



令和5年度季刊2号 [秋号]

秋のおすすすめ献立



献立例

- ・九州の恵みごはん
- ・かねんだご汁
- ・鮭と高野のおろしかけ
- ・ぶどうゼリー
- ・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)		
九州の恵みごはん	236	4.3	0.7	50.6	1	5	18	0.7	0.9	0	0.28	0.02	0	0.7	0.0
かねんだご汁	92	2.0	1.4	17.9	375	42	17	0.6	0.1	89	0.04	0.03	14	1.6	1.1
鮭と高野の おろしかけ	188	9.5	10.9	11.1	359	44	18	0.6	0.5	5	0.05	0.06	3	0.5	0.9
ぶどうゼリー	37	0.0	0.0	9.8	20	1	2	3.9	0.0	0	0.00	0.00	0	1.3	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	679	22.6	20.8	99.3	839	319	76	5.8	2.3	172	0.45	0.42	19	4.1	2.2

レシピ紹介 ページ

- ・かねんだご汁 ・鮭と高野のおろしかけ **2**
- ・九州の恵みごはん
- ・秋のおいもの煮物 **3**
- ・チャプチェ
- ・樫脇っ茶鮭のチャンチャン焼 **4**
- ・フジリのカレーソース
- ・あさりのチャウダー **5**
- ・根菜つくねとスープ餃子の中華煮
- ・小さい食器の一品 **6**

さつまいもでん粉と裏ごしさつまいもを使って かねんだご汁

エネルギー	101kcal
たんぱく質	2.6g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	1.3g



薩摩川内市立
里学校給食センター
栄養教諭
川南秀夏先生の
おすすめ料理!

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

裏ごしさつまいも(冷)	20g	カット小松菜(冷)	6g
さつまいもでん粉	10g	しいたけ(カット)	0.8g
だし汁	適宜	薄口しょうゆ	6.7g
油揚げカット(冷)	6g	酒みりん	1.5g
キャベツ	15g	シマ・マース	0.3g
にんじん	10g	花かつお(だし用)	3g

【作り方】

- ①花かつおでだしをとる。しいたけは戻しておく。
- ②キャベツは短冊切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③解凍した裏ごしさつまいもと、さつまいもでん粉をよく混ぜ合わせ、全体がよくなじんだら、だし汁を少しずつ入れて耳たぶくらいの柔らかさになるよう調整して、だんご生地を作っておく。
- ④だし汁に、煮えにくい順に具材を入れて(小松菜以外)煮る。煮えたら調味する。
- ⑤④にだんご生地をまるめるか、型抜きしながら入れていく。だんごは浮いてきたら火が通っている。
- ⑥最後に小松菜を入れて仕上げる。

ひとくちメモ

「かねん」とは、さつまいものことです。かねんだご汁は、「からいもんだんごすい」や「きっちんだご汁」など地域によって呼び名は異なりますが、昔ながらの、素朴な味わいの料理です。家庭では、生のさつまいもを使いますが、大量調理では、本会の裏ごしさつまいもを使用すると、手間もかからず、きれいなだんごができます。だんごは、手でまるめたり、ちぎったりして入れるのが一般的ですが、川南先生によると、野菜やクッキーの型で、型を抜いて入れた方が時間短縮になるとのことでした。

鮭角切とカットこうや(高野豆腐)を使って 鮭と高野のおろしかけ

エネルギー	188kcal
たんぱく質	9.5g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.9g



【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

鮭角切(冷)	30g	揚げ油	適宜
液体塩こうじ	1g	大根おろし(冷)	20g
ばれいしょでん粉	3g	薄口しょうゆ	2g
揚げ油	適宜	濃口しょうゆ	1g
カットこうや(高野豆腐)	5g	※ 本みりん	2g
だし汁	50g	三温糖	2g
ばれいしょでん粉	5g	葉ねぎ	2g

【作り方】

- ①鮭角切は塩こうじをまぶし、でん粉をまぶして揚げる。
- ②カットこうやは、少し冷ましただし汁に浸して戻し、水分を軽く切りながら、でん粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ③軽く水気をきった大根おろしと※印を煮立てた中に小口切りにした葉ねぎを入れ、おろしだれを作る。
- ④①②③を軽く混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

鮭角切は、水分をよく切ってでん粉をまぶすと、きれいに揚がります。戻したカットこうやは、揚げる分ずつ水分を切って、でん粉をまぶすのが、カラリと揚げるコツです。甘いおろしのたれで、魚や高野豆腐が苦手な方でも食がすすみます。

