



令和6年度季刊1号 [夏号]

# 夏のおすすすめ献立



・黒米ごはん  
・天の川そうめん汁  
・アジの和風トマトあんかけ  
・シークワサーゼリー  
・牛乳

**献立例**

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)		
黒米ごはん	262	4.5	0.7	56.7	1	4	20	0.7	1.1	0	0.32	0.03	0	0.5	0.0
天の川 そうめん汁	47	3.3	0.9	7.3	399	57	14	2.2	0.0	117	0.01	0.04	3	1.2	1.4
アジの和風 トマトあんかけ	191	11.6	11.4	9.6	258	24	33	1.3	0.7	16	0.08	0.12	4	1.1	0.7
シークワサーゼリー	28	0.0	0.0	7.3	16	4	0	1.6	0.0	0	0.00	0.12	40	0.2	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	654	26.2	20.8	90.8	758	316	88	5.8	2.6	211	0.49	0.62	49	3.0	2.3

レシピ紹介	ページ
・アジの和風トマトあんかけ ・天の川そうめん汁	2
・麻婆豆腐 ・かぼちゃとミートボールのうま煮	3
・チリコンカン ・タンドリーチキン	4
・ごま豆乳タンタンめん ・ミネストローネ	5
・小さい食器の一品	6

## アジ切り身と液体塩こうじを使って アジの和風トマトあんかけ



ひとぐち  
メモ

トマトのほどよい酸味が爽やかな、夏にぴったりのメニューです。食数の少ないところは、生のトマトを使うとさらに彩りよく仕上がります。今回、大豆ミート鉄分強化はそのまま入れて戻す調理方法ですが、大量調理の場合は、事前に熱湯で戻すと調理時間の短縮になります。

エネルギー 191kcal たんぱく質 11.6g 鉄分 1.3mg 食塩相当量 0.7g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

アジ切り身(冷)…………… 50g  
薄口しょうゆ…………… 0.4g  
液体塩こうじ…………… 0.5g  
でんぷん…………… 5g  
揚げ油…………… 適宜

大豆ミート鉄分強化…………… 2g  
玉ねぎ…………… 10g  
トマトダイス…………… 15g  
枝豆むき実…………… 5g  
濃口しょうゆ…………… 2.3g  
酒みりん…………… 3g  
でんぷん…………… 1g  
だし…………… 30～40g

【作り方】

- ①アジに※で下味をつけ、でんぷんをまぶし油で揚げる。
- ②1/2くし形スライスにした玉ねぎをからいりし、大豆ミート鉄分強化、トマトダイス、枝豆とだし汁をいれて煮る。
- ③②に火が通ったら濃口しょうゆと酒みりんを調味し、でんぷんでとろみをつけ、トマトあんを作る。
- ④揚げたアジの上に③をかける。

## 魚そうめん、美ら海育ちもずくを使って 天の川そうめん汁



ひとぐち  
メモ

もずくを夜空、魚そうめんを天の川、オクラを星に見立てたすまし汁です。型抜きが可能なところは、星型ラッキーにんじんにもぜひチャレンジしてみましょう。給食時間が盛り上がることまちがいなしです。魚そうめんは1学期の共通選定品で、通常より価格が安くなっています。汁物、炒め物にぜひ御活用ください。

エネルギー 47kcal たんぱく質 3.3g 鉄分 2.2mg 食塩相当量 1.4g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

魚そうめん(冷)…………… 15g  
サイコロ豆腐(冷)…………… 20g  
にんじん…………… 10g  
オクラスライス(冷)…………… 5g  
美ら海育ちもずく(冷)…………… 10g  
小松菜カット(冷)…………… 10g  
しいたけカット…………… 0.5g  
薄口しょうゆ…………… 6g  
シマ・マース…………… 0.1g  
みりん…………… 1g  
けずりぶし(だし用)…………… 2g

【作り方】

- ①しいたけは水で戻し、もずくは解凍して、それぞれ粗くカットしておく。しいたけの戻し汁はとっておく。
- ②にんじんは星型に型抜きし、残りは千切りにする。
- ③けずりぶしでだしをとり、しいたけ、しいたけの戻し汁、にんじんを入れて煮る。
- ④③が煮えたら、オクラと小松菜以外の材料を入れ、調味する。
- ⑤④にオクラと小松菜を入れて仕上げる。

## 大豆ミート鉄分強化と干切大根を使って 麻婆豆腐



ひとぐち  
メモ

本会が取り扱っているたけのこ水煮は、鹿児島県産及び九州産で、鹿児島産のこさん竹もあります。ホールからカットまで様々な種類がありますので、料理や予算によって使い分けができます。学期毎の時価になりますので、価格は物資紹介等で御確認ください。たけのこ水煮細切とたけのこ水煮いちょうは、1学期の物価高騰対策応援キャンペーン商品で、通常よりお求めやすくなっています。ぜひ御利用ください。

エネルギー 162kcal  
たんぱく質 10.6g  
鉄分 6.5mg  
食塩相当量 1.1g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

豚ミンチ県内産 (冷)	20g
大豆ミート鉄分強化	7g
サイコロ豆腐 (冷)	40g
にんじん	20g
玉ねぎ	35g
にら	4g
たけのこ水煮細切 (5mmダイスでもよい)	20g
干切大根	2g
しいたけ (カット)	0.5g
赤みそ	7g
三温糖	1.5g
濃口しょうゆ	2g
料理酒	1.5g
おろしニンニク	0.5g
おろししょうが	0.8g
トウバンジャン	0.2g
ごま油	1g
でんぷん	2g

【作り方】

- しいたけと干切大根は水で戻し、それぞれ粗くカットしておく。しいたけの戻し汁はとっておく。
- にんじんと玉ねぎは粗くみじん切りにする。(干切りでもよい。)にらは2cmにカットする。
- 釜にごま油としょうが、ニンニク、トウバンジャンを入れて火を入れ、弱火で加熱して香りを出してから、豚肉と大豆ミートを入れ、中火くらいでよく炒める。
- ④に切り干し大根とにんじん、玉ねぎを入れて炒め、たけのこしいたけの戻し汁と湯をさし、煮る。
- ⑤に火が通ったら調味し、サイコロ豆腐を入れてさらに加熱する。
- ⑥にらを入れ、でんぷんでとろみをつけて仕上げる。

## 彩り野菜と豆腐のミートボール<Fe・Ca>を使って かぼちゃとミートボールのうま煮



ひとぐち  
メモ

「彩り野菜と豆腐のミートボール<Fe・Ca>」は、サイズも手頃で低学年にも配膳しやすい大きさです。また、鉄分とカルシウムが強化されている上、料理の彩りをよくしてくれます。煮物やスープ等の汁物にも重宝する商品です。チルドポテトは加熱済みなので、煮崩れに気をつけて御使用ください。

エネルギー 204kcal  
たんぱく質 10.7g  
鉄分 3.6mg  
食塩相当量 1.5g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

彩り野菜と豆腐のミートボール<Fe・Ca> (冷)	30g
鶏角切県内産 (冷)	10g
さつまいも揚げたんざく	5g
ミニ絹厚揚げ	10g
かぼちゃ	40g
にんじん	15g
玉ねぎ	10g
チルドポテト (乱切り小)	20g
味しみ黒つきこんにゃく	10g
干切り大根	3g
しいたけ (カット)	1.5g
枝豆むき実	9g
三温糖	3g
酒みりん	3g
薄口しょうゆ	6g
濃口しょうゆ	4g
おろししょうが	1.6g
サラダ油	2g

【作り方】

- しいたけと干切大根は水で戻し、それぞれ粗くカットしておく。しいたけの戻し汁はとっておく。
- にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1/2くし形スライスしておく。
- 釜にサラダ油としょうがを入れて火を入れ、弱火で加熱して香りを出してから、しいたけと鶏肉を炒める。
- ③にしいたけの戻し汁、切り干し大根とにんじん、湯を入れ煮る。
- ④に火が通ったらかぼちゃとこんにゃくを入れ、かぼちゃが八分くらい煮えたら調味し、枝豆むき実以外の材料を入れて煮含める。
- ⑤最後に枝豆むき実を入れる。

# 大豆ミート鉄分強化とチリパウダーを使って チリコンカン

エネルギー  
156kcal

たんぱく質  
8.6g

食物繊維  
4.3g

食塩相当量  
1.4g



【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

豚ミンチ県内産(冷)	20g
大豆ミート鉄分強化	5g
おろしニンニク	0.5g
サラダ油	1.5g
シマ・マース	0.08g
料理用赤ワイン	2g
カレー粉	0.1g
チリパウダー	0.03g
にんじん	15g
玉ねぎ	20g
キャベツ	20g
カットピーマン赤(冷)	5g
チルドポテトダイスカット	20g
ミックスピーズ	15g
ダイストマト	25g
デミグラスソース	8g
トマトケチャップ	8g
ウスターソース	1.5g
シマ・マース	0.2g
コンソメスープ(でんぷん)	0.8g
	1.2g

## 【作り方】

- ①にんじんと玉ねぎは角切りにし、キャベツは、2～3cm角にカットする。
- ②釜にサラダ油と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、豚ミンチとAを入れて炒め、水分が出てきたら、大豆ミート鉄分強化を入れて炒める。
- ③②ににんじんと玉ねぎを入れて炒め、ダイストマト、ミックスピーズを入れ、さらにコンソメスープと少量の湯をさし、煮る。
- ④③が煮えたらキャベツとチルドポテトを入れ、さらにBを入れて調味をする。
- ⑤最後にカットピーマン(赤)を入れ、汁気が多い時には、でんぷんでとろみをつけて仕上げる。

ひとくちメモ

チリコンカンやチリビーンズに便利だった、チリミックスが取扱いできなくなりました。代わりに本会が取り扱っているチリパウダーで作るメニューです。実際にチリパウダーを使っている調理場のレシピをアレンジしました。調理手順に余裕がある場合は、ピーマンは別に軽く炒めて入れると色味があざやかに仕上がります。

# 液体塩こうじを使って乳製品を使用しない タンドリーチキン

エネルギー  
67kcal

たんぱく質  
9.6g

ビタミンB2  
0.1mg

食塩相当量  
0.5g



液体塩こうじ

ひとくちメモ

液体塩こうじは、肉や魚の臭みをおさえるのに役立ちます。ぜひお試しください！  
業務課 本木

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

鶏もも切り身	50g
トマトケチャップ	1g
ウスターソース	1g
オイスターソース	1g
薄口しょうゆ	1g
カレー粉	※ 0.3g
おろしニンニク	0.3g
おろししょうが	0.3g
液体塩こうじ	0.2g
サラダ油	0.5g

## 【作り方】

- ①※の調味料を合わせて、鶏もも切り身を漬けておく。
  - ②①を天板に並べ、焦がさないように焼く。
- ★焼温度や焼時間は、通常の焼き物より、やや低温で長めの時間をおすすめします。各調理場の機器に合わせて調整してください。

スパイシーなタンドリーチキンは、暑さで食欲がなくなりがちな夏場にうれしい一品です。今回は、乳アレルギーに対応した、ヨーグルトを使用しないレシピを紹介します。スチコンや焼き物機がない調理場は、鶏肉にでんぷん等をまぶして油で揚げてください。その場合、焦げないように、低い温度でじっくりと揚げましょう。



# オーシャンキングほぐし身と豆乳を使って ごま豆乳タンタンめん



ひとぐち  
メモ

1学期共通選定品の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、袋ごと流水解凍してから、軽くほぐして使用しましょう。

エネルギー 243kcal  
たんぱく質 16.2g  
鉄分 2.4mg  
食塩相当量 1.5g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

鶏ミンチ(冷)	30g
大豆ミート鉄分強化	5g
おろしニンニク	0.4g
おろししょうが	0.8g
トウバンジャン	0.3g
国産しいたけ水煮みじん切り	5g
ごま油	1g
オーシャンキングほぐし身	6g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
もやし	15g
にら	5g
カットチンゲンサイ	10g
冷凍ラーメン	50g
無調整豆乳	25g
鶏がらスープ(冷)	15g
酒みりん	1g
料理酒	2g
赤みそ	8g
甜麺醤	4g
ねりごま	1g
すりごま	1.5g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ① 釜にごま油としょうが、ニンニク、トウバンジャンを入れて火を入れ、弱火で加熱して香りを出してから、鶏肉と大豆ミートを入れ、中火くらいでよく炒める。
- ② ①を釜から取り上げておく。(肉を取り上げるのが難しい場合は、①にそのまま野菜を入れて炒めてください。)
- ③ ごま油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒めしいたけみじん切りと鶏がらスープ、湯を入れ煮る。
- ④ ③が煮えたら※を入れて調味し、豆乳、オーシャンキングほぐし身、もやし、カットチンゲンサイと①を入れる。
- ⑤ ④に十分火が通ったら、ラーメン、にら、すりごまを入れ、仕上げる。

# チキンハムタンザクとチップカールマカロニを使って ミネストローネ



ひとぐち  
メモ

チップカールマカロニは、スープ等によく合うパスタです。そのまま入れて使用してください。  
業務課 上村

チップカールマカロニは、下ゆでが要らず、汁物等にそのまま入れて使用することができます。スプーンですくいやすく、低学年の児童でも食べやすい形になっています。チキンハムタンザクは、国産鶏肉のみ使用しており、発色剤、着色料、リン酸塩などの食品添加物不使用です。通常のハムタンザクより少し厚みがあるので、調理してもくずれにくいです。

エネルギー 110kcal  
たんぱく質 6.2g  
食物繊維 3.4g  
食塩相当量 1.1g

【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	10g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
キャベツ	20g
セロリ	5g
チルドポテトダイスカット	20g
トマトダイス	20g
枝豆むき実(冷)	6g
蒸しひよこ豆	8g
国産マッシュルーム(みじん切り)	6g
チップカールマカロニ	5g
鶏がらスープ(冷)	15g
コンソメスープ	0.5g
シマ・マース	0.3g
こしょう	0.03g
薄口しょうゆ	1.5g
オリーブ油	1g
バジル	0.01g

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎは1cm角、キャベツは、太めのタンザク、セロリは筋をとって薄切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、チキンハムタンザクとセロリを炒め、さらに玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて炒める。
- ③ ②にトマトダイス、ひよこ豆、鶏がらスープと湯をさし、煮る。
- ④ ③が煮えたら調味し、チルドポテトと枝豆むき実、キャベツ、チップカールマカロニ、バジルを入れる。



# 小さい食器の一品



## もずくともやしのナムル

エネルギー  
36kcal

鉄分  
1.3mg

食塩相当量  
1.3g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

美ら海育ちもずく(冷)	20g
スクール糸かまぼこ(冷)	10g
にんじん	10g
もやし	10g
小松菜カット(冷)	20g
薄口しょうゆ	3g
おろしニンニク	0.3g
ごま油	1g
中華スープ	0.4g
シマ・マース	0.3g
こしょう	0.01g
いりごま	0.5g

【作り方】

- ①もずく、こまつな、糸かまぼこは、解凍しておく。もずくは、5cmくらいにカットし、糸かまぼこはほぐしておく。
- ②にんじんは千切りにして加熱し、冷却する。
- ③糸かまぼこ、もずく、小松菜、もやしも加熱して冷却する。
- ④※の調味料を混ぜ合わせて加熱、ごまも煎るか、オープン等で加熱し、冷却する。
- ⑤すべての材料を混ぜ合わせる。

奄美市立学校  
給食センターのメニューより  
その1



スイスチャード

## ふだん草(スイスチャード)のごま炒め

エネルギー  
80kcal

カルシウム  
81mg

食塩相当量  
0.4g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

千切大根	3.5g
牛乳	7g
まぐろ油漬けフレーク	8g
ふだん草(スイスチャード)(冷)	20g
濃口しょうゆ	3g
三温糖	0.8g
すりごま	4g
ごま油	0.1g

【作り方】

- ①千切大根は、水戻し後、水気をきって牛乳に浸す。
  - ②ふだん草(スイスチャード)はさっとボイルしておく。
  - ③釜にごま油を熱し、水気を切った①②とまぐろ油漬けフレーク、※を一気に炒める。
- ★生のふだん草を使用する時は、食べやすい長さにカットしてからボイルしてください。

奄美市立学校  
給食センターのメニューより  
その2



## わかめの香味ソテー

エネルギー  
16kcal

食物繊維  
0.7g

食塩相当量  
0.7g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

カットわかめ	2g
味よしきざみ高菜	5g
花かつお(碎片)	0.5g
いりごま	0.5g
おろしニンニク	0.4g
薄口しょうゆ	1.2g
三温糖	0.4g
サラダ油	0.8g

【作り方】

- ①わかめはサッと戻して、水分をしっかりきる。きざみ高菜も汁気をきっておく。
- ②釜にサラダ油とおろしニンニクを入れ加熱して香りを出したところに①と※を入れて一気に炒める。
- ③②に花かつおとごまを入れて仕上げる。



## ビーンズフィナンシェ

エネルギー  
150kcal

食物繊維  
1.3g

食塩相当量  
0g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

国産白いんげん豆ペースト	12g
牛乳	2.4g
無塩バター	7.2g
スキムミルク	1g
三温糖	7g
凍結全卵	6g
薄力粉	3.5g
調理・菓子用米粉	2.5g
きな粉	1.5g
ベーキングパウダー	0.2g
丹波黒(缶)	8g
紙容器小判3号	1個

【作り方】

- ①白いんげん豆ペーストと牛乳をよく混ぜる。
- ②三温糖と※はそれぞれふるっておく。
- ③湯せんにかけたバターに三温糖、スキムミルクを加えて溶かし、よくかき混ぜた凍結全卵を加える。
- ④③に①を加え※をざっくりと混ぜる。
- ⑤紙容器小判3号につきぎ分け、上にシロップを切った丹波黒(黒豆)のをせ、180℃のオープンで12分~15分程度焼く。