化品	10g
絹厚揚げ	25g
にんじん	10g
大根	40g
玉ねぎ	30g
たけのこ水煮	10g
干しいたけカット	1g
にら	5g
ごま油	0.8g
赤みそ	3.6g
中ざら糖	2g
濃口しょうゆ	6g
豆板醤	0.05g
おろし生姜	0.3g
おろしにんにく	0.3g
じゃがいもでん粉	1.5g
鶏がらスープ	5g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけは粗みじん切り、大根は1.5cm角、にらは1cmに切る。大豆ミートは、水を加えてもどしておく。
- ②ごま油を熱し、おろし生姜、おろしにんにく、牛ミンチを炒め、大豆ミートも水分を絞って入れる。
- ③にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけを加えて炒める。
- ④大根を加え、水、鶏がらスープを入れて煮る。
- ⑤大根が煮えたら、調味料を入れ、絹厚揚げを入れる。
- ⑥水溶きでん粉でとろみをつけ、にらを加えて仕上げる。

小さい食器の一品



きのこと青菜のゆずあえ

エネルギー	30kcal
カルシウム	51mg
食塩相当量	0.4g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

カットしめじ(冷)	20g
カット小松菜(冷)	30g
コーンカーネル(冷)	10g
きゅうり	20g
薄口しょうゆ	2.5g
レモン果汁	0.9g
A 食酢	0.9g
上白糖	1.3g
おろし生ゆず	0.4g

【作り方】

- ①きゅうりは、縦割りし、斜め薄切りにする。
- ②Aの調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ③しめじ、小松菜、コーンカーネル、きゅうりを茹でて冷ます。
- ④③をたれであえる。



ツナおから

エネルギー	155kcal
鉄	1.2mg
食塩相当量	1.5g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

粉豆腐	15g
くろしおパック	10g
スライスちくわ(冷)	5g
にんじん	8g
玉ねぎ	8g
干しいたけカット	1g
味しみ黒つきこんにやく	5g
にら	4g
サラダ油	1.5g
薄口しょうゆ	6.5g
A みりん	4.5g
三温糖	1.2g
花かつお(だし)	2g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎはスライス、にらは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんじん、玉ねぎ、くろしおパックを炒める。
- ③干しいたけ、こんにやく、ちくわを加え、だし汁とAの調味料を入れる。
- ④粉豆腐を加え、煮汁がなくなるくらいまで炒め煮する。
- ⑤にらを加えて仕上げる。



青菜と雑穀のナムル

エネルギー	100kcal
鉄	2.0mg
食塩相当量	1.3g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

五種豆と五穀	18g
カットほうれん草(冷)	30g
ひじき	2.5g
つぼ漬きざみ	15g
いりごま	0.3g
ごま油	5g
A シマ・マース	0.3g
薄口しょうゆ	1g

【作り方】

- ①ひじきは戻しておく。
- ②Aの調味料を合わせて加熱し冷ましておく。
- ③ほうれん草、ひじきを茹でて冷ます。
- ④③に五種豆と五穀、つぼ漬きざみを加え、調味料であえ、いりごまをふる。



ほうれん草蒸しパン

エネルギー	145kcal
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.2g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

大麦パウダー	14g
小麦粉(薄力粉)	5g
ベーキングパウダー	1.0g
ほうれん草ファイナパウダー	1.0g
凍結全卵(冷)	10g
牛乳	12g
上白糖	12g
はちみつ	2.2g
紙製スチコンカップ	1枚

【作り方】

- ①大麦パウダー、小麦粉、ベーキングパウダー、ほうれん草ファイナパウダーを合わせてふる。
- ②卵、牛乳、上白糖、はちみつをよく混ぜておく。
- ③①に②を加えよく混ぜる。
- ④カップの8分目位までつぎ分け、15分～20分蒸す。