九州の恵みごはん

エネルギー	236kcal
たんぱく質	4.3g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.0g

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	60g
九州の恵み	6g

【作り方】

- ①精白米と九州の恵みを計量して浸漬し、通常通りに炊飯する。

ひとくちメモ

九州の恵みは、九州で栽培された9種の穀物をバランスよくブレンドしたもので、彩りがきれいに炊き上がります。精白米と同じ水加減で炊飯してください。本会では、精白米に混ぜる穀類として、九州の恵みのほかに、発芽玄米やもちきびを取り扱っています。用途に合わせて御活用ください。

チルドポテトとさつまダイスなどを使って 秋のおいもの煮物

エネルギー	129kcal
たんぱく質	8.5g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.0g



ひとくち
メモ

秋に入ると、おいしい新芋がたくさん出回ります。この料理は、複数のおいもの味の違いや食感が味わえる煮物です。生の芋はおいしいですが、下処理に手間取ることもあるので、本会の冷凍やチルドの芋類を、用途に応じて御活用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

鶏モモ角切り(冷)	25g	チルドポテト乱切り小	25g
料理酒	2g	しみみちぎりこんにゃく	10g
おろししょうが	8g	カットインゲン(冷)	8g
スライス竹輪(半切)		しいたけ(カット)	0.8g
(卵白抜き)10ミリカット(冷)	8g	薄口しょうゆ	3.5g
ミニ絹厚揚げ(冷)	10g	濃口しょうゆ	2g
にんじん	12g	本みりん	0.8g
だいこん	15g	中ざら糖	2.5g
さつまダイス15ミリ(冷)	15g	天然だし	1g
冷凍里芋乱切	15g		

【作り方】

- ①天然だしでだしをとる。
- ②しいたけは戻しておく。
- ③にんじんとだいこんは、1.5cm角程度に切っておく。
- ④①のだし汁に料理酒をまぶした鶏肉を入れ、煮えにくい順にしいたけ・野菜・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤④に八分どおり火が通ったら調味をし、里芋を入れ、里芋に八分どおり火が通ったら、竹輪、絹厚揚げ、さつまダイス、チルドポテト、カットインゲンを入れて、弱火でしっかり味を煮含める。(いもが煮崩れないように、火加減に注意しましょう。)

輸入牛スライスと豚レバーチップなどを使って チャプチェ

エネルギー	172kcal
たんぱく質	6.2g
鉄	1.5mg
食塩相当量	0.7g



ひとくち
メモ

えんどう豆春雨は、水戻しで使用でき、調理後もちぎれにくく、扱いやすいです。緑豆春雨に似た食感で価格も緑豆春雨より安価です。(タイ産)

液体塩こうじは、肉独特のにおいをやわらげるとともに、肉自体も柔らかくする効果が期待できます。ぜひ、お試しください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

輸入牛肉(スライス)(冷)	15g	キクラゲ(スライス)	0.8g
豚レバーチップ(冷)	5g	ごま油	2.5g
濃口しょうゆ	1g	おろししょうが	0.5g
※ 料理酒	2g	おろしニンニク	0.5g
液体塩こうじ	1g	料理酒	1.5g
えんどう豆春雨	15g	薄口しょうゆ	2g
にんじん	15g	オイスターソース	1.5g
カットピーマン(緑)(冷)	8g	三温糖	2g
錦糸卵(冷)	10g	すりごま	2g

【作り方】

- ①輸入牛肉スライスと豚レバーチップは、※の調味料で下味をつけておく。
- ②えんどう豆春雨は、水につけておく。(1時間程度)
- ③キクラゲは戻しておき、にんじんはせん切りにする。
- ④釜にごま油としょうが、ニンニクを入れて火を入れ、少し香りがたったら、にんじん・キクラゲを入れて炒める。
- ⑤④に①を入れてさらによく炒め、にんじんが煮えないようなら、少量の水を入れて煮る。
- ⑥⑤に戻した春雨、カットピーマン、錦糸卵を入れ調味して、水気がなくなるまで火を入れる。
- ⑦仕上げにすりごまを振り入れる。

鮭角切と粉茶を使って 樋脇っ茶鮭のチャンチャン焼

エネルギー	97 kcal
たんぱく質	9.6g
ビタミンC	8mg
食塩相当量	0.7g



薩摩川内市立
樋脇学校給食センター
栄養教諭
久保田晴美先生の
おすすめ料理！

ひとくち
メモ

薩摩川内市立樋脇学校給食センター栄養教諭 久保田先生が、お魚メニューを紹介してくださいました。チャンチャン焼とは、鮭などの魚と野菜を焼いて、みそなどで調理した郷土料理で、北海道の漁師町の名物料理です。このチャンチャン焼に地元樋脇のお茶を使用した久保田先生のアレンジレシピです。お茶の産地では、ぜひ地元の粉茶でお試ください。本会では、常時、調理用の鹿児島産粉茶（粗め）とお菓子などに適した鹿児島産微粉末茶の取扱いがあります。

