



令和5年度季刊1号 [夏号]

# 夏のおすすすめ献立



## 献立例

- ・さつますもじ
- ・かいのこ汁
- ・国産小いわし梅の香揚げ
- ・青梅ゼリー
- ・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				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
さつますもじ	323	9.7	2.4	63.6	540	83	29	0.8	1.4	84	0.34	0.13	5	1.7	1.3
かいのこ汁	91	4.6	3.1	13.4	296	52	39	0.9	0.7	100	0.06	0.05	14	4.0	0.7
国産小いわし 梅の香揚げ	111	5.5	7.4	6.4	0	17	10	0.3	0.3	3	0.02	0.04	0	0.3	0.6
青梅ゼリー	28	0.0	0.0	8.4	40	0	0	0.5	0.0	0	0.00	0.00	40	1.2	0.1
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	679	26.6	20.7	101.7	960	379	99	2.5	3.2	265	0.50	0.53	61	7.2	2.9

## レシピ紹介

ページ

- ・さつますもじ 2
- ・かいのこ汁 2
- ・つわとこさんだけの煮物 3
- ・みそびんば 3
- ・ゴーヤチャンプルー 4
- ・国産ミートハンバーグのトマトソースかけ 4
- ・揚げ魚のオニオンソースかけ 5
- ・コーンちゃんぽん 5
- ・小さい食器の一品 6

## たけのこ水煮とさつま揚げ(こま切れ)を使って さつますもじ

エネルギー	323kcal
たんぱく質	9.7g
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.3g



ひとくち  
メモ

ちらしずしを鹿児島では、「すもじ」といいます。これは、宮中の女房言葉です。酒ずしが上流武士の豪華な料理だったのに対して「さつますもじ」は、庶民のすしとして親しまれてきました。季節の素材や乾物、さつま揚げなどの練り物を細かく切って具とし、すしめしに混ぜて作ります。地域に伝わる味を次世代に伝えていきましょう。学校給食用米に、カルシウム米を混ぜることで、効率よくカルシウムをとることができます。ぜひ活用ください。

### 【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

精白米	65g
すし酢	8g
カルシウム米	1g
県産鶏モモスライス(冷)	15g
さつま揚げ(こま切れ)(冷)	10g
にんじん	10g
千切り大根	2g
竹の子5mmダイス	10g
しいたけ(カット)	0.5g
三温糖	1.5g
地酒(料理酒でもよい)	2g
薄口しょうゆ	2g
油	1g
錦糸卵	8g
きぬさや	5g

### 【作り方】

- ①米は、カルシウム米を加え通常よりやや水を少なくしてよく混ぜて炊飯し、すし酢を混ぜる。
- ②きぬさやは、斜めに切ったあとポイルしてさましておく。
- ③錦糸卵は、加熱して、ほぐしておく。
- ④しいたけと千切り大根は、水でもどして粗く切り、にんじんは、細切りにする。
- ⑤油で鶏肉としいたけを炒め、煮えにくいものから順に炒め、水を加えて調味する。
- ⑥⑤が煮えたら、さつま揚げ(こま切れ)を入れて水分がなくなるまで煮て、具を仕上げる。
- ⑦⑥を①に混ぜ込み、錦糸卵ときぬさやを散らす。

## きくらげ、こんにゃくを使って かいのこ汁

エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.6g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	0.7g



ひとくち  
メモ

かいのことは、「粥の子」のことで、「子」とは、小さなおかずのことをいいます。お盆に食べる「お粥」の「小さなおかず」が語源のようです。お盆に食べられる精進料理で、本来、肉魚などの動物性食品を使用せず、だしも昆布でとりますが、給食では、煮干しやかつおぶしでだしをとることで、塩分を控える工夫をしましょう。

### 【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

ゆで大豆(冷)	15g
油揚げカット(冷)	4g
かぼちゃ	30g
なす	10g
みがしき または ともがら	5g
葉ねぎ	2g
ごぼう(ささがき生)(冷)	10g
うす切りこんにゃく	10g
角切昆布	0.5g
きくらげスライス	0.6g
麦みそ	7g
煮干し(だし用)	2g
おろししょうが	0.5g

### 【作り方】

- ①角切昆布、きくらげスライスは水で戻しておく。
- ②かぼちゃ、なすは2cmの角切り、みがしきは3cmの角切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ③煮干しでだしをとり、昆布ときくらげを入れ、煮えにくいものから順に入れて煮る。
- ④③が煮えたら麦みそとおろししょうがを入れて調味し、最後に葉ねぎを入れて仕上げる。

