



令和5年度季刊3号 [冬号]

冬のおすすすめ献立



献立例

- ・発芽玄米ごはん
- ・とうがんのスープ煮
- ・ピリからみそ
- ・豆乳パンナコッタ(いちごソース)Ca&Fe
- ・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)		
発芽玄米ごはん	275	4.8	0.8	59.3	1	5	24	0.7	1.1	0	0.33	0.03	0	0.6	0.0
とうがんのスープ煮	71	4.2	3.0	7.5	438	42	16	0.7	0.2	142	0.05	0.10	25	1.8	1.2
ピリからみそ	119	7.8	5.0	10.8	319	20	25	1.4	1.4	110	0.15	0.11	5	2.3	0.7
豆乳パンナコッタ	42	0.0	1.0	8.3	27	124	59	3.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	633	23.6	17.6	95.8	869	418	145	6.0	3.5	330	0.61	0.55	32	4.7	2.2

レシピ紹介

ページ

- ・ピリからみそ ・とうがんのスープ煮 **2**
- ・石狩汁 **3**
- ・韓国雑煮 **3**
- ・ケバチチキン ・カツオの名古屋風甘辛揚げ **4**
- ・ハリラスープ **4**
- ・玉ねぎドレッシングサラダ **5**
- ・大麦パウダーのマドレーヌ ・根菜カレー **5**
- ・小さい食器の一品 **6**

大豆ミート鉄分強化と竹の子水煮5mmダイスを使って ピリからみそ

エネルギー	119kcal
たんぱく質	2.0g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	1.1g



始良市立
小学校給食室別棟
栄養教諭
小園みき先生の
おすすめ料理！

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

輸入牛肉(ミンチ) 12g	竹の子5mmダイス 15g
豚ミンチ(県内産) 12g	大豆ミート鉄分強化… 3g
サラダ油…………… 1g	しいたけ(カット) 0.6g
おろしニンニク 0.4g	枝豆むき実…………… 5g
おろししょうが 0.4g	三温糖…………… 2g
豆板醤…………… 0.08g	本みりん… 1.3g
料理酒…………… 1g	濃口しょうゆ… 2g
玉ねぎ…………… 20g	赤みそ…………… 4g
にんじん…………… 15g	甜麺醬…………… 2g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎはみじん切りに、しいたけ(カット)は、戻して粗くきざんでおく。
- ②釜にAとしいたけカットを入れて加熱し、香りがたってきたら肉を入れて炒める。
- ③②がよく炒まったら、玉ねぎ、にんじん、竹の子を入れて、野菜に火が通るまで炒める。
- ④③にBを入れて調味し、最後に枝豆と大豆ミート鉄分強化を入れて、水分を飛ばすように加熱する。

小園先生からの
ひとくち
メモ

食欲のない時季に、ごはんに乗せて食べると食がすすみます。大豆ミート鉄分強化は、水で戻さずそのまま入れることで、余分な水分を吸ってくれるのでお料理が美味しく仕上がります。鉄分も摂ることができます。ぜひお試しください。

チキンブイヨンとチキンハムタンザクを使って とうがんのスープ煮

エネルギー	71kcal
たんぱく質	4.2g
ビタミンC	25mg
食塩相当量	1.2g



始良市立
小学校給食室別棟
栄養教諭
小園みき先生の
おすすめ料理！

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

チキンハムタンザク 15g	シマ・マース 0.1g
とうがん…………… 40g	こしょう 0.02g
にんじん…………… 15g	※ 中華スープ 0.6g
玉ねぎ…………… 25g	薄口しょうゆ 3g
白菜…………… 25g	料理酒…………… 1.5g
カット小松菜(冷) 10g	ごま油…………… 1g
サラダ油…………… 1g	おろししょうが 0.2g
チキンブイヨン(冷) 12g	

