

水産物を使った学校給食実施献立集

郷土食・郷土色豊かな献立



vol.3

社団法人 大日本水産会



はじめに

学校給食における水産物の利用は、米飯給食の進展とともに増加傾向にあるものの、コスト面や大量調理の面において、学校給食のニーズに適合した水産物素材やメニューが十分普及しておらず、使用魚種も限られている状況にあると言われており、栄養特性や食事教育の面などにおいて、専門分野の方々から高い評価を受けながらも、給食分野の方からは、献立を立案しにくいとの指摘も受けています。

こうした状況の中、若年層に好まれるメニューを学校給食に広く取り入れてもらうため、本年度も、社団法人全国学校栄養士協議会の全面的なご協力を得て、現在、小学校、中学校の給食で実際に行われている“水産物を使った郷土食・郷土色豊かな献立”を全国から集め、水産物を使った学校給食実施献立集VOL.3としてまとめました。

この学校給食実施献立集は、全国の学校給食の現場から寄せられた、約1,000点にのぼる献立の中から、全国学校栄養士協議会を中心とした専門分野の諸先生方のご協力を得て、実用性、普及性などを重視した上で選択された180点の献立を掲載したものです。学校給食に携わる方々に、水産物へのご理解を一層深めていただき、日々の給食に係わる業務の参考としてお役立ていただけたら幸いです。

なお、本書を作成するにあたり、ご指導、ご協力をいただきました文部省、全国学校栄養士協議会並びに学校給食対策協議会委員をはじめとする諸先生方に厚く御礼を申し上げます。

社団法人 大日本水産会

平成9年度 学校給食実施献立集

目次

はじめに	3
代表的な献立8種	7
・北海道 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜ごはん・牛乳・鮭のちゃんちゃん焼き・みそ汁・変わりごまあえ	7
・青森 ひつつみ ごはん・牛乳・ひつつみ・引き昆布の煮つけ・さんまの煮もの	8
・千葉 いわしのピーナッツ揚げ ごはん・牛乳・いわしのピーナッツ揚げ・かぼちゃとなすの揚げ煮・みそ汁	9
・福井 にしんとじゃがいもの煮つけ わかめとしらす干しのごはん・牛乳・にしんとじゃがいもの煮つけ・もやしのナムル・くだもの	10
・愛知 さんまご飯 さんまご飯・牛乳・とうもろこしのうすくず汁・三色あえ・フルーツ白玉	11
・京都 天竺いり 麦ごはん・牛乳・とびうおの青じそごまフライ・水菜の煮びたし・そうめん汁・天竺入り	12
・和歌山 いもたこかぼちゃ煮 炊きこみごはん・牛乳・いもたこかぼちゃ煮・ほうれんそうとさくらえびのりあえ	13
・大分 かやくご飯 かやくご飯・牛乳・茎わかめのじゃこ煮・やせうま	14
水産物を使った実施献立「郷土食・郷土色豊かな献立」	15
<北海道>	
・石狩汁	16
・海鮮ラーメン	17
・かにちらし寿司	18
・鮭のちゃんちゃん焼き	19
・北海汁	20
・北寄貝のチャウダー	21
<青森>	
・いかと大根の「ふ」煮・ほし菜汁	22
・いかのポンポン煮	23
・さば焼きとささげの煮付け	24
・しじみ貝ラーメン	25
・たら汁	26
・たらの子炒り	27
・にんじんのこあえ	28
・ひじきのいり煮	29
・ひつつみ	30
・ほたて丼	31
・身がきにしんとふきの煮もの	32
<岩手>	
・えびっこすいとん	33
・鮭の梅マヨネーズ焼き	34
・鮭の南部揚げ	35
・骨っこご飯	36
・めかぶ汁	37
<宮城>	
・かにぱっとう	38
<秋田>	
・たらちり	39
・たらの素揚げ・けいらんのすまし汁	40
・はたはた田楽・だまこ汁	41
<山形>	
・魚の吉野揚げ	42
<福島>	
・こづゆ	43
・ざくざく煮	44
<栃木>	
・しもつかれ	45
<群馬>	
・さばカレー	46
・さわらの西京みそ焼き・上州きんぴら	47
・にじます南蛮漬け	48
<埼玉>	
・くわいご飯	49
・ねぎぬた	50
<千葉>	
・いわしの蒲焼き	51
・いわしのさつま揚げ	52
・いわしのさんが揚げ	53
・いわしの信田煮	54
・いわしのピーナッツ揚げ	55
・さばのごまだれ焼き	56
・さばのさらさ揚げ	57
・さんまご飯	58
・さんま味噌	59
・白身魚と豆腐のまさご揚げ	60

・するもん汁	61	・朴めし	99
<東京>		・まぐろのでんぐりめし	100
・深川めし	62	・やまめめし	101
<神奈川>		<愛知>	
・大豆と小魚の揚げ煮	63	・あさりご飯	102
<新潟>		・ごんなべ	103
・あらめの煮付け	64	・さんまご飯	104
・いかめし	65	・にぎすのみそ汁	105
・鮭のかす汁・煮菜	66	・にじますの甘露煮	106
・鮭の焼きづけ	67	・みそ煮こみうどん	107
・さんまの南蛮漬け・なのごりみそ汁	68	<三重>	
・大根煮・にしん味噌	69	・あなごちらし寿司	108
・まぐろの五色煮	70	・いわしだんごとあらめの煮もの	109
<石川>		・貝柱入り手作りさつま揚げ	110
・いかのうの花詰め照り焼き	71	・さばの鯉こく風・多度豆	111
・大漁鍋	72	・生節のしぐれ煮	112
・はす蒸し	73	・ふなみそ	113
・浜いり	74	・むらくも汁	114
<福井>		<滋賀>	
・かに寿司	75	・変わりいさぎ豆	115
・にしんとじゃがいもの煮つけ	76	・鯉の酢豚風煮	116
・煮なます	77	・すじえびのかりかり揚げ	117
<山梨>		<京都>	
・五目ご飯	78	・すっころてん	118
・さばのおろし煮ゆず風味	79	・ちらし寿司	119
・にじますから揚げ	80	・天竺いり	120
<長野>		・とびうおのたたき汁	121
・いわなのから揚げ・すんき汁	81	・はばご飯	122
・かじきとたけのこの煮もの	82	・はもの蒲焼き風	123
・さんまの甘露煮・きのご飯	83	<大阪>	
・たけのこ汁	84	・じゃこの大根ご飯	124
・にじますの揚げおろし煮	85	<兵庫>	
・ぶりの立田揚げ	86	・粕汁	125
・ほうば寿司	87	<奈良>	
・めかじきの揚げ煮・栗ご飯	88	・さよりの天ぶら・奈良茶めし	126
・わかさぎの南蛮漬け	89	<和歌山>	
<岐阜>		・いもたこぼちゃ煮	127
・あまごの揚げ煮	90	・さんま寿司	128
・するめと里いもの煮つけ	91	・ぜんまいめし	129
・にじますの薬味だれ	92	・ほねくと大根の煮もの	130
・朴葉寿司	93	<鳥取>	
・ホキのごまがらめ・いなか汁	94	・あゆご飯	131
<静岡>		・いわしの二色揚げ	132
・揚げかつお	95	・干しかれの甘酢あんかけ	133
・桜えび入り混ぜ寿司	96	・豆腐竹輪の磯辺揚げ	134
・山海煮もの	97	・もずくスープ	135
・白はんぺんのみそだれかけ	98	<島根>	

CONTENTS

・あまさぎの変わりソースかけ	136	<愛媛>	
・魚だんごのクリームスープ	137	・たいめし	168
・さざえご飯	138	・たこめし	169
・しじみ汁	139	・せっか汁	170
・炊き込みご飯の岩のり散らし	140	・瀬戸揚げ	171
・のりふで	141	・みそ風味さつま揚げ	172
・ふるさと揚げ	142	<高知>	
・やまめの塩焼き	143	・かつおの角煮	173
<岡山>		・くぼ貝入りもぶり	174
・あなごめし	144	<福岡>	
・あみ大根	145	・いわしのぬかみそ炊き	175
・あゆめし	146	・儀助煮	176
・こうご寿司	147	<長崎>	
・さばの煮ぐい	148	・いりこんぶ	177
・椎茸のえびのせ焼き	149	・かぼちゃよごし	178
・しらめ(あまご)の南蛮漬け	150	・長崎天ぷら・具雑煮	179
・ねぶとのマリネ	151	<熊本>	
・ままかりの南蛮漬け	152	・たこの天ぷら	180
<広島>		・たちうおのカレー南蛮	181
・うずみ	153	・ツナと豆腐のおやき	182
・ぬかいわし	154	<大分>	
・もぶりご飯	155	・かやくご飯	183
・わに(さめ)の酢みそあえ	156	・白身魚の南蛮漬け・ふるさと汁	184
<山口>		・すいとん	185
・あじのチーズ巻きおろしソースかけ	157	<宮崎>	
・たこのおろし煮・大平	158	・いもがらとまぐろ缶の炒め	186
・ひりょうず	159	・鯉こく	187
・ふぐ鍋	160	・しょうゆのしる	188
・干しだこめし	161	・平寿司・いかん汁	189
<徳島>		・めひかりの磯辺揚げ	190
・そば米と鳴門わかめのスープ	162	<鹿児島>	
・ちらし寿司	163	・かつおなまりと大根の煮もの	191
<香川>		・きびなごの蒲焼き	192
・いいだこの天ぷら	164	・さつますもじ	193
・いりこめし	165	・手作りさつま・小牧そば	194
・打ちこみうどん	166	<沖縄>	
・わけぎ和え	167	・千切りイリチー	195

●全国各地の魚を使った郷土料理	196
●冷凍食品の購入・管理・解凍のチェックポイント、ヒスタミン食中毒について	202
●水産物に関するお問い合わせ	205

編集協力/社団法人 全国学校栄養士協議会

(株) N&Sプロモーション (株) ダイナミックス・サード

竹内富貴子・カロニック ダイエット スタジオ

郷土食・郷土色豊かな献立 代表的な献立8種

北海道 / 忠類村

鮭のちゃんちゃん焼き



献立

青菜ごはん・牛乳・鮭のちゃんちゃん焼き・みそ汁・変わりごまあえ

★作り方は19ページにあります

由来

定置網で漁獲された鮭を、漁師さんたちは浜で鉄板の上のにせ、味噌をたっぷりつけながら焼いて食べました。漁師言葉の「ジャンジャン食べな」から、ちゃんちゃん焼きになったと言われています。味噌だれをかけることで魚の生臭みがとれ、また、バターを少し使うと風味が出ます。子供たちにはたれを少し甘めにすると喜ばれます。

ひつつみ



献立

ごはん・牛乳・ひつつみ・
引き昆布の煮つけ・さんま
のひと口煮もの

★作り方は30ページにあります

由来 ひつつみと引き昆布の煮つけは八戸地方の郷土料理です。八戸地方は、「やませ」のために天候が不安定で、米作りにはあまり向いていませんでしたが、そのかわり麦はよく育ち、米の代わりに麦を食べることが多かったのです。ひつつみは小麦粉で作ったすいとんのようなもので親から子へ、子から孫へと伝えられてきた大切な八戸の味です。

いわしのピーナッツ揚げ



献立

ごはん・牛乳・いわしのピーナッツ揚げ・かぼちゃとなすの揚げ煮・みそ汁

★作り方は55ページにあります

由来

千葉県は、いわし、ピーナッツとも全国一の売上高ですが、その二つを組み合わせた一品に、東金市の周辺で作られる野菜類をつかった料理を付け合わせました。郷土の産物の理解とともに、「夏野菜を食べよう」というテーマで行った献立ですが、子供たちは、いつもはちょっと苦手な野菜の煮ものも、喜んで食べていました。

にしんとじゃがいもの煮つけ



献立

わかめとしらす干しのごはん・牛乳・にしんとじゃがいもの煮つけ・もやしナムル・くだもの

★作り方は76ページにあります

由来 福井の港は、北前船の着くところとして栄えたことから、北海道のにしんを使った郷土料理がいくつかあります。身がきにしんと季節の野菜を煮たものは、昔から庶民の日常食として、必ず食卓にのびりました。肉や魚を、あまり口にできなかった昔の農家の人々の、貴重なたんぱく源であったことも確かです。

さんまご飯



献立

さんまご飯・牛乳・とうもろこしのうすくず汁・三色あえ・フルーツ白玉

★作り方は104ページにあります

由来 さんまご飯は、10月の稲刈りの時期に食べたと言われています。というのは東郷町は海から遠く、山に囲まれているので、昔は、魚をなかなか食べられませんでした。そこで、さんまが多くとれる季節に、主食と一緒に炊き込んで、不足しがちな動物性たんぱく質の補給を行っていたのではないかと考えています。

京都府 / 伊根町

天竺いり



献立

麦ごはん・牛乳・とびうおの青じそごまフライ・水菜の煮びたし・そうめん汁・天竺いり

★作り方は120ページにあります

由来

天竺いりは、じゃこの佃煮のようなもので、伊根町では、ふだんの食事や弁当のおかずとして1年中食べています。夏に干しじゃこを作ったとき、小さめのじゃこを選んで大きな缶に入れて蓄えておき、必要に応じてこの天竺いりにして食べるのです。

いもたこかぼちゃ煮



献立

炊き込みごはん・牛乳・いもたこかぼちゃ煮・ほうれんそうと桜えびののりあえ

★作り方は127ページにあります

由来 江戸時代、女性の好きな食べ物に、芋（いも）、蛸（たこ）、南瓜（かぼちゃ）がありました。たこに含まれているタウリンというアミノ酸は、太り過ぎを予防する成分で、しかも、たこのたんぱく質は、肌をきめ細かく美しくする作用がひととき強いので、女性が好んだのも頷けます。また、タウリンは目の働きにいいと、昔の忍者は、たこの干物を噛みながら、夜間トレーニングをしたともいわれています。

かやくご飯



献立

かやくご飯・牛乳・莛わか
めのじゃこ煮・やせうま

★作り方は183ページにあります

由来

臼杵市では、昔から祝いの時に、赤飯の代わりに、くちなしの実で色づけた黄色い“黄飯（おうはん）”を作りました。そして、その副食として作った、“かやく”という、魚と豆腐、野菜（特にだいこん）を主体とした料理を、その黄飯の上にかけて食べていました。また、商家では大晦日に大量の黄飯かやく汁を作り、年を越した三が日も、これを温め直して食べたといわれています。

郷土食・郷土色豊かな献立

石狩汁

ごはん・牛乳・石狩汁・うずら卵の野菜あんかけ・ミニトマト

●単独校・中学校 ●720食

〈由来〉 ●さけは種類により身色の濃度が違い、最も赤身が強いのが「紅ざけ」です。この色の差はアスタキサンチンの含有量によります。さけの身は塩と相性がよいとされています。

●石狩鍋は、北海道石狩地方の郷土料理です。ひと昔前のさけの本場石狩地方で、漁場のヤン衆のため考案されたといわれる鍋料理です。さけをぶつ切りにした身と白子や筋子を主材料として、秋の野菜、焼き豆腐など加え、みそで味つけしたものです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	110 0.33	石狩汁 ①じゃがいもは乱切り、にんじんはいちょう切り、はくさいは2～3cm切り、さけは解凍し、熱湯に通す。 ②だし汁で材料を煮て、水ときしたみそを加え調味し、根深ねぎを入れ仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
石狩汁	さけ(ダイスカット) はくさい 焼き豆腐 根深ねぎ じゃがいも にんじん ごぼう 甘みそ 赤色みそ まこんぶ(素干し) かつお節	30 45 35 20 25 10 8 6.5 4.5 1 2	
うずら卵の野菜あんかけ	ずわいがに(ゆで) うずら卵(水煮缶詰) にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ(水煮缶詰) しょうゆ(こいくち) 砂糖(三温) オイスターソース 植物油(サラダ油) でんぷん(じゃがいも)	15 40 15 5 30 10 5 1.5 1.5 1 2.5	
ミニトマト	ミニトマト	40(2個)	

うずら卵の野菜あんかけ

 ①たまねぎ、ピーマンはせん切り、にんじん、たけのこはたんざく切りにする。
 ②サラダ油でピーマン以外の野菜を炒め水を入れ、煮えたらずわいがに、うずら卵を入れ調味し、水ときでんぷんを入れ、ピーマン、オイスターソースを加え仕上げる。

栄	エネルギー	791 kcal	カルシウム	372 mg	ビタミンB ₂	0.67 mg
養	たんぱく質	33.8 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	36 mg
価	脂質	22.2 %	ビタミンA	2,064 IU	食塩相当量	2.7 g
	食物繊維	5.3 g	ビタミンB ₁	0.83 mg		

海鮮ラーメン

海鮮ラーメン・牛乳・焼きチーズポテト・
くだもの

●共同調理場・中学校 ●1317食

〈由来〉 ●ラーメンは子供に特に好まれているメニューです。この「海鮮ラーメン」は海の幸と野菜類の具がたっぷりのラーメンです。
●「焼きチーズポテト」は、じゃがいもや牛乳といった、北海道の産物を使った人気メニューです。

献立名	材料名	分量g	作り方
海鮮ラーメン	ソフトラーメン あさり むきえび いか ほたて 豚肉（もも） しょうが 植物油 にんじん たけのこ はくさい たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ きくらげ たもぎたけ しょうゆ みりん 塩 こしょう 植物油（ごま油） 豚骨 鶏ガラ 昆布 煮干し 水	120 10 10 10 10 20 0.2 0.3 5 10 20 20 10 10 0.5 1 10 2 1 2.5 0.05 0.5 20 20 0.5 1 190	<p>海鮮ラーメン</p> <p>①にんじん、たけのこは小さいたんざく切り、はくさい、たまねぎはせん切り、ほうれんそうは、ゆでてあらみじん、長ねぎは小口切り、しいたけはせん切りにする。</p> <p>②豚肉はしょうがとともに炒め、にんじん、たけのこ、しいたけも加え炒め、スープを入れる。</p> <p>③きくらげ、たもぎたけを入れて調味し、シーフードと別釜で炒めたはくさい、たまねぎを入れる。</p> <p>④最後にほうれんそうと長ねぎ、ごま油を入れる。</p> <p>焼きチーズポテト</p> <p>①じゃがいもは、ぶつ切りにしてゆで、水分をきって、釜の中でつぶす。</p> <p>②細かく切ったプロセスチーズ、牛乳、バター、三温糖、塩を加える。</p> <p>③②をバットに盛り分けミックスチーズをかけてオーブンで焼く。</p>
牛乳	牛乳	206	
焼きチーズポテト	じゃがいも プロセスチーズ ミックスチーズ 牛乳 バター 砂糖（三温） 塩	80 5 10 2 5 0.1 7	
くだもの	甘夏柑	50	

エネルギー	766 kcal	カルシウム	384 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
たんぱく質	36.0 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	54 mg
脂質	24.0 %	ビタミンA	1,034 IU	食塩相当量	3.9 g
食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.51 mg		

かにちらし寿司

かにちらし寿司・牛乳・まぐろのごまフライ・清汁・くだもの

●単独校・中学校 ●1,140食

〈由来〉

- 北海道はかにの名産地です。けかに、たらばがに、はなさがになど、それぞれ味に特徴があります。中でもたらばがにには給食材料としても利用しやすいものです。
- たらばがにのむき身は、色を生かすように、白しょうゆで味つけしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
かにちらし寿司	精白米	80	かにちらし寿司 ①ごはんは昆布だしでかために炊いて、合わせ酢で調味し、すし飯を作る。 ②油揚げ、にんじん、干しいたけはせん切り、かんぴょうは1cm長さに切る、ひじきと煮て味をつける。 ③たらばがにのむき身は、ほぐして、調味し、さましておく。 ④さやえんどうは、せん切りにし、ゆでて、さましておく。 ⑤①に②を混ぜ合わせ、盛りつけ、③と④を上にかざる。
	酢（穀物酢）	6	
	砂糖（三温）	3	
	塩	0.6	
	昆布（だし）	1	
	水		
	たらばがに（ゆで）	20	
	塩	0.05	
	みりん	2	
	しょうゆ（しろ）	0.5	
	油揚げ	5	
	にんじん	5	
	かんぴょう（乾）	2	
	さやえんどう	3	
	干しいたけ	1	
	ひじき	0.3	
	砂糖（三温）	2.4	
	しょうゆ（こいくち）	3	
	塩	0.1	
	みりん	2	
牛乳	牛乳	206	まぐろのごまフライ ①まぐろは、下味をつけておく。 ②①に小麦粉、卵、パン粉と白いりごまを混ぜ合わせたものを順につけ、油で揚げる。
まぐろのごまフライ	まぐろ（みなみまぐろ）	40	清汁 ①ほうれんそうは、ゆでて2cm長さに切り、水分を絞っておく。根深ねぎは小口切り、豆腐は1cmのさいの目に切る。 ②昆布、けずり節でだしをとり、豆腐を入れ、豆腐に熱か加わったら、調味料、でんぷんを加え、とき卵を流し入れる。 ③ほうれんそう、根深ねぎ、わかめを加える。
	しょうが	1	
	しょうゆ（こいくち）	3	
	みりん	1	
	小麦粉	5	
	鶏卵	6	
	パン粉	6	
	白いりごま	6	
	植物油（揚げ油）	9	
清汁	豆腐（木綿）	60	
	鶏卵	10	
	ほうれんそう	10	
	根深ねぎ	5	
	わかめ（塩蔵）	5	
	しょうゆ（こいくち）	3	
	みりん	1	
	塩	0.65	
	でんぷん	0.3	
	昆布	2	
	けずり節	4	
	水	120	
くだもの	いちご	30	