## こさんだけスライスを使って つわとこさんだけの煮物

エネルギー	144kcal
たんぱく質	10.9g
食物繊維	6.2g
食塩相当量	1.2g



ひとくち  
メモ

旬のつわとこさんだけの煮物です。つわは、下処理をしっかりしてアクをぬくのがポイントです。少しかための時には、少量の重曹（タンサン）を入れて茹でるとやわらかくなります。給食会で取り扱っているこさんだけ水煮は、ホール、スライス、乱切りがあります。用途に応じてご活用ください。

【献立例】 麦ごはん・牛乳・つわとこさんだけの煮物・ひじきと高菜の炒め物

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

鶏モモ角切り（冷）	30g
料理酒	2g
スクールがんもどき（冷）	15g
白身魚とごぼう団子（冷）	20g
にんじん	15g
むきつわ	8g
割り干し大根	4g
こさんだけ水煮スライス	20g
うすぎりこんにゃく	10g
しいたけ（カット）	0.5g
角切昆布	1g
中双糖	2g
みりん	1.5g
薄口しょうゆ	3.5g
濃口しょうゆ	2g
天然だし	1g

【作り方】

- ①天然だしでだしをとる。
- ②しいたけ、割り干し大根は戻しておく。
- ③むきつわは、2～3cmに切ってたっぷりのお湯に少量の塩を加えて茹でたあと、流水にさらし、水温まで冷めたら水にひたしておく。（あくぬき）
- ④にんじんは、いちょう切りか、1.5角に切っておく。
- ⑤①のだしに料理酒をまぶした鶏肉を入れ、煮えにくい順に野菜・乾物を入れて煮る。
- ⑥⑤に八分どおり火が通ったら調味をし、がんもどきとごぼう団子を入れて、弱火でしっかり煮含める。

## 大豆ミート鉄分強化と干切り大根を使って みそビビンバ

エネルギー	123kcal
たんぱく質	9.6g
鉄	1.6mg
食塩相当量	0.5g



ひとくち  
メモ

子どもたちが大好きなビビンバをみそ味にしました。切り干し大根を入れることでボリュームがアップし、ごまのみその香ばしさでごはんがすすむ一品です。鉄分強化の大豆ミートを加えることで鉄分もたっぷり摂ることができます。できるだけ水分をとばすように仕上げましょう。

【献立例】 麦ごはん・牛乳・わかめスープ・みそビビンバ・アセロラゼリー

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

豚モモスライス（冷）	30g	豆もやし	10g
大豆ミート鉄分強化	3g	にんじん	10g
濃口しょうゆ	0.5g	カットほうれんそう	バラ
料理酒	1g	（冷）	10g
コチジャン	0.2g	三温糖	2g
おろしニンニク	0.2g	薄口しょうゆ	1g
おろししょうが	0.5g	みりん	1g
ごま油	2g	赤みそ	2g
干切り大根	4g	すりごま	2g

【作り方】

- ①大豆ミートは、ぬるま湯で戻し、水気をしっかりきっておく。
- ②干切り大根は、戻して水気をよくきっておき、にんじんは、細切りにしておく。
- ③釜にごま油とおろししょうが、おろしニンニクを入れて火を入れ、弱火で加熱して香りを出してから、豚肉と大豆ミート、Aの調味料を入れ、中火くらいでよく炒める。
- ④③に切り干し大根とにんじんを入れ、火が通ったら豆もやしを入れて調味し、水分をとばすように炒める。
- ⑤最後にすりごまとほうれんそうを入れて仕上げるとよい。

## ゴーヤスライスと冷凍豆腐(鉄分強化)を使って ゴーヤチャンプルー

エネルギー	86kcal
たんぱく質	4.4g
鉄	2.1mg
食塩相当量	0.7g



ひとくち  
メモ

ゴーヤチャンプルーは、沖縄県の家庭料理です。ウィンナーやたまごを入れることで、ゴーヤの苦みが和らぎ子どもでも食べやすくなります。生の豆腐を使用するときには、包丁でカットせずに手袋をした手で粗くほぐすと、より本場のチャンプルーに近い仕上がりになります。

【献立例】 ゆかりごはん・牛乳・さつま汁・ゴーヤチャンプルー

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

スライスウィンナー (冷)	10g
ゴーヤスライス (冷)	10g
冷凍豆腐(鉄分強化) (冷)	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	8g
ふわふわスクランブルエッグ (冷)	10g
花かつお (碎片)	1g
薄口しょうゆ	2.5g
三温糖	0.8g
みりん	1g
ごま油	1g

