



令和6年度季刊3号 [冬号]

# 冬のおすすすめ献立



- ・栗入り黒米ごはん
  - ・のっぺい汁
  - ・ホキ天玉揚げ (青さ入り)
  - ・小松菜の香味あえ
  - ・みかん
  - ・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 ン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
栗入り 黒米ごはん	296	4.8	0.8	64.2	22	11	32	0.9	1.3	1	0.36	0.05	6	2.1	0.3
のっぺい汁	91	6.3	1.8	13.7	457	65	34	2.4	0.7	111	0.07	0.06	7	2.9	1.2
ホキ天玉揚げ (青さ入り)	99	4.8	7.1	4.3	-	6	10	0.1	0.1	10	0.01	0.04	0	0.1	0.4
小松菜の 香味あえ	24	1.1	1.1	2.8	163	45	9	0.8	0.2	52	0.04	0.05	10	1.0	0.4
みかん	29	0.4	0.1	7.2	1	13	7	0.1	0.1	50	0.06	0.02	19	0.6	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	665	24.2	18.7	102.1	727	367	113	4.3	3.2	302	0.62	0.53	44	6.7	2.5

レシピ紹介	ページ
・のっぺい汁 ・がんもと野菜のおろし煮 ・栗入り黒米ごはん	2
・令和6年度 学校給食調理技術講習会より	3
・さばカレー焼のソースかけ ・イタリアントマト鍋	4
・柚香る味噌煮込みうどん ・ほうとう	5
・小さい食器の一品	6



# サイコロ豆腐Fとぶた汁こんにゃくを使って のっぺい汁

エネルギー 91kcal  
たんぱく質 6.3g  
食物繊維 2.9g  
食塩相当量 1.2g



ひとくち  
メモ

のっぺい汁は、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。地域によって使われる食材は様々ですが、主に鶏肉と、さといも、ごぼう、にんじん等季節の野菜をふんだんに用いて作られることが多いです。「のっぺい」の語源は、とろみや粘りがあるという意味の「ぬっぺい」が「のっぺい」になったといわれています。のっぺい汁は、でん粉で汁にしっかりとろみをつけるので、寒い時期でも冷めにくく、おいしく食べることができます。

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産鶏モモ	15g	ぶた汁こんにゃく	10g
(スライス)		しいたけカット	0.5g
液体塩こうじ	1g	深ねぎ	3.5g
サイコロ豆腐F	20g	薄口しょうゆ	5g
さつま揚げたんざく	8g	濃口しょうゆ	1g
冷凍里芋	20g	酒みりん	2g
だいこん	25g	おろししょうが	0.8g
にんじん	15g	ばれいしょでん粉	1.8g
ささがきごぼう	15g	天然だし	2g

【作り方】

- ①天然だしで出汁をとる。
- ②しいたけカットは、水で戻しておく。
- ③だいこん、にんじんは薄いちょう切り、深ねぎは斜め切りか、小口切りにしておく。
- ④鶏肉に液体塩こうじをまぶしておく。
- ⑤天然だしで出汁をとり、その中に戻したしいたけ、鶏肉を入れ、煮えにくい順にねぎ以外の野菜を入れて煮る。
- ⑥⑤が煮えたら、サイコロ豆腐Fとさつま揚げたんざくを入れて※で調味する。
- ⑦ばれいしょでん粉でとろみをつけて仕上げる。

# スクールがんもどきとスクール糸かまぼこを使って がんもと野菜のおろし煮

エネルギー 100kcal  
たんぱく質 5.5g  
鉄分 2.0mg  
食塩相当量 0.8g



ひとくち  
メモ

おろし煮は煮おろしとも呼ばれています。大根がたっぷり入るのでさっぱりといただけます。おいしいあさりは、汁ごと使用することで、あさりの旨味をしっかりと味わうことができます。今回紹介するのは、小さいおかずの分量ですが、量や食材を増やして大きいおかずとしても提供できます。

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

スクールがんもどき	30g	三温糖	1g
スクール糸かまぼこ	10g	薄口しょうゆ	2.5g
(卵抜き)		シマ・マース	0.03g
おいしいあさり	10g	おろししょうが	0.5g
にんじん	5g	ばれいしょでん粉	1.5g
はくさい	20g	けずりぶし	2g
カット小松菜	8g		
だいこんおろし	50g		

【作り方】

- ①けずりぶしで出汁をとる。
- ②スクール糸かまぼこ、大根おろし、おいしいあさりは解凍しておく。(あさは汁も使用する。)
- ③にんじん、はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ④釜にだし汁とにんじん、はくさいを入れ煮る。
- ⑤④が煮えたら、※と半量の大根おろし、スクール糸かまぼこ、おいしいあさり(汁ごと)、がんもどきを入れる。
- ⑥⑤に残りの大根おろしとカット小松菜、おろししょうがを入れ、でん粉でとろみをつけて仕上げる。

# 栗入り黒米ごはん

エネルギー 296kcal  
たんぱく質 4.8g  
鉄分 0.9mg  
食塩相当量 0.3g



【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		
さつま黒もち	3.5g		
蒸し栗カット	25g		
料理酒	2g		
シマ・マース	0.35g		

【作り方】

- ①精白米とさつま黒もちを計量して通常通りに浸漬し、※を入れて炊飯する。

ひとくち  
メモ

蒸し栗カットは、韓国産の栗に少量の砂糖を加えた商品です。レトルトなので扱いやすく、様々な料理やデザートに活用できます。蒸し栗カットは、2学期キャンペーン商品です。この機会にぜひお試しください。



令和6年度

学校給食調理技術講習会

①法蓮草白和え

②夏芋金比羅

③南瓜饅頭銀かけ

④魚みぞれ煮

⑤あら汁

⑥秋茸御飯

⑦黒糖シャーベット



本年度は、食育日本料理家として、県内外にとどまらず海外でも活躍されている、榎木春幸氏を講師にお迎えし、夏季休業中の8月23日に、調理技術講習会を開催しました。

デモンストレーションや調理実習の中で、和食調理のコツや技から、包丁の持ち方に至るまで丁寧に御指導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。

和食調理技術講習会



② 夏芋金比羅 (6人分)



【材料】6人分 (赤字：本会取扱物資)

メイクイン	中3個 (大2個)
料理酒	50cc
本みりん	※ 50cc
砂糖	50g
一味とうがらし	少々
いりごま	少々
ごま油	30cc

【作り方】

- ①メイクインは、皮をむいてからできるだけ細く干切りにし、流水で晒す。(でんぶんの白い濁りがなくなるまで)
- ②①の水気をよく切って、※の調味料と一緒にフライパンに入れて煮立たせ、1分煮る。
- ③②の煮汁をざる等で切り、煮汁をフライパンに戻して煮詰める。
- ④③にメイクインを戻し、一味といりごまを入れて煮詰める。
- ⑤最後にごま油を入れて仕上げる。

⑥ 秋茸御飯 (米5合)



【材料】米5合分 (赤字：本会取扱物資)

出汁 (かつお、こんぶ等)	990cc
料理酒	90cc
本みりん	90cc
薄口しょうゆ	※ 90cc
粗塩	2つまみ
しめじ	1パック
ブナピー	1パック
エリンギ	1本
生しいたけ	3個
えのきだけ	1パック
薄揚げ	2枚

【作り方】

- ①かつお、こんぶ等で好みの出汁をとり、※の調味料と合わせて、さましておく。
- ②炊飯器に米と①を入れて、30分程度浸漬する。
- ③②に食べやすい大きさに切ったきのこ類と短冊に切った薄揚げを入れて炊飯する。

★しめじ・ブナピー・エリンギは、手で裂いた方が香りがたちます。  
★米と合わせ出汁は、浸漬前に冷蔵庫で冷やしておくと、いっそうおいしいごはんが炊けます。

デモンストレーション

料理のコツや技を実演しながら丁寧に説明してくださいました。



調理実習

実習中、各班をくまなく回りながら、きめ細やかに御指導してくださいました。





# さば切り身とみかん果汁を使って さばカレー焼のソースかけ

エネルギー 109kcal	たんぱく質 11.8g	鉄分 0.9mg	食塩相当量 0.5g
------------------	----------------	-------------	---------------