【作り方】

- ①にんじんは薄いタンザク、玉ねぎは薄いくし形に切り、白菜は葉と芯に分けてそれぞれざく切りにする。とうがんは、1cm角に切る。
- ②サラダ油を熱し、チキンハム、にんじん、玉ねぎを軽く炒め、水、チキンブイヨンを入れて煮る。
- ③沸騰したら、アクを取り、とうがんを入れて煮る。
- ④③が煮えたら※を入れて調味し、白菜と小松菜を入れる。
- ⑤④に火が通ったら、ごま油とおろししょうがを入れて仕上げ。

小園先生からの
ひとくち
メモ

とうがんを使った中華風のスープ煮です。最後に、ごま油やしょうがを加えることで風味がよくなります。献立に取り入れる時季によって旬の野菜を活用すると、季節感が出て美味しく出来上がります。使用する食材を工夫すると、一年中活躍するスープ煮です。

発芽玄米ごはん

エネルギー	275kcal
たんぱく質	4.8g
食物繊維	0.6g
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)……………	70g
発芽玄米……………	7g

【作り方】

- ①精白米と発芽玄米を計量して浸漬し、通常通りに炊飯する。

ひとくち
メモ

本会が取り扱っている発芽玄米は、秋田県産「めんこいな」の玄米をわずかに発芽させたものです。BG米と一緒に洗わずにそのまま使用できます。

鮭角切を使って 石狩汁

エネルギー	133kcal
たんぱく質	10.4g
食物繊維	4.5g
食塩相当量	1.3g



ひといちメモ

石狩鍋は、鮭と豆腐や野菜を昆布でとっただしで煮込む北海道石狩地方の郷土料理です。隠し味として酒粕を加えたり、バターや牛乳を加えることもあります。石狩汁は、この石狩鍋をアレンジしたもので、寒いときに体を温めてくれる料理です。学校給食では、鮭切り身の代わりに鮭角切を使用すると便利です。鮭角切は、2学期の物価高騰対策応援キャンペーン商品です。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鮭角切 (冷)	30g
酒みりん	2g
にんじん	15g
玉ねぎ	15g
じゃがいも	30g
キャベツ	20g
カット小松菜 (冷)	6g
ささがきごぼう (冷)	6g
カットえのき (冷)	6g
カットしめじ (冷)	6g
サイコロ豆腐F (冷)	20g
出し昆布	2g
麦みそ	10g
料理酒	1g
有塩バター	2g

【作り方】

- ①釜に水を入れ、だし昆布を入れてしばらくおき、火をつけて沸騰前に取り出す。
- ②野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
- ③①ににんじん、玉ねぎ、きのこ類、ごぼうを入れて煮る。じゃがいもは煮崩れないように後から入れる。
- ④③に酒みりんをまぶした鮭角切を入れる。
- ⑤みそと料理酒で味付けし、豆腐とキャベツ、小松菜を入れる。
- ⑥最後にバターを入れて仕上げる。

トックとサイコロ豆腐Fを使って 韓国雑煮

エネルギー	146kcal
たんぱく質	10.2g
鉄	1.8mg
食塩相当量	1.0g



本会が取り扱っているトックは、国内産米粉100%です。ご活用ください! 総務課 井口

ひといちメモ

トックは、うるち米やもち米で作られた韓国の餅です。本会で取り扱っているトックは、国内産の米粉で作られています。韓国では、今でも旧暦でお正月を祝うことが多いそうで、トックが入ったスープは、日本のお雑煮のように、韓国のお正月料理の定番です。

【材料】 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

県産鶏肉スライス (冷)	5g
カットえのき (冷)	5g
深ねぎ	10g
オーシャンキングほぐし身 (冷)	0.5g
しいたけカット	0.5g
トック	20g
サイコロ豆腐F (冷)	10g
鶏がらスープ (冷)	10g
凍結全卵 (冷)	0.6g
おろししょうが	0.6g
にんじん	15g
薄口しょうゆ	3g
白菜	25g
本みりん	1g
カットほうれんそう (冷)	0.1g
シマ・マース	0.1g
ごま油	1g

