



令和7年度季刊3号 [冬号]

冬のおすすすめ献立



献立例

- もちきびごはん
- 雪見汁
- 国産いわし天ぷら
- ブロッコリーのソテー
- みかん ● 牛乳

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)		
もちきび ごはん	265	5.1	0.8	59.3	1	5	22	1.2	1.2	0	0.33	0.04	0	0.5	0.0
雪見汁	48	3.0	2.0	5.5	453	69	28	1.3	0.4	124	0.06	0.05	11	2.1	1.1
国産いわし 天ぷら	145	6.1	10.2	7.6	86	24	11	0.7	0.5	2	0.03	0.11	0	0.3	0.2
ブロッコリー のソテー	40	2.3	2.5	2.7	107	13	10	0.4	0.1	30	0.02	0.06	29	1.6	0.2
みかん	39	0.6	0.1	9.6	1	17	9	0.2	0.1	67	0.08	0.02	26	0.8	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	663	23.9	23.4	94.6	732	355	101	3.8	3.1	301	0.60	0.59	68	5.3	1.7

レシピ紹介

ページ

- ・雪見汁
- ・ゆず入りあんかけうどん
- ・もちきびごはん
- ・トック入りキムチチゲ
- ・おでん
- ・雑穀と豆入りトマトスープ
- ・大豆田作り
- ・里芋のゆずみそ煮
- ・里芋の甘辛煮
- ・小さい食器の一品

2
3
4
5
6

大根おろしと冷凍おろし生ゆずペーストを使って 雪見汁

エネルギー
48kcal

たんぱく質
3.0g

食物繊維
2.1g

食塩相当量
1.1g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

大根おろし	30g	薄口しょうゆ	7g
にんじん	10g	酒みりん	2g
はくさい	20g	冷凍おろし生ゆずペースト	0.5g
カットほうれんそう	10g	天然だし	2g
水煮なめこ (国産)	15g		
国産Fe・Ca・Fiber強化豆腐	10g		
油揚げカット	5g		

【作り方】

- ①天然だしで出汁をとる。
- ②にんじんは薄いいちょう切り、はくさいは、たんざく切りにする。
- ③なめこは、液をきりさっと洗っておく。
- ④①ににんじんを入れ煮る。にんじんが煮えたら、はくさいの白い部分となめこを入れ、Aで調味する。
- ⑤④にBを入れ、火が通ったら水気を切った大根おろしとカットほうれんそう、はくさいの緑の部分、冷凍おろし生ゆずペーストを入れて仕上げる。

ひとくち
メモ

雪見汁は、冬が旬の野菜やきのこを使用し、白い大根おろしを雪に見立てた、からだが温まる一品です。

今回のレシピは、冷凍おろし生ゆずペーストで香り付けしていますが、しょうがをいれてもおいしいです。

冷凍うどんと冷凍おろし生ゆずペーストを使って ゆずあんかけうどん

エネルギー
187kcal

たんぱく質
10.1g

食物繊維
2.7g

食塩相当量
1.8g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産鶏肉スライス (モモ)	20g	はくさい	20g
液体塩こうじ	1.5g	こねぎ	3g
レトルトうずら卵	20g	カットこまつな	10g
さつま揚げたんざく	6g	冷凍うどん	60g
にんじん	10g	薄口醤油	4g
だいこん	10g	濃口醤油	2g
カットしめじ	6g	酒みりん	5g
カットえのき	6g	シマ・マース	0.1g
しいたけカット	0.5g	冷凍おろし生ゆずペースト	1g
角切昆布	0.5g	ばれいしょでん粉	2g
		天然だし	2g

【作り方】

- ①天然だしで出汁をとる。
- ②しいたけカットは戻しておく。
- ③鶏肉スライスに液体塩こうじをまぶしておく。
- ④にんじん、だいこんは薄いいちょう切り、はくさいはたんざく切りし、こねぎは小口切りにする。
- ⑤①に鶏肉スライスとAを入れて煮る。
- ⑥⑤が煮えたらBで調味をし、はくさいの白い部分とCを入れる。
- ⑦⑥にカットこまつなとはくさいの緑の部分、解凍したうどん、おろし生ゆずペーストを入れる。
- ⑧こねぎを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけて仕上げる。