【作り方】

- ①にんじんは細切り、玉ねぎはくし形に薄く切る。
- ②花かつおは、から煎りしておく。
- ③釜に油を入れ、加熱し、玉ねぎ、にんじん、スライスウィンナーを入れてよく炒める。
- ④③がよく炒まったら、豆腐とゴーヤスライスを入れて調味し、水分を飛ばしながらよく炒める。
- ⑤④に、ふわふわスクランブルエッグと花かつおを入れて仕上げる。

## 国産ミートハンバーグを使って 国産ミートハンバーグのトマトソースかけ

エネルギー	116kcal
たんぱく質	5.3g
鉄	3.2mg
食塩相当量	0.6g



トマトソースは、Caたっぷりオムレツほうれんそうにも合います!  
業務課 折田

ひとくち  
メモ

スチコンや焼き物機がない調理場は、ハンバーグを揚げてください。給食会が取り扱っているトマトソースは、一号缶とレトルトパウチ(3kg)があります。用途や使用量に応じてご利用ください。

【献立例】 食パン・いちごジャム・牛乳・豆乳クリームスープ・国産ミートハンバーグのトマトソースかけ

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

国産ミートハンバーグCa&Fe	40g
玉ねぎ	12g
ズッキーニ	3g
カットピーマン (緑)	3g
カットえのき (冷)	3g
ダイストマト	10g
トマトケチャップ	8g
デミグラスソース	3g
ウスターソース	1g
オリーブオイル	1g
バジル (粉)	0.01g

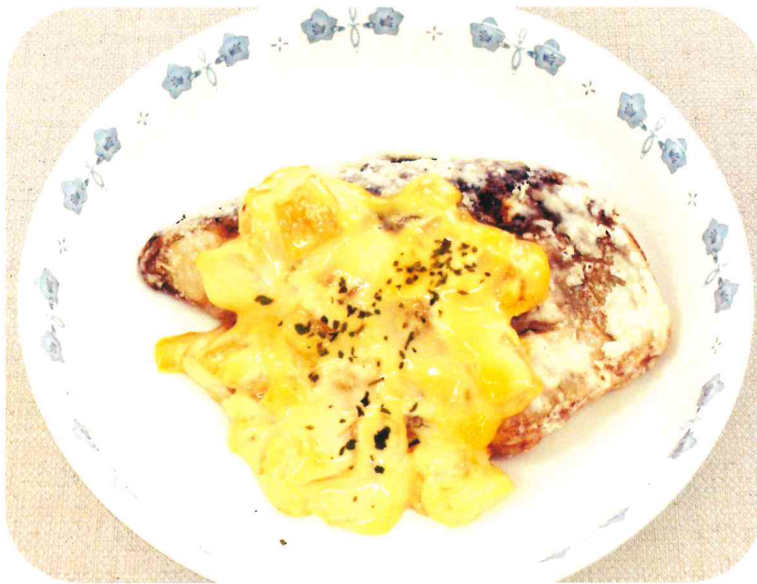
【作り方】

<トマトソース>

- ①玉ねぎは1cm角切りに、ズッキーニは1cm角薄切りにする。
- ②釜に油を入れて熱し、玉ねぎを炒め、カットえのきとズッキーニを加えてさらによく炒める。
- ③カットピーマン、ダイストマトと調味料を入れ、少しとろみがでるまで煮詰め、最後にバジルを入れる。スチコン等で焼いたミートハンバーグを配缶し、その上からトマトソースをかける。

# アジの切身を使って 揚げ魚のオニオンソースかけ

エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.2g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.5g



ひといち  
メモ

オニオンソースは、玉ねぎをじっくり炒めることで甘みが増します。三温糖は味をみて調整しましょう。  
甘くてやわらかい新玉ねぎは、水分が多いのでしっかり水分を飛ばしてから調味しましょう。  
【献立例】 ミルクパン (or サフランライス) ・牛乳 ・ミネストローネ ・揚げ魚のオニオンソースかけ

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物質)

アジ切り身粉付き…………… 40g  
揚げ油…………… 4g

<オニオンソース>

玉ねぎ…………… 10g  
ソテードオニオン…………… 5g  
エッグケア…………… 5g  
薄口しょうゆ…………… 1.5g  
三温糖…………… 0.8g  
油…………… 1g  
乾燥パセリ…………… 0.02g

【作り方】

<オニオンソース>

- ①玉ねぎは1cm角に切る。
- ②油で玉ねぎを水分がなくなるまでじっくり炒める。
- ③②にソテードオニオンを加えて三温糖としょうゆで調味する。最後にエッグケアを入れて仕上げる。
- ④アジ切り身粉付きを油で揚げて配付し、上からオニオンソースをかけ、乾燥パセリを散らす。

