



令和6年度季刊2号 [秋号]

秋のおすすすめ献立



～防災給食の日 メニュー例～

- ・救給カレー
- ・すいとん汁
- ・バナナ
- ・ベビーチーズ Ca+Fe
- ・牛乳

献立例

備蓄商品の
ローリングストック
メニューとして

| 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) | | |
| 救給カレー | 257 | 2.4 | 13.5 | 34.2 | 408 | 12 | 15 | 0.6 | 0.6 | 63 | 0.06 | 0.06 | 3 | 2.0 | 1.1 |
| すいとん汁 | 122 | 8.4 | 3.6 | 13.6 | 400 | 83 | 28 | 2.8 | 0.8 | 101 | 0.34 | 0.09 | 11 | 1.9 | 0.9 |
| バナナ | 74 | 0.9 | 0.2 | 18.0 | 0 | 5 | 26 | 0.2 | 0.2 | 4 | 0.04 | 0.03 | 13 | 0.9 | 0.0 |
| ベビーチーズ Ca+Fe | 47 | 2.7 | 3.7 | 0.3 | 231 | 154 | 7 | 2.5 | 0.5 | 39 | 0.00 | 0.05 | 0 | 0.0 | 0.6 |
| 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 | 626 | 21.2 | 28.8 | 76.0 | 1123 | 481 | 97 | 6.1 | 2.9 | 285 | 0.52 | 0.54 | 29 | 4.8 | 2.8 |

レシピ紹介

ページ

- ・すいとん汁 2
- ・備蓄商品の紹介 2
- ・揚げさばのきのこおろしかけ 3
- ・秋のシチュー 3
- ・太平燕 (タイピーエン) 4
- ・麻婆春雨 4
- ・いも煮 5
- ・切干大根のカレー炒め 5
- ・小さい食器の一品 6

県内産豚ももスライスとサイコロ豆腐Fを使って すいとん汁

エネルギー 122kcal たんぱく質 8.4g 鉄分 2.8mg 食塩相当量 0.9g



ひとくち
メモ

すいとん汁は、小麦粉で作った生地を、手でちぎったり、丸めたりしてひと口の大きさにし、野菜やきのこ、肉を入れた出汁で煮込んだ料理です。あり合わせの材料で作ることができるので、被災地の炊き出し等でよく作られたりします。

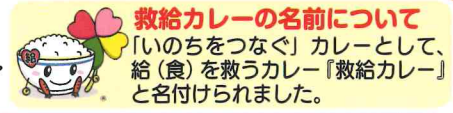
【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

| | |
|------------|-------|
| 小麦粉(中力粉) | 6g |
| ばれいしょでん粉 | 4g |
| 水 | 8~10g |
| 県内産豚ももスライス | 20g |
| 料理酒 | 1g |
| サイコロ豆腐F(冷) | 20g |
| 油揚げカット(冷) | 5g |
| にんじん | 10g |
| だいこん | 20g |
| はくさい | 30g |
| こまつなカット(冷) | 10g |
| カットえのき(冷) | 3g |
| しいたけ(カット) | 1.5g |
| 薄口しょうゆ | 6g |
| 酒みりん | 2g |
| 花かつお(出汁用) | 3g |

【作り方】

- ①花かつおで出汁をとる。しいたけは戻しておく。
- ②野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③豚ももスライスには料理酒をまがしておく。
- ④中力粉とでん粉をよく混ぜ合わせ、水を少しずつ入れて、目たがくらいの柔らかさになるよう調整して、すいとん生地を作っておく。
- ⑤かつおでとっただし汁に、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。
- ⑥すいとん生地を一口大にちぎって入れるか、軽くまるめて中心をへこませるかして、⑤に入れる。すいとんは浮いてきたら火が通っている。
- ⑦最後に小松菜を入れて仕上げる。

備蓄用商品の紹介～救給シリーズなど～



救給カレーは、平成23年の東日本大震災後に、全国の栄養教諭・学校栄養職員が中心となって開発された商品です。その後、学校や学校給食センターの要望に応え、ラインナップも増え、現在救給シリーズは4品あります。本会では、令和5年度の実績で4シリーズで、延べ93の学校・学校給食センターで御購入いただいています。※4品ともアレルギー特定原材料等28品目をすべて使用していません。スプーン付き。受注発注のため、納品には少々お時間をいただいております。余裕をもって御購入ください。