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

さば切り身	50g
液体塩こうじ	1g
小麦粉	2g
カレー粉	0.5g
サラダ油	2g

トマトケチャップ	3g
ウスターソース	2g
みかん果汁	1.2g
みりん	0.4g

## 【作り方】

- ①さば切り身は、液体塩こうじをまぶしておく。
- ②①に小麦粉とカレー粉をまぶし、天板に並べ、上からサラダ油をかける。
- ③200℃に予熱したオーブンに②を入れ200℃で10分から15分加熱し、中心温度を確認する。
- ④※を加熱してソースを作り、焼き上がった③にかける。

本会が取り扱っているさば切り身は、北産産です。あぶらがのっておいしいです。現在、県内産さば切身や角切等の取扱いもあります。価格等、お問合せください。  
物資課 大崎

ひとくちメモ

さばに液体塩こうじをまぶすことで、魚独特の臭いを軽減することができます。可能な調理場は、塩こうじをまぶした後に出了た水分を、ペーパー等でふきとると、さらに臭いを抑えることができます。  
隠し味にみかん果汁を入れたソースは、爽やかな酸味が加わります。是非お試しください。



# 国産鶏と豚のミートボールFe・Caとチルドポテト(ダイス)を使って イタリアントマト鍋

エネルギー 169kcal	たんぱく質 9.9g	食物繊維 2.4g	食塩相当量 0.9g
------------------	---------------	--------------	---------------

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

国産鶏と豚のミートボールFe・Ca	15g
カットベーコン	6g
鹿の子イカ(短冊)	10g
むきえび	10g
液体塩こうじ	1g
にんじん	15g
玉ねぎ	15g
キャベツ	15g
チルドポテト(ダイス)	20g
冷凍ブロッコリー	10g
ぶなしめじカット	8g
チップカールマカロニ	5g
ダイストマト缶	15g
オリーブオイル	2g
料理用白ワイン	1g
鶏がらスープ	5g
コンソメ(顆粒)	0.2g
トマトピューレ	4g
デミグラスソース	3g
薄口しょうゆ	1g
三温糖	0.4g
こしょう	0.03g
バジル(粉)	0.01g

## 【作り方】

- ①鹿の子イカとむきえびに液体塩こうじをまぶす。
- ②にんじん・玉ねぎ・キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ③釜にオリーブオイルを入れ、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・しめじを軽く炒める。
- ④③に白ワインで香り付けし、トマト缶を入れ、さらに、湯と鶏がらスープ、コンソメを入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら、※で調味し、ミートボール、チルドポテト、チップカールマカロニを入れる。
- ⑥⑤にキャベツ、イカ、えび、ブロッコリーを入れ、こしょう、バジルを入れて仕上げます。

ひとくちメモ

イタリアントマト鍋は、冬場に体が温まる一品で、リーズナブルなミートボールを使用したレシピの紹介です。今回は乳抜きですが、予算に応じてチーズを入れたり、ミートボールを鶏肉に変えるなど、アレンジしてみましょ。





# 冷凍うどんと冷凍おろし生ゆずペーストを使って 柚香るみそ煮込みうどん

曾於市学校給食センター栄養教諭  
西野間かおり先生の  
おすすめ料理！



ひとくち  
メモ

< ~西野間先生より~ >

12月の冬至に取り入れている1品です。冷凍おろし生ゆずペーストは、ほんのり香る程度の分量ですので、お好みで調整してください。冬場に体を温めてくれる料理です。

エネルギー 180kcal  
たんぱく質 10.9g  
食物繊維 3.2g  
食塩相当量 1.5g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

県内産豚もも(スライス)	30g
油揚げカット	6g
にんじん	15g
だいこん	20g
はくさい	30g
千切りごぼう	6g
えのきカット	8g
しいたけカット	1g
深ねぎ	5g
麦みそ	8g
赤みそ	3g
濃口しょうゆ	1g
おろししょうが	0.5g
冷凍うどん	55g
冷凍おろし生ゆずペースト	0.5g
煮干し(出汁用)	3g

【作り方】

- ①煮干しで出汁をとる。
- ②しいたけカットは、水で戻しておく。
- ③にんじん・だいこんはいちょう切り、はくさいは、1cmのタンザク切り、深ねぎは斜め切りにする。
- ④豚肉とおろししょうがを一緒に炒りし、ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこんを入れ、だし汁を加えて煮る。
- ⑤④が煮えたら、えのきカットと油揚げを加え、みそとしょうゆで調味する。
- ⑥⑤に、はくさいと深ねぎを加え、解凍したうどんとおろしゆずを加えて、仕上げる。

# やせうま風平麺としいたけ(カット)を使って 山梨県の郷土料理『ほうとう』



やせうま風平麺は、幅広(約2cm)の平麺です。冬場に人気の商品です。  
物資課 本田

ひとくち  
メモ



ほうとうは、山梨県の代表的な郷土料理です。「ほうとう」とは、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともに、みそ仕立ての汁で煮込んだものです。今回は、やせうま風平麺を活用したレシピを紹介します。

エネルギー 162kcal  
たんぱく質 9.9g  
食物繊維 3.4g  
食塩相当量 1.3g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

県内産鶏肉(角切り)	25g
さつま揚げ(短冊)	5g
油揚げカット	5g
ささがきごぼう	6g
かぼちゃ	30g
にんじん	10g
えのきカット	8g
しいたけカット	0.5g
やせうま風平麺	40g
カット小松菜	10g
深ねぎ	10g
赤みそ	5g
濃口しょうゆ	2g
みりん	1g
天然だし	2g

【作り方】

- ①天然だしで出汁をとる。
- ②しいたけカットは、水で戻しておく。
- ③にんじんとかぼちゃは、いちょう切りにし、深ねぎは、斜め切りにする。
- ④だし汁にしいたけ、鶏肉、にんじん、ごぼうを入れ煮る。
- ⑤④が煮えたら、※で調味し、さつま揚げ、油揚げ、えのきカットを入れる。
- ⑥⑤に解凍したやせうま風平麺とカット小松菜、深ねぎを入れて仕上げる。



# 小さい食器の一品

指宿市指宿学校給食センター栄養教諭  
瀬戸光代先生のおすすめ料理！



## ごぼうとツナのみそマヨ炒め

エネルギー  
110kcal

食物繊維  
1.9g

食塩相当量  
0.3g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

ささがきごぼう	25g	
ホールコーン	15g	
くろしおパック	15g	
料理酒	0.8g	
みりん	0.8g	※
米みそ	1.2g	
L&M ノンエッグハーフ (マヨネーズタイプ)	3.5g	
いりごま	1g	
サラダ油	0.2g	

【作り方】

- ①ごまは煎る。
- ②ささがきごぼうとホールコーンはさっとポイルし、よく水気を切っておく。
- ③釜に油と②とくろしおパックを入れ、水分をとばしながら炒める。
- ④③に※といりごまを入れ、よく炒め合わせて仕上げる。



## 小松菜の香味あえ

エネルギー  
24kcal

食物繊維  
1.0g

食塩相当量  
0.4g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

カット小松菜	25g	
もやし	20g	
えのきカット	5g	
薄口しょうゆ	2.6g	
三温糖	1g	※
食酢	2.6g	
ごま油	0.5g	
いりごま	1g	

【作り方】

- ①※の調味料とごまを加熱して冷ましておく。
- ②カット小松菜、もやし、えのきカットは、ポイルして水出し、水気をよく切っておく。
- ③①②とごまを混ぜ合わせる。



## ごまきなこもち

エネルギー  
116kcal

たんぱく質  
2.1g

食塩相当量  
0.1g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

ゆでもち	40g	
きな粉	2.5g	※
三温糖	2.5g	
シマ・マース	0.1g	
すりごま	2g	

【作り方】

- ①すりごまは煎って冷ましておく。
- ②※と①をよく混ぜ合わせておく。
- ③ゆでもちをゆでて水冷し、水気をきっておく。
- ④③に②をかける。



鹿児島粉茶

## 豆とバナナのお茶りんかけ

エネルギー  
133kcal

食物繊維  
2.6g

食塩相当量  
0.1g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

バナナチップ	12g	
ロースト大豆	8g	
三温糖	8g	
鹿児島粉茶	1g	※
シマ・マース	0.1g	
水	1.2g	

【作り方】

- ①バナナチップとロースト大豆は、オーブンでローストするか、釜で煎っておく。
- ②※を煮立たせた中に①を入れて、結晶化するまでよく混ぜて仕上げる。