栄	エネルギー	848 kcal	カルシウム	448 mg	ビタミンB ₂	0.59(0.52) mg
	たんぱく質	35.4 g	鉄	5.2 mg	ビタミンC	35(30) mg
養	脂質	32.9 %	ビタミンA	880 IU	食塩相当量	3.8 g
	食物繊維	4.8 g	ビタミンB ₁	0.37(0.28) mg		

北海道／忠類村

鮭のちゃんちゃん焼き

青菜ごはん・牛乳・鮭のちゃんちゃん焼き・
みそ汁・変わりごまあえ

●共同調理場・小中学校 ●210食

〈由来〉

- 鮭のちゃんちゃん焼き…みそダレをかけることで魚の生臭みがとれ、また、バターを少しかけることで風味もです。タレは少し甘めの方が食べやすいと思います。
- 変わりごまあえ…いつものごまあえに卵を加えるだけです、色どりもよくひと味違ったごまあえになります。

献立名	材料名	分量g	作り方
青菜ごはん	精白米 強化米 青菜の素	85 0.24 3	鮭のちゃんちゃん焼き ①さけに塩、こしょうをふりかけておく。 ②キャベツ、たまねぎはみじん切り、ピーマン、にんじんはせん切りにする。 ③みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、とかしたバターを合わせる。 ④アルミ箔の上にさけをおき、その上に③のタレをかけ、ピーマン、にんじんをのせて包み焼く。 変わりごまあえ ①卵はいり卵にする。 ②ほうれんそう、はくさい、にんじんはそれぞれ2cmくらいのたんざく切りにしゆでておく。 ③白ごまをすって、その中にしょうゆ、砂糖を入れる。 ④最後に材料とごまダレを合わせる。
牛乳	牛乳	206	
鮭のちゃんちゃん焼き	さけ(生) キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん 米みそ(甘みそ) 砂糖(上白) みりん しょうゆ バター 塩 こしょう アルミ箔	50 15 15 3 3 6 1.2 3 2 0.5 0.2 0.03	
みそ汁	豆腐(木綿) 乾燥わかめ(素干し) 油揚げ 根深ねぎ 米みそ(甘みそ) かつお節 まこんぶ(素干し)	30 0.2 5 5 13 1 1	
変わりごまあえ	鶏卵 植物油(サラダ油) ほうれんそう はくさい にんじん ごま(白いり) しょうゆ(こいくち) 砂糖(上白)	20 1 20 20 3 1.5 3 1	

エネルギー	691 kcal	カルシウム	363 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
たんぱく質	31.9 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	32 mg
脂質	26.2 %	ビタミンA	1,358 IU	食塩相当量	3.9 g
食物繊維	4.0 g	ビタミンB ₁	0.40 mg		

北海汁

ごはん・牛乳・北海汁・春巻・ミニトマト

●共同調理場・中学校 ●655食

〈由来〉

●北海汁は、北海道（函館）で身近に手に入る海の幸（さけ、ほたて、かに）と地場産物のじゃがいもや野菜を入れた、実だくさんの郷土色豊かな汁物の献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	110 0.33	北海汁 ①さけ、ほたてがいは、ひと口大に切る。ずわいがいの足は3cmくらいに切る。 ②じゃがいも、焼き豆腐は角切り、しめじは小房に分ける。はくさいはたんざく切り、にんじんはいちょう切り、根深ねぎは斜め小口切りにする。 ③かつお節でとっただし汁に材料を順に入れ調味する。 ④最後に根深ねぎを入れる。
牛乳	牛乳	206	
北海汁	さけ（生） ずわいがいに（ゆで） ほたてがいに（水煮） じゃがいも ほんしめじ 焼き豆腐 はくさい 根深ねぎ にんじん しょうゆ（こいくち） みりん（本みりん） 砂糖（三温） 塩 かつお節	30 30 20 30 15 20 35 20 10 5 1 0.3 0.3 2	
春巻	小麦粉（強力粉、1等） 豚肉（もも、脂身つき大型種） 干しひじき にんじん たけのこ（水煮缶詰） 根深ねぎ 黒きくらげ（乾） 干しいたけ 砂糖（上白） しょうゆ（こいくち） オイスターソース こしょう（黒） 植物油（ごま油） 植物油（てんぷら油）	8.75 7.5 4 2.5 13.5 0.5 1 0.5 0.5 1 0.05 0.05 0.8 2.5	
ミニトマト	ミニトマト	40(2個)	

栄	エネルギー	753 kcal	カルシウム	389 mg	ビタミンB ₂	0.70 mg
養	たんぱく質	35.3 g	鉄	5.5 mg	ビタミンC	28 mg
価	脂質	19.5 %	ビタミンA	917 IU	食塩相当量	1.9 g
	食物繊維	5.6 g	ビタミンB ₁	0.90 mg		

北寄貝のチャウダー

チョコレート・牛乳・北寄貝のチャウダー・
ハムと海藻のマリネ・くだもの

●共同調理場・中学校 ●6,690食

〈由来〉

- 北海道特産の北寄貝は、鉄分が多く、特有の赤い色合いが、ホワイトシチューに映える素材です。高価なので若鶏肉を併用して、うまみを補っています。
- レモン果汁の酸味のきいたマリネは、ハムや海藻、ゆで野菜をおいしく食べさせてくれます。

献立名	材料名	分量g	作り方
チョコレート	チョコレート	70	北寄貝のチャウダー ①北寄貝（冷凍）は水洗いをしておく。 ②脱脂粉乳、クリームポタージュSは分量の水で攪拌する。 ③釜にバター半量を熱し、ベーコンを炒め、若鶏肉を加えて炒める。 ④肉に熱が通ったら、たまねぎを炒めて、しんなりしたら、分量の水を入れ、じゃがいものさいの目切りとにんじんダイスを煮る。 ⑤じゃがいもが八分通り煮えたら、クリームコーン（缶）と北寄貝を加え、熱が通ったら調味してルーを加え、煮たったら残りのバターを入れて、牛乳を徐々に加え、釜の回りが煮たってきたら、粉乳を加えて80℃以上に加熱して仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
北寄貝のチャウダー	北寄貝（冷凍・カット）	16.9	
	じゃがいも	45.5	
	バター	1.3	
	鶏肉（若鶏もも皮なし）	19.5	
	ベーコン（豚もも）	4	
	牛乳	36.4	
	たまねぎ	32.5	
	クリームコーン（缶）	10	
	にんじん（冷凍・ダイス）	10	
	脱脂粉乳	6.5	
	水	10.5	
	ポタージュスープ（クリーム・S）	7.8	
	水	16.3	
	塩	0.55	
	白こしょう	0.06	
	水	36.5	
ハムと海藻のマリネ	無塩ポークハム	15.6	ハムと海藻のマリネ ①ハムはたんざく切りにして80℃以上でボイルし、冷却する。 ②海藻ミックスは、細菌検査済み食品を購入し、水もどしする。 ③キャベツは5mmに切ってボイルし、水さらしをする。 ④きゅうりは2mmの小口切りをボイルし、水さらしをする。 ⑤調味料はまとめてミキシングをする。 ⑥たまねぎは熱湯を通して水さらしし、消毒した切裁機でみじん切りして、⑤の調味料に漬けこむ。 ⑦たまねぎ入りドレッシングとハムをあえ、野菜ともどした海藻をあえる。
	キャベツ	26.4	
	きゅうり	6	
	たまねぎ	1.44	
	海藻（乾・ミックス）	0.6	
	植物油（サラダ油）	0.96	
	レモン果汁	0.96	
	酢（サラダビネガー）	0.36	
	塩	0.26	
	白こしょう	0.026	
くだもの	みかん（早生）	100	

エネルギー	828 kcal	カルシウム	417 mg	ビタミンB ₂	0.81 mg
たんぱく質	32.8 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	72 mg
脂質	29.2 %	ビタミンA	1,055 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	5.2 g	ビタミンB ₁	0.61 mg		

いかと大根の「ふ」煮・ほし菜汁

ごはん・牛乳・ほし菜汁・いかと大根の「ふ」煮・煮豆・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●8300食

〈由来〉 ●八戸の漁市場に水揚げされる魚を代表するのがいかです。夏から秋にかけてがいかの最盛期で、7～8月の夏いか、10～12月に掛けてが秋いかと呼ばれます。身がピンと張っていて茶色に光っている新鮮ないかは刺し身が一番おいしく、八戸地方では朝から「いかの刺し身」を食べたものです。
●残った内臓「ふ」も捨てることなく利用されます。秋いかの「ふ」は脂も増し、味も格段に良いので、秋も深まるとともに煮ものうまみとして利用されます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	ほし菜汁 ①ほし菜は細かく刻む。凍み豆腐は食べやすいたんざく切りにする。 ②煮干してだしをとり、ほし菜、凍み豆腐を煮る。みそで味つけをしたら最後にとろろ昆布を入れる。 いかと大根の「ふ」煮 ①いかは内臓をとり除き、身は輪切り、足はぶつ切りにする。 ②だいこんは、ひと口大のいちょう、又は乱切り、こんにゃくは、ひと口大のさいころ状に切る。 ③②煮て、だいこんが半煮えの状態になったら、いか、調味料を加え、「ふ」を絞り入れ、味がしみこむまで煮る。
牛乳	牛乳	206	
ほし菜汁 (とろろ昆布入り)	とろろ昆布 ほし菜(ゆで) 凍み豆腐 煮干し みそ 複合調味料	1 20 20 2 12	
いかと大根の「ふ」煮	いか だいこん こんにゃく いかの「ふ」 みそ しょうゆ 砂糖 複合調味料	60 40 20 5 4	
煮豆	煮豆	20	
くだもの	りんご	80	

●米	エネルギー	610 kcal	カルシウム	313 mg	ビタミンB ₂	0.44mg
●養	たんぱく質	26.8 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	22 mg
●価	脂質	16.7 %	ビタミンA	513 IU	食塩相当量	2.6 g
	食物繊維	5.4 g	ビタミンB ₁	0.49mg		

いかのポンポン煮

ごはん・牛乳・いかのポンポン煮・肉汁・つけもの・くだもの

●単独校・小学校 ●650食

〈由来〉

- 八戸はいかの水揚げが日本一なので、よくそのままの姿で、いかのポンポン煮、いかのポンポン焼きをします。
- ポンポン煮、ポンポン焼きの由来は、いかは火が通ると、丸くポンとふくらんだ状態になるので、この名がついたようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	いかのポンポン煮 ①いかは水で洗っておく。 ②しょうがは、みじん切りにする。 ③釜に調味料と②を加えてひと煮たちしたら、つばぬきいかを入れて煮る。 肉汁 ①ごぼう、にんじんはささがき、じゃがいもはさいの目、糸こんにゃくは3～4cmくらいの長さに、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにし、しめじは食べやすくさいしておく。 ②じゃがいも、ごぼうは水から煮てアクをとり、豚肉、にんじん、しめじ、糸こんにゃくを加えて煮る。 ③じゃがいもが煮えたら、豆腐、板麩、みそを加え、味を調え、長ねぎを入れて火を止める。
牛乳	牛乳	206	
いかのポンポン煮	つばぬきいか しょうが 砂糖 みりん しょうゆ	100 1 2 2 6	
肉汁	豚肉 ごぼう じゃがいも にんじん しめじ 糸こんにゃく 豆腐 板麩 長ねぎ みそ しょうゆ 塩 和風だしの素	20 10 50 10 10 20 30 2 10 10 2 0.1 0.2	
つけもの	きゅうりしょうゆ漬け	10	
くだもの	みかん	100	

エネルギー	664 kcal	カルシウム	336 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
たんぱく質	38.1 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	50 mg
脂質	16.0 %	ビタミンA	715 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.88 mg		

さば焼きとささげの煮付け

ごはん・牛乳・さば焼きとささげの煮付け・せんべい汁・一夜漬

●共同調理場・小学校 ●4580食

〈由来〉

- さば焼きとささげの煮付けは、地物のささげが出回る時期（7～8月）に、焼いたさばと煮つけて食べる当地の郷土料理のひとつです。
- せんべい汁…当地方では、小麦粉を水で練って焼いたものを白せんべいといっています。以前は各家庭で焼いて食べていたそうです。郷土料理のひとつです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	さば焼きとささげの煮付け ①さばは焼いておく。 ②ささげは4cmくらいの長さに切って、さっとうでしておく。 ③さばとささげを鍋に入れ、調味料で煮こむ。
牛乳	牛乳	206	
さば焼きと ささげの煮付け	さば ささげ しょうゆ	60 40 6	
せんべい汁	鶏肉（むね） にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 白せんべい 和風だしの素 しょうゆ 塩	15 10 15 10 10 15 0.2 6 0.2	
一夜漬	きゅうり なす みょうが 塩	30 30 2 1	せんべい汁 ①ごぼうは水から煮てアクをとり、鶏肉、しめじ、にんじんを加え、さらに煮る。 ②和風だしの素、しょうゆ、塩で調味し、せんべいを加える。ひと煮たちしたら、ねぎを加え、火を止める。

米	エネルギー	655 kcal	カルシウム	278 mg	ビタミンB ₂	0.82 mg
養	たんぱく質	31.1 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	16 mg
価	脂質	27.2 %	ビタミンA	815 IU	食塩相当量	2.4 g
	食物繊維	4.3 g	ビタミンB ₁	0.70 mg		

しじみ貝ラーメン

しじみ貝ラーメン・牛乳・いかめし・さつまいものねりこみ

●単独校・特殊学校 ●250食

〈由来〉 ●本県の西津軽郡十三湖の地元の食堂が、湖で採れるしじみ貝を利用して、十三湖名物として売出し、これが、観光客にうけたという比較的最近考案されたラーメンです。

●ねりこみは、かなり古くから田植えのご馳走として津軽地方で供せられていて、これがないと寂しく感じられるほど、子供から年寄りまで親しまれています。熱くてもよし冷たくてもよしで、今でも愛好者は多いのですが、家族で作ることは少なくなっています。

献立名	材料名	分量g	作り方
しじみ貝ラーメン	中華めん(ゆで) しじみ貝 味つけめんま わかめ(カット) ホールコーン 長ねぎ 白みそ 塩 和風だし	150 60 15 1 10 10 12 5 3	しじみ貝ラーメン ①カットわかめは水でもどす。 ②ホールコーンはざっとゆでる。 ③中華めんに具をのせる。 ④だしと砂抜きしたしじみ貝でスープを作り、白みそ、塩で調味し、麺にしじみ貝ごとかける。
牛乳	牛乳	206	
いかめし	いかめし	60	
さつまいものねりこみ	さつまいも にんじん こんにゃく 生揚げ 干しいたけ うずら豆 和風だし 砂糖 しょうゆ みりん かたくり粉	30 15 10 10 1 10 1 2 2 1 2	さつまいものねりこみ ①さつまいも、にんじん、こんにゃくは、ひと口大の乱切り、生揚げ、もどしたいたけもひと口大に切る。 ②材料をだし、砂糖、しょうゆで煮て、水どきかたくり粉でとろみをつける。

● 栄	エネルギー	666 kcal	カルシウム	518 mg	ビタミンB ₂	0.85 mg
● 養	たんぱく質	27.9 g	鉄	8.9 mg	ビタミンC	13 mg
● 価	脂質	15.7 %	ビタミンA	902 IU	食塩相当量	8.3 g
	食物繊維	6.8 g	ビタミンB ₁	0.22 mg		

たら汁

ごはん・牛乳・ほたてといんげんの炒めもの・たら汁・味つけのり・くだもの

●単独校・小学校 ●460食

〈由来〉 ●平内町はほたて養殖の盛んな町で、ほたてを焼いたり、煮つけたり食べる機会が多いので、なじみの味を学校給食にもとり入れました。
●青森県の郷土食にじゃっば汁というたらを使った料理があります。たらの頭と三枚におろした骨の部分、ひれの部分、ちゅう（食道）、肝臓に野菜（だいこん等）を入れてみそ汁にするというものです。このままでは、子供たちがなかなか食べないというので、せめて風味だけでも考えたのが、たら汁です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	ほたてといんげんの炒めもの ①ウロを取り除いたほたてを十字に切る。 ②さやいんげんを5cmくらいに切る。 ③釜に油を入れて温め、ほたてときやいんげんを炒める。火が通ったら調味料で味つけし、最後にごまを入れる。 たら汁 ①だいこん、にんじんは、いちょう切り、はくさいは、3～4cmのたんざく切り、長ねぎは小口切りにする。 ②豆腐は角切りにする。 ③釜に水を入れ、野菜を入れて煮る。 ④調味して、豆腐を入れ、最後に長ねぎを入れる。
牛乳	牛乳	206	
ほたてといんげんの炒めもの	ほたて さやいんげん いりごま（皮むき） しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし 植物油	40 15 0.5 3 0.5 2.5 0.5 0.2	
たら汁	たら（皮なし、角切り） だいこん にんじん はくさい ねぎ 豆腐（木綿） みそ 和風だし 水	30 30 10 30 10 30 13 0.7 140	
味つけのり	味つけのり	2	
くだもの	みかん	80(1個)	

米	エネルギー	577 kcal	カルシウム	373 mg	ビタミンB ₂	0.70 mg
養	たんぱく質	28.1 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	45 mg
価	脂質	18.6 %	ビタミンA	983 IU	食塩相当量	2.6 g
	食物繊維	3.8 g	ビタミンB ₁	0.36 mg		

たらの子炒り

ごはん・牛乳・たらの子炒り・ほし菜汁・
いわし甘露煮・りんごの仲間

●共同調理場・小学校 ●4580食

〈由来〉 ●たらの子炒りは、正月料理のひとつで、以前はどこの家でもかならず作ったものです。たらは一匹から、身は「清汁」、頭、アラなどは「たら汁」、たらこは子炒り、白子は「清汁」などにして食べます。
●ほし菜汁は昔から秋に収穫されただいこん菜を乾燥させて、保存し、冬の間、どこの家庭でもみそ汁にして食べていました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	たらの子炒り ①まだらこは皮から出して、ほぐしておく。 ②にんじん、だいこんはせん切りにする。だいこんはさっとゆでる。 ③糸こんにゃくは3～4cmの長さに切り、からいりする。 ④鍋に調味料（砂糖、しょうゆ、塩）を煮たてて、まだらこをいり、火が通ったらにんじん、だいこん、糸こんにゃくを加えて煮て、味を調える。
牛乳	牛乳	206	
たらの子炒り	まだらこ（生） にんじん だいこん 糸こんにゃく 砂糖 しょうゆ 塩	13 15 50 20 1 4 0.5	
ほし菜汁	ほし菜 凍み豆腐 ふのり 煮干し みそ	20 20 0.5 2 12	
いわし甘露煮	いわし甘露煮	20	
デザート	アップルゼリー	70	ほし菜汁 ①煮干しでだしをとる。 ②凍み豆腐は2mmくらい、ほし菜は1cmくらいに切る。 ③沸騰しただしに凍み豆腐、ほし菜を入れて煮、ふのりを加えて煮、みそを加えて味を調える。

エネルギー	596 kcal	カルシウム	326 mg	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質	20.1 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	12 mg
脂質	15.6 %	ビタミンA	1,265 IU	食塩相当量	3.2 g
食物繊維	3.8 g	ビタミンB ₁	0.55 mg		

にんじんのこあえ

ごはん・牛乳・めばるの西京焼き・なめこ汁・にんじんのこあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●食

- 〈由来〉**
- にんじんのこあえは、津軽地方に古くから伝わる郷土料理です。津軽の正月は「鱈正月」と言われるほどで、一尾の鱈を余すところなく使いきります。
 - 雪に閉ざされ野菜摂取が不足しがちな正月頃に、にんじんをたっぷりを使ったこの料理を食べるのは、理にかなった先人の知恵です。
 - 給食でも、こうした料理を取り入れ、子供たちに伝えていきたいと思います。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	なめこ汁 ①なめこは石づきをとっておく。 ②けずり節、和風だしの素でだし汁を作る。 ③豆腐はサイコロに切る。 ④だいこんはおろす。 ⑤②が沸騰したら①を入れ、煮えたら③を入れ適量のみそを入れ、ひと煮たちしたら④を入れる。 にんじんのこあえ ①にんじんは、せん切りにし、下ゆでをして、水気をきる。 ②高野豆腐は、もどして2cmのせん切りにする。 ③根深ねぎは、小口切りにする。 ④まだらの子は、膜をとってほぐすか、あるいはぶつ切りにする。 ⑤糸こんにゃくを油でいり、まだらの子、高野豆腐、砂糖を加え、よくいる。(生臭さが消える) ⑥最後に根深ねぎを加え、香りづけ程度のしょうゆで味を調える。(まだらの子の塩分により、しょうゆは加減する)
牛乳	牛乳	206	
めばるの西京焼き	めばる西京焼き	40	
なめこ汁	なめこ	20	
	豆腐	40	
	だいこん	25	
	けずり節	0.1	
	みそ	14	
	和風だしの素	0.3	
にんじんのこあえ	にんじん	20	
	高野豆腐	1	
	糸こんにゃく	15	
	まだらの子	13	
	根深ねぎ	2	
	砂糖	0.5	
	しょうゆ	0.3	
植物油	0.3		
くだもの	みかん	75(1個)	