【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

キャベツ	7g
たまねぎ	7g
カットピーマン（赤）	2g
カットピーマン（緑）	2g
サラダ油	0.5g
三温糖	0.6g
本みりん	1.4g
薄口しょうゆ	0.9g
麦みそ	3.2g
シマ・マース	0.06g
こしょう	0.02g
鮭角切（冷）	40g
料理酒	0.5g
粉茶	0.18g
有塩バター	2.1g
紙容器丸14A	1個

【作り方】

- ①たまねぎは1/4にして薄くし型に、キャベツは2cm角に切る。
- ②カットピーマンは粗くきざむ。
- ③①②とAの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④鮭角切は、料理酒をまぶしておく。
- ⑤バターを湯煎で溶かし、粉茶をよく混ぜ合わせておく。
- ⑥紙容器丸14Aに、③④の順にのせ、一番上に⑤をのせていく。
- ⑦230度のオーブンで15分程度焼く。中心温度を確認したらできあがり。

県内産豚肉（ミンチ）と大豆ミート鉄分強化を使って フジリのカレーソース

エネルギー	244kcal
たんぱく質	12.1g
鉄	2.5mg
食塩相当量	1.1g



フジリは、2学期キャンペーン価格になっています。この機会にぜひお試しください。
物資課 濱田

ひとくち
メモ

大豆ミート鉄分強化は、ひき肉と一緒に調理すると肉によくなじみ、肉汁も吸ってくれるので料理がおいしく仕上がります。冷凍フジリは、先割れスプーンでも食べやすいパスタで、乾燥パスタを茹でる釜の確保に苦慮しているところなどでは重宝します。ディーブカレーウCaFe強化は、コクと深みがあるカレーウです。他のカレーウに比べるとややお値段が高めですが、他のカレーウと混ぜるなどして御活用ください。



【材料】 小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

県内産豚肉（ミンチ） 30g	ダイストマト … 10g
大豆ミート（ミンチ）	マッシュルームスライス 8g
鉄分強化 … 4g	冷凍フジリ（IQF） 50g
シマ・マース … 0.1g	オリーブ油 … 2g
こしょう … 0.02g	鶏がらスープ … 5g
※ おろしニンニク 0.2g	濃口しょうゆ … 1g
にんじん … 20g	ウスターソース … 1g
たまねぎ … 20g	ディーブカレーウ
カットピーマン（緑） 8g	CaFe強化 … 8g

【作り方】

- ①大豆ミートは、熱湯に5分浸し、ざるにあげ、水気を切っておく。
- ②にんじん、たまねぎがみじん切りに、カットピーマンは粗く切っておく。
- ③釜にオリーブ油を入れ、豚ミンチと大豆ミートと※の調味料をなじませるように炒め、さらににんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ダイストマトを入れてよく炒め、鶏がらスープを入れて、野菜が煮えるまで煮る。
- ④③に60度くらいのお湯でよく溶いたカレーウと濃口しょうゆ、ウスターソースを入れ、固さと味をととのえる。
- ⑤④に解凍したフジリを入れて仕上げる。

おいしいあさりと大麦パウダーを使って あさりのチャウダー

エネルギー	148kcal
たんぱく質	5.8g
鉄	2.0g
食塩相当量	1.2g



ひとくちメモ

白いんげんペーストや大麦パウダーでとろみをつけるやさしい味のチャウダーで、鉄分がたっぷり摂れます。「おいしいあさり」は、生のむき身を袋に詰め、袋のまま加熱殺菌してあります。そのため旨味がすべて閉じ込められているので、汁ごと使用してください。大麦パウダーは、鹿児島県産の大麦をパウダーにしたもので、シチューやスープのとろみづけ、魚や肉の粉付けなど小麦粉の代替として様々な料理に活用できます。小麦アレルギー対応にも御利用ください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物質)

おいしいあさり(冷)	15g	ブロッコリー(冷)	10g
調理用白ワイン	1g	国産白いんげんペースト	5g
カットベーコン(冷)	10g	調理用バター(無塩)(冷)	2g
にんじん	10g	大麦パウダー	5g
たまねぎ	20g	無調整豆乳	35g
チルドポテト(ダイスカット)	25g	シマ・マース	0.5g
コーンカーネル	5g	こしょう	0.03g
		チキンブイヨン(冷)	10g

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎは、1cm角に切る。
- ②おいしいあさは、解凍しておく。
- ③釜にバターを溶かし、ベーコンを炒め、さらにたまねぎ、にんじんを加えて炒め、チキンブイヨンと水を加えて煮る。(水は豆乳、大麦パウダーを溶く水、あさりの汁等の分を控えて入れる。)
- ④野菜が煮えたら、チルドポテト、コーンカーネル、おいしいあさを汁ごと加える。
- ⑤白いんげんペースト、豆乳、水で溶いた大麦パウダーを入れる。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにブロッコリーを入れる。