# オーシャンキングほぐし身と魚そうめんを使って コーンちゃんぽん

エネルギー	152kcal
たんぱく質	10.9g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.2g



1学期共通選定品の魚そうめんをご活用ください！  
業務課 久留

ひといち  
メモ

オーシャンキングほぐし身は、甲殻類由来の材料が入っていないので、食物アレルギーの対応に重宝します。魚介類を入れなくても、オーシャンキングほぐし身を入れることで良いだしが出ます。オーシャンキングほぐし身は、流水解凍してほぐして使用しましょう。  
【献立例】 バターパン ・牛乳 ・コーンちゃんぽん ・きな粉バナナッツ ・みかん果汁



【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物質)

豚モスライス(冷) 25g	葉ねぎ…………… 2g
魚そうめん…………… 5g	ちゃんぽん(冷) 50g
オーシャンキングほぐし身(冷)…………… 5g	おろししょうが 0.6g
玉ねぎ…………… 15g	ごま油…………… 1g
にんじん…………… 10g	鶏がらスープ… 10g
キャベツ…………… 20g	白湯(パイタン)… 1g
もやし…………… 10g	薄口しょうゆ… 3g
カットチンゲンサイ(冷)…………… 10g	シマ・マース… 0.1g
カーネルコーン(冷) 8g	こしょう… 0.03g
	水…………… 120g

【作り方】

- ①にんじんはうすい短冊、玉ねぎはうすいくし型、キャベツは太めの短冊、葉ねぎは小口に切る。
- ②ごま油を熱し、豚肉とおろししょうがを炒め、さらに玉ねぎにんじんを入れて炒める。
- ③②に鶏がらスープと湯をさし、煮る。
- ④③が煮えたら調味し、魚そうめん、オーシャンキングほぐし身、カーネルコーン、キャベツ、もやしを入れて味をととのえる。
- ⑤④に流水解凍したちゃんぽんとカットチンゲンサイ、葉ねぎを入れる。

## 小さい食器の一品



### サマーコールスローサラダ

エネルギー 54kcal  
食物繊維 1.1g  
食塩相当量 0.4g

#### 【材料】 小学校1人分(赤文字: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  
ホールコーン缶……………5g  
甘夏みかん缶……………10g  
コールスロードレッシング 7g  
薄口しょうゆ……………0.5g  
こしょう……………0.01g

#### 【作り方】

- ①キャベツは短冊、きゅうりは半月に切る。
- ②野菜はボイルして冷ましておく。
- ③ゴーヤスライスは、封をあけたての新しいしょうゆで和えておく。
- ④ボイルした野菜、甘夏みかん、コーンをドレッシングとこしょうであえる。



### 梅肉あえ

エネルギー 18kcal  
食物繊維 1.0g  
食塩相当量 0.8g

#### 【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

キャベツ……………20g  
きゅうり……………10g  
もやし……………10g  
小松菜(IQF)……………7g  
A [ ねりうめ……………3g  
薄口しょうゆ……………4g  
三温糖……………1.4g  
いりごま……………0.5g

#### 【作り方】

- ①キャベツは短冊、きゅうりは半月に切る。
- ②野菜はボイルして冷ましておく。
- ③Aの調味料とごまは、加熱してさましておく。
- ④②と③を和える。



### ゴーヤとひじきの佃煮

エネルギー 114kcal  
食物繊維 2.0g  
食塩相当量 0.9g

#### 【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

ゴーヤスライス(冷)…20g  
でんぷん……………4g  
揚げ油……………適宜  
ひじき……………3g  
さつま揚げ(こま切れ)(冷) 10g  
A [ 三温糖……………4g  
濃口しょうゆ……………4g  
みりん……………5g  
食酢……………3g  
いりごま……………2g  
花かつお(碎片)……………適宜

#### 【作り方】

- ①ひじきは戻して、Aの調味料で煮ておく。
- ②ゴーヤスライスは、水気をきってでんぷんをまぶし、カラリと揚げる。
- ③ごまと花かつおは煎っておく。
- ④①に②③を入れて混ぜ合わせる。



### きな粉バナナッツ

エネルギー 159kcal  
食物繊維 2.7g  
食塩相当量 0g

#### 【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

A [ バナナチップ……………8g  
ロースト大豆……………5g  
クルミ……………6g  
きな粉……………6g  
B [ 三温糖……………6g  
薄口しょうゆ……………0.1g  
水……………1.2g

#### 【作り方】

- ①Aは、オーブンでローストするか、釜で煎っておく。
- ②Bを煮立たせた中に①を入れて混ぜ、きな粉を振りかける。