エネルギー	597 kcal	カルシウム	356 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
たんぱく質	29.6 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	32 mg
脂質	19.1 %	ビタミンA	1,147 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維	3.4 g	ビタミンB ₁	0.71 mg		

ひじきのいり煮

あわめし・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・だいこん葉
みそ汁・ひじきのいり煮・きゅうり漬け・くだもの

●共同調理場・小学校 ●725食

〈由来〉 ●冬にむかい旬ということでたらの使用も増えますが、焼き魚にする場合身くずれの心配もあるし、また、味も淡泊なので、いろいろの味のソースをかけてのカップ焼きにします。
●伝統食としてのひじきの料理は、子供たちの嗜好に合わないところもあり、その中にツナや大豆を加えることにより、子供たちも喜んで食べてくれる料理のひとつになっています。

献立名	材料名	分量g	作り方
あわめし	精白米（強化米入り） もちあわ	80 6	たらのマヨネーズ焼き ①たら切り身に軽く塩、こしょうしておく。 ②マヨネーズ、脱脂粉乳、粉チーズ、生クリーム、みそを混ぜ合わせておく。 ③アルミカップに①を入れ、②をかけてその上にパン粉をふりかけて焼く。 ④③が焼き上がったたら、みじん切りにしたパセリを散らして、再度サッと火を通し仕上げる。 ひじきのいり煮 ①ひじきは、ぬるま湯につけてもどしておく。 ②味つけ乾燥大豆も、水につけてもどしておく。 ③にんじんと油抜きした油揚げは、せん切りにしておく。 ④鍋に油を熱し、にんじん、ひじきの順に入れ炒め、もどし汁と一緒に大豆、ツナ水煮、油揚げを入れ、ひたひたになるぐらいの水と調味料を入れて煮含める。 きゅうり漬け ○きゅうりはボイルする。
牛乳	牛乳	206	
たらのマヨネーズ焼き	たら（切り身） 塩 こしょう マヨネーズ 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム みそ パン粉 パセリ アルミカップ	40 0.1 少々 8 3 1.5 5 2 0.5 1	
だいこん葉みそ汁	だいこん葉 豆腐 煮干し みそ	20 45 4 10	
ひじきのいり煮	干しひじき 味つけ乾燥大豆 ツナ水煮（冷凍） にんじん 油揚げ 植物油 しょうゆ 砂糖	1.5 3 5.5 8 5 2 3.5 0.6	
きゅうり漬け	きゅうり 塩 砂糖	27 0.5 0.5	
くだもの	みかん	75	

米	エネルギー	700 kcal	カルシウム	474 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
養	たんぱく質	29.2 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	46 mg
価	脂質	29.8 %	ビタミンA	1,098 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	4.2 g	ビタミンB ₁	0.49 mg		

ひつつみ

ごはん・牛乳・ひつつみ・引き昆布の煮付け・さんまの煮もの

●共同調理場・小中学校 ●4780食

〈由来〉 ●ひつつみと引き昆布の煮付けは、八戸地方の郷土料理です。
●八戸地方は「やませ」のために天候が悪く、米づくりにあまり向いていませんでした。そのかわり、麦は良く育ち、米のかわりに麦を食べることが多かったのです。ひつつみ小麦粉で作ったすいとんのような料理で、親から子へ、子から孫へと伝えられてきた大切な八戸の味です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	83 2	ひつつみ ①じゃがいもはさいの目、にんじん、ごぼうはささがきに、なすは厚さ1cmくらいのいちよう切りに、さやいんげんは3cmくらいに、干ししいたけは、せん切りにする。 ②鍋に水を入れて火にかけ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、干ししいたけを入れて煮る。 ③②に火が通ったら、なす、さやいんげん、さば(水煮缶)を入れてさらに火を通す。 ④③に火が通ったら味つけをし、長ねぎ、みょうが、ひつつみを加えて火を止める。 引き昆布の煮付け ①引き昆布はよく洗う。 ②煮干してだしをとり、だし汁の中に調味料を入れる。 ③②に①、にんじんとさつま揚げ、こんにやくのせん切りを入れ、昆布が柔らかくなるまで煮る。
牛乳	牛乳	206	
ひつつみ	ひつつみ さば(水煮缶) じゃがいも にんじん ごぼう なす さやいんげん(生) 干ししいたけ 長ねぎ みょうが しょうゆ 和風だし	40 50 20 10 5 10 5 0.5 10 3 8 0.5	
引き昆布の煮付け	引き昆布(乾燥) さつま揚げ にんじん こんにやく 煮干し 砂糖 しょうゆ	3 5 5 10 1.5 0.7 4	
さんまの煮もの	さんま(レトルト)	20	

米	エネルギー	682 kcal	カルシウム	338 mg	ビタミンB ₂	0.7 mg
養	たんぱく質	31.5 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	8 mg
価	脂質	19.9 %	ビタミンA	974 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	3.4 g	ビタミンB ₁	0.56 mg		

ほたて丼

ほたて丼・牛乳・せんべい汁・こあえ・くだもの

●単独校・特殊学校 ●260食

- 〈由来〉 ●青森県の郷土の味ほたてを丼にしました。
●昔から津軽地方では、冬になるとおいしい鱈（たら）がたくさんとれました。
- たらの身は昆布でしめて正月用の刺身にしたり、塩焼き、みそ焼きにします。また、頭や骨はじゃっぱ汁という鍋ものにします。白子（たつともいう）は汁ものや刺身で食べます。
 - 「こあえ」はそんな旬のたら料理のひとつで、冬場のたんぱく質、脂肪の栄養源とされてきました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ほたて丼	精白米	80	ほたて丼 ①たまねぎ、にんじんはせん切りにする。干しいたけはもどしてせん切りにする。 ②ほたて、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、突きこんにゃくを、しいたけのもどし汁、和風だして煮て、砂糖、しょうゆ、みりんで味をつける。 ③ほぐした卵でとじて、炊いたごはんにかける。 ④塩ゆでしたさやえんどうをせん切りして、卵とじの上から散らす。 ※時間のないときは、さやえんどうも一緒に煮て卵でとじてもよい。
	ほたて（ポイル）	30	
	たまねぎ	40	
	にんじん	15	
	突きこんにゃく	20	
	干しいたけ	2	
	さやえんどう	8	
	鶏卵	35	
	和風だし	2	
	しょうゆ	2	
牛乳	牛乳	206	せんべい汁 ①おつゆせんべい（味のついてないから焼きのせんべいで、汁もの用として売られている）をひと口大に手で砕く。 ②だごこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切りする。鶏肉はこま切りにする。 ③煮干してだしをとり、鶏肉、だごこん、ごぼうを煮て、しょうゆで味つけする。 ④最後にせんべい、干し菊、長ねぎを入れて、ひと煮たちさせる。 ※家庭では鍋物の最後にうどん等の代わりに入れて食べたりする。
	せんべい汁		
せんべい汁	せんべい（おつゆせんべい）	10	こあえ ①にんじんはせん切りにする。 ②和風だして煮て柔らかくなったら、しょうゆ、みりんで味をつける。（あとからたらこを加えるので薄味にしておく） ③高野豆腐を加えて、味を含ませる。 ④生たらこの中身を出して、いり煮する。たらこが白くなったら、できあがり。
	鶏肉（もも）	20	
	だごこん	30	
	ごぼう	15	
	長ねぎ	10	
	干し菊	1	
	しょうゆ	8	
煮干し	8		
こあえ	生たらこ	12	くだもの
	にんじん	40	
	高野豆腐（カット）	5	
	和風だし	3	
	しょうゆ	2	
くだもの	みりん	2
	りんご	50	

栄	エネルギー	687 kcal	カルシウム	346 mg	ビタミンB ₂	0.80 mg
養	たんぱく質	32.7 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	19 mg
価	脂質	20.3 %	ビタミンA	2,823 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.4 mg		

青森県／田子町

身がきにしんとふきの煮もの

あわごはん・牛乳・焼きいか・もずくのみそ汁・身がきにしんとふきの煮もの・小魚と小松菜のおひたし・くだもの

●共同調理場・中学校 ●991食

〈由来〉

- 当時は山林の町であるため、昔は新鮮な魚が手に入らなかったため、干した身がきにしんななどが、保存食として買い置きされていました。
- ふきは春に採り塩蔵して置きます。

献立名	材料名	分量g	作り方
あわごはん	精白米 あわ	80 7	焼きいか ①いかに軽く塩をふっておく。 ②三温糖、しょうゆ、みりん、七味唐辛子のタレに①のいかを20分くらい漬けておく。 ③オーブンを温め、鉄板にいかを並べ焦げ目がつくまで焼く。
牛乳	牛乳	206	
焼きいか	いか 塩 砂糖（三温） しょうゆ みりん 七味唐辛子	50 少々 2 7 2 少々	
もずくのみそ汁	もずく（冷凍） 豆腐（木綿） 赤みそ（淡色辛みそ） 和風だしの素 長ねぎ	7 25 12 1 5	もずくのみそ汁 ①もずくは、解凍して洗う。 ②豆腐は、角切りにする。 ③長ねぎは、小口切りにする。 ④鍋でお湯を煮たて、和風だして、だし汁を作り、豆腐、もずくを入れる。 ⑤④にみそを入れ味を調え、長ねぎを入れて火を止める。
身がきにしんとふきの煮もの	身がきにしん ふき にんじん こんにやく みりん 砂糖（三温） しょうゆ 唐辛子	20 20 6 20 1 1 5 0.05	身がきにしんとふきの煮もの ①身がきにしんは3cmくらいに切り、熱湯をかけ、油分を少しとる。 ②ふきは3cmに切る。 ③にんじんは、斜めに切る。 ④こんにやくは角切り。 ⑤材料を鍋に入れ煮る。柔らかくなってきたら調味し、最後に唐辛子をふり入れてできあがり！
小魚と小松菜のおひたし	しらす干し 小松菜 もやし めんつゆ	5 22 22 3	
くだもの	みかん	80	

米	エネルギー	656 kcal	カルシウム	435 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
養	たんぱく質	35.5 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	49 mg
価	脂質	22.4 %	ビタミンA	947 IU	食塩相当量	4.9 g
価	食物繊維	4.1 g	ビタミンB ₁	0.32 mg		

岩手県／西磐井（花泉町）

えびっこすいとん

麦ごはん・牛乳・えびっこすいとん・さけのみそ
マヨネーズ焼き・おひたし・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1140食

〈由来〉 ●地元料理の晴れ食「えび餅」と郷土食の「すいとん」をミックスさせ、カルシウム補給につとめました。

●川が少ないため沼を利用して水田を作り、その沼に住んでいる沼えびを晴れの日に食する餅と一緒に食したところからきています。

●さけは県産の魚で子供たちに好まれるようアルミカップに入れマヨネーズみそで焼いたものです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米（強化米含） 精麦	70 4	えびっこすいとん ①小麦粉、白玉粉、沼えびをぬるま湯でこねる。 ②厚けずりでだし汁を作り、鶏肉、いちよう切りにしたごぼう、だいこん、にんじん、たんざく切りのこんにやく（湯通ししたもの）を入れ、野菜が煮えたら、しめじを入れ、①をあらかじめ別鍋でゆかいておいたすいとんを入れ、最後にねぎを加えて、出来上がり。 さけのマヨネーズ焼き ○さけにさっと塩、こしょうをしておく。アルミカップにさけを入れ、たまねぎ、パセリ、みそ、マヨネーズをあえたものを上からかけ、オープン（コンベクション）でゆっくり焼く。 おひたし ○わかめ、ほうれんそう、ホールコーン、ごまを一度煮たてておいたしょうゆ、みりんのタレであえる。
牛乳	牛乳	206	
えびっこすいとん	小麦粉 白玉粉 沼えび だいこん にんじん しめじ こんにやく 鶏肉 ねぎ ごぼう しょうゆ 厚けずり	10 10 2 20 10 10 10 10 10 5 10 1.0	
さけのマヨネーズ焼き	さけ たまねぎ パセリ みそ マヨネーズ	40 10 0.3 1.0 4	
おひたし	わかめ ほうれんそう ホールコーン ごま しょうゆ みりん	10 20 5 1 3 3	
くだもの	みかん	40	

● 栄	エネルギー	635 kcal	カルシウム	413 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
● 養	たんぱく質	27.9 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	36 mg
● 価	脂質	23.8 %	ビタミンA	1,546 IU	食塩相当量	4.1 g
	食物繊維	4.5 g	ビタミンB ₁	0.73 mg		

岩手県 / 陸前高田市

鮭の梅マヨネーズ焼き

ごはん・牛乳・磯スープ・鮭の梅マヨネーズ焼き・アーモンドあえ・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●2960食

〔由来〕 ●高田市には「鮭の大助（おおすけ）」という、さけにまつわる言い伝えがあります。これは戦国時代に、市内のある先祖が、さけに助けられたというもので、以来毎年10月20日には、今泉川のさけ留を必ず開いて、卵を産むためにのぼってくるさけを無事に通して欲しいという願いから、お酒やお供えものを上げて、さけの漁場を送り、命を助けてくれたさけに感謝する日として行事をしています。さけとなじみ深い気仙地方でとれたさけで作った献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	75	磯スープ ①下準備をする。あさはりはボイルをし、汁と身を分けておく。わかめは洗ってから1cm切りにする。まつも、干しふのりは洗ってから異物を取り除く。にんじん、はくさいは、たんざく切り、ねぎは斜め切りにする。 ②あさりの汁を加えた分量の水を沸騰させたから、にんじん、あさはり、えびを入れる。 ③調味料を加え味を調える。 ④はくさい、ねぎを入れ、ふのり、まつも、わかめを入れる。 鮭の梅マヨネーズ焼き ①さけに塩、こしょうをする。 ②せん切りしたたまねぎ、ミックスベジタブル、えのきたけをゆでる。 ③調味料を牛乳でのばす。 ④②と③を混ぜ合わせる。 ⑤アルミカップにさけを入れ、④をかけて焼く。 アーモンドあえ ①キャベツとほうれんそうをゆでる。 ②水気をきってから食べやすい大きさに切る。 ③野菜とアーモンド、調味料を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
磯スープ	生あさり（むき身）	10	
	干しふのり	0.8	
	わかめ（湯通し塩蔵）	1	
	焼きまつも	0.7	
	むきえび	10	
	にんじん	10	
	ねぎ	10	
	はくさい	15	
	こしょう	0.02	
鮭の梅マヨネーズ焼き	コンソメ	1.3	
	ガラスープ	3.0	
	塩	0.6	
	水	180	
	さけ	30	
	塩	0.1	
	こしょう	0.01	
	梅肉	1.8	
	マヨネーズ	6	
	牛乳	2.0	
アーモンドあえ	パセリ	0.5	
	砂糖（上白）	0.5	
	えのきたけ	5	
	ミックスベジタブル	6	
	プロセスチーズ	3.5	
	キャベツ	40	
	ほうれんそう	30	
	アーモンド粉末	4	
	しょうゆ	3	
砂糖（上白）	0.6		
くだもの	オレンジ	40	

エネルギー	618 kcal	カルシウム	330 mg	ビタミンB ₂	0.65 mg
たんぱく質	26.1 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	70 mg
脂質	26.7 %	ビタミンA	1,842 IU	食塩相当量	3.0 g
食物繊維	5.0 g	ビタミンB ₁	0.37 mg		

鮭の南部揚げ

きびごはん・牛乳・鮭の南部揚げ・ふのり汁・かわりきんぴら・くだもの

●共同調理場・小学校 ●5,850食

〈由来〉

- 鮭の南部揚げは、南部せんべいにちなんで作りました。
- 昔、南部藩の領民が、そば粉や大麦やごまを主原料として、平たく焼いて食べていたものが、南部せんべいと呼ばれるようになりました。
- 明治に入ると小麦粉を主に使うようになったようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
きびごはん	精白米	65	鮭の南部揚げ ①さけに塩をふっておく。 ②小麦粉にごまを入れ、水を加えて混ぜ、衣を作る。 ③①に②で作った衣をつけて油で揚げる。
	いなきび	6.5	
	強化米	0.2	
牛乳	牛乳	206	ふのり汁 ①じゃがいもはさいの目切り、にんじん、だいこんは、いちよう切りにする。 ②ふのりは水でもどしよく洗う。 ③みそ汁のように、かたいものから煮て調味し、最後にふのりを入れて出来上がり。
鮭の南部揚げ	さけ(切り身) 塩 小麦粉(薄力粉) いりごま(黒) 水 植物油(白絞油)	50 0.1 5 1 1.5 4	
ふのり汁	じゃがいも にんじん だいこん みそ 風味調味料 豆腐 ふのり 水	30 8 30 10 1 30 0.5 90	かわりきんぴら ①ごぼう、にんじんはせん切り、干しいたけはもどしてせん切りにする。さやいんげんは色どめをし、2cmに切る。突きこんにやくは下ゆでをしておく。 ②釜に油を入れて熱し、豚肉を炒め、火が通ったらごぼう、突きこんにやく、干しいたけ、にんじんを炒める。七分通り火が通ったらさやいんげんを入れ、調味料で味を調え、火が通るまで炒める。
かわりきんぴら	植物油 豚肉(ももスライス1×1cm) 突きこんにやく ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん(冷凍) しょうゆ(こいくち) 本みりん 風味調味料 唐辛子	0.5 8 10 30 1 10 5 4 2 0.3 0.01	
くだもの	みかん	50	

米	エネルギー	676 kcal	カルシウム	336 mg	ビタミンB ₂	0.58(0.52) mg
養	たんぱく質	30.3 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	33(26) mg
面	脂質	26.8 %	ビタミンA	1,096(925) IU	食塩相当量	2.4 g
	食物繊維	6.8 g	ビタミンB ₁	0.79(0.57) mg		

骨っこご飯

骨っこご飯・牛乳・さばの香り蒸し・すまし汁・わかめの酢のもの・デザート

●単独校・小学校 ●785食

〈由来〉

- 骨っこご飯は宮古市特産の鮭中骨缶を利用したものです。生の青じそが使えないので乾物で代用しました。
- さばの香り蒸しは甘みそでさばの臭みがなくなるのか、子供でも食べやすいようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
骨っこご飯	精白米 70 精麦 5 ① 鮭中骨缶 10 油揚げ 3 干しいたけ(スライス) 1 ② 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 3 うめゆかり 1		骨っこご飯 ①鮭の中骨を細く砕き、油揚げは細切りにしておく。 ②①の材料を②で煮て、洗った米に混ぜて炊きこむ。 ③仕上げにうめゆかりを混ぜて蒸らす。
牛乳	牛乳	206	
さばの香り蒸し	さば(切り身) 50 みりん 4 みそ 5 根しょうが 2 ピーマン 5 生しいたけ 5 たまねぎ 10 アルミ箔		さばの香り蒸し ①しょうがのおろし汁、みりん、みそで甘みそを作る。 ②ピーマン、しいたけ、たまねぎはせん切りにする。 ③アルミ箔にさばをおき、甘みそをかけ、上に具をのせる。 ④包みこんで蒸す。
すまし汁	刻み荘内麩 2 にんじん 10 みつば 5 けずり節 3 しょうゆ(うすくち) 4 塩		すまし汁 ①けずり節でだしをとる。 ②せん切りにのにんじん、荘内麩を入れ調味し、仕上げにみつばを入れる。
わかめの酢のもの	わかめ(乾) 1 きゅうり 20 みかん(缶) 20 酢 3 砂糖 1.5 塩		わかめの酢のもの ①きゅうりは薄い輪切りにしボイルする。 ②わかめ(乾)ももどしてボイルする。 ③わかめ、きゅうり、みかん(缶)をあえ、調味する。
デザート	りんごゼリー	62.5	

エネルギー	651 kcal	カルシウム	494 mg	ビタミンB ₂	0.69 mg
たんぱく質	26.1 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	49 mg
脂質	25.0 %	ビタミンA	842 IU	食塩相当量	3.0 g
食物繊維	2.9 g	ビタミンB ₁	0.36 mg		