【救給カレー】



- ★ごはんが入っていて、温めずにそのまま食べられます。
- ★国産野菜を十分に摂れるように、スイートコーン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・トマトジュースを使用し、その他うるち米・ぶなしめじなど多くの食材を摂取することができます。

【救給根菜汁】



- ★温めずにそのまま食べられます。汁にとろみをつけ、こぼれにくくしています。
- ★国産野菜を十分に摂れるように、玉ねぎ・にんじん・ごぼう・大根を使用し、その他こんにゃく・さつまいも・椎茸など多くの食材を摂取することができます。

【救給コーンポタージュ】



- ★温めずにそのまま食べられます。
- ★成長期の子どもの安心して食べられるように、国産のスイートコーン・玉ねぎ・にんじん・玄米を使用しています。

【救給ゴロゴロ野菜の煮物】



- ★温めずにそのまま食べられます。たんぱく質がとれる、食べごたえのある「白身魚ボール」を入れました。
- ★成長期の子どものおいしい国産の野菜を十分に摂れるように、にんじん・ごぼう・その他たけのこ・椎茸・こんにゃくを使用しています。

※救給シリーズの価格・栄養価等詳しい情報は、価格表P69・P70に掲載しています。(離島版はP66・P67)

～その他、備蓄におすすめの商品～

本会が取り扱っている商品で、みかん果汁、麦茶等、カンパンは備蓄におすすめの商品です。それぞれ価格表P27(みかん果汁) P67(麦茶等) P70(カンパン)に掲載してあります。価格等御確認の上、御注文ください。また、備蓄用としての注文は、納品日まで余裕をもった発注への御協力をお願いします。

【離島版P27(みかん果汁)・P64(麦茶等)・P66(カンパン)】



さば切り身と冷凍大根おろしを使って 揚げさばのきのこおろしかけ

曾於市立財部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

揚げたさばのカリッとした食感と、あっさりしたきのこおろしのたれがベストマッチの一品です。焼き物ができる調理機器があるところは、さばを揚げずに焼いてもおいしく出来上がります。

現在、本会が取り扱っているさば切り身は、ヨーロッパ産であぶらがのっけておいしいです。規格は、40g、50g、60gです。御活用ください。

エネルギー 136kcal
たんぱく質 9.9g
食物繊維 1.1g
食塩相当量 0.6g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

| | |
|-----------|------|
| さば切り身 | 40g |
| ばれいしょでん粉 | 5g |
| 揚げ油 | 適宜 |
| 大根おろし(冷) | 30g |
| しめじカット(冷) | 5g |
| えのきカット(冷) | 5g |
| こねぎ | 1g |
| 薄口しょうゆ | 3g |
| 酒みりん | 2g |
| いりごま(白) | 0.5g |

【作り方】

- ①さば切り身は、でん粉をまぶして揚げる。
- ②大根おろしは、解凍してざるで汁気をきり、水分量を2/3位までにする。
- ③ねぎ以外の※印の材料を加熱し、きのこおろしだれを作る。火が通ったのを確認したらねぎを入れ、温度を確認してタレを仕上げる。
- ④揚げたさばにタレとごまをかける。

蒸し栗カットと焼き安納芋ファインパウダーなどを使って 米粉で仕上げる『秋のシチュー』



ひとくちメモ

芋類や栗、きのこ等、秋が旬の食材がたっぷりのシチューです。また、ホワイトルウを作らずに米粉でとろみをつけるレシピです。新・米粉は、釜に入れる30分前に水溶きしなじませておくと、ダマにならず、よりなめらかな仕上がりになります。

安納芋ファインパウダーは、ファインパウダーシリーズの新作です。種子島産の安納芋から作られています。6ページに蒸しパンのレシピも紹介していますので、給食週間中等の御利用をぜひ御検討ください。

