



令和5年度季刊4号 [春号]

# 春のおすすすめ献立



## 献立例

- ・ぷちっともち玄米ごはん
- ・春野菜の豚汁
- ・ホキフライ(青さ)
- ・シャキシャキ野菜の梅こんぶ炒め
- ・もものゼリー (VC&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)		
ぷちっと もち玄米ごはん	274	4.8	0.8	59.3	1	5	23	0.7	1.1	0	0.33	0.03	0	0.6	0.0
春野菜の豚汁	106	8.8	2.9	13.0	458	61	30	0.7	0.7	125	0.15	0.09	23	4.1	1.1
ホキフライ(青さ)	85	5.2	4.8	5.6	140	8	12	0.2	0.2	10	0.02	0.04	0	0.4	0.4
シャキシャキ野菜の 梅こんぶ炒め	48	2.7	1.0	7.6	480	35	12	0.4	0.0	38	0.03	0.01	11	1.8	1.2
もものゼリー (VC & Fe)	29	0.1	0.0	7.3	15	0	1	1.5	0.0	0	0.00	0.00	23	0.1	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	668	28.4	17.3	102.7	1178	336	99	3.5	2.8	251	0.61	0.48	59	7.0	2.9

## レシピ紹介

ページ

- ・春野菜の豚汁 ・山菜うどん ②
- ・令和5年度学校給食調理技術  
講習会より ③
- ・牛肉のカレー炒め ④
- ・春の親子丼 ⑤
- ・厚揚げの酢豚 ⑤
- ・クービイリチー ⑤
- ・小さい食器の一品 ⑥

## 菜の花、県内産豚もも肉（スライス）を使って 春野菜の豚汁

エネルギー	106kcal
たんぱく質	8.8g
食物繊維	4.1g
食塩相当量	1.1g



### ひとくちメモ

春に出回る新じゃが、新キャベツ、たけのこを使った豚汁です。菜の花は、アブラナ科の野菜で別名しんつみな、かぶれな等と呼ばれ、カルシウムやビタミンCを多く含んでいます。あえもの、浸し物、汁物などに使われます。本会の菜の花は徳島県産のものをブランチング後凍結した商品です。

### 【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

県内産豚もも肉(スライス) (冷)	10g
料理酒	1g
スライス竹輪(半切り) 5ミリカット (冷)	6g
油揚げカット (冷)	6g
にんじん	15g
たまねぎ	10g
新じゃがいも	25g
新キャベツ	20g
たけのこ水煮いちょう切り	10g
ぶた汁こんにゃく	8g
菜の花 (冷)	8g
おろししょうが	0.5g
麦みそ	10g
天然だし	2g

### 【作り方】

- ①にんじんは薄いいちょう切り、じゃがいもはやや厚めのいちょう切り、玉ねぎはスライス、キャベツは、大きめのざく切りにしておく。菜の花は2cmの長さに切る。
- ②豚肉に料理酒をまぶしておく。
- ③別釜でだしをとっておく。
- ④豚もも肉スライスとおろししょうがを軽くからいりする。
- ⑤④にだしを入れ、煮えにくい順にキャベツと菜の花以外の野菜とこんにゃくを入れて煮る。
- ⑥⑤が煮えたら、キャベツと菜の花を入れ、みそを入れて仕上げる。

## 山菜水煮ミックス、県内産鶏肉（スライス）を使って 山菜うどん

エネルギー	185kcal
たんぱく質	13.3g
鉄	1.3mg
食塩相当量	1.7g



### ひとくちメモ

本会の山菜水煮は、国産のわらび、えのきたけ、たけのこが入っています。うどんの他、ごはんの具や麺類、みそ汁等にもご利用ください。山菜水煮の量を減らす場合は、かわりにたけのこ水煮や小松菜を増やしたり、キャベツを入れたりするとよいでしょう。