めかぶ汁

ごはん・牛乳・銀ざけの五目あんかけ・めかぶ汁・
温野菜のアーモンドあえ・くだもの

●単独校・小学校 ●1,051食

〈由来〉

- “めかぶ”について

わかめの根元のできる胞子葉で、包丁でせん切りにし熱湯をかけると、あざやかな緑色になり、粘りが出ます。三杯酢で食べるとおいしく一般的です。

今回は汁物にしましたが、香り良く歯ざわり良く、春らしい一品です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米 精麦	80 0.21 6.5	銀ざけの五目あんかけ ①銀ざけに塩、こしょうを薄くふって、でんぷんをまぶし油で揚げる。 ②にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライス、ピーマンはせん切り、卵は錦糸卵にする。 ③にんじん、たまねぎが柔らかくなったら調味して、でんぷんとろみをつけ①のさけにかけ、色止めしたピーマンと錦糸卵を上には散らす。 めかぶ汁 ①かつおでだしをとる。 ②にんじん、豆腐、花なるとが煮えたら調味してでんぷんを加え、せん切りして水洗いしためかぶを入れ、ひと煮たちしたところで長ねぎをはなしてできあがり。 温野菜のアーモンドあえ ①ほうれんそうは、2cmに切りよく洗い、ゆでて水にはなし、よくさます。 ②キャベツはよく洗い、1cm×4cmのたくざくに切り、ゆでてよくさます。 ③ロースハムは蒸して、ほぐしながらよくさます。 ④よく水気をきったほうれんそうとキャベツ、ロースハム、ホールコーン(缶)を混ぜ、粉末アーモンドをふりかけ、合わせ調味料を加え、あえる。
牛乳	牛乳	206	
銀ざけの五目あんかけ	銀ざけ でんぷん 植物油(白絞油) にんじん たまねぎ 砂糖 しょうゆ(こいくち) 酢 でんぷん ピーマン 鶏卵	40 0.7 3 5 10 2 4 1.5 0.7 3 2	
めかぶ汁	にんじん 花なると かつお(厚けずり) しょうゆ(うすくち) でんぷん 豆腐(木綿) めかぶ 長ねぎ	8 8 2 5 0.8 40 20 8	
温野菜のアーモンドあえ	ほうれんそう ロースハム ホールコーン(缶) キャベツ 粉末アーモンド 白みそ 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち)	10 5 5 40 5 0.8 1 3	
くだもの	りんご	50	

エネルギー	687 kcal	カルシウム	338 mg	ビタミンB ₂	0.6 mg
たんぱく質	26.7 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	35 mg
脂質	26.2 %	ビタミンA	1,187 IU	食塩相当量	2.8 g
食物繊維	4.6 g	ビタミンB ₁	0.74 mg		

かにばっとう

ごはん・牛乳・焼きさめのしょうが煮・かにばっとう・おひたし

●単独校・小学校

〈由来〉

- 焼きさめは、その生産高が、塩釜市が日本一を誇る地場産品ですが、口にする機会が少ないため、地場産品への理解を図る目的で実施しました。
- ばっとうは、小麦粉団子に入った汁物で、冬場には、体の暖まる食べ物です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	焼きさめのしょうが煮 ○調味料、水、せん切りしょうがを合わせて煮たて、焼きさめを入れて味がしみるまで煮る。 かにばっとう ①小麦粉、卵、塩を合わせ、耳たぶくらいの固さに練り、ねかせておく。かにのほぐし身を少々混ぜこむ。 ②野菜類はいちょう切り、ねぎのみ小口切り。豆腐はさいの目切り。 ③野菜を煮て七分通り火が通ったら、ねかせておいた小麦粉を、平たい団子状にちぎり入れる。 ④かにを入れ、味を調える。
牛乳	牛乳	206	
焼きさめのしょうが煮	焼きさめ しょうゆ（こいくち） 砂糖（上白） 本みりん しょうが	40 4 2 1 2	
かにばっとう	小麦粉 鶏卵 食塩 じゃがいも にんじん だいこん 根深ねぎ かに（殻付きぶつ切り） かに（ほぐし身） 豆腐（木綿） しょうゆ（こいくち）	10 0.8 0.1 30 10 20 10 30 5 30 8	
おひたし	ほうれんそう ブラックマッペもやし ちりめんじゃこ しょうゆ（こいくち）	20 30 2 2	

エネルギー	643 kcal	カルシウム	314 mg	ビタミンB ₂	0.54 mg
たんぱく質	27.6 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	30 mg
脂質	19.6 %	ビタミンA	1,510 IU	食塩相当量	3.0 g
食物繊維	3.2 g	ビタミンB ₁	0.62 mg		

たらちり

ごはん(ふりかけ)・牛乳・春巻き・三色ナムル・たらちり

●共同調理場・小学校 ●376食

〈由来〉

- たらちり…本来は、食卓で鍋を囲み、材料を食べながら加えて、ポン酢や薬味をそえてあつあつの所をフーフーいいながら食べるもので、寒さが厳しい秋田の冬ならではの料理です。
- これをアレンジして、野菜を豊富にとれる給食メニューにしてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん(ふりかけ)	精白米(学校給食用) ふりかけ	90 2.5	三色ナムル ①釜の温度を充分上げ、ごま油、にんにくを入れ牛肉(ひき肉)をよく炒め、砂糖、しょうゆで味つけをし、冷却しておく。 ②にんじんはせん切り、ほうれんそうは3cmカット、もやしといっしょにゆでて充分冷えたら①とあえて、仕上げの味つけをする。
牛乳	牛乳	206	
春巻き	春巻き(冷凍) 植物油	50 5	
三色ナムル	ほうれんそう にんじん もやし 牛肉(ひき肉) にんにく 砂糖 しょうゆ 植物油(ごま油) 塩	25 5 20 8 0.8 0.8 2 0.3 0.5	たらちり ①たらはひと口大の角切りにする。干しいたけは水にもどし柔らかくなったらせん切り、糸こんにゃくは3cmの長さに切る。はくさいはたんざく、豆腐はひと口大のさいの目、長ねぎは斜め切りとする。 ②だし昆布でだしをとり、たらを煮る。アクをていねいにとる。 ③②に干しいたけ、糸こんにゃくを加えて塩、しょうゆで味をつける。 ④③がよく煮えたところに豆腐を入れ、煮たたらはくさい、長ねぎを加え仕上げの味つけをする。最後に唐辛子をふり入れにおいを消す。
たらちり	豆腐 生たら 干しいたけ 糸こんにゃく はくさい 長ねぎ しょうゆ だし昆布 塩 唐辛子	40 30 0.8 20 25 10 1 1 少々	

● 米	エネルギー	690 kcal	カルシウム	340 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
● 養	たんぱく質	26.9 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	26 mg
● 面	脂質	27.8 %	ビタミンA	1,204 IU	食塩相当量	2.9 g
	食物繊維	4.3 g	ビタミンB ₁	0.82 mg		

たらの素揚げ・けいらんのすまし汁

ごはん・牛乳・たらの素揚げ野菜あん・けいらんのすまし汁・たこときゅうりのピリカラあえ・くだもの

●単独校・中学校 ●514食

〈由来〉

- たらは冬の秋田にはかかせない魚です。
- けいらんのすまし汁は、精進料理として昔から伝わるすまし汁です。
- けいらんは、もちの中にあんこ、くるみなどが入っています。今では、紅白のけいらんで祝いの席などにもよく出されています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	120	たらの素揚げ野菜あん ①野菜は細く切る。 ②ごま油でにんじん、たまねぎの順で炒め、もやしをさっと炒める。スープ、調味料を入れ煮たたせ、水ときかたくり粉を入れとろみをつける。 ③油で揚げた白身魚の上へあんをかける。
牛乳	牛乳	206	
たらの素揚げ野菜あん	たら（1切れ） 60 かたくり粉 少々 植物油（揚げ油） 5 たまねぎ 10 にんじん 10 もやし 20 砂糖 2 しょうゆ 5 塩・こしょう 各少々 かたくり粉 5 植物油（ごま油） 5 スープ（だし汁） 30	けいらんのすまし汁 ①だし昆布、かつお節でだしをとる。 ②まいたけを入れ、調味料で味つけをし、けいらん、みつばを入れる。	
けいらんのすまし汁	けいらん（紅白） 60 まいたけ 10 みつば 8 だし昆布 3 かつお節 3 しょうゆ（うすくち） 6 みりん 少々	たこときゅうりのピリカラあえ ①きゅうり、たこ（ゆで）はひと口大の大きさに切る。 ②調味料で少しピリットするように味つけをする。	
たこときゅうりのピリカラあえ	きゅうり 30 たこ（ゆで） 20 トウバンジャン 0.5 みりん 0.5 しょうゆ 0.5 植物油（ごま油） 1		
くだもの	みかん	50	

●	エネルギー	851 kcal	カルシウム	438 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
●	たんぱく質	37.9 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	18 mg
●	脂質	22.3 %	ビタミンA	737 IU	食塩相当量	2.9 g
●	食物繊維	5.5 g	ビタミンB ₁	0.60 mg		

秋田県／横手市

はたはた田楽・だまこ汁

ごはん・牛乳・はたはた田楽・だまこ汁・
ごまあえ・デザート

●共同調理場・小学校 ●4410食

〈由来〉 ●はたはたは秋田の初冬の魚です。漁獲量が多かった昔から、年中利用するためにいろいろな食べ方が工夫されていました。その一つに焼いたはたはたを自家製のみそで味つけした「田楽」があります。

●だまこ汁は、炊きあげた新米をつぶして団子にし、焼かずに鍋に入れます。形がお手玉に似ていることから「だまこ」といいます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（学校給食用）	90	はたはた田楽 ①はたはたを焼く。 ②しょうが、長ねぎをみじん切りにし、調味料を入れてみそダレを作り、①にかける。
牛乳	牛乳	206	
はたはた田楽	はたはた みそ 砂糖 しょうゆ しょうが 長ねぎ	30 4 2 0.3 0.5 2	だまこ汁 ①ごぼうはささがき、長ねぎは斜め切り、糸こんにゃくは、ゆでて3～4cmに切り、まいたけは、ほぐしておく。 ②タレを作り、若鶏肉を入れ、まいたけ、ごぼう、糸こんにゃくを煮、白玉もちを入れ最後に長ねぎを入れて煮る。
だまこ汁	白玉もち（冷凍） 鶏肉（若鶏） ごぼう 長ねぎ 糸こんにゃく まいたけ しょうゆ かつおだし 砂糖 水	30 15 5 10 20 10 11 0.5 1 120	
ごまあえ	ほうれんそう にんじん きく みそ しょうゆ 砂糖 ごま（すり）	25 10 5 3 3 1 3	ごまあえ ①ほうれんそう、にんじんは、せん切りにする。きくをゆでる。 ②調味料とごまを合わせ、①をあえる。
デザート	りんごゼリー	60	

米	エネルギー	723 kcal	カルシウム	323 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
養	たんぱく質	23.9 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	50 mg
価	脂質	17.7 %	ビタミンA	1,413 IU	食塩相当量	3.5 g
	食物繊維	4.9 g	ビタミンB ₁	0.65 mg		

魚の吉野揚げ

ごはん・牛乳・魚の吉野揚げ・かぼちゃ汁・野菜炒め

●単独校・小学校

〈由来〉

- 吉野揚げとは、吉野葛をまぶして揚げることからついた名です。
- 実際は、吉野葛が手に入りにくいので、でんぷんを使用しています。
- 淡泊な味のたからも、トウバンジャンを使ったピリッと辛いタレをかけることによって、おいしく食べられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	魚の吉野揚げ ①たらにでんぷんをつけ、余分な粉を落として油で揚げる。 ②しょうゆ、砂糖、みりんを合わせて煮たて、さらにしょうがの絞り汁とトウバンジャンを加えて味を調える。これに、水どきのでんぷんを加えてとろみをつける。 ③揚げたたらに、タレをからめるようにかける。 かぼちゃ汁 ①かぼちゃは、中の種をとり、大きめの乱切りにする。 ②なすは、皮を剥き、太めのたんざく切りにして水にさらし、灰汁を抜く。 ③煮干しでだしをとったものに、かぼちゃを入れて煮る。かぼちゃに八分通り火が通ったらみそを入れさらに、なすと焼き麩を入れて仕上げる。 野菜炒め ①野菜は食べやすい大きさに切る。 ②釜に油を熱し、豚肉を炒める。いったん豚肉をとり出し、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマンを炒め豚肉をもどし、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。
牛乳	牛乳	206	
魚の吉野揚げ	たら（切り身） 50 でんぷん 7 植物油 3 しょうゆ 3 砂糖 2 みりん 1 トウバンジャン 0.4 しょうが 0.2 でんぷん 1		
かぼちゃ汁	かぼちゃ 60 なす 8 焼き麩 3 みそ 11 煮干し 2		
野菜炒め	キャベツ 20 もやし 20 にんじん 10 豚肉（もも） 15 ピーマン 8 塩 0.3 こしょう 0.03 しょうゆ 3 植物油（サラダ油） 1.5		

エネルギー	632 kcal	カルシウム	280 mg	ビタミンB ₂	0.60 mg
たんぱく質	27.4 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	42 mg
脂質	19.4 %	ビタミンA	985 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維	4.0 g	ビタミンB ₁	0.48 mg		

福島県／河東町

こづゆ

ごはん・牛乳・こづゆ・三色天ぷら・おひたし・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●1384食

〈由来〉

- こづゆは、会津地方でお祝の時に、必ず作られる郷土料理です。
- 身がきにしんや、するめ、貝柱等は山国であった会津にとって、たんぱく質源として、貴重な保存食でした。これらから考え、作り続けられているこづゆや天ぷらは、先人の生活の知恵だったのでしょう。
- 会津の身知らず柿は会津の特産物です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.25	こづゆ ①里いも、にんじんは小口切りにし、それぞれゆでておく。 ②貝柱は、前日から水につけもどしておく。 ③干しいたけときくらげをもどし、せん切りにして②の貝柱と一っしょに煮る。糸こんにゃくも3cmくらいに切って入れる。 ④③が煮えたら①を入れ、しょうゆで味をつける。 ⑤まめふを水につけ、汁気をきって、④に入れる。
牛乳	牛乳	206	
こづゆ	里いも にんじん 貝柱 糸こんにゃく 干しいたけ きくらげ まめふ しょうゆ	20 15 5 30 1 0.5 3 6	
三色天ぷら (身がきにしん、するめ、まんじゅう)	身がきにしん するめ まんじゅう 小麦粉 植物油 しょうゆ	10 10 25 10 6 5	
おひたし	ほうれんそう もやし かつお節 しょうゆ	40 20 1 2	
くだもの	かき (会津身知らず柿)	40	三色天ぷら ①身がきにしんは、ひと口大に切る。(4～5cm)するめは前日から水につけ柔らかくしておく。まんじゅうは、こんもりしている部分を手のひらで少し押しつぶす。 ②小麦粉を水でとき、①をそれぞれにつけ油で揚げる。
			会津身知らず柿 ○渋がきをしょうちゅうでさらしたものを4等分に切る。

①	エネルギー	736 kcal	カルシウム	312 mg	ビタミンB ₂	0.63(0.53)mg
②	たんぱく質	32.5 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	58 mg
③	脂質	21.9 %	ビタミンA	2,028 IU	食塩相当量	2.9 g
④	食物繊維	5.2 g	ビタミンB ₁	0.63 mg		

福島県／喜多方市

ざくざく煮

ゆかりごはん・牛乳・生さけのマヨネーズソース
焼き・ざくざく煮・くるみあえ・くだもの

●単独校・小学校 ●620食

〈由来〉 ●ざくざく煮を略してざく煮とも言います。
会津平坦地方では、大晦日や正月、祭りの
ときにつかわれる晴れ食で、ふるさとの味として代表的
なものです。
●ずっと昔、ある偉い方が港に泊まっていたが、急に
出立することになったので今まで色々準備しておいた
材料と一緒に煮こんでごちそうしたことからその名がつ
いたと伝えられています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ゆかりごはん	精白米 精麦 うめゆかりの素	80 3 2	生さけのマヨネーズソース焼き ①生さけの切り身は、塩、こしょうをしておく。 ②マヨネーズにレモン汁、パセリを加え混ぜ合 わせる。 ③鉄板に油をひき、さけを並べてマヨネーズ ソースをかけ、焼く。
牛乳	牛乳	206	
生さけのマヨネーズ ソース焼き	生さけ 塩 こしょう マヨネーズ レモン汁 パセリ 植物油	50 0.3 0.01 10 2 0.3 0.3	
ざくざく煮	里いも だいこん 糸こんにゃく にんじん ごぼう 昆布 身がきにしん 凍り豆腐 むき枝豆(冷凍) だしの素 しょうゆ	30 30 20 15 10 5 10 5 5 0.5 7	ざくざく煮 ①だいこん、にんじん、ごぼうは、それぞれ 1.5cmのさいの目切りとする。 ②里いもは皮をむき輪切りとする。 ③身がきにしんは、一晩くらい水に浸しておい たものを3cmくらいに切る。 ④昆布はもどして、1cm幅に切る。 ⑤凍り豆腐は、もどして拍子木切りとする。 ⑥糸こんにゃくは湯通しして3cmくらいに切 る。 ⑦冷凍むき枝豆は、さっとゆでておく。 ⑧具はかたい順から入れて煮る。だしの素、しょ うゆで味つけをする。 ⑨最後に青味として、むき枝豆を加える。具は 食べ易いようにする。味はそれぞれの材料の 特徴がでるようにする。
くるみあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん くるみ 砂糖 しょうゆ	20 30 5 3 1 2.5	くるみあえ ①ほうれんそうは色よくゆで、3cmくらいに切 る。 ②キャベツはゆでて、3cmくらいのたんざく切 りにする。 ③にんじんはせん切りにし、ゆでる。 ④くるみ、砂糖、しょうゆを一緒に入れミキサー で攪拌しておく。 ⑤さめた野菜を④であえる。
くだもの	りんご	50	

エネルギー	756 kcal	カルシウム	376 mg	ビタミンB ₂	0.66 mg
たんぱく質	33.0 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	40 mg
脂質	32.5 %	ビタミンA	1,791 IU	食塩相当量	3.8 g
食物繊維	7.7 g	ビタミンB ₁	0.47 mg		

栃木県／真岡市

しもつかれ

ごはん・牛乳・にじますのかんろ煮・わかめ入り豆腐スープ・しもつかれ・おひたし・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●8300食

〈由来〉 ●栃木県産品の「にじますのかんろ煮」を使用した。また、いちご、おひたしで使用するのには全国一の生産量をほこります。
●しもつかれは下野の国の郷土食で初午に作ります。
●節分の後に使用した大豆と正月のさけの頭の残り、地域の野菜をふんだんに入れて作った下野の家令という意味です。
●給食ではさけの頭の代わりに肉の良いところを使用します。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	わかめ入り豆腐スープ ①釜に湯を沸かし、豚肉、にんじん、しいたけを入れ煮る。 ②わかめはもどして細かく切る。 ③①にはくさい、わかめを入れ調味し、最後にごま油をおとす。
牛乳	牛乳	206	
にじますのかんろ煮	にじますかんろ煮	30	
わかめ入り豆腐スープ	豆腐 にんじん わかめ（乾） 豚肉（バラ） はくさい 刻みしいたけ 中華スープの素 塩 こしょう いの一 番 でんぶん 植物油（ごま油） 水	40 12 0.5 10 25 0.6 2 0.3 0.04 0.08 1.5 0.5 120	
しもつかれ	塩さけ（切り身） だいこん にんじん 油揚げ 大豆（水煮） 酒かす 酢 砂糖 しょうゆ だしの素	20 40 14 4 7 4 0.7 0.7 1.8 0.4	
おひたし	にら キャベツ しょうゆ かつお節	20 30 5 1	しもつかれ ①塩さけは2cmくらいの角切りにする。 ②だいこん、にんじんは荒めにすりおろす。 ③油揚げはたんざく切り、酒かすはとかしておく。 ④釜におろしただいこん、にんじん、さけを加え煮る。煮えたら油揚げ、大豆を入れ調味し、最後にとかした酒かすを加え風味を残してとめる。
くだもの	いちご	26(2個)	

栄	エネルギー	682 kcal	カルシウム	533 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	31.8 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	48 mg
価	脂質	25.5 %	ビタミンA	1,605IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	4.6 g	ビタミンB ₁	0.59 mg		

さばカレー

麦ごはん・牛乳・さばカレー・温サラダ
・福神漬け・くだもの

●共同調理場・中学校 ●3,800食

〈由来〉

- さばカレーは、学校給食が始まって間もない頃、肉が高価で手に入らなかった時に、安価でおいしいさばの缶詰を代用品として使ったそうです。
- 子供たちは、そのカレーをとっても喜んでおいしそうに食べたとの事です。

献立名	材料名	分量g	作り方	
麦ごはん	精白米 精麦	100 5	さばカレー ①にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形、じゃがいもは適当な大きさに切る。 ②さばは缶を開け、汁をきり、身をほぐしておく。 ③釜に油を入れ熱し、にんにくを入れ炒め、次に鶏肉を入れ炒める。 ④鶏肉が充分炒まったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。 ⑤釜に適量の水を入れ煮る。 ⑥野菜が煮えたら、さばを入れ加熱する。 ⑦小麦粉と純カレー粉は、ミキサーでといておく。 ⑧カレールーを入れよく攪拌したら、といておいた小麦粉を入れ加熱し、塩味を調え仕上げます。	
牛乳	牛乳	206		
さばカレー	さば(水煮缶) 鶏肉 にんじん たまねぎ じゃがいも カレー(ジャワ) カレー(バーモント) 純カレー粉 小麦粉 塩 植物油 おろしにんにく	20 20 20 45 35 12 10 0.05 2.5 0.3 1.5 0.6		
温サラダ	キャベツ きゅうり にんじん ちくわ かにかまぼこ こんにゃく ドレッシング(和風ごま)	35 20 10 10 10 10 12		温サラダ ①キャベツは8mmくらいの幅、にんじんは3mmくらいのたんざくに切りゆでる。きゅうりは薄い小口切りにする。 ②ちくわは3mmくらいの小口切りにし、熱湯でサッとゆでる。 ③かにかまぼこは身をほぐし、熱湯でサッとゆでる。 ④こんにゃくは長さ2cmくらい、幅3mmくらいの薄いたんざくに切り、ゆでる。 ⑤材料を十分にさましたらあえ、和風ごまドレッシングをかける。
福神漬け	福神漬け(減塩)	12		
くだもの	みかん	57		