エネルギー 256kcal
たんぱく質 11.7g
食物繊維 4.0g
食塩相当量 1.3g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

| | |
|--------------|-------|
| 県内産鶏もも角切り(冷) | 25g |
| チキンハムタンザク(冷) | 15g |
| さつまいも乱切り(冷) | 20g |
| チルドポテト乱切り小 | 20g |
| 蒸し栗カット | 10g |
| にんじん | 15g |
| 玉ねぎ | 20g |
| しめじカット(冷) | 10g |
| こまつなカット(冷) | 10g |
| 白いんげん豆ペースト | 10g |
| 牛乳 | 20g |
| バター(無塩) | 4g |
| コンソメスープ | 0.6g |
| 粉チーズ | 2.4g |
| スキムミルク | 2.4g |
| 生クリーム | 1g |
| 薄口しょうゆ | 0.7g |
| シマ・マース | 0.4g |
| こしょう | 0.03g |
| 新・米粉 | 6g |
| 安納芋ファインパウダー | 10g |

【作り方】

- ①にんじんと玉ねぎは、食べやすい大きさにきっておく。さつまいも乱切りも大きい時にはカットしておく。
- ②釜にバターを熱し、鶏もも角切りとチキンハムタンザクを炒め、しめじ、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③②にひたひたの湯をさし、コンソメを入れて加熱する。
- ④③に火が通ったら、※を入れ、さらに牛乳で溶いた白いんげん豆ペースト、粉チーズ、スキムミルクを入れ、全体をよくなじませる。
- ⑤④に塩・こしょう・薄口しょうゆで味付けし、こまつなを入れる。
- ⑥新・米粉と安納芋ファインパウダーをよく混ぜ合わせたものを水溶きし、⑤に入れよく混ぜてとろみをつけ、生クリームを加え仕上げる。

えんどう豆春雨を使って (その1) 太平燕 (タイピーエン)

エネルギー 145kcal
たんぱく質 10.4g
鉄分 1.9mg
食塩相当量 1.5g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

| | |
|-----------------------|-------|
| 県内産豚ももスライス (冷) | 15g |
| 液体塩こうじ | 1g |
| えんどう豆春雨 | 8g |
| オーシャンキングほぐし身 (冷) | 15g |
| 彩り野菜と豆腐のミートボール<Fe・Ca> | 20g |
| にんじん | 12g |
| キャベツ | 20g |
| もやし | 15g |
| こねぎ | 3g |
| しいたけ (カット) | 1g |
| ごま油 | 1g |
| おろししょうが | 1g |
| 香露白湯無塩 | 5g |
| 鶏がらスープ | 10g |
| 薄口しょうゆ | 7g |
| 料理酒 | 2g |
| こしょう | 0.03g |

【作り方】

- ①にんじんは薄いタンザク切り、キャベツはザク切り、こねぎは、小口切りにする。
- ②しいたけカットは戻しておく。
- ③豚ももスライスには液体塩こうじをまぶしておく。
- ④釜にごま油としょうが、もどし汁を絞ったしいたけを入れ、炒める。(しいたけの戻し汁はとっておく。)
- ⑤④に、にんじんを入れて炒め、鶏がらスープと湯、香露白湯無塩、しいたけの戻し汁を入れて、煮えにくい順に、こねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ⑥※の調味料で調味し、軽く水戻したえんどう豆春雨を入れ、最後に、こねぎを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

タイ産のえんどう豆春雨は、緑豆春雨のようなコシがありながら、価格はリーズナブルです。2学期のキャンペーン商品でもあります。この機会にぜひお試しください。
物資課 池之上

太平燕 (タイピーエン) は、もともと中国福建省に伝わる郷土料理で、春雨を使った麺料理です。明治時代に華僑 (在日中国人) によって熊本に伝えられ、日本風にアレンジされて、今では熊本県の名物料理のひとつになっています。
乳・卵・魚介類不使用で、アレルギーに配慮したレシピです。魚介類は入りませんが、オーシャンキングほぐし身から、よい出汁が出て、おいしく仕上がります。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。