根菜入りつくねミニとスープ餃子を使って 根菜つくねとスープ餃子の中華煮

エネルギー	144kcal
たんぱく質	7.4g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.5g



2学期共通選定品の根菜入りつくねミニを御活用ください！
物資課 川路

ひとくちメモ

根菜つくねミニは、根菜の食感がよく、使いやすいミニサイズです。スープ餃子は、スープ等の煮込み用に作られた餃子です。従来取扱商品の「皮もちもち水餃子」よりひと回り小さいサイズとなっており、スープの味を邪魔せずになじむよう、薄味になっています。根菜つくねミニと同様使いやすいサイズで、調理後しばらくおいてもしっかり形が残っています。スープや中華煮込み等に御活用ください。※御注文の際は、従来の「皮もちもち水餃子」と区別するために、「スープ餃子」と明記してください。

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物質)

根菜入りつくねミニ(冷)	20g
スープ餃子(冷)	30g
ミニ絹厚揚げ(冷)	10g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
だいこん	20g
たけのこ水煮いちょう切	10g
カットチンゲンサイ(冷)	10g
鶏がらスープ	10g
薄口しょうゆ	5g
料理酒	1g
シマ・マース	0.25g
こしょう	0.02g
おろししょうが	0.5g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ①たまねぎは、薄いくし型に、にんじんは太めのせん切り、だいこんは、短冊に切る。
- ②釜にごま油とおろししょうがを入れ、野菜を炒める。
- ③②に鶏がらスープとたけのこ水煮を入れて煮る。
- ④③が煮えたら、調味をし、絹厚揚げ、根菜つくね、スープ餃子、チンゲンサイを入れて味をととのえ、仕上げる。



小さい食器の一品



ひじきと豆と雑穀のサラダ

エネルギー 40kcal
食物繊維 2.2g
食塩相当量 0.3g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

キャベツ……………30g
きゅうり……………10g
五種豆と五穀……………10g
水戻し芽ひじき(レトルト) 8g
ホールコーン缶……………10g
ノンオイルドレッシング
クリーミー胡麻…………… 8g
プチドリップ……………0.35g

【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。
③五種豆と五穀、水戻し芽ひじき、ホールコーンは容器から出し、水気を切っておく。
④ボイルした野菜と③にプチドリップをよくからめ、ドレッシングと和える。
※「プチドリップ」は、和え物のドリップ(水分がでること)をおさえたり、とろみをつけたりするための食品です。麦芽糖と寒天からできています。商品についての詳しい情報は、本会へお問い合わせください。



板麩の煮浸し

エネルギー 22kcal
食物繊維 0.6g
食塩相当量 0.5g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

板麩(カット)…………… 1.2g
カット小松菜(冷) …… 10g
白菜……………30g
削り粉…………… 1g
A [薄口しょうゆ …… 2.5g
濃口しょうゆ…………… 0.5g
三温糖…………… 1g
料理酒…………… 1g
だし汁(野菜の水分で調整) 10g

※板麩(カット)と削り粉は受注発注となります。御使用の際は、余裕をもって発注していただきますよう、よろしくお願いいたします。

【作り方】

①白菜は、緑と白い部分に分け、短冊に切る。
②板麩は、水で軽く戻しておく。
③Aの調味料を煮たさせた中に、白菜の白い部分を入れ、だし汁を入れて蒸し煮にする。
④③に火が通ったら、白菜の緑の部分と小松菜を入れ、水分が足りないようなら、少し湯を足して、板麩と削り粉を入れて仕上げる。
※水分は様子を見ながら多くなりすぎないように調整してください。



ベリーのナタデココフルーツ

エネルギー 55kcal
食物繊維 0.9g
食塩相当量 0g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

冷凍ミックスフルーツ…20g
奈良県産いちご&
ブルーベリーゼリー……………10g
ナタデココシロップ漬… 8g
A [上白糖…………… 3g
料理用赤ワイン…………… 1g
水……………12g

【作り方】

①材料は、それぞれ冷やしておく。
②Aを煮立ててシロップを作り、冷ましておく。
③①の水分を切り、②の材料と混ぜ合わせる。
※2学期から、休売になっていたナタデココシロップ漬の取扱いが再開できることになりました。



かぼちゃ蒸しパン

エネルギー 141kcal
食物繊維 1.6g
食塩相当量 0.2g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

A [大麦パウダー…………… 14g
小麦粉(薄力粉) …… 5g
ベーキングパウダー… 1g
かぼちゃファインパウダー 1g
B [凍結全卵(冷) …… 10g
無調整豆乳……………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】

①Aを合わせてふるっておく。
②Bは、よく混ぜ合わせる。
③①に②を加えよく混ぜる。
④カップの八分目くらいまでつぎ分け、15分~20分蒸す。