エネルギー	899 kcal	カルシウム	301 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質	29.4 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	52 mg
脂質	27.6 %	ビタミンA	1,546 IU	食塩相当量	5.1 g
食物繊維	4.7 g	ビタミンB ₁	0.49 mg		

さわらの西京みそ焼き・上州きんぴら

ごはん・牛乳・さわらの西京みそ焼き・上州きんぴら・あさづけ・味つけのり・くだもの

●共同調理場・小学校 ●4,120食

〈由来〉

- さわらの西京みそ焼きは、京都が主産地である西京みそを利用し子供たちに人気があります。
- 上州きんぴらは、昭和58年の赤城国体の時に作られた献立で、上州特産のこんにゃくやしいたけを使ったきんぴらです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	上州きんぴら ①にんじん、ごぼうは、せん切りにし、ごぼうは、よくアクを出す。 ②突きこんにゃくは、ゆがいておく。 ③干しいたけは、よく洗ってスライスし、もどす。 ④油を熱して、ごぼう、にんじん、鶏肉、こんにゃく、干しいたけをよく炒め、砂糖、しょうゆで調味し、みりんを入れて煮つけ、最後にごまを入れ、火を止める。
牛乳	牛乳	206	
さわらの西京みそ焼き	さわら(西京みそで焼いた市販品)	70	
上州きんぴら	鶏肉(ささ身)	15	
	ごぼう	30	
	にんじん	20	
	突きこんにゃく	40	
	干しいたけ	0.8	
	いりごま	1.5	
あさづけ	植物油	2	
	砂糖	2.5	
	しょうゆ	6	
	みりん	1	
	だいこん	20	
味つけのり	きゅうり	10	
	塩	0.2	
	しょうゆ	1	
くだもの	甘夏みかん	40	○材料を切ってボイルをする。

①	エネルギー	682 kcal	カルシウム	307 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
②	たんぱく質	34.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	21 mg
③	脂質	23.5 %	ビタミンA	1,141 IU	食塩相当量	2.9 g
④	食物繊維	5.8 g	ビタミンB ₁	0.32 mg		

にじます南蛮漬け

ごはん・牛乳・にじます南蛮漬け・キムチあえ・ひじき炒め煮・くだもの

●共同調理場・小学校 ●343食

〈由来〉

- 東村は、名水百選にも名を連ねていて、その清流で育ったにじますは村の名物でもあります。
- 魚は骨があるからと敬遠されがちですが、この調理方法ですと頭から丸ごと食べられ、今では人気メニューのひとつとなっています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	70	にじますの南蛮漬け ・にじますは腹わたをぬいたものを使う。 ①まずはよく水洗いし、水気をきってでんぷんをつけて時々沈めながら約25分揚げる。(160℃) ②野菜はせん切りにし、1分間ボイルし、調味液につけてこんでおく。 ③揚げたますをバットに配分し、上からタレをかける。 キムチあえ ①キャベツはたんざくに切り、だいこん、にんじんは薄いいちょう切り、だいこん葉は1cmに切りボイルしておく。 ②塩、キムチの素で調味する。 ひじき炒め煮 ①ひじきは水でもどしておく。 ②こんにやくはたんざく切りにし、下ゆでしておく。 ③さつま揚げ、にんじんもたんざく切りにする。 ④釜に油を入れ炒め煮、調味する。
牛乳	牛乳	206	
にじます南蛮漬け	にじます でんぷん 植物油 たまねぎ にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 酢	70 4 4 20 3 3 4 2.5 2.5	
キムチあえ	だいこん だいこん葉 キャベツ にんじん 塩 キムチの素	30 7 30 3 0.4 0.7	
ひじき炒め煮	ひじき こんにやく さつま揚げ にんじん 大豆(ゆで) 植物油 砂糖 しょうゆ みりん だし	4 15 10 4 3.5 1 2.5 4 1 0.7	
くだもの	グレープフルーツ	60	

エネルギー	655 kcal	カルシウム	359 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
たんぱく質	29.9 g	鉄	6.0 mg	ビタミンC	48 mg
脂質	26.4 %	ビタミンA	769 IU	食塩相当量	2.7 g
食物繊維	5.0 g	ビタミンB ₁	0.34 mg		

くわいご飯

くわいご飯・牛乳・はんぺんフライ・ごまじょうゆあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●3,250食

【由来】 ●郷土の産物である“くわい”を使用した炊き込みごはんです。くわいは芽が大きいことから「めでたい時に利用される食べ物」で、正月や結婚式などによく使われます。
●給食では、毎月1月に、くわいご飯を献立にとり入れ「くわいを子供たち知らせることや、地場産物に関心を持つ」ことなどを要点にして指導を行っています。

献立名	材料名	分量g	作り方
くわいご飯	アルファー化米	53	くわいご飯 ①干しいたけはぬるま湯でもどす。(もどし汁も使用) ②にんじんはせん切り。 ③くわいは芽を手で折ってからピーラーにかけ、縦 $\frac{1}{4}$ に切り0.5cm幅にスライス後、さってゆでてアクをとる。 ④定量の水(もどし汁も含む)に、にんじん、干しいたけ、くわいを入れ火が通ったら、ほたてを加え㉔の調味料を入れる。 ⑤沸騰したらアルファー化米、もち米アルファー化米を入れ、グリーンピースを加え、水がひくまで攪拌する。 ⑥ふたをし、弱火で7分、火を止めてへらで上下を攪拌し、ふたをして20分間蒸らす。
	もち米アルファー化米	7	
くわいご飯	干しいたけ(スライス)	1	
	にんじん	5	
	ほたて貝柱カット(冷凍)	15	
	グリーンピース(冷凍)	3	
	くわい	15	
	しょうゆ(こいくち)	2.1	
	④みりん	1	
	塩	0.7	
	水	105	
	牛乳	牛乳	206
はんぺんフライ(チーズ入り)	はんぺんフライ(チーズ入り)	60	
	植物油	6	
	パックソース	5	
ごまじょうゆあえ	ほうれんそう	25	ごまじょうゆあえ ①ほうれんそう、キャベツは1cmに切り、ボイルし水気を絞る。 ②もやしはボイルし、水気を絞る。 ③にんじんはせん切りにし、ボイル。 ④焼き豚はボイルしよくきます。 ⑤①～④の材料を混ぜ合わせ、㉔の調味料である。
	キャベツ	25	
	もやし	10	
	にんじん	5	
	焼き豚	12	
	白すりごま	1	
	しょうゆ	3.2	
	㉔植物油(ごま油)	0.2	
	㉔植物油(大豆サラダ油)	1.5	
	くだもの	みかん	

栄	エネルギー	647 kcal	カルシウム	319 mg	ビタミンB ₂	0.58 mg
養	たんぱく質	25.3 g	鉄	3 mg	ビタミンC	68 mg
価	脂質	26.7 %	ビタミンA	1,526 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	5.6 g	ビタミンB ₁	0.44 mg		

ねぎめた

ごはん・牛乳・さばの塩焼き・沢煮・ねぎめた・くだもの

●共同調理場・小学校 ●3,480食

- 〈由来〉**
- ねぎめたは、長ねぎを使った郷土料理です。
 - 埼玉県は昔から長ねぎの産地として有名でした。越谷市では、増林や中島地区などで、今でも長ねぎが生産されています。
 - ねぎめたは、この身近にある長ねぎを使い、祝い事や大勢お客を招いた時に作られる料理でした。
 - 酢みそであえたあえもののことを“めた”といいます。
 - 給食では、いかやこんにやく、にんじんを加えて食べやすく工夫しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	75	沢煮 ①混合けずり節でだしをとる。 ②ごぼう、だいこん、なると、にんじんはせん切りにする。 ③干しいたけは、ぬるま湯につけもどす。 ④だし汁に材料を入れ煮、煮えたら最後にさやえんどうを散らす。
牛乳	牛乳	206	
さばの塩焼き	さば（文化干し） 植物油	50 1	
沢煮	豚肉（もも・せん切り） ごぼう だいこん 干しいたけ なると にんじん さやえんどう（冷凍） 塩 しょうゆ（うすくち） 混合けずり節	10 10 15 1 5 8 5 0.2 7 2	ねぎめた ①ねぎは斜め切りにし、蒸す。 ②にんじんはせん切りにし、ボイルする。 ③たんごういかは、ボイルする。 ④突きこんにやくはボイルする。 ⑤白みそ、上白糖、しょうゆを加熱し、さます。 ⑥洋辛子はぬるま湯でとく。 ⑦⑤に⑥と酢を合わせておき、材料、白すりごまを合わせる。
ねぎめた	根深ねぎ いか（冷凍・たんごく） 突きこんにやく にんじん 白すりごま しょうゆ（こいくち） 酢 砂糖（上白） 淡色からみそ 洋辛子	25 15 8 4 1.6 0.4 1 2 2.8 0.15	
くだもの	みかん	M1個	

栄	エネルギー	648 kcal	カルシウム	300 mg	ビタミンB ₂	0.76 mg
養	たんぱく質	27.8 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	34 mg
価	脂質	29.0 %	ビタミンA	822 IU	食塩相当量	3.1 g
	食物繊維	4 g	ビタミンB ₁	0.45 mg		

いわしの蒲焼き

ごはん・手巻きのり・牛乳・いわしの蒲焼き・かぶのみそ汁・
ほうれんそうのピーナッツあえ・小魚・くだもの

●単独校・小学校 ●650食

〈由来〉

- 千葉特産のいわしを使用し、甘いタレをかけたメニューで人気があります。
- みそ汁は貝だくさんで、柏特産の「かぶ」を使用し、その他の材料も千葉産の野菜を使用しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米 強化押し麦	65 0.2 5.2	手巻き ○手巻きは各自、セルフで作って食べる。
手巻きのり	焼きのり（手巻き用）	1袋	いわしの蒲焼き
牛乳	牛乳	206	①いわしは、でんぷんをつけ、油で揚げる。 ②タレは火にかけ、少し煮つめる。（しょうが汁は、火を止める直前に入れる） ③揚がったいわしにタレをかける。
いわしの蒲焼き	いわし でんぷん 植物油（揚げ油） しょうゆ 砂糖 水 みりん しょうが（汁を使用）	40 4 2 4 4 2.5 2 0.6	かぶのみそ汁 ①かぶはいちょう切り、にんじんもいちょう切りにする。さつまいもは1.5cm角、豆腐はさいの目、えのきたけは3cmくらいに切り、ねぎは小口切りにする。 ②だし汁をとって、それぞれの材料を煮る。柔らかくなったところで、みそを入れて味を調える。
かぶのみそ汁	かぶ 豆腐 にんじん さつまいも 長ねぎ えのきたけ さば節 水 赤みそ 白みそ	16 30 10 15 10 6 3 100 4.5 4.5	ピーナッツあえ ①ほうれんそうは3cmに切って下ゆでする。 ②粉末ピーナッツ、しょうゆは火にかけて温度確認し、さましておく。 ③ほうれんそうの水をよくきってあえる。
ほうれんそうのピーナッツあえ	ほうれんそう 粉末ピーナッツ しょうゆ	42 5 3	小魚 ○180℃のオーブンで5分焼く。
小魚	かえり煮干し	2	
くだもの	冷凍みかん	中1個	

栄	エネルギー	666 kcal	カルシウム	407 mg	ビタミンB ₂	0.72 mg
養	たんぱく質	28.2 g	鉄	5.0 mg	ビタミンC	64 mg
衛	脂質	26.2 %	ビタミンA	2,066 IU	食塩相当量	2.5 g
面	食物繊維	5.3 g	ビタミンB ₁	0.7 mg		

千葉県／松戸市

いわしのさつま揚げ

ごはん(ふりかけ)・牛乳・手づくりさつま揚げ・みそ汁・くだもの

●単独校・小学校 ●587食

〈由来〉

- 千葉県産のいわしと、松戸の名産・長ねぎをとり入れた郷土食として、1月の給食週間に児童にPRしています。
- 千葉県には、いわしを使用した郷土料理が多くありますが、手作りさつま揚げはすり身を使用し、しそやねぎを入れて臭みをとるため、魚料理が苦手な子供たちでもよく食べてくれる献立の一つです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 精麦 かつおふりかけ	70 7 2.2	いわしのさつま揚げ ①長ねぎ、にんじん、しそは、みじん切りにする。 ②たら、いわしのすり身、調味料、卵に①をよく混ぜ合わせる。 ③小判形に成形し、油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしのさつま揚げ	たら(すり身) いわし(すり身) 長ねぎ にんじん 青じそ 塩 しょうゆ 鶏卵 でんぷん 植物油	30 10 10 5 0.3 0.1 0.5 5 4 3	
みそ汁	豆腐 まいたけ 長ねぎ 赤みそ 白みそ 厚けずり	30 7 10 7 6 2	
くだもの	いちご	30	

栄	エネルギー	547 kcal	カルシウム	293 mg	ビタミンB ₂	0.54 mg
養	たんぱく質	22.4 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	27 mg
価	脂質	23.7 %	ビタミンA	545 IU	食塩相当量	2.4 g
価	食物繊維	3.2 g	ビタミンB ₁	0.34 mg		

いわしのさんが揚げ

ごはん・牛乳・いわしのさんが揚げ・のっぺい汁・ピーナッツあえ

●単独校・小学校 ●520食

〈由来〉 ●さんの語源は諸説ありますが、千葉市寒川の漁師が始めたので寒川がいつしか「さんが」になったという説と、「サンガイチ」と呼ばれる舟の漁師が作ったから「さんが」ともいわれています。
●さんま、あじ、さばなどの身だけを細かくたたき、みそ、しょうが、ねぎなどと混ぜてあわびなどの貝がらに詰めて焼くのが本来のさんがですが、給食では状況を考慮して、ハンバーグのようにして油で揚げます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 精麦	70 5	いわしのさんが揚げ ①ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろして、汁だけとっておく。 ②材料を混ぜ合わせ、人数分に分けて、ハンバーグ状にして油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしのさんが揚げ	いわし(すり身) 鶏肉(ひき肉) 鶏卵 ねぎ しょうが 赤みそ しょうゆ 白ごま 小麦粉 かたくり粉 植物油(揚げ油)	40 15 5 5 0.3 3 1 0.5 2 2 5	のっぺい汁 ①にんじん、だいこんは、いちょう切り、里いもはひと口大、こんにゃくはひと口大に切り、ゆがいておく。 ②けずり節とだし昆布でだしをとり、かたい野菜から煮て、火が通る少し前に調味し、最後にかたくり粉でとろみをつける。
のっぺい汁	油揚げ 里いも だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 塩 しょうゆ けずり節 だし昆布 かたくり粉 水	10 40 20 15 15 1 20 1 2 1 1 1 120	
ピーナッツあえ	小松菜 もやし にんじん ピーナッツ(いり)粉末 砂糖 しょうゆ	40 10 10 5 2 3	ピーナッツあえ ①野菜は、それぞれ湯通しして水分をきっておく。 ②①と調味料をあえる。

栄	エネルギー	691 kcal	カルシウム	452 mg	ビタミンB ₂	0.73 mg
養	たんぱく質	27.8 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	39 mg
価	脂質	30.2 %	ビタミンA	2,051 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.39 mg		

いわしの信田煮

菜の花ごはん・牛乳・いわしの信田煮・もやしと
にんじんのカレー味・わかめのみそ汁・くだもの

●単独校・小学校 ●617食

〈由来〉

●千葉県の地場産物であるいわし、菜の花を利用しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
菜の花ごはん	精白米 強化米 精麦 菜めしの素 菜の花 うす焼き卵（市販品）	70 0.2 7 1.5 10 10	菜の花ごはん ①ごはんを炊く。 ②菜の花をゆで、花の部分を除いて、細かく刻み、押しをしておく。 ③うす焼き卵をせん切りにする。 ④ごはんに②③、菜めしの素を合わせる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの信田煮	いわし（すり身） ねぎ 鶏卵 赤みそ しょうが かたくり粉 油揚げ 砂糖 しょうゆ（こいくち） みりん 水	45 5 3 2 0.8 1 15（1/2枚） 2 4 1 30	いわしの信田煮 ①ねぎ、しょうがはみじん切り。 ②いわしのすり身にねぎ、しょうが、卵、みそ、かたくり粉を入れてねばりがでるまでよく混ぜる。 ③半分にした油揚げに②を入れて口を閉じる。 ④③の調味液をよく煮たてて、③を入れて味をしみさせる。
もやしとにんじんのカレー味	キャベツ もやし にんじん しょうゆ（うすくち） 酢 砂糖 カレー粉	30 30 5 2 1 0.8 0.2	①ゆでたキャベツは大きめのせん切りにして押しをする。 ②もやしは水からゆでてしゃきっと仕上げる。 ③にんじんはせん切りにしてゆで、水をきる。 ④③の調味料をよくとかして野菜をあえる。
わかめのみそ汁	わかめ 油揚げ ねぎ 白みそ 赤みそ けずり節 水	0.5 2 10 6 6 2 120	
くだもの	みかん	60	

栄	エネルギー	701 kcal	カルシウム	399 mg	ビタミンB ₂	0.7 mg
養	たんぱく質	31.8 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	53 mg
備	脂質	30.2 %	ビタミンA	766 IU	食塩相当量	3.1 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.65 mg		

いわしのピーナッツ揚げ

ごはん・牛乳・いわしのピーナッツ揚げ・かぼちゃとなすの揚げ煮・みそ汁

●単独校・小学校 ●240食

〈由来〉

- 本県はいわし、落花生とも全国一の売上高です。それらを組み合わせた一品に、市の周辺地域で作られる野菜を使用した一品を付けあわせました。
- 「夏野菜を食べよう」というテーマで、子供たちの苦手な野菜の煮物も、比較的よく食べていました。

献立名	材 料 名	分量g	作 り 方
ごはん	精白米(強化米入り) 強化精麦	70 3.5	いわしのピーナッツ揚げ ①いわし開きには、軽く塩、こしょうしておく。 ②パン粉とダイスピーナッツは混ぜておく。 ③いわしに小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの ピーナッツ揚げ	いわし(開き) 小麦粉 鶏卵 {パン粉 ピーナッツ(ダイスカット) 植物油(揚げ油)	30 5 5 10 5 3	
かぼちゃとなすの 揚げ煮	かぼちゃ なす {でんぷん 植物油(揚げ油) 鶏肉(ひき肉) しょうが汁 ①みそ 砂糖 みりん しょうゆ しょうゆ ②砂糖 みりん 水 でんぷん	40 20 2 2 10 0.2 1 0.5 0.5 0.5 3 3 2 1 30 1	
みそ汁	わかめ(乾) にんじん 長ねぎ みそ 和風だしの素	0.3 10 15 12 0.5	かぼちゃとなすの揚げ煮 ①かぼちゃはひと口大に切り、かためにゆで ②なすは大きめの乱切りにして、でんぷんをま ぶして揚げておく。 ③鶏ひき肉は、調味料①で鶏そぼろを作ってお く。 ④かたゆでかぼちゃと揚げたなすを調味料②で さっと煮た後、鶏そぼろを入れて、でんぷん にとじる。

エネルギー	703 kcal	カルシウム	293 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
たんぱく質	27.9 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	20 mg
脂 質	29.1 %	ビタミンA	911 IU	食塩相当量	2.9 g
食物繊維	4.0 g	ビタミンB ₁	0.60 mg		

さばのごまだれ焼き

ピーナッツおこわ・牛乳・さばのごまだれ焼き・酢みそあえ・くだもの

●単独校・小学校 ●580食

〈由来〉

●千葉県の特産物であるピーナッツをおこわにしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ピーナッツおこわ	精白米	40	ピーナッツおこわ ①ピーナッツは調味料で煮る。 ②煮汁と水を合わせて米を炊く。 ③炊き上がったごはんに具をのせ蒸らす。 ④混ぜ合わせる時にいったごまをふりかける。 さばのごまだれ焼き ①さばは塩、こしょうをしておく。 ②砂糖、しょうゆ、みりん、水でタレを作り、いったごまを混ぜる。 ③焼いたさばにタレをかける。 酢みそあえ ①きゅうりは輪切り、ほうれんそうは3cmくらい、にんじんは長さ3cmくらいのせん切りにする。 ②もやし、ほうれんそう、にんじん、むきえびはゆでてさましておく。 ③生わかめは食べやすい大きさに切る。 ④①のきゅうりと②③を調味料であえる。
	強化米	0.24	
	もち米	30	
	塩	0.7	
	水		
	ピーナッツ	5	
	しょうゆ (こいくち)	2	
	みりん (本みりん)	0.6	
	水	6	
	ごま (白)	0.7	
牛乳	牛乳	206	
さばのごまだれ焼き	さば	50	
	塩	0.2	
	こしょう (白)	0.02	
	植物油 (サラダ油)	0.5	
	ごま (白)	1	
	砂糖 (上白)	2	
	しょうゆ (こいくち)	2.3	
	みりん (本みりん)	0.8	
	水	0.4	
酢みそあえ	もやし	15	
	きゅうり	20	
	ほうれんそう	40	
	にんじん	5	
	生わかめ	8	
	むきえび	5	
	米みそ (甘みそ)	3.5	
	植物油 (サラダ油)	1.2	
	酢	1.2	
	しょうゆ (こいくち)	1.2	
	みりん (本みりん)	1.2	
	砂糖 (上白)	2	
	塩	0.24	
くだもの	みかん	80	