えんどう豆春雨を使って (その2) 麻婆春雨

エネルギー 173kcal
たんぱく質 9.1g
食物繊維 3.6g
食塩相当量 1.2g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

| | |
|------------------|-------|
| 県内産豚肉 (ミンチ) | 30g |
| 大豆ミート (ミンチ) 鉄分強化 | 4g |
| シマ・マース | 0.1g |
| こしょう | 0.03g |
| おろしにんにく | 0.2g |
| おろししょうが | 0.6g |
| トウバンジャン | 0.2g |
| ごま油 | 1g |
| にんじん | 20g |
| 玉ねぎ | 20g |
| にら | 4g |
| 千切大根 | 4g |
| しいたけ (カット) | 0.5g |
| えんどう豆春雨 | 8g |
| 赤みそ | 7g |
| ケチャップ | 1.5g |
| 三温糖 | 1.5g |
| 濃口しょうゆ | 1g |
| 料理酒 | 1.5g |
| ばれいしょでん粉 | 2g |

【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。(そのまま入れてもよい。)
- ②しいたけカットは戻しておく。
- ③にんじん、玉ねぎは粗くみじん切りにし、にらは3cm程度の長さに切っておく。
- ④千切大根は戻して水気をきり、粗く切っておく。
- ⑤釜にごま油と A、戻し汁を絞ったしいたけを入れ、加熱する。そこへ豚ミンチと大豆ミートを入れ炒める。
- ⑥⑤に、にんじんと玉ねぎを入れて炒め、しいたけの戻し汁、戻した千切大根を入れ、ひたひたくらいの湯を入れて炒め煮にする。
- ⑦⑥が煮えたら B で調味し、軽く水戻したえんどう豆春雨を入れ、水溶きでん粉でとろみをつけて最後に、にらを入れて仕上げる。



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。湯戻しして入れても、そのまま入れても大丈夫です。
えんどう豆春雨が水分を吸うことや、でん粉でとろみをつけることを考慮して水分量を少し多めに調整してください。

ミニ絹厚揚げと味しみちぎりこんにゃくを使って いも煮

エネルギー 155kcal
たんぱく質 10.6g
食物繊維 3.0g
食塩相当量 1.2g



味しみ
ちぎりこんにゃく

ひとくち
メモ

山形県の郷土料理、いも煮は、旬のさといもを主役に、こんにゃくやきのこ、肉、野菜を煮込んだ料理です。山形県の各地で、例年秋になると、大鍋でいも煮を作る「いも煮会」が催されています。いも煮は、地域によって入れる具材や味付けに違いがあります。

今回紹介するのは、庄内地方のいも煮で、庄内地方では、豚肉を使い、みそ味にするのが主流だそうです。

【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(冷) | 30g |
| 薄口しょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 酒みりん | 2 |
| サラダ油 | 1 |
| ミニ絹厚揚げ(冷) | 20 |
| 味しみちぎりこんにゃく | 10 |
| さといも(冷) | 30 |
| だいこん | 20 |
| にんじん | 15 |
| 深ねぎ | 10 |
| ささがきごぼう(冷) | 10 |
| しめじカット(冷) | 10 |
| 舞茸 | 7 |
| 椎茸九州産角切 | 0.5 |
| おろししょうが | 0.5 |
| 三温糖 | 2 |
| 麦みそ | 2 |
| 料理酒 | 10 |

【作り方】

- ① にんじんとだいこんは、一口大の乱切りか、厚めのいちょう切りにする。ねぎは斜め切りか小口切りにし、さといもが大きい時には、一口大に切る。
- ② 椎茸角切はもどしておき、舞茸は石づきを切って手でほぐしておく。
- ③ 釜に油を熱し、Aで下味をつけた豚肉を炒める。(こがさないように火加減を調整しましょう。)
- ④ ③に湯をさし、ねぎ以外の材料を煮えにくい順に入れて煮る。
- ⑤ ④に火が通ったらBで味付けし、よく煮込んで味をしみこませる。
- ⑥ ⑤にねぎを入れて仕上げる。

オーシャンキングほぐし身と味しみ黒つきこんにゃくを使って 切り干し大根のカレー炒め

エネルギー 96kcal
たんぱく質 4.5g
カルシウム 45mg
食塩相当量 0.9g



味しみ
黒つきこんにゃく

ひとくち
メモ

給食会では、使いやすいカットこんにゃくやつきこんにゃくを数種類取り扱っています。用途にあわせて御活用ください。
物資課 岩下

肉類を使用しないレシピですが、くろしおパックとオーシャンキングほぐし身から良い出汁が出て、コクのある味に仕上がります。分量を調整することで、温食にも、副食にも活用できます。

くろしおパックは、2学期のキャンペーン商品です。さまざまな料理にぜひ御活用ください。

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

| | |
|-----------------|-------|
| くろしおパック | 10g |
| オーシャンキングほぐし身(冷) | 8g |
| 干切大根 | 6g |
| にんじん | 12g |
| 味しみ黒つきこんにゃく | 10g |
| 枝豆むき実 | 6g |
| サラダ油 | 1g |
| 料理酒 | 1.2g |
| 酒みりん | 1.5g |
| 濃口しょうゆ | 4.5g |
| カレー粉 | 0.15g |
| 三温糖 | 0.75g |
| シマ・マース | 0.1g |

【作り方】

- ① にんじんは千切りにしておく。干切大根は戻して水をきっておく。
- ② 釜に油を入れ、にんじんと干切大根を炒める。
- ③ ②に少量の水を入れ、くろしおパック、こんにゃくと※を入れて炒め煮にする。
- ④ ③が煮えたら、オーシャンキングほぐし身と枝豆むき実を入れ仕上げる。



小さい食器の一品



はくさいのゆずびたし

エネルギー
37kcal

カルシウム
48mg

食塩相当量
0.4g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

| | |
|---------------|------|
| 油揚げカット | 5g |
| こまつなカット(冷) | 10g |
| はくさい | 40g |
| えのきカット(冷) | 6g |
| 薄口しょうゆ | 2.5g |
| 三温糖 | 0.8g |
| 酒みりん | 1.5g |
| おろしゆず(冷) | 0.4g |
| 花かつお(碎片) | 0.5g |
| だし汁(野菜の水分で調整) | 10g |

【作り方】

- ①はくさいは、緑と白い部分に分け、タンザクに切る。
 - ②花かつおは、軽く煎っておく。
 - ③※の調味料を煮たさせた中に、白菜の白い部分とえのきと油揚げを入れ、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、花かつおを入れて仕上げます。
- ※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。

曾於市立財部学校給食センター栄養教諭
西野間かおり先生のおすすり料理!



ひじきときくらげのつくだ煮

エネルギー
44kcal

食物繊維
1.6g

食塩相当量
0.6g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

| | |
|------------|-------|
| しらす干し(冷) | 5g |
| サラダ油 | 1.2g |
| ひじき | 1g |
| きくらげ(スライス) | 1.2g |
| いりごま | 1.7g |
| 三温糖 | 2.8g |
| 濃口しょうゆ | 1g |
| 薄口しょうゆ | 1.23g |
| 酢 | 0.6g |

【作り方】

- ①ひじきときくらげ(スライス)は戻して水気を切っておく。
- ②ごまは軽く煎っておく。
- ③釜に油を熱し、しらす干しと①を炒め、※を入れて水分がなくなるまで煮詰める。(焦がさないよう火加減に注意しましょう。)
- ④③にごまを入れ、仕上げる。



ハニーレモンポンチ

エネルギー
96kcal

食物繊維
2.3g

食塩相当量
0g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

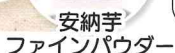
| | |
|------------------|------|
| 冷凍ミックスフルーツ | 45g |
| 冷凍ダイスゼリー(広島産レモン) | 20g |
| 野菜入りファイバーゼリー | 20g |
| はちみつ | 3.5g |
| 上白糖 | 1.5g |
| レモン果汁 | 1.8g |
| 水 | 20g |



【作り方】

- ①材料は、それぞれ冷やしておく。
 - ②※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ようになりました。

※本年度から冷凍フルーツ国産みかんと国産黄桃ダイスも取り扱っています。用途に応じて御利用ください。



安納芋蒸しパン

エネルギー
157kcal

たんぱく質
4.3g

食塩相当量
0.2g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

| | |
|-------------|-----|
| ホームケーキミックス | 30g |
| 安納芋ファインパウダー | 5g |
| 凍結全卵 | 12g |
| 牛乳 | 20g |
| 三温糖 | 2g |
| 紙製スチコンカップ | 1枚 |

【作り方】

- ①※を合わせてふるっておく。三温糖もふるっておく。
- ②牛乳とたまごを混ぜ合わせ、①に入れてダマにならないように、よく混ぜる。
- ③カップの八分目くらいまでつぎ分け、15分～20分蒸す。