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。白菜は葉と芯に分けてそれぞれざく切りにする。しいたけカットは戻して粗くカットしておく。
- ②釜にごま油とおろししょうがを入れて加熱し、香りを出してから、しいたけと鶏肉、にんじんを炒める。
- ③②に湯としいたけの戻し汁、カットえのきとオーシャンキングほぐし身を入れて加熱する。
- ④③に火が通ったら調味し、サイコロ豆腐Fと白菜、深ねぎ、カットほうれんそうを入れた中に、よく攪拌した凍結全卵を流し入れる。
- ⑤④の凍結全卵が固まったらトックを入れ、トックが煮えるのを確認して仕上げる。





昨年度に引き続き、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、「旬の食材を活用したおすすめ減塩料理」のテーマで6品教えていただきました。



その中から、5品を紹介いたします。

2 カツオの 名古屋風甘辛揚げ

エネルギー	156Kcal
たんぱく質	13.7g
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.5g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

カツオ角切(冷)	50g
料理酒	0.5g
濃口しょうゆ	3.8g
ばれいしょでん粉	10g
揚げ油	適宜
干しいたけ	2g
ばれいしょでん粉	10g
揚げ油	適宜
ピーマンカット(冷)	4g
赤ピーマンカット(冷)	4g
濃口しょうゆ	2.5g
本みりん	3g
※ 料理酒	1.5g
三温糖	0.5g
コチュジャン	0.5g
ブラックペッパー	0.02g
いりごま(白)	0.3g



【作り方】

- カツオ角切に料理酒と濃口しょうゆで下味を付けてでん粉をまぶして油で揚げる。
- 干しいたけは、水で戻して水気を切り、一口大に切ってでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ピーマンはさっとゆでておく。(生の場合は1.5cm角に切る。)
- ※を熱し、①②③を加えて絡め、火を止める。
- 最後に、ごまとブラックペッパーをふる。

ひとくちメモ

- ★濃口しょうゆの一部をコチュジャンにすることで、さらに塩分を減らせます。
- ★コチュジャンやブラックペッパーの辛みや風味で、薄味でも美味しく仕上がります。

1 ケバブチキン

エネルギー	71Kcal
たんぱく質	10.6g
食塩相当量	0.4g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

鶏もも肉(皮なし) 1/4枚	55g
プレーンヨーグルト	2g
トマトケチャップ	1g
ウスターソース	1g
※ サラダ油	0.7g
シマ・マース	0.2g
おろしにんにく	0.3g
チリパウダー	0.1g
ブラックペッパー	0.02g



【作り方】

- 鶏もも肉は、皮を取って4等分に切り、※の調味料をもみこみ、10分おく。
- 230℃に予熱したオーブンで約15～18分焼く。

ひとくちメモ

★漬け込む時間を長くすると、よりしっかりとしたコクのある味になります。鶏もも肉は个体差があるので、実際の重量に合わせて漬け込む調味料を調整しましょう。

3 ハリラスープ

エネルギー	128Kcal
たんぱく質	5.6g
食物繊維	5.8g
食塩相当量	1.2g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

輸入牛肉ミンチ(冷)	5g
にんじん	6g
玉ねぎ	15g
じゃがいも	13g
セロリ	8g
サラダ油	2g
チップカールマカロニ	3.5g
トマトピューレ	33g
ミックスビーンズ	8g
コンソメ	0.8g
おろししょうが	0.25g
シマ・マース	0.6g
ターメリック(粉)	0.1g
クミン(粉)	0.05g
大麥パウダー	2g
水	3.5g
パセリ(乾)	0.25g



【作り方】

- にんじん、玉ねぎはみじん切り、セロリは筋を取り除いてからみじん切り、じゃがいもは粗みじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、牛肉と①を入れて炒める。トマトピューレ、水、ミックスビーンズを入れて沸騰させアクを取る。コンソメを入れ、蓋をして約10分加熱する。
- ②にチップカールマカロニを加える。さらに約10分煮て具材が柔らかくなったなら、おろししょうが、シマ・マース、ターメリック、クミンを入れて味を調える。
- 大麥パウダーを分量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- パセリを加え、さっと混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

- ★ハリラスープとは、モロッコでイスラム教の断食明けによく飲まれているスープです。複数のスパイスが入ることで、味に深みが出て薄味でも美味しく仕上がります。
- ★とろみ付けは、でん粉や米粉でも代用できます。

4 玉ねぎ ドレッシングサラダ

エネルギー	33Kcal
たんぱく質	1.2g
ビタミンC	15mg
食塩相当量	0.4g

【材料】 小学校 1 人分
(赤字：本会取扱物資)

- キャベツ …………… 30g
- きゅうり …………… 15g
- にんじん …………… 4g
- オクラ …………… 8g
- ※ 玉ねぎ(すりおろし) 2.5g
- 薄口しょうゆ …… 2.8g
- 酢 …………… 2g
- 三温糖 …………… 1.7g
- 本みりん …………… 0.5g
- シマ・マース …… 0.05g
- 削り節 …………… 0.15g
- いりごま(白) …… 0.4g
- ごま油 …………… 1g



【作り方】

- ①鍋に※の材料を入れて沸騰させ、冷めたらごま油、けずりぶし、白ごまを入れて冷ましておく。
- ②キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りして下ゆでして冷まし、水気をしっかりとしぼる。
- ③オクラは下ゆでして1.5cm幅の斜め切りにする。
- ④①と③を和える。

ひといち メモ

★ドレッシングにかつおぶしや白ごまを入れることで、旨味が出て薄味でも美味しく仕上がります。

5 大麦パウダーの マドレーヌ

エネルギー	195Kcal
たんぱく質	3.0g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.1g

【作り方】



【材料】 小学校 1 人分
(赤字：本会取扱物資)

- 大麦パウダー …… 12.5g
- ベーキングパウダー 0.25g
- 凍結全卵 …… 12.5g
- 上白糖 …… 8g
- はちみつ …… 4g
- 無塩バター …… 12.5g
- シマ・マース …… 少々

- ①容器に卵を入れてほぐす。上白糖、はちみつ、塩を加え泡立てないように混ぜ合わせる。
- ②バターは、溶かしておく。
- ③①に大麦パウダーとベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。(ダマはあってもOK)
- ④温かいバターを3~4回に分けて入れ、その都度大きく混ぜる。最後はゴムべらに変えて底からすくうように、つやが出るまで混ぜる。
- ⑤ラップをして冷蔵庫で30分寝かせ、生地をなじませる。
- ⑥天板ごと200℃に予熱したオーブンに入れ、190℃に下げて約12分焼く。

ひといち メモ

★大麦パウダーを使用することで、食物繊維を多く摂ることができます。本会で取り扱っている大麦パウダーは、鹿児島県内産の大麦から作られています。
★小麦粉に比べてグルテンを含まない大麦パウダーは、長時間寝かせなくても生地がなじめば、ふっくらしっとり焼きあげることができます。大麦パウダーのマドレーヌは、時間が経つと崩れやすい食感になるので、給食のようにすぐ食べるのに適した料理です。

金時豆ペーストとFディープカレールウCaFe強化を使って 根菜カレー

エネルギー	162kcal
たんぱく質	10.1g
食物繊維	5.1mg
食塩相当量	1.4g



FディープカレールウCaFe強化は、少量でも深みのある味に仕上がります。ぜひお試しください! 総務課 向江

【材料】 小学校 1 人分 (赤字：本会取扱物資)

- 県内産豚モモスライス(冷) 30g
- にんじん …… 20g
- 玉ねぎ …… 20g
- じゃがいも …… 20g
- だいこん …… 30g
- ささがきごぼう(冷) 8g
- 国産水煮れんこん1/4
- いちょう切り …… 10g
- カットしめじ …… 6g
- ブロッコリー(冷) 10g
- チキンピヨン …… 5g
- アップルソース …… 2g
- FディープカレールウCaFe強化 …… 2g
- エプリー
- カレーフレークS 7g
- 金時豆ペースト 4g
- 粉チーズ …… 2g
- トマトケチャップ 2g
- ウスターソース 1g
- 濃口しょうゆ 1g
- おろししょうが 0.6g
- おろしにんにく 0.2g
- サラダ油 …… 1g