ひとくち
メモ

冬の食材をふんだんに使用し、ばれいしょでん粉でしっかりとろみをつけたうどんです。でんぷんでしっかりとろみをつけることで、寒い時でも冷めにくく、さらにうどんがのびにくくする効果もあります。

もちきびごはん

エネルギー
265kcal

たんぱく質
5.1g

鉄分
1.2mg

食塩相当量
0.0g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

学校給食用BG無洗米 (強化米入り)	70g
もちきび	7g

【作り方】

- ①米ともちきびを計量して通常より少し長めに浸漬し、炊飯する。

ひとくち
メモ

雑穀のもちきびを炊き込んだ、黄金色のごはんです。もちきびだけでもよいですが、実りの季節をイメージしてさつまいもなどを一緒に炊き込んでみてはどうでしょう。本会で取り扱っているもちきびは、北海道産です。

もちきび

冷凍白菜キムチと国産 Fe・Ca・Fiber 強化豆腐を使って トック入りキムチチゲ

エネルギー 117kcal たんぱく質 8.7g 鉄分 2.6mg 食塩相当量 1.4g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

県内産鶏肉角切り (モモ)	20g
おいしいあさり	10g
オーシャンキングほぐし身	5g
にんじん	15g
玉ねぎ	10g
キャベツ	30g
カットえのき	10g
国産 Fe・Ca・Fiber 強化豆腐	20g
冷凍白菜キムチ	15g
トック	15g
にら	5g
ごま油	0.6g
おろししょうが	0.5g
薄口しょうゆ	3g
コチジャン	0.5g
三温糖	1g
酒みりん	2g
鶏がらスープ	10g

【作り方】

- ①にんじんは薄いたんざく切り、玉ねぎは薄くスライスし、キャベツはざく切りにする。にらは2〜3cmにカットする。
- ②ごま油で、鶏肉角切りとしょうがを焦がさないように軽く炒め、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ③②に鶏がらスープと湯を加え、煮る。
- ④③が煮えたら、よく混ぜ合わせたAで調味し、BとC、キャベツを入れて加熱する。
- ⑤④にトックとにらを入れて仕上げる。

ひとくち
メモ

トックは韓国のもちで、日本のもちがもち米からできているのに対し、トックはうるち米から作られています。

冷凍白菜キムチは、従来品の冷凍マイルドキムチから切り替わった商品で、500gから1kgに変更になり、価格もお安くなっています。辛みが抑えてあり、やさしい味わいです。

おいしいあさは、汁に旨味がつまっています。解凍したあと、ぜひ汁ごと御使用ください!
総務課 井口



根菜入りつくねミニと野菜ミックスボールを使って おでん

エネルギー 135kcal たんぱく質 9.8g 食物繊維 2.5g 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 (モモ)	20g
液体塩こうじ	1g
にんじん	10g
だいこん	40g
結び昆布	1.5g
三角こんにやくミニ	10g
根菜入りつくねミニ	10g
野菜ミックスボール	15g
冷凍里芋乱切	20g
レトルトうずら卵	15g
インゲン (カット)	5g
薄口しょうゆ	5g
酒みりん	3g
中双糖	2g
鶏がらスープ	5g
天然だし	2g

【作り方】

- ①天然だしで出汁をとる。
- ②鶏肉に液体塩こうじをまぶしておく。
- ③結び昆布は、軽く水洗いして水戻ししておく。
- ④にんじん、だいこんは食べやすい大きさに切る。
- ⑤①に鶏がらスープを入れ、②とAを入れて煮る。
- ⑥⑤が八分どおり煮えたら、Bで調味をし、Cを加えて煮あめ。
- ⑦最後にインゲンを入れて仕上げる。

ひとくち
メモ

本会が取り扱っている結び昆布は、北海道産の昆布です。1袋100gに100個入っています。しっかり水戻しすることでよく煮えるので、おでん等の煮物に適した食材です。このおでんは、根菜つくねミニや野菜ミックスボールを入れることで味にコクが増し、彩りもよくなります。

野菜ミックスボールは、赤 (にんじん)、黄 (とうもろこし)、緑 (ほうれんそう) の3種類のすり身ボールです。1個約6.5gと配食しやすい大きさです。
物資課 久留



10種ミックス（五種豆と五穀）とチップカールマカロニを使って 雑穀と豆のトマトスープ



ひとくち
メモ

10種ミックスは、五種豆（えんどう、ガルバンゾー、レンズまめ、大豆、あずき）と、五穀（押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび）が入っています。そのまま加熱せずに食べることができるので、ボイル後冷却（水冷）した野菜とそのまま和えてサラダにすることもできます。今回はスープに入れる汁物レシピです。炒め物や焼き物にもぜひ御活用ください。

エネルギー
130kcal

たんぱく質
6.3g

食物繊維
3.2g

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	15g
10種ミックス（五種豆と五穀）	B 15g
さつまダイス15ミリカット	20g
にんじん	15g
玉ねぎ	15g
キャベツ	20g
ダーストマト	15g
パセリ	2g
チップカールマカロニ	5g
鶏ガラスープ	10g
薄口しょうゆ	4g
シマ・マース	A 0.2g
こしょう	0.03g
オリーブ油	0.8g

【作り方】

- ①にんじん・玉ねぎ・キャベツは、食べやすい大きさに切る。パセリはよく洗ってみじん切りにする。
- ②釜にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ③②にダーストマトを入れて焦がさないように軽く炒め、鶏ガラスープを入れる。
- ④③が煮えたらAで調味をしてキャベツとBを入れ、さらにチップカールマカロニを入れる。
- ⑤最後にパセリを入れて仕上げる。

田作り煮干し（マイワシ）とロースト大豆を使って 大豆田作り



ひとくち
メモ

カタクチイワシが不漁のため、現在、本会が取り扱っている田作り煮干し（マイワシ）が、カタクチイワシからマイワシになっています。マイワシは、カタクチイワシに比べ、やや色味は黒っぽいですが、体長2～2.5cmと小さく、とても食べやすいサイズとなっており、調理方法もカタクチイワシと同様でおいしく出来上がります。ぜひお試しください。

エネルギー
86kcal

たんぱく質
7.4g

カルシウム
190mg

食塩相当量
0.4g

【材料】小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

田作り煮干し（マイワシ）	7g
ロースト大豆	7g
いりごま（白）	1g
三温糖	5g
酒みりん	※ 3g
濃口しょうゆ	1g

【作り方】

- ①田作り煮干し（マイワシ）、ロースト大豆、ごまは、200℃のオーブンで8～10分加熱するか、釜でよく煎っておく。
- ②釜に※を入れ、よく煮立たせ、表面に泡がたってきたところで①を入れてよく混ぜ合わせる。

冷凍里芋乱切を使って その1 さといものゆずみそ煮



ひとくち
メモ

秋から冬にかけて旬の里芋。給食会が取り扱っている冷凍里芋は、鹿児島・熊本・宮崎で収穫されたものを県内の工場で加工したものです。今回は、冷凍里芋をゆでて作るレシピで紹介していますが、里芋を、蒸したり、揚げたりしてもおいしくできます。冷凍おろし生ゆずペーストは、お好みで加減してください。

エネルギー
71kcal

たんぱく質
1.6g

食物繊維
1.1g

食塩相当量
0.5g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

冷凍里芋乱切	50g
米みそ	4g
みりん(特醸) 錦味	※ 4g
三温糖	3.5g
冷凍おろし生ゆずペースト	0.5g
いりごま(白)	0.6g

【作り方】

- ①里芋乱切は、ゆでておく。
- ②※の調味料を混ぜ合わせ、米みそをよく溶いておく。
- ③②を釜に入れ、加熱した中に①とおろし生ゆずペーストを入れてよくからめ、いりごまを振り入れて仕上げる。

冷凍里芋乱切を使って その2 さといもの甘辛煮



ひとくち
メモ

里芋の甘辛煮は、さといもをカラリと揚げることで、甘辛いタレをかけることで、さといもが苦手な児童生徒も食べやすい一品となっています。今回は、ばれいしょでん粉をまぶしてありますが、そのまま素揚げにしたり、ばれいしょでん粉と小麦粉を半々でまぶして揚げたりしてもよいです。

エネルギー
128kcal

たんぱく質
1.5g

食物繊維
1.1g

食塩相当量
0.6g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

冷凍里芋乱切	50g
ばれいしょでん粉	5g
揚げ油	適宜
濃口しょうゆ	4g
みりん(特醸) 錦味	※ 4g
三温糖	3.5g
いりごま(白)	0.6g

【作り方】

- ①里芋乱切は、ばれいしょでん粉をうすくまぶして油で揚げる。
- ②※の調味料を煮立てた中に①を入れてからめ、いりごまを振り入れて仕上げる。

小さい食器の一品



ブロッコリーのソテー

エネルギー
40kcal

食物繊維
1.6g

食塩相当量
0.2g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

ブロッコリー(輸入)	40g
カットピーマン(赤)	4g
くろしおパック	5g
オイスターソース	1g
薄口しょうゆ	※ 0.8g
三温糖	0.3g
サラダ油	0.8g

【作り方】

- ①ブロッコリーとカットピーマン(赤)はさっとボイルし、よく水気を切っておく。
- ②釜に油と①とくろしおパックを入れ、水分をとばしながら炒める。
- ③②に※の調味料を入れ、よく炒め合わせて仕上げる。



じゃがいもの洋風きんぴら

エネルギー
89kcal

食物繊維
5.5g

食塩相当量
1.1g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

カットベーコン	5g
にんじん	7g
じゃがいも	50g
水戻し芽ひじき	10g
枝豆むき実	A 3g
薄口しょうゆ	6g
三温糖	B 2.2g
酒みりん	5g
サラダ油	1g

【作り方】

- ①にんじんとじゃがいもは、千切りにし、じゃがいもは、2〜3回換えながら水にさらし、水気をよくきっておく。
- ②釜に油を熱し、カットベーコンを炒める。
- ③②に①を入れてじゃがいもが透き通るまで炒める。
- ④③にAを入れて炒め、さらにBで調味し、水分を飛ばすように炒めて仕上げる。



みそドレッシングサラダ

エネルギー
44kcal

ビタミンC
12mg

食塩相当量
0.5g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

ふえるこんぶ	1.3g
にんじん	5g
キャベツ	30g
コーンカーネル	5g
蒸し挽き割り大豆	4g
麦みそ	3g
三温糖	1.6g
食酢	※ 2.5g
薄口しょうゆ	0.3g
ごま油	1g

【作り方】

- ①にんじん、キャベツは千切りにする。
- ②①と水で戻したふえるこんぶ、コーンカーネルは、ボイルして水冷し、水気を切っておく。
- ③※をよく混ぜ合わせ加熱してドレッシングを作り、冷ます。
- ④②と蒸し挽き割り大豆を③のドレッシングで和える。



フレッシュジュシーフルーツ

エネルギー
88kcal

ビタミンC
55mg

食塩相当量
0.0g

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

ミックスドフルーツ	50g
奈良県産いちご&ブルーベリーゼリー	30g
ピンクグレープフルーツジュース	30g

【作り方】

- ①材料は、それぞれ冷やしておく。
- ②①の水分を切り、ピンクグレープフルーツジュースと混ぜ合わせる。



シロップのかわりにグレープフルーツジュースを使用することで、ほどよい酸味加わり、よりフレッシュなフルーツボンチになります。