### 【材料】 小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

冷凍うどん	60g
県内産鶏もも肉(スライス)(冷)	15g
料理酒	1g
うすら卵水煮レトルト	15g
さつま揚げたんざく	8g
にんじん	10g
はくさい	20g
カット小松菜(冷)	8g
山菜水煮ミックス国産	20g
角切り昆布	0.2g
しいたけ(カット)	0.5g
油揚げカット(冷)	4g
うすくち醤油	6g
みりん	2g
シマ・マース	0.2g
煮干し	2g

### 【作り方】

- ①しいたけと角切り昆布は水で戻しておく。
- ②にんじんは薄いたんざく、はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ③鶏肉に料理酒をまぶしておく。
- ④煮干しでだしをとった中に①と③を入れ、にんじんを入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら、調味し、油揚げ、うすら卵、さつま揚げ、山菜水煮、はくさいを入れる。
- ⑥⑤に火が通ったらうどんとこまつなを入れて仕上げる。



- ① 深海魚と長命草のミニ天丼
- ② アカカサゴとかぶの葉の味噌汁
- ③ タカエビとありのままお野菜の酢の物  
～オリーブ新漬け添え～
- ④ 深海魚入りすり身ハンバーグ
- ⑤ 金柑の黒酢コンポート

本年度は、フードコーディネーターの杉水流直子氏と、南さつま市で飲食店経営やオリーブ栽培、食品加工等で活躍されている辻三次氏を講師にお迎えし、「南さつまの深海魚と地元健康野菜の活用」をテーマに、調理技術講習会を開催しました。

講習会当日は、南さつま市役所商工水産課の方々から、南さつままで水揚げされた珍しい深海魚を調理用や実物展示用に準備してくださいました。今回は、講習会の中から2品紹介します。



## 1 深海魚と長命草のミニ天丼

【材料】 小学校5人分  
(赤文字：本会取扱物資)

タカエビ(深海魚) ……	5尾
スマクイウオ(深海魚) ……	5尾
長命草 ……	2.5枚
にんじん ……	75g
A 天ぷら粉 ……	100g
揚げ油 ……	適量
ごはん ……	適量
出汁(昆布と削り節の混合だし)	
B ……	400CC
みりん ……	100CC
こいくち醤油 ……	100CC

【作り方】

- ① タカエビは殻付きのまま、ヒゲと背ワタをとる。
- ② スマクイウオは頭と内臓を取り、大名おろし又は鯨首開きにして、腹骨を取る。
- ③ 長命草は半分にカット、にんじんは5ミリ程度の薄切りにする。
- ④ Bの材料を煮立てて火を止め、天丼のタレを作っておく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせて天ぷらの衣を作る。※混ぜすぎない。
- ⑥ 180℃に温めた油の中に、衣をつけた具材を滑らせるように入れて、揚げる。
- ⑦ ごはんを盛った丼に天ぷらを盛り付け、食べる直前に温め直した天丼のタレをかける。

**天丼のタレ 黄金比**  
出汁：みりん：濃口しょうゆ=4：1：1

## 3 タカエビとありのままお野菜の酢の物

【材料】 小学校5人分  
(赤文字：本会取扱物資)

タカエビ(深海魚) ……	25尾
かぶ ……	1玉
にんじん ……	75g
シマ・マース ……	適量
酢 ……	360CC
うすくち醤油 ……	180CC
A 出汁(昆布と削り節の混合だし)	
……	180CC
上白糖 ……	200g

(砂糖の量は好みで調整)

【作り方】

- ① タカエビはヒゲと背ワタをとり、ざっと湯通しした後、頭を取り、殻をむく。※殻付きのままでもおいしく食べられる。
- ② かぶとにんじんは、千切りにして塩もみしておく。
- ③ Aの材料を火にかけ、沸騰したら火を止めてさまし、三杯酢を作る。
- ④ ①②の材料を皿に盛り付け、三杯酢をかける。

**三杯酢 黄金比**  
酢：薄口しょうゆ：出汁：砂糖=2：1：1：1



つぼ抜き(腹を切らずに内臓をとる方法)のデモンストラーション

深海魚の実物展示  
南さつま市役所  
商工水産課提供



# 輸入牛肉とチルドポテトを使って 牛肉のカレー炒め

エネルギー	159kcal
たんぱく質	11.4g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	0.9g



県立鹿児島県立学校  
栄養教諭 飛松先生より  
鶴学校高等部  
3年 石原愛梨さん  
考案メニュー  
その①

ひといち  
メモ

～鶴学校 飛松先生より～「県立鹿児島県立学校では、毎年11月に「わくわくランチウィーク」を設定して、児童生徒が考案したメニューを献立に取り入れています。この牛肉のカレー炒めは、高等部3年の石原愛梨さんが考案したメニューで、牛肉と干しいたけを使って、ビタミンB群を多く摂れるように工夫されています。また、カレー味にして肉の臭みをとって、食べやすくしてあります。」

## 【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)	たけのこ水煮いちよう切り
40g	10g
薄口しょうゆ	チルドポテト乱切り小
3.5g	30g
みりん	ブロッコリー(冷)
1.2g	15g
料理酒	三温糖
1g	2.8g
カレー粉	しいたけカット
0.2g	1g
サラダ油	サラダ油
0.3g	0.3g
スライス竹輪(半切り)	うすくち醤油
5ミリカット(冷)	8g
にんじん	みりん
10g	0.2g
玉ねぎ	シマ・マース
20g	0.1g
キャベツ	こしょう
30g	0.05g
ささがきごぼう(冷)	ばれいしょでん粉
8g	(汁が多いときのみ)
	0.5g

## 【作り方】

- ①牛肉には、Aで下味をつけておく。
- ②干しいたけは、水で戻しておく。
- ③にんじんはいちよう切り、玉ねぎはくし型スライス、キャベツはざく切りにする。
- ④にんじんとごぼうは下ゆでしておく。
- ⑤釜に油を熱し、①の牛肉を炒め、一度肉を取り上げておく。
- ⑥再度釜に油を熱し、しいたけと玉ねぎを炒める。
- ⑦煮えにくい順に材料を入れて炒め、火が通ったら調味する。
- ⑧⑦に炒めた牛肉とチルドポテト、ブロッコリーを入れる。
- ⑨汁が多いときは、でん粉でとろみをつける。

# 千切り大根とオーシャンキングほぐし身を使って 春の親子丼

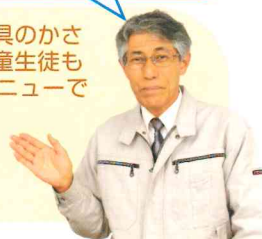
エネルギー	393kcal
たんぱく質	18.1g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.2g



国産しいたけ水煮みじん切りは、便利で価格もお手頃です。ぜひ御活用ください!  
食品検査室長 満脇

ひといち  
メモ

千切り大根を入れることで、親子丼の具のかさを増すことができます。大根が苦手な児童生徒も違和感なく食べることができ、好評なメニューです。オーシャンキングほぐし身と菜の花が入ることで色どりもよいです。もう少し緑がほしい場合は、こまつなやほうれん草を加えるとよいでしょう。



## 【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)	たけのこ水煮細切り
60g	10g
精麦	菜の花(冷)
6g	6g
県産鶏もも肉(スライス)(冷)	国産しいたけ
30g	水煮みじん切り
30g	3g
オーシャンキング	カットえのき(冷)
ほぐし身(冷)	6g
6g	サラダ油
6g	1g
油揚げカット(冷)	みりん
5g	1g
凍結全卵	三温糖
30g	1g
にんじん	こいくち醤油
12g	3g
玉ねぎ	うすくち醤油
15g	4g
千切り大根	天然だし
3g	1g

## 【作り方】

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはくし型スライスにし、菜の花は2cmの長さにカットする。
- ②千切り大根は、戻して粗くカットしておく。
- ③釜に油を熱し、鶏肉としいたけを炒め、さらに玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④③に別釜でとただしを入れ、煮えにくい順に、卵と油揚げ、オーシャンキングほぐし身、菜の花以外の材料を入れて煮ていく。
- ⑤④が煮えたら調味し、油揚げとオーシャンキングほぐし身を入れて十分に沸騰させた後、卵を入れて弱火で加熱する。
- ⑥⑥に火が通ったら菜の花を入れて仕上げる。

## ミニ絹厚揚げと九州産しいたけ角切りを使って 厚揚げの酢豚

エネルギー	185kcal
たんぱく質	8.6g
鉄	1.4mg
食塩相当量	1.4g



### ひとくちメモ

角切り豚肉の代わりに、豚肉スライスとミニ厚揚げで作る酢豚です。予算を抑えたい時のお助けメニューです。チルドポテトは加熱済みですので、煮崩れないよう入れるタイミングに気をつけましょう。釜に余裕がある時は、ピーマンを別に炒めて最後に入れると色どりのよい仕上がりになります。

### 【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

県内産豚もも肉 (スライス) (冷) …	10g	たけのこ水煮	
「おろししょうが」 …	0.8g	いちょう切り …	20g
うすくち醤油 …	1g	しいたけ九州産角切り	
ミニ絹厚揚げ (冷) …	30g	ごま油 …	1g
うずら卵水煮レトルト …	20g	トマトケチャップ	
にんじん …	15g	酢 …	3g
玉ねぎ …	20g	三温糖 …	2g
ピーマン …	8g	酒みりん …	1g
チルドポテト乱切り小 …	30g	こいくち醤油 …	2g
		オイスターソース …	1g
		ばれいしょでん粉 …	2g

### 【作り方】

- ①しいたけは水で戻しておく。
- ②にんじんは、小さい乱切りか厚めのいちょう切りにし、玉ねぎは1/4くし型スライス、ピーマンは2cm角に切る。
- ③豚肉には、Aをまぶしておく。
- ④釜にごま油を入れて熱し、しいたけと豚肉を入れてよく炒める。
- ⑤④ににんじんと玉ねぎを入れてさらによく炒め、しいたけの戻し汁と湯を入れて煮る。
- ⑥⑤が煮えたらたけのこを入れて調味し、厚揚げとうずら卵、チルドポテト、ピーマンを入れてしっかりと加熱する。
- ⑦⑥に火が通ったら、水溶きでん粉でとろみをつけ仕上げる。

## ふえるこんぶと国産しいたけ水煮みじん切りを使って 沖縄県の郷土料理『クーブイリチー』

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.3g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.6g



本会のふえるこんぶは、水戻し10分で約15倍に増え、色も鮮やかです。ぜひお試しください！ 食品検査室 内村

### ひとくちメモ

クーブイリチーとは沖縄の方言で、クーブとは昆布、イリチーとは炒め煮のことを指します。もともと昆布を豚肉などの具材と炒めて味が染みこむまで煮込んだ沖縄の伝統料理です。今回は、豚肉の代わりにくろしおパックで手軽にできるレシピを紹介します。ごはんがすすむ一品です。



### 【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

くろしおパック …	10g
にんじん …	10g
しいたけ (カット) …	1g
ふえるこんぶ …	1.2g
千切り大根 …	1.5g
サラダ油 …	1g
三温糖 …	1.5g
みりん …	1g
うすくち醤油 …	1.5g
こいくち醤油 …	0.5g

### 【作り方】

- ①ふえるこんぶとしいたけは、水で戻しておく。(戻し汁は、一部取っておく。) 千切り大根も戻して粗くカットしておく。
- ②にんじんは、千切りにする。しいたけも粗くきざんでおく。
- ③釜にサラダ油を入れて熱し、しいたけを軽く炒める。にんじんと水気を軽く切ったこんぶを入れて、さらに炒める。くろしおパック、千切り大根と調味料を入れて煮る。(水分が足りない時は①の戻し汁を入れて調整する。)
- ④水分がなくなったら、できあがり。

# 小さい食器の一品



## きりぼしナポリタン

エネルギー 95kcal  
食物繊維 2.5g  
食塩相当量 1.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

千切り大根…………… 8g  
チキンハムタンザク(冷) …… 7g  
にんじん…………… 5g  
玉ねぎ…………… 15g  
カットピーマン(緑) …… 5g  
オリーブオイル…………… 2g  
トマトケチャップ…………… 25g  
カレー粉…………… 0.1g  
三温糖…………… 1g  
こいくち醤油…………… 0.5g  
ウスターソース…………… 1g

【作り方】

- ①千切り大根は水で戻して水気を切り、ほぐしておく。
- ②にんじんは千切り、玉ねぎは1/4くし型スライスにカットする。
- ③釜にオリーブオイルを入れて熱し、にんじんと玉ねぎを炒め、チキンハムタンザクを入れて炒める。
- ④③に千切り大根をほぐしながら入れて炒め調味する。
- ⑤④にカットピーマンを入れて仕上げる。



## ささマヨソテー

エネルギー 121kcal  
たんぱく質 8.4g  
食塩相当量 1.1g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

とりささみ(チャンク) …… 25g  
にんじん…………… 8g  
キャベツ…………… 30g  
\* コーンカーネル(冷) 10g  
えだ豆むき実…………… 10g  
オリーブオイル…………… 2g  
すりごま…………… 2g  
デリフィットマヨ  
(コールスロー用) …… 8g  
うすくち醤油…………… 3g  
こしょう…………… 0.02g

【作り方】

- ①にんじんは細い千切り、キャベツは太めの千切りにする。
- ②※印の野菜類は、さっとボイルして水気をきっておく。
- ③釜にオリーブオイルを入れて熱し、とりささみと②と調味料を入れて炒める。
- ④最後にすりごまを振り入れ、仕上げる。

デリフィットマヨ(コールスロー用)は、野菜から水が出るのを抑える効果があるドレッシングです。



## シャキシャキ野菜の梅こんぶ炒め

エネルギー 48kcal  
食物繊維 1.8g  
食塩相当量 1.2g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

スクール糸かまぼこ  
(卵抜き)…………… 10g  
にんじん…………… 5g  
キャベツ…………… 20g  
A 国産水煮れんこん  
1/4いちょう切り …… 10g  
千切り大根…………… 5g  
水戻し芽ひじき…………… 2g  
塩昆布…………… 0.8g  
B 練り梅…………… 1g  
うすくち醤油…………… 0.5g  
花かつお(碎片) …… 1g  
サラダ油…………… 1g  
プチドリップ…………… 1g

【作り方】

- ①にんじんは細い千切り、キャベツは太めの千切りにする。スクール糸かまぼこは解凍してほぐしておく。
- ②千切り大根は水で戻して水気を切る。
- ③Aはさっとボイルして、お湯をしつかりきっておく。
- ④油を熱し、スクール糸かまぼこことプチドリップをまぶした③を炒める。
- ⑤④に十分火が通ったら、ひじき、塩昆布とよく混ぜ合わせたBを入れて味付けし、最後に花かつおを振り入れる。

プチドリップは、野菜から水が出るのを抑えたり、とろみをつけたりする時に便利な寒天由来の商品です。



## お茶ミルクゼリー

エネルギー 111kcal  
カルシウム 75mg  
食塩相当量 0.1g

【材料】 小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

牛乳…………… 60g  
上白糖…………… 5g  
粉寒天(アガー) …… 1.5g  
鹿児島粉茶(微粉末茶)  
…………… 0.5g  
生クリーム…………… 8g

【作り方】

- ①上白糖と粉寒天(アガー)を混ぜておく。
- ②牛乳を弱火にかけ、①を入れて煮溶かす。
- ③粉茶を混ぜる。
- ④仕上げに生クリームを入れる。
- ⑤容器に入れて冷やし固める。

県立鹿児島豊学校  
栄養教諭 飛松先生より  
豊学校高等部  
3年 石原愛梨さん  
考案メニュー  
その②