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、だいこんは1.5cm角に、じゃがいもは、2cm角に切る。
- ②釜にサラダ油とおろししょうが、おろしにんにくを入れて加熱し、香りを出してから豚モモスライス、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③②に湯とチキンピヨン、アップルソースを入れ、じゃがいも以外の野菜を入れてじっくり煮る。ある程度火が通ったらじゃがいもを入れてさらに煮る。
- ④③がよく煮えたら※で調味をし、最後にブロッコリーを入れて仕上げる。

ひといち メモ

旬の野菜を活用した食物繊維がたっぷり摂れるカレーです。金時豆ペーストを入れると、とろみが増すので、カレールウの量を控えることができると同時に、豆を摂ることもできます。金時豆ペーストは少量のカレーのゆで汁か、お湯でのばし、よく攪拌して入れることで、ダマがでさず手間もかかりません。



小さい食器の一品



炒めなます

エネルギー	32kcal
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.5g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

スクール糸かまぼこ(冷)	5g
にんじん	6g
だいこん	25g
こんにゃく(糸)	15g
しいたけカット	0.3g
カットインゲン	6g
ごま油	1g
三温糖	1g
A 薄口しょうゆ	2.5g
食酢	0.7g
いりごま(白)	0.5g
おろし生ゆず(冷)	0.4g

【作り方】

- ①にんじん、だいこんは薄い短冊か、せん切りにする。
- ②しいたけは戻しておき、スクール糸かまぼこは解凍してよくほぐしておく。
- ③糸こんにゃくはさっとボイルして水気を切っておく。
- ④釜にごま油を熱し、しいたけと①②③を入れて炒め、しいたけの戻し汁とAの調味料、インゲンを入れて加熱する。
- ⑤④に火が通り、水分が飛んだら、いりごまとおろし生ゆずを入れて仕上げる。



豆とれんこんのだしマヨ炒め

エネルギー	145kcal
食物繊維	2.2mg
食塩相当量	0.4g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

国産水煮れんこん	
1/4いちょう切り	15g
枝豆むき実(冷)	7g
※ スライス竹輪半切り5mm(冷)	10g
※ 五種豆と五穀	16g
エッグケア	13g
かつお節(粉)	1g

【作り方】

- ①レンコンと枝豆むき実は、ボイルしておく。
- ②釜にエッグケアを分量の半分入れ、※を炒める。
- ③②に火が通ったら①を入れ、残りのエッグケアとかつお節(粉)を入れてよく混ぜ合わせる。



大根の浅漬け(つぼ漬け風)

エネルギー	21kcal
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.3g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

だいこん	35g
濃口しょうゆ	2g
※ 三温糖	2.8g
酢	1.8g
いりごま(白)	0.3g

【作り方】

- ①だいこんは、薄いいちょう切りにしてさっとボイルし、水分を切る。
- ②※を煮立たせた中に、①を入れ、食感を損なわない程度に加熱し、ごまを加える。



ココア蒸しパン

エネルギー	208kcal
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物質)

※ 小麦粉(薄力粉)	12g
おからパウダー	4g
ベーキングパウダー	1g
クッキング用ミルクココア	3g
純ココア	0.5g
三温糖	10g
凍結全卵	8g
金時豆ペースト	8g
牛乳	20g
スキムミルク	4g
生クリーム	2g
サラダ油	5g
紙製スチコンカップ	1枚

【作り方】

- ①※と三温糖はそれぞれふるっておき、※には、ミルクココアと純ココアをよく混ぜておく。
- ②スキムミルクは同量のぬるま湯でダマができないようによく混ぜ合わせ、金時豆ペーストは牛乳でよくのばす。
- ③三温糖とサラダ油をよく混ぜ合わせ、そこに凍結全卵を数回に分けて入れていき、分離ないように混ぜる。
- ④③に②と生クリーム、※を加え、ダマができないようによく混ぜる。
- ⑤カップの8分目位までつぎ分け、15分~20分蒸す。

金時豆ペーストは、袋ごとお湯で温めておくと混ぜやすいです。