●	エネルギー	672 kcal	カルシウム	316 mg	ビタミンB ₂	0.79 mg
●	たんぱく質	27.8 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	62 mg
●	脂質	29.1 %	ビタミンA	1,773 IU	食塩相当量	3.0 g
●	食物繊維	3.7 g	ビタミンB ₁	0.39 mg		

さばのさらさ揚げ

セルフおにぎり・牛乳・さばのさらさ揚げ・ふぶき汁・くだもの

●共同調理場・小学校 ●704食

〈由来〉

- セルフおにぎりは、軽く塩味を効かせたごはんの食べやすさと、自分たちで作るおにぎりの楽しさで、子供たちに人気のメニューです。
- さばはカレー味にすると生臭みが消え、とてもおいしく食べられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
セルフおにぎり	精白米 強化米 塩 たらこ(冷凍) ごま昆布 焼きのり	75 0.23 0.7 5 5 2	セルフおにぎり ①米を強化米と塩を入れて、通常通り炊く。 ②各自にサランラップを配り、ボイルしたたらこごま昆布を入れて、おにぎりを作り、のりを巻いて食べる。
牛乳	牛乳	206	さばのさらさ揚げ
さばのさらさ揚げ	さば(切り身) 小麦粉 カレー粉 鶏卵 水 塩 こしょう 植物油	40 5 1 1.5 4.5 0.2 少量 2.5	①小麦粉、カレー粉、塩、こしょうを、卵と水でとき、衣を作る。 ②①の衣をさばにつけて、170～180℃の油で5分程度揚げます。
ふぶき汁	はんぺん 豆腐(木綿) わかめ(乾燥) 長ねぎ にんじん ほうれんそう 豚肉(もも・こま切れ) 植物油 赤みそ 和風だし	5 20 0.4 10 10 10 10 0.1 12 0.5	ふぶき汁 ①わかめは水でもどしておく。 ②長ねぎは斜めに、にんじんはたんざく、ほうれんそうは3cmくらいに切る。 ③はんぺんはあられ切り、豆腐はさいの目切りにしておく。 ④釜を温めて、油で豚肉をさっと炒めてから、水と和風だしを入れる。 ⑤④に長ねぎとにんじんを入れ、火が通ったら豆腐とはんぺんを入れ、沸騰後、ほうれんそうも入れる。 ⑥最後にみそを入れて味を調える。
くだもの	みかん(冷凍)	70	

エネルギー	664 kcal	カルシウム	331 mg	ビタミンB ₂	0.78 mg
たんぱく質	30.2 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	31 mg
脂質	28.2 %	ビタミンA	1.316 IU	食塩相当量	3.9 g
食物繊維	3.4 g	ビタミンB ₁	0.78 mg		

さんまご飯

さんまご飯・牛乳・牛肉とごぼうのうま煮・みそ汁・みかんゼリー・いり大豆

●単独校・小学校 ●520食

〈由来〉

- さんまご飯は千葉県沖で獲れるさんまをカリカリに揚げ食べやすいように工夫しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
さんまご飯	精白米 強化米 白麦 さんま切り身 (1.5cm角切り) でんぷん 植物油 しょうが汁 しょうゆ 塩 砂糖 (三温)	65 0.2 5.2 20 2 1.5 2 3 0.2 2	さんまご飯 ①ご飯は普通に炊く。 ②さんまにでんぷんをまぶして、カリカリになるまでよく揚げる。 ③しょうが汁、しょうゆ、塩、三温糖を火にかけタレを作り、②をからませてから、ご飯と混ぜる。 ※さんまをカリカリに揚げるのがポイント。
牛乳	牛乳	206	牛肉とごぼうのうま煮
牛肉とごぼうのうま煮	牛肉 (もも・こま切れ) ごぼう (乱切り) しょうが汁 しょうゆ 砂糖 (三温) 本みりん 植物油	30 30 0.5 4 3 1 1	①牛肉は油で炒め、各調味料を半分ずつ入れ煮こむ。 ②ごぼうは、残りの半分の油で炒め、残りの調味料で煮こむ。 ③ごぼうが柔らかくなったら、汁ごと①を入れ、煮含める。
みそ汁	小松菜 豆腐 (木綿) 生わかめ 長ねぎ じゃがいも 油揚げ (きざみ) 赤みそ けずり節 水	15 30 5 15 30 5 8 2.5 110	みかんゼリー ①寒天をよくとかし、砂糖を入れる。 ②ゼラチンは、水でふやかしておく。 ③みかん果汁は、沸騰寸前まで火にかけ、75~70℃くらいまで温度を下げ①に入れる。 ④③にゼラチンと、キュラソーを入れカップに注ぐ。
みかんゼリー	寒天 豚ゼラチン 水 砂糖 (上白) みかん天然果汁 キュラソー (オレンジ) カップ	0.3 0.3 20 7 40 0.7 1	いり大豆 ○いり大豆を注文し、オーブン150℃で5~7分焼く。
いり大豆	大豆 (乾)	3	

栄	エネルギー	698 kcal	カルシウム	378 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	29.6 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	37 mg
養	脂質	25.8 %	ビタミンA	570 IU	食塩相当量	2.7 g
価	食物繊維	6.0 g	ビタミンB ₁	0.64 mg		

さんま味噌

ごはん・牛乳・さんま味噌・けんちん汁・かぼちゃの含め煮

●単独校・小学校 ●519食

〈由来〉

- さんま味噌…海に面していない流山は、昔は新鮮な魚が入りにくいので、しょうがなどの香りの野菜で、臭みを抜いて、しっかりと味をつけて、食べていたようです。
- この料理は、古くからの生活の知恵が生きた料理と言えます。ごはんの上のにのせて食べるのが、一般的です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 精麦	70 5	さんま味噌 ①さんまは下ゆでする。 ②しょうがは、みじん切りにし、油で炒め香りを出す。 ③②に①を入れて、さんまの身をほぐすように炒める。(なるべく細かく) ④③に砂糖、みそ、しょうゆ、みりん、水を入れて炒め煮にする。 けんちん汁 ①材料は、それぞれひと口大に切る。小松菜はゆでて切っておく。 ②かたい野菜から順に炒め、だし汁で煮る。 ③柔らかくなったら調味する。
牛乳	牛乳	206	
さんま味噌	(さんま(フィーレのたんざく) 水 しょうが 植物油(サラダ油) 砂糖 白みそ しょうゆ 本みりん 水	25 適量 2 2 4 4 2 2 8	
けんちん汁	豚肉(こま) 豆腐 里いも だいこん にんじん 小松菜 こんにゃく 植物油(サラダ油) しょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	20 30 40 30 15 15 20 2 3 0.4 2 4 120	
かぼちゃの含め煮	かぼちゃ(乱切り) 砂糖 しょうゆ 水	80 4 3 40	

●	エネルギー	653 kcal	カルシウム	355 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
●	たんぱく質	26.1 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	50 mg
●	脂質	24.5 %	ビタミンA	1,518 IU	食塩相当量	2.4 g
●	食物繊維	5.9 g	ビタミンB ₁	0.64 mg		

白身魚と豆腐のまさご揚げ

ごはん・牛乳・白身魚と豆腐のまさご揚げ・切り干し大根の煮もの・レモンあえ・くだもの

●単独校・小学校 ●444食

- 〈由来〉 ●漁師町に位置する我が校の子供たちは、家庭でも魚を食べる機会に比較的恵まれ（個人差はありますが）ています。
- そこで学校では、最近家庭で食べられなくなった魚料理を出したく思い、出来上がったのが「白身魚と豆腐のまさご揚げ」です。この地区ではいろいろな料理に魚が使われ、これにきのこのタレをつけてもおいしく頂けます。
 - これからも残していきたい昔ながらの和風献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米 水	80 0.22 1.38倍	白身魚と豆腐のまさご揚げ ○材料を合わせ形を整え、ゆっくり揚げる。
牛乳	牛乳	206	
白身魚と豆腐のまさご揚げ	絞り豆腐 すけそうたら（すり身） むきえび（すり身） 鶏肉（ひき肉） にんじん ちりめんじゃこ 鶏卵 てんぷん 塩 砂糖 植物油（揚げ油）	33 11 9 13 6 2 4 2 0.2 0.1	切り干し大根の煮もの ①油揚げは油抜き、こんにゃくは下ゆで、さやいんげんは下ゆでしておく。豚肉はつけこむ。 ②豚肉から炒め、干しいたけ、こんにゃく、昆布、切り干し大根の順に炒める。 ③②にだし汁を入れ、三温糖、みりん、塩、しょうゆを入れる。 ④笹かまぼこ、にんじんの順に加え煮、最後にさやいんげんを散らす。
切り干し大根の煮もの	豚肉（もも） しょうゆ 切り昆布 切り干し大根 突きこんにゃく にんじん 笹かまぼこ 油揚げ 干しいたけ しょうゆ みりん 砂糖（三温） 植物油（サラダ油） 水 けずり節 さやいんげん	12 0.6 5 7 8 17 8 7 0.8 5 1.5 1.5 0.8 9.3 0.4 17	
レモンあえ	キャベツ きゅうり レモンの皮 レモンの汁 塩 はちみつ	33 16 0.06 3.6 0.33 0.33	
くだもの	みかん（冷凍）	60(1個)	

米	エネルギー	659 kcal	カルシウム	412 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
養	たんぱく質	29.7 g	鉄	4 mg	ビタミンC	44 mg
養	脂質	26.6 %	ビタミンA	1,322 IU	食塩相当量	2.6 g
養	食物繊維	5.4 g	ビタミンB ₁	0.76 mg		

するもん汁

ひじきごはん・牛乳・するもん汁・おかかあえ・安倍川芋

●単独校・小学校 ●351食

〈由来〉 ●毎月1回、千葉県の郷土料理、または、特産物を取り入れた献立を実施し、千葉県で、長い年月をかけ工夫し受け継いできた伝統的食生活を見直してもらおうと考えています。
●この献立は、千葉県の特産である、いわし、ひじき等の水産物をはじめ、県内各地でたくさんとれる産物を取り入れた献立です。
●するもん汁の「するもん」はすり身の方言で、いわしのすったものを意味しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ひじきごはん	精白米 強化米 水 植物油（サラダ油） 干しひじき 鶏肉（もも） 干しいたけ にんじん しいたけのもどし汁 砂糖（三温） 塩 しょうゆ 油揚げ さやえんどう	70 0.21 94.5 0.6 1.2 6 0.6 15 12 2 0.2 4 4 4	ひじきごはん ①米は洗い、浸水しておく。 ②具を煮る。 ②ひじき、しいたけは柔らかくもどしておく。油揚げは、油抜きをする。鶏肉、しいたけ、にんじん、油揚げは、すべてせん切りにする。 ①②の材料を炒め煮にし、煮えたら、煮汁を別にしておく。 ③②の煮汁を加えてごはんを炊き、②の具のをせて蒸らし、よく混ぜる。 ④さやえんどうはせん切りにしてゆでておき、炊き上がった③に混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
するもん汁	水 けずり節 にんじん だいこん いわし（すり身） 塩 しょうが しょうゆ だんぷん ねぎ 塩 しょうゆ ながねぎ だいこんの葉	120 1.8 10 25 35 0.1 0.6 0.4 1.2 3 0.1 1.7 6 6	するもん汁 ・けずり節でだしをとる。 ・にんじん、だいこんは、いちよう切り、ねぎは、斜め薄切りにする。 ・いわしのすり身は、塩を入れてよくこね、しょうが汁、調味料、だんぷん、ねぎを入れてさらによくこねる。 ・だいこんの葉は、ゆでて刻む。 ①釜に、けずり節でとっただしをはり、にんじん、だいこんを入れて煮る。 ②柔らかくなったなら、こねたいわしのすり身を団子状に入れて入れ、煮る。 ③火が通ったら調味料を入れ、ねぎ、だいこんの葉を入れる。
おかかあえ	ほうれんそう キャベツ 生わかめ しょうゆ かつお節	20 25 4 3.5 1	おかかあえ ①ほうれんそう、キャベツは刻んでゆで、しょうゆ少々で洗っておく。 ②わかめは刻み、湯通しをする。かつお節はいる。 ③①、②を残りのしょうゆであえる。
安倍川芋	さつまいも 植物油 きび砂糖 粉末ピーナッツ 塩	50 3 2 1.3 0.04	安倍川芋 ①さつまいもは、よく洗って、皮つきのまま小さめの乱切りにし、水にさらす。 ②油を熱し、①をからりと揚げる。 ③揚げた②に、きび砂糖、粉末ピーナッツ、塩を混ぜたものをまぶす。

栄	エネルギー	642 kcal	カルシウム	350 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
養	たんぱく質	23.9 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	53 mg
備	脂質	26.2 %	ビタミンA	2,003 IU	食塩相当量	3.3 g
	食物繊維	5.0 g	ビタミンB ₁	0.57 mg		

深川めし

深川めし・牛乳・豚汁・おひたし・くだもの

●単独校・小学校

〈由来〉

- わが江東区の郷土料理をとり上げました。魚河岸が深川にあった頃、屋台店で食べさせたのが始まりで、あさりのむき身を調理してごはんにかけて一膳めしでした。

献立名	材料名	分量g	作り方
深川めし	精白米	80	深川めし ①ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。にんじんは小さめのせん切りにする。 ②油を熱し、ごぼう、にんじんを炒め、砂糖、しょうゆで調味する。あさりのむき身はからいりする。(野菜の煮汁、あさりの汁はとっておく) ③米に水加減(野菜の煮汁、あさりの汁とともに)し、うすくちしょうゆ、塩を加えて火にかけ、炊き上がり間際に、具を合わせ、火を止めてから、熱湯を通したグリーンピースを散らし蒸らす。
	強化米	0.24	
	しょうゆ(うすくち)	4	
	塩	0.2	
	湯	96	
	植物油	1.5	
	ごぼう	10	
	にんじん	10	
	砂糖	1	
	しょうゆ	4	
	あさり(冷凍)	25	
	グリーンピース(冷凍)	5	
牛乳	牛乳	206	豚汁 ①かつお節でだしをとる。 ②にんじん、だいこんはいちよう切り、里いもは半月切り、こんにやくは小口切り、ごぼうは斜め切りにしておく。 ③里いも、だいこん、こんにやくは、ゆでておく。 ④豚肉から順に材料をだし汁の中に入れ、アクをとり、さいの目切りの豆腐を入れ沸騰させて、合わせみそをだし汁でとき調味し、小口切りのねぎを入れて仕上げる。
豚汁	かつお節(だし用)	2	
	湯	120	
	豚肉(ばら脂身つき)	10	
	ごぼう	5	
	にんじん	10	
	だいこん	20	
	里いも	30	
	豆腐(木綿)	30	
	みそ(淡色辛)	5	
	みそ(赤色辛)	7	
	ねぎ	15	
おひたし	小松菜	20	
	はくさい	30	
	もやし	20	
	かつお節(糸けずり)	0.3	
	しょうゆ	3	
くだもの	いちご	30	

エネルギー	623 kcal	カルシウム	398 mg	ビタミンB ₂	0.58 mg
たんぱく質	25.4 g	鉄	5.5 mg	ビタミンC	58 mg
脂質	23.3 %	ビタミンA	1,448 IU	食塩相当量	4.1 g
食物繊維	6.4 g	ビタミンB ₁	0.67 mg		

大豆と小魚の揚げ煮

わかめごはん・牛乳・魚のレモンじょうゆ焼き・ポイル野菜・大豆と小魚の揚げ煮

●単独校・小学校

〈由来〉

- 鎌倉の腰越沖でとれたじゃこを利用し郷土の味を楽しんでもらっています。
- 鎌倉の相模湾でとれる「わかめ」についても、わかめごはん等にして、子供たちに郷土の産物を理解させたいと思っています。

献立名	材料名	分量g	作り方
わかめごはん	精白米 精麦 水 花むすび	75 5 2	わかめごはん ①米、麦を洗い30分程度水に浸しておく。 ②米を炊く。 ③炊き上がった飯に花むすびをあえる。
牛乳	牛乳	206	
魚のレモンじょうゆ焼き	さわら 塩 こしょう 植物油 しょうゆ レモン(果汁)	50 0.2 0.02 0.7 1.5 0.5	魚のレモンじょうゆ焼き ①魚に下味をつける。(塩、こしょう) ②しょうゆとレモンのしぼり汁を合わせる。 ③魚を焼き②の汁をかける。
ポイル野菜	キャベツ にんじん	45 3	○野菜を切り、ポイルする。
大豆と小魚の揚げ煮	大豆 でんぷん 植物油 かえり煮干し 植物油 ④砂糖 しょうゆ ごま	8 1 1 3 0.5 2 1.5 1	大豆と小魚の揚げ煮 ①水に浸しておいた大豆をさっとゆでる。 ②大豆にでんぷんをからめ油で揚げる。 ③かえり煮干しを油でさっと揚げる。 ④④を火にかけてタレを作る。 ⑤大豆、かえり煮干しをタレに合わせ白ごまをふる。

●	エネルギー	591 kcal	カルシウム	338 mg	ビタミンB ₂	0.51 mg
●	たんぱく質	27.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	20 mg
●	脂質	25.7 %	ビタミンA	379 IU	食塩相当量	2.5 g
●	食物繊維	3.1 g	ビタミンB ₁	0.42 mg		

あらめの煮付け

ごはん・牛乳・まぐろと大豆のみそがらめ・おひたし・あらめの煮付け・みそ汁・くだもの

●単独校・小学校 ●250食

- 〈由来〉**
- 昔から佐渡では、あらめをとって食べてきました。乾燥して保存できる、あらめ、わかめ、天草、いご草等の海産は、非常食としても重宝されたそうです。
 - あらめは、やわらかいわかめに対して、姿かたちがごわごわしているので、俗に荒布とも呼ばれます。
 - あらめに大豆や打ち豆、油揚げ、干しいたけ等を入れ、しょうゆ味で煮るのが一般的な食べ方です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	まぐろと大豆のみそがらめ ①まぐろは1.5～2cmの角切りにし、しょうが、しょうゆで下味をつけておく。 ②大豆は洗い、ひと晩水につけておく。 ③①②にかたくり粉をつけて揚げる。 ④調味料を加熱した中に、③を入れ味を調える あらめの煮付け ①干しあらめは洗い、水につけてもどしておく。 ②にんじんはいちょう切りにする。 ③さやいんげんは、すじをとりゆで、3cmくらいの長さに切っておく。 ④①を柔らかくなるまで煮、②、調味料を入れ汁気がなくなるまで煮含める。 ⑤仕上げにさやいんげんを入れる。
牛乳	牛乳	206	
まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ 40 しょうが 0.6 しょうゆ 1.5 大豆 8 かたくり粉 8 植物油 4 みそ 2.5 砂糖(三温) 1.5 みりん 5 水 5	40	
おひたし	小松菜 20 もやし 30 きゅうり 10 しょうゆ 2	20	
あらめの煮付け	干しあらめ 3 にんじん 10 さやいんげん 5 和風だし 0.2 みりん 1 砂糖 0.8 しょうゆ 3.5 水	3	
みそ汁	じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 7 ごぼう 5 煮干し 3 和風だし 0.2 みそ 8 水 130	30	
くだもの	オレンジ	35(1/4個)	

エネルギー	513 kcal	カルシウム	424 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質	31.1 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	51 mg
脂質	24.6 %	ビタミンA	1,357 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維	5.6 g	ビタミンB ₁	0.32 mg		

いかめし

いかめし・牛乳・コロッケ・ブロッコリーとしめじのバター炒め・かきたま汁・フルーツ白玉

●単独校・小学校 ●30食

〈由来〉

- 両津市のシンボルの魚はいかです。多く獲れる夏場によくいかめしを作ります。
- 新鮮ないかともち米で作る郷土料理です。
- いかめしは、穀類が少ないので、フルーツ白玉を献立に入れました。

献立名	材料名	分量g	作り方
いかめし	いか もち米 にんじん 干しいたけ ごぼう グリーンピース (冷凍) しょうゆ みりん 砂糖	100 20 3 0.3 3 1.5 7 4 3	いかめし ①もち米は一晩水につけておく。 ②いかは、足を抜いて洗っておく。 ③野菜はみじんに切っておく。 ④②のいかに①のもち米と③の野菜を混ぜたものを7分目くらい入れてようじで止める。 ⑤④をしょうゆ、みりん、砂糖、水を割り入れただし汁の中で50分間くらい煮る。(あまり具をつめすぎないこと。失敗したら、蒸し器でふかすとよい。)
牛乳	牛乳	206	
コロッケ	コロッケ (冷凍) 植物油 (揚げ油) 中濃ソース	60 4 6	コロッケ ○冷凍コロッケを揚げる。
ブロッコリーとしめじのバター炒め	ブロッコリー しめじ バター しょうゆ こしょう 塩	50 20 2 0.5 0.01 0.1	ブロッコリーとしめじのバター炒め ①ブロッコリーは、かためにゆでる。 ②①としめじをバターで炒め、塩、こしょう、しょうゆをサッとふり入れる。
かきたま汁	豆腐 わかめ 根深ねぎ 煮干し しょうゆ 塩 でんぷん 鶏卵	30 1 10 2 2 0.8 1 20	かきたま汁 ①わかめは水にもどしておく。(長く水に入れない) ②①のわかめをよく絞り、切っておく。 ③煮干しでだしをとり、しょうゆ、塩で調味する。 ④③に豆腐を入れて煮たってきたら、でんぷんをかく。 ⑤④に卵をよくほぐして流し入れ、火を止める寸前にねぎとわかめを加える。
フルーツ白玉	白玉もち (冷凍) パイナップル (缶) みかん (缶) 黄桃 (缶) 寒天 (缶) 缶汁	30 20 15 15 15 30	フルーツ白玉 ①缶詰は缶から出して缶汁と分けておく。 ②冷凍の白玉もちは沸騰したお湯でゆでて、水でさましておく。 ③①と②と缶汁を混ぜ、盛りつける。

栄	エネルギー	689 kcal	カルシウム	334 mg	ビタミンB ₂	0.87 mg
養	たんぱく質	37.6 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	95 mg
価	脂質	26.3 %	ビタミンA	1,012 IU	食塩相当量	3.8 g
	食物繊維	5.5 g	ビタミンB ₁	0.44 mg		

鮭のかす汁・煮菜

ごはん・牛乳・煮菜・厚焼き卵・鮭のかす汁・くだもの

●単独校・小学校 ●654食

〈由来〉 ●新潟の冬の魚といえばさけ。また、米どころなので酒づくりも盛んなため、酒粕も手に入りやすく、かす汁は、体をあたためるメニューとして喜ばれます。地域によっては、汁気の多いものを作ったり、具の組み合わせ等さまざまです。

●煮菜は野菜をとりにくい冬場に食べられるメニューで、本来は、冬菜や長岡菜などを漬けたもので作ります。給食用には、大量で手に入りにくいので野沢菜で代用しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	煮菜 ①野沢菜漬けは、ゆでこぼし、塩だしをして、2～3cmに切る。 ②油揚げは、油抜きをして細切り、突きこんにゃくは下ゆでして、2～3cmに切る。 ③にんじんは、いちよう切りにする。 ④①～③を油で炒め、水だしを加え、打ち豆を加えて煮こむ。 ⑤みそで味つけ、さらに煮る。 鮭のかす汁 ①じゃがいも、だいこんは厚めのいちよう切り、ごぼうはささがき、はくさいは色紙切りにする。 ②さけは熱湯をかけて、臭みをぬく。 ③①②を煮て、みそ、和風だして味つけし、酒かすを加える。
牛乳	牛乳	206	
煮菜	野沢菜漬け 打ち豆 油揚げ にんじん 突きこんにゃく 植物油（サラダ油） みそ 和風だし	50 3 5 10 10 2 2.5 0.5	
厚焼き卵	厚焼き卵（ボイル）	50(1個)	
鮭のかす汁	生さけ（角切り） じゃがいも だいこん ごぼう はくさい みそ 和風だし 酒かす	20 45 30 6 15 10 0.6 3	
くだもの	みかん	60(1個)	

エネルギー	693 kcal	カルシウム	396 mg	ビタミンB ₂	0.72 mg
たんぱく質	27.8 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	70 mg
脂質	24.4 %	ビタミンA	1,575 IU	食塩相当量	3.3 g
食物繊維	7.1 g	ビタミンB ₁	0.43 mg		

鮭の焼きづけ

ごはん・牛乳・鮭の焼きづけ・みそ汁・ずいきの炒め煮・ひじきふりかけ

●共同調理場・小学校 ●2,784食

〈由来〉

- 鮭の焼きづけは、新潟県ではよく食べられる郷土料理です。
- ずいきの炒め煮は、秋から冬にかけて、家庭でよく食べられます。昔は炒めないでそのまま煮たようですが、少し油が加わることで、子供たちの口にも馴染みやすいようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	鮭の焼きづけ ①調味料を合わせた中にさけを浸しておく。 ②焼く。 ずいきの炒め煮 ①ずいきをもどす。(水に数分浸した後、かたさの具合を見ながらゆで、流水にさらす。7倍くらいに増えます) ②材料を炒めてから味をつけて煮る。 ひじきふりかけ ①ひじきをもどし、数回洗う。 ②ごまはいておく。 ③ひじきを炒めてから味をつけ、煮る。 ④③にかつお節、ごまを混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
鮭の焼きづけ	生さけ(切り身) しょうゆ みりん 砂糖(三温)	60 3 2 0.2	
みそ汁	豆腐(木綿) 青菜(小松菜) 長ねぎ じゃがいも 煮干し粉 みそ	35 12 8 25 1 12	
ずいきの炒め煮	干しずいき 油揚げ にんじん 打ち豆 しょうゆ 砂糖(三温) 植物油(炒め油)	3 3 6 5 1.5 0.8 0.5	
ひじきふりかけ	干しひじき かつお節 黒ごま 砂糖(三温) しょうゆ みりん 植物油(炒め油)	2 0.5 0.5 4 3 0.4 0.3	

米	エネルギー	500 kcal	カルシウム	432 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
養	たんぱく質	29.9 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	18 mg
価	脂質	32.9 %	ビタミンA	822 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	4.9 g	ビタミンB ₁	0.35 mg		

さんまの南蛮漬け・なのごりみそ汁

ごはん・コーヒー牛乳・魚南蛮漬け・なのごりみそ汁・秋なすの揚げびたし・くだもの

●共同調理場・小学校 ●320食

〈由来〉 ●この献立は、夏の終わりから秋にかけての献立です。

- 当地方は農村なので、自家野菜をたっぷり入れたみそ汁が昔から食べられてきました。
- 夏の野菜もそろそろ終わりに近づき、夏もなごりおいしいので、野菜たっぷりの栄養バランスの良いものを食べようという、生活の知恵が感じられるみそ汁です。
- また、おしょうゆ仕立てで、でんぶんのあんをからめる“のっぺ”もあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	なのごりみそ汁 ①なのごりみそ汁は、野菜をそれぞれ切る。 ②にんじん、もやし、さやいんげんはボイルしておく。 ③だしをとって、肉、いもなど煮えにくいものから煮て調味する。 ・かぼちゃの煮くずれに注意。 ・さやいんげんは色どりを生かすように入れる。 秋なすの揚げびたし ①なすは2つ割りにして皮に切り目を入れ、水でアクとりする。 ②油でカラッと揚げて、だし汁、みりん、しょうゆの煮たてた汁をかけてつけておく。
コーヒー牛乳	牛乳 コーヒー牛乳の素	206 5	
さんまの南蛮漬け	魚切り身（さんま、かます） でんぶん 小麦粉 植物油（揚げ油） しょうゆ みりん 砂糖 酢 七味唐辛子 長ねぎ	40(1切れ) 3 0.5 2 1 1.2 2.5 0.02 3	
なのごりみそ汁	だし節（さば節） 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ ゆうがお さやいんげん（生） みそ 水	3 5 20 30 10 20 30 15 10 12	
秋なすの揚げびたし	丸なす 植物油（揚げ油） だし汁 みりん しょうゆ	50(1/2個) 20 2 1.5	
くだもの	オレンジ	50(1切れ)	

米	エネルギー	756 kcal	カルシウム	305 mg	ビタミンB ₂	0.6 mg
養	たんぱく質	25.0 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	56 mg
食	脂質	30.1 %	ビタミンA	874 IU	食塩相当量	2.3 g
面	食物繊維	5.9 g	ビタミンB ₁	0.35 mg		

大根煮・にしん味噌

ごはん・牛乳・大根煮・にしん味噌・ごまあえ・くだもの

●共同調理場・中学校 ●807食

〈由来〉 ●大根煮は、お正月に食べたさけのアラとだ
いこんをみそ味でことごと煮こんで作りま
した。大豆をたたいてつぶした打ち豆と保存のきくちく
わや昆布も入れて、しっかり味を含むまで煮こんで食べ
ました。冬の一品です。
●にしん味噌は、保存できるたんぱく源のにしんに、繊維
豊富なごぼうを加え、みそで味つけた料理で、昔から常
備菜として作られた、この地方の重要なおかずでした。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米0.3%混入）	100	大根煮 ①甘塩のさけは、熱湯をかけて霜ふり状態にし臭みも洗い流す。 ②にんじん、だいこんは、1cm程度の厚さのいちょう切りにする。 ③里いもは皮をむいて乱切り、突きこんにゃくはゆでてアク抜きしておく。 ④ちくわは斜め切り、打ち豆、角切り昆布はもどす。 ⑤煮干してだし汁をとり、煮えにくいものから煮る。 ⑥材料に八分どおり火が通ったら、みりん、みそで調味し、じっくりと煮こむ。
牛乳	牛乳	206	
大根煮 （郷土料理）	甘塩さけ角切り（2cm角くらい） にんじん だいこん 里いも 突きこんにゃく ちくわ 打ち豆（大豆をつぶしたもの） 角切り昆布 煮干し 水 みりん みそ	12 12 60 30 12 12 6 1.2 2.4 60 2 6	
にしん味噌 （郷土料理）	身がきにしん（半干し） ごぼう 砂糖（上白） みそ 水	25 20 4 6 15	
ごまあえ	キャベツ 小松菜 にんじん 油揚げ 砂糖（上白） しょうゆ（こいくち） 白むきいりごま 砂糖（上白） しょうゆ（うすくち） けずり節（空いりして粉にする）	30 12 2.4 2.4 1.2 1.2 3.6 2 3 0.1	
くだもの	バナナ	50(1/2)	

にしん味噌

①身がきにしんは、よく水洗いし熱湯をかけて酸化物を洗い流し、2cm幅くらいに切る。
②ごぼうは皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、ゆでておく。
③にしんとごぼうを釜に入れ、ひたひたの水を加えて、にしんが柔らかくなるまで煮る。砂糖、みそで味つけする。

ごまあえ

①キャベツはたんざく切り、小松菜は2cmに切りそれぞれゆでて水気をきる。
②油揚げは縦半分になり、小口から細切りする。上白としょうゆ（こいくち）でいり煮して冷却しておく。
③ごまを加熱し、ロボクーブなどでねっとりとする。上白、しょうゆ（うすくち）、粉にしたけずり節も加え、よくすり合わせ①と②をあえる。

エネルギー	834 kcal	カルシウム	502 mg	ビタミンB ₂	0.66 mg
たんぱく質	32.7 g	鉄	5.1 mg	ビタミンC	40 mg
脂質	21.4 %	ビタミンA	1,051 IU	食塩相当量	3.8 g
食物繊維	9.0 g	ビタミンB ₁	0.76 mg		

まぐろの五色煮

ごはん・牛乳・まぐろの五色煮・たんあんのきんぴら・せん切り野菜のスープ

●単独校・小学校 ●260食

〔由来〕 ●まぐろの五色煮…中里村は農産物の生産がさかんです。くせのないまぐろ、ちょっとくせのある鶏レバーをいろいろな野菜と合わせて子供の好きなケチャップ味にしました。分量は多めですが残量はほとんどありません。

●たくあんのきんぴら…雪深いこの地では、越冬用にたくあんの量の漬物を漬けます。冬期間に食べきれなかった分を、薄切りにして冷凍庫でとっておき、いつでもとり出して食べることができます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	75	まぐろの五色煮 ①まぐろ、鶏レバー、さつまいもは1.5cmくらいの角切りにし、でんぷんをまぶして油で揚げろ。 ②大豆はかためにゆでる。にんじんは角切りにしてゆでる。グリーンピースもゆでておく。 ③調味料④を煮合わせ、準備しておいた材料と合わせる。(釜の中で火をかけながら) たくあんのきんぴら ①たくあんは薄くスライスして、水でもみ洗いし塩分をとる。 ②サラダ油を熱しトウバンジャンを炒め、たくあんと炒める。 ③塩加減をみて調味する。 せん切り野菜のスープ ①全ての材料を出来るだけ細く切る。 ②ピーマンは熱湯に通しておく。 ③ピーマン以外の材料をゆっくりとよく煮る。 ④コンソメスープの素、塩で調味し、最後にこしょう、しょうゆを入れ、ピーマンを入れて仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
まぐろの五色煮	まぐろ(角切り)	50	
	鶏レバー	12.5	
	大豆	5	
	でんぷん	7	
	さつまいも	30	
	植物油(サラダ油)	5	
	にんじん	15	
	グリーンピース	5	
	④ { 砂糖	2	
	しょうゆ	4	
	トマトケチャップ	2.5	
たくあんのきんぴら	たくあん漬け	30	
	トウバンジャン	0.05	
	白いりごま	0.5	
	植物油(サラダ油)	2	
	砂糖	0.5	
	塩	0.2	
	しょうゆ	1	
せん切り野菜のスープ	キャベツ	30	
	にんじん	10	
	たまねぎ	20	
	生しいたけ	7	
	塩	0.8	
	こしょう	0.02	
	しょうゆ	1	
	コンソメスープの素	1	
	ピーマン	5	

米	エネルギー	653 kcal	カルシウム	278 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
養	たんぱく質	29.4 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	22.1 %	ビタミンA	7,166 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	5.3 g	ビタミンB ₁	0.45 mg		

石川県／鶴来町

いかのうの花詰め照り焼き

ごはん・牛乳・いかのうの花詰め照り焼き・なすとそうめん汁・ブロッコリーとツナのあえもの・くだもの

●単独校・中学校 ●467食

〈由来〉 ●石川県は海に面した地域が多く、水産物の豊富な土地です。とくにいかの水揚げ量は多く、よく食べます。
●近隣の金沢市では祝い事があるとたいのから蒸し（たいにおからを詰めて蒸したもの）を作ります。それを給食風にながでアレンジしてみました。
●なすとそうめん汁は、県内では夏によく食べる献立です。
●水産物、野菜、おから等幅広い食材を使用し栄養バランスのよい郷土料理給食です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	110	いかのうの花詰め照り焼き ①するめいかをつば抜きし中骨をとる。 ②ごぼう、にんじんはささがき、きくらげは水でもどしせん切り。 ③さやえんどうはゆでて細切り。 ④おからをからいりする。 ⑤サラダ油でごぼう、にんじん、きくらげを順に炒め、④のおからと調味料を加え、いり、さやえんどうを加える。 ⑥いかに詰めて楊枝でとめる。 ⑦オーブン230℃で15～20分焼き、タレをからめる。
牛乳	牛乳	206	
いかのうの花詰め照り焼き	するめいか（生） 70 植物油（サラダ油・調合） 1 ごぼう 10 にんじん 12 黒きくらげ 0.5 さやえんどう（生） 10 しょうゆ（こいくち） 3 砂糖（三温） 1.5 おから 40 しょうゆ（こいくち） 3 砂糖（三温） 1.5 みりん（本） 2 どんぶん（じゃがいも） 0.8		
なすとそうめん汁	なす 20 そうめん（乾） 20 みょうが 3 煮干し 2 みそ（米みそ淡色辛みそ） 13		①なすは半月切りにし、アク抜きする。 ②そうめんは、ゆでて水洗いする。 ③みょうがは細切りにし水にさらす。 ④煮干しだし汁になすを入れ、煮えたら、そうめん、みょうが、みそを加える。
ブロッコリーとツナのあえもの	ブロッコリー 50 まぐろ（水煮フレーク） 10 とうもろこし（缶詰ホールカーネルスタイル） 10 米酢 3 しょうゆ（うすくち） 2 砂糖（三温） 0.6 植物油（ごま油） 0.5		ブロッコリーとツナのあえもの ①ブロッコリーをゆでて水冷する。 ②缶詰の水をきる。 ③材料とドレッシングをあえる。
くだもの	ぶどう（巨峰）	75(5粒)	

エネルギー	865 kcal	カルシウム	336 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
たんぱく質	37.4 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	91 mg
脂質	15.8 %	ビタミンA	970 IU	食塩相当量	4.2 g
食物繊維	11.0 g	ビタミンB ₁	0.43 mg		

大漁鍋

五目ごはん・牛乳・大漁鍋・もずくの酢のもの・くだもの

●共同調理場・小学校 ●251食

〈由来〉

- 海に囲まれた小さな町で、昔は漁も盛んなようでした。
- 町の行事などでは大漁鍋がよく作られています。学校でも年に1回は献立に入ります。

献立名	材 料 名	分量g	作 り 方
五目ごはん	精白米	65	五目ごはん ①ごぼうはささがき、他はせん切りにしておく。 ②調味料、具を入れ普通に炊く。 大漁鍋 ①魚のすり身に味をつける。 ②かには適当にカットする。 ③えびはひげを取る。 ④にんじんはたんざく、ごぼうはささがきに する。 ⑤白玉餅は冷凍の既製品を準備。 ⑥だし汁に準備したすり身を入れ、次にかに、野 菜、餅、えびと順に入れ味をつける。 もずくの酢のもの ①もずくは塩出しをして熱湯でボイルする。こ れを短くカットする。 ②だし汁を作りさましておく。 ③砂糖、酢、だし汁で調味酢を作る。もずくをあ える。
	だし昆布	0.2	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	塩	0.8	
	ごぼう	8	
	にんじん	8	
	しいたけ(生)	7	
油揚げ	8		
牛乳	牛乳	206	
大漁鍋	あじ(すり身)	25	
	鶏卵	2	
	みそ(豆)	2	
	わたりがに	20	
	あまえび	17	
	白玉餅	25	
	にんじん	10	
	ごぼう	8	
	本しめじ	8	
	ねぎ(根深)	8	
	煮干し	1.5	
みそ(豆)	10		
もずくの酢のもの	もずく(塩蔵)	30	
	米酢	5	
	砂糖(三温)	2	
	だし汁	2	
くだもの	アンデスメロン	70	

●	エネルギー	639 kcal	カルシウム	344 mg	ビタミンB ₂	0.52 mg
●	たんぱく質	28.7 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	18 mg
●	脂 質	18.9 %	ビタミンA	1,014 IU	食塩相当量	3.4 g
●	食物繊維	6.1 g	ビタミンB ₁	0.29 mg		

はす蒸し

ごはん・牛乳・はす蒸し・かきたま汁・だいこんとほたてのあえもの

●単独校・小学校 ●900食

〈由来〉

- はす蒸しは金沢の郷土料理ですが、あまり人気がありませんでした。しかし白身魚のかわりにえびとうなぎの蒲焼きを使うことにより、子供たちも、よく食べるようになりました。
- 年に一度れんごんの旬に給食に登場します。

献立名	材 料 名	分量g	作 り 方
ごはん	精白米	80	はす蒸し ①れんごんはすりおろし、でんぷん、塩、上白糖、卵白を混ぜ合わせる。 ②干しいたけはもどし、にんじんとしょうゆ、上白糖で煮る。 ③むきえびはゆでる。 ④カップにうなぎ、むきえびを入れ、①と②を合わせたものをかけ蒸す。 ⑤蒸し上がったたら、みじん切りにしたみつばを加えたタレをかける。 かきたま汁 ①だし汁をとる。 ②えのきたけ、かまぼこ、ねぎを入れる。 ③でんぷんをかけ仕上げる。 だいこんとほたてのあえもの ①だいこん、きゅうりは熱湯にくぐらせカットする。 ②にんじんはゆでる。 ③調味料を合わせ混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
はす蒸し	れんごん でんぷん (じゃがいも) 塩 砂糖 (上白) 卵白 にんじん 干しいたけ しょうゆ (こいくち) 砂糖 (上白) うなぎ (蒲焼き) むきえび (あまえび・生) みつば 塩	25 0.3 0.2 0.3 2.5 3 0.3 0.3 0.1 30 10 0.5 0.01	
かきたま汁	鶏卵 焼きかまぼこ ねぎ (根深) えのきたけ だし昆布 かつおだし しょうゆ (こいくち) でんぷん (じゃがいも) 塩	25 15 10 8 0.3 2 4 1.5 0.2	
だいこんとほたてのあえもの	だいこん きゅうり にんじん ほたて (水煮) しょうが汁 しょうゆ (こいくち) 酢 (米) 砂糖 (上白)	50 10 3 10 1 0.8 1.5 0.8	

⊕	エネルギー	616 kcal	カルシウム	321 mg	ビタミンB ₂	0.78 mg
⊕	たんぱく質	28.2 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	25 mg
⊕	脂 質	24.5 %	ビタミンA	2,159 IU	食塩相当量	2.2 g
⊕	食物繊維	2.8 g	ビタミンB ₁	0.48 mg		

浜いり

かに散らしずし・牛乳・浜いり・きしず・
じねんじょのだんご汁・くだもの

●共同調理場・中学校 ●1,130食

〈由来〉 ●海産物、農産物に恵まれた歴史ある温泉として山中町は栄え、食文化に恵まれたところ。この献立には地場産物の、かにや魚、加賀野菜、くだもの、名産の自然薯を豊富にとりいれました。

●浜いりは、漁師が船上でとったばかりの簡単で新鮮な味が楽しめる魚料理です。今でも、どこの家庭でも作られ庶民的な味として親しまれています。

●きしずは、刺身がわりとして精進料理に使われています。この地方では宗派を越えた伝統の味です。

献立名	材料名	分量g	作り方
かに散らしずし	精白米 80 強化米 0.22 米酢 10.2 砂糖 (三温) 5.7 塩 2.2 すわいがに 30 米酢 6 砂糖 (三温) 4 塩 0.2 鶏卵 30 砂糖 (三温) 1 植物油 (サラダ油・調合) 1.5 塩 0.1 かんびょう 4 干ししいたけ 1 砂糖 (三温) 4 しょうゆ (こいくち) 3 本みりん 2 加賀れんこん 10 米酢 3 砂糖 (三温) 1.5 塩 0.2 桜しょうが 3 みつば 4		かに散らしずし ①かには、酢、砂糖、塩を煮たてた中に入れて煮つめる。 ②鶏卵は、錦糸卵又はいり卵にする。 ③みつばはゆでて、3cmくらいに切る。 ④干ししいたけはもどしてから、せん切りにする。かんびょうは塩でもみ、ゆでて、干ししいたけとともに煮含める。 ⑤れんこんは、皮をむいていちょう切りにしてゆでる。 ⑥すし飯の上に、それぞれさました具を飾りつける。
牛乳	牛乳	206	
浜いり	めぎす (きす) 塩 水	50 2 25	浜いり ①めぎすはしばらく塩水につけてから、水洗いをする。 ②めぎすを釜に並べて、塩水を入れ、強火で煮る。 ③火が通ったら、塩湯をすてて、水分がなくなるまでからいりする。
きしず	くずきり 10 きゅうり 8 にんじん 8 すだれ麩 (生麩) 5 豆腐 (木綿) 8 練酒かす 2.4 だし昆布 0.2 米酢 0.4 白みそ 6 砂糖 (三温) 3 本みりん 4 水 5 あたりごま (ねりごま) 0.6		きしず ①くずきりは、透明になるまで、ゆでる。 ②きゅうり、にんじん、すだれ麩は、せん切りにする。 ③にんじんとすだれ麩はゆでておく。 ④水にだし昆布をつけて、だし汁をとる。木綿豆腐は細くすり、④の調味料を煮たてタレを作る。 ⑤アルミカップなどに、色どりよく盛りつけタレをかける。
じねんじょのだんご汁	じねんじょ 50 生わかめ 5 ねぎ (根深) 8 煮干し 2 水 170 みそ (豆) 11		じねんじょのだんご汁 ①じねんじょは、皮をとりすりおろす。 ②生わかめ、ねぎを切る。 ③だし汁をとっておく。 ④じねんじょをだし汁の中にもらめて、おとし煮る。わかめ、ねぎを入れ、煮たったらみそを入れて火を止める。
くだもの	キウイフルーツ	30	

米	エネルギー	835 kcal	カルシウム	359 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
養	たんぱく質	38.2 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	41 mg
脂	脂質	16.9 %	ビタミンA	902 IU	食塩相当量	4.3 g
Ⅲ	食物繊維	6.0 g	ビタミンB ₁	0.59 mg		

かに寿司

かに寿司・牛乳・打ち豆汁・くだもの

●単独校・小学校

〈由来〉

- 福井県の特産物の一つである越前がにをたっぷり使った「かにずし」です。
- かにのピンク、にんじんのオレンジ、きゅうりの緑、卵の黄色と彩りも大変きれいです。

献立名	材料名	分量g	作り方
かに寿司	精白米	80	かに寿司 ①にんじんはいちょう切りにし、下ゆでする。 干しいたけはもどしてせん切りに、かんぴょうは1cm幅に切り、下味をつけておく。 ②きゅうりは、いちょう切りにし、塩もみする。 卵はいり卵にし、冷ましておく。 ③ずわいがには解凍し、酢をかける。 ④酢めしに①、②、③を混ぜ合わせる。 ⑤教室で各自もりつけ、刻みのりを散らす。 打ち豆汁 ①にんじん、だいこん、里いもは、いちょう切りにし、厚揚げはひと口大に切る。 ②①とこんにゃくを水から煮て、厚揚げと、水洗いした打ち豆を加え、ひと煮たちさせる。 ③みそを加え、ねぎ、七味を入れて火をとめる。
	こんぶ	0.2	
	酢	9	
	砂糖	2	
	食塩	0.6	
	ずわいがに(冷)	30	
	酢	1	
	にんじん	10	
	干しいたけ	1	
	かんぴょう	2	
	砂糖	0.3	
	しょうゆ	0.8	
	きゅうり	10	
	食塩	0.3	
鶏卵	15		
食塩	0.2		
植物油(サラダ油)	0.5		
刻みのり(一食用)	0.5		
牛乳	牛乳	206	
打ち豆汁	打ち豆	7	
	にんじん	10	
	だいこん	20	
	里いも	20	
	厚揚げ	20	
	糸こんにゃく	20	
	ねぎ	7	
	みそ	10	
	だしの素	1	
	七味唐辛子	0.05	
	水	150	
くだもの	ぼんかん	80 (1/2)個	

●	エネルギー	610 kcal	カルシウム	383 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
●	たんぱく質	26.2 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	36 mg
●	脂質	20.2 %	ビタミンA	1,271 IU	食塩相当量	3.6 g
●	食物繊維	6.4 g	ビタミンB ₁	0.41 mg		

福井県／福井市

にしんとじゃがいもの煮つけ

わかめとしらす干しのごはん・牛乳・にしんとじゃがいもの煮つけ・もやしのナムル・くだもの

●単独校・中学校 ●70食

〈由来〉

- 福井の港は、北前船の着くところとして盛えたことから、にしんを使った郷土料理がいくつかあります。
- 身がきにしんと、季節の野菜を煮たものは、昔から福井の庶民の日常食として食卓に必ずのほりました。
- 肉や生魚などを、あまり口にできない農家の人々の、貴重なたんぱく源であったことも確かです。

献立名	材料名	分量g	作り方
わかめとしらす干しのごはん	精白米	100	わかめとしらす干しのごはん ①板わかめは細かくくだく。 ②しらす干しは、からいりする。 ③ごはんにしらす干し、わかめを混ぜ合わせる。
	精麦	9	
	板わかめ	2.4	
牛乳	牛乳	206	
にしんとじゃがいもの煮つけ	じゃがいも	80	にしんとじゃがいもの煮つけ ①身がきにしんは、米のとぎ汁につけて2～3時間おき、きれいに洗う。3～4cmの長さに切る。 ②切り干し大根は水洗いにし、たっぷりの水につけもどす。2cmくらいの長さに切る。 ③にしんとじゃがいもは水から煮る。いもがかたゆでになったら他の材料を入れ煮て、調味料を入れて煮こむ。
	にんじん	25	
	油揚げ	10	
	切り干し大根	8	
	身がきにしん	12	
	さやいんげん	15	
	しょうゆ	6	
	砂糖	8	
	みりん	1.2	
	水	30	
もやしのナムル	もやし	55	もやしのナムル ①もやしは、きれいに洗いゆでる。 ②きゅうりはせん切りにし、さっと熱湯に通す。 ③①、②をさまし④であえる。
	きゅうり	12	
	植物油(ごま油)	0.3	
	酢	2.5	
	④ 砂糖(上白)	1.2	
	しょうゆ	2.9	
	塩	0.14	
くだもの	メロン	40	

●	エネルギー	769 kcal	カルシウム	383 mg	ビタミンB ₂	0.58 mg
●	たんぱく質	25.6 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	48 mg
●	脂質	18.1 %	ビタミンA	1,518 IU	食塩相当量	2.9 g
●	食物繊維	6.4 g	ビタミンB ₁	0.54 mg		

煮なます

五目ずし・牛乳・焼きさば・煮なます・岩のりのすまし汁・くだもの

●単独校・小学校 ●575食

〈由来〉

- 五目ずし…祭りやおめでたい行事などに必ず作られる料理です。
- 煮なます…秋にとれたいもや野菜にはんぺんをを使って主に冬に作られます。せん切りに切るのが特徴です。
- 岩のりのすまし汁…越前海岸の岩場でとれたいわのりが入ったすまし汁です。

献立名	材料名	分量g	作り方
五目ずし	精白米	80	五目ずし ①精白米は洗米、浸して炊く。 ②干ししいたけはもどしてせん切り、グリーンピースは解凍しておく。にんじんもせん切りにする。 ③油揚げは、油抜きをしてせん切り、たけのこもせん切りにする。 ④ひじきは洗ってもどす。 ⑤錦糸卵は、ゆでて解凍する。 ⑥材料を煮含めておく。水気をきる。 ⑦合わせ酢を煮たて、ごはん器具とともに混ぜ合わせ、錦糸卵を散らす。 煮なます ①材料はせん切りにしておく。 ②すまし汁用のだし汁を利用し、調味料で煮含めて仕上げる。 岩のりのすまし汁 ①だし汁を作る。 ②豆腐に火が通ったら、いわのりを散らして味をつけて仕上げる。
	干ししいたけ	2	
	グリーンピース	5	
	凍り豆腐	3	
	油揚げ	10	
	たけのこ(缶)	10	
	干しひじき	1	
	にんじん	10	
	錦糸卵(市販品)	10	
	砂糖	2.5	
	しょうゆ	4	
	みりん	1	
	酢	5	
砂糖	3		
塩	0.2		
牛乳	牛乳	206	
焼きさば	さば	40	
	塩	0.4	
煮なます	だいこん	40	
	にんじん	10	
	はんぺん	5	
	里いも	30	
	しょうゆ	3	
	砂糖	1	
みりん	1		
岩のりのすまし汁	豆腐(絹ごし)	40	
	いわのり	2	
	だし昆布	1	
	うるめいわし	3	
	しょうゆ	2	
	塩	0.8	
くだもの	みかん	80	

米	エネルギー	719 kcal	カルシウム	390 mg	ビタミンB ₂	0.83 mg
養	たんぱく質	31.3 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	41 mg
価	脂質	27.5 %	ビタミンA	1,463 IU	食塩相当量	3.3 g
	食物繊維	4.9 g	ビタミンB ₁	0.44 mg		

五目ご飯

五目ご飯・牛乳・魚のみそステーキ・煮つけ・すまし汁・くだもの

●単独校・中学校 ●668食

〈由来〉 ●五目ご飯…菅原道真にあやかり、お天神講という子供たちの集いが12月25日にあります。地域によって内容はさまざまですが、習字を書いて地域の天満宮に奉納し、併せて勉強が出来ますようにとお祈りします。

●そのとき、お米を持ちよって一緒にごはんを食べますが、そのごはんが五目ごはんです。当時の食生活の中で、栄養のバランスがとれている五目ごはんを食べることは、唯一の楽しみだったといわれています。

献立名	材料名	分量g	作り方
五目ご飯	精白米	78	五目ご飯 ①具は、炒めて味つけし、煮ておく。 ②炊く直前に、煮ておいた具を混ぜ炊きこむ。 ③枝豆（むき）は、ゆでて仕上げに入れる。 魚のみそステーキ ①かじき切り身を、みそ、三温糖、ごま油を混ぜたタレにつけこむ。 ②鉄板に植物油をぬり、魚を並べ、ごまをふり、よく焼く。 煮つけ ①じゃがいもは乱切り、だいこんは厚い半月切り、にんじんは乱切り、こんにゃくは乱切りにし、だいこんはゆでておく。 ②いかは、輪切りいかを使用。 ③水、調味料を煮たて、材料を入れて煮る。
	精麦	8	
	強化米	0.3	
	水	128	
	しらす干し	3	
	鶏肉（もも）	10	
	油揚げ	5	
	にんじん	10	
	ごぼう	20	
	植物油	2	
	砂糖（三温）	1.5	
しょうゆ	6		
枝豆（むき）	5		
牛乳	牛乳	206	
魚のみそステーキ	かじき	70	
	みそ	6	
	砂糖（三温）	2.5	
	植物油（ごま油）	0.4	
	ごま（いり）	0.4	
煮つけ	植物油	1	
	じゃがいも	50	
	いか	30	
	だいこん	30	
	にんじん	10	
	こんにゃく	40	
	砂糖（三温）	2	
	しょうゆ	5	
	本みりん	2	
	水	50	
すまし汁	鶏卵	20	
	豆腐	30	
	ほうれんそう	10	
	干しいたけ	1	
	かつお節（だし用）	3	
	しょうゆ	3	
	塩	0.4	
	水	140	
くだもの	みかん	80	

エネルギー	833 kcal	カルシウム	376 mg	ビタミンB ₂	0.72 mg
たんぱく質	47.3 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	56 mg
脂質	23.0 %	ビタミンA	1,542 IU	食塩相当量	3.9 g
食物繊維	7.5 g	ビタミンB ₁	0.92 mg		

さばのおろし煮ゆず風味

麦ごはん・牛乳・さばのおろし煮ゆず風味・豆腐の照り焼き野菜ソースかけ・すまし汁・くだもの

●単独校・小学校 ●546食

〈由来〉

- ゆずは櫛形町の平岡が産地で、昔の歌に「平岡のゆずは絵にもかけない」と歌われています。
- ゆずをだいこんの中に加えて香りをだしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦 強化米	65 5 0.2	さばのおろし煮ゆず風味 ①さばをしょうゆ、しょうがにつけこんでおく。 ②ゆずは皮をみじん切りにする。 ③りんごは5mm角に切り、塩水にくぐらせる。 ④だいこんはすりおろし、だいこん葉はさっとゆでて小口切りにする。 ⑤甘酢の材料と④を煮たてる。 ⑥①のさばにうすくでんぷんをつけて、約180℃でカラッと揚げる。 ⑦⑥を⑤に加える。 豆腐の照り焼き野菜ソースかけ ①豆腐の水気をきる。 ②豚肉は1cm幅に切る。 ③にらは、3～4cmに切る。もやしは、よく洗っておく。 ④調味料を合わせておく。 ⑤オーブンの鉄板に油をひき、豆腐にしょうゆをぬって両面を焼く。 (しょうゆはハケでぬる) ⑥豚肉を炒め、色が変わったらにら、もやしを加えて炒める。 ⑦調味料を加えて、煮たったらとろみをつけて豆腐にかける。
牛乳	牛乳	206	
さばのおろし煮ゆず風味	さば しょうが しょうゆ でんぷん 植物油(揚げ油) だいこん だいこん葉 ゆず りんご 酢 みりん しょうゆ 砂糖(三温) 水	55 0.6 0.6 3 3 50 5 1 20 4 1 2 1	
豆腐の照り焼き野菜ソースかけ	豆腐(木綿) 豚肉(もも) にら もやし オイスターソース しょうゆ でんぷん 植物油(サラダ油)	50 10 3 30 1.2 2 0.6 0.5	
すまし汁	鶏卵 わかめ にんじん 根深ねぎ しょうゆ 塩 かつお節 水	15 0.6 3 6 0.7 0.5 0.6 120	
くだもの	ぶどう	30	

米	エネルギー	690 kcal	カルシウム	343 mg	ビタミンB ₂	0.84(0.69) mg
養	たんぱく質	31.9 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	23(10) mg
価	脂質	33.1 %	ビタミンA	647(563) IU	食塩相当量	2.0 g
	食物繊維	3.5 g	ビタミンB ₁	0.71(0.51) mg		

山梨県／丹波山村

にじますから揚げ

まいたけごはん・牛乳・にじますから揚げ・せいだのたまじ・かぼちゃとみょうがのみそ汁・えごまあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●100食

〈由来〉

- 昔からこの地域では、清流を生かして、やまめ、にじます、いわななどの養殖が行なわれてきました。
- 丹波山村は山の中ですが、魚好きの子供が多く、給食では主ににじますを使ったから揚げや塩焼き、南蛮漬、マリネ等にして出し、子供たちに喜ばれています。

献立名	材料名	分量g	作り方
まいたけごはん	精白米 精麦 まいたけ 油揚げ にんじん 植物油 砂糖（三温） しょうゆ（こいくち） 塩	60 5 30 4 8 1.5 2 4 0.3	まいたけごはん ①米、麦を洗い、浸水、一緒に炊く。 ②まいたけは手でさき、油揚げは油抜きし、た んざく切り、にんじんはせん切りにする。 ③油を熱し、にんじん、まいたけを炒め調味す る。油揚げを加え、火が通ったら炊いておい たごはんと混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
にじますから揚げ	にじます しょうが（生） しょうゆ（こいくち） でんぷん（じゃがいも） 植物油	50 0.5 2 5 3	にじますから揚げ ○にじますは下味をつけ、でんぷんをまぶして カラッと揚げる。
せいだのたまじ	じゃがいも（小粒） 植物油 赤みそ 砂糖（三温） 水	50 0.8 5 3 20	せいだのたまじ ①じゃがいもは、皮つきのままきれいに洗う。 ②油を熱し、じゃがいもをころがすように炒め る。水をひたひたに入れ、みそを加え煮汁が なくなるまで煮つめる。
かぼちゃとみょうがの みそ汁	かぼちゃ みょうが 煮干し 赤みそ 和風だしの素 水	40 5 2 10 0.3 150	かぼちゃとみょうがのみそ汁 ○かぼちゃを煮崩さないように気をつける。
えごまあえ	えごま 豆腐（木綿） だいこん 板こんにやく にんじん 小松菜 砂糖（三温） 塩 しょうゆ（こいくち）	4 40 20 10 8 20 3 0.4 2	えごまあえ ①豆腐は絞ったものを納入する。 ②ゆでこぼした豆腐、いったえごまをすり鉢で すっておく。 ③野菜、こんにやくは、ゆでて下味をつけてお く。 ④①、②、③をあえる。
くだもの	ぶどう（マスカット）	40	

エネルギー	741 kcal	カルシウム	414 mg	ビタミンB ₂	0.72 mg
たんぱく質	32.7 g	鉄	5.9 mg	ビタミンC	49 mg
脂質	27.8 %	ビタミンA	1,442 IU	食塩相当量	3.8 g
食物繊維	6.2 g	ビタミンB ₁	0.57 mg		

長野県／木曾郡開田村

いわなのから揚げ・すんき汁

ごはん・牛乳・いわなのから揚げ・すんき汁・切り干し大根の煮もの・はくさいと春菊のごまあえ

●単独校・小学校 ●117食

〈由来〉

- いわな（岩魚）はやまめより上流にすむ淡水魚で地元で養殖しています。塩焼きのほかみそ焼きもおいしいです。
- すんきは昔から伝わる塩を使わない、かぶ菜の漬ものです。
- はくさいは開田村特産物「御嶽白菜」を使っています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	いわなのから揚げ ①いわなは腹わたを抜き、きれいに洗う。 ②いわなを、すりおろしたしょうが、しょうゆ、みりんを下味をつけておく。 ③②のいわなにでんぷんをまぶし、カラッと揚げると、骨まで食べられる。
牛乳	牛乳	206	
いわなのから揚げ (※塩焼き、みそ焼きにしてもおいしい)	いわな しょうが しょうゆ（うすくち） みりん でんぷん 植物油（揚げ油）	1尾 1 3 3 10	すんき汁 ①煮干しでだしをとる。 ②みそをおとし入れ、刻んだすんき、小口切りにした長ねぎを入れて仕上げる。
すんき汁	すんき 長ねぎ 煮干し みそ	30 8 1.5 11	
切り干し大根の煮もの	切り干し大根 にんじん 油揚げ 植物油（炒め油） しょうゆ（うすくち） 砂糖（三温） みりん	4 6 3 1 2.5 1.8 0.8	切り干し大根の煮もの ①切り干し大根はもどして水気をきっておく。 ②にんじんは、せん切り又はいちょう切り、油揚げは、せん切りにして油抜きしておく。 ③油を熱し、にんじん、切り干し大根、油揚げを炒め、調味料を入れコトコト煮含める。
はくさいと春菊のごまあえ	はくさい 春菊 糸かまぼこ 白ごま しょうゆ（うすくち） 砂糖（上白）	50 10 3 2 3	

エネルギー	719 kcal	カルシウム	428 mg	ビタミンB ₂	0.6 mg
たんぱく質	36.1 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	31 mg
脂質	27.0 %	ビタミンA	927 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維	5.1 g	ビタミンB ₁	0.34 mg		

かじきとたけのこの煮もの

ごはん・牛乳・蛋花湯・かじきとたけのこの煮もの・納豆・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●12,100食

〈由来〉

- 春を代表する山菜を使ったメニューです。なかでもたけのこは、たけのこごはんの他にもたけのこ汁や煮ものなどにして、各家庭でもよく食べられ、北信地方を代表する料理です。
- 給食では、生のたけのこを使うことはできませんが、かじきと一緒に煮ものにして出すことにより、旬の味・郷土の味を子供たちに伝えたいと思っています。また子供にも人気のあるメニューです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	蛋花湯 ①ガラパックはしょうが、パセリの茎とともに時間いっぱい煮だして、よくだしをとる。 ②ベーコンはたんざく切り、たまねぎは細切り、にんじんはちよう切り、じゃがいもはサイコロに切る。えのきたけは軸を落としてよく洗い、ほぐしておく。 ③ベーコンをからいりし、たまね、にんじん、じゃがいもを加え、水を入れて煮る。 ④クリームコーン、えのきたけを加え、調味料で味を調える。 ⑤仕上げにさやを加え、水どきでんぷんを加えてから卵液を流し入れる。
牛乳	牛乳	206	
蛋花湯	{ <ul style="list-style-type: none"> ガラパック (冷凍) しょうが パセリの茎 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも クリームコーン (冷凍) えのきたけ しょうゆ 塩 こしょう さやえんどう でんぷん (水どき) 鶏卵 }	6 0.5 8 20 10 12 15 8 4 0.3 0.03 3 1 23	かじきとたけのこの煮もの ①めかじきは、さっと洗っておく。 ②たけのこは水洗いした後、薄切りにする。 ③角こんにやくは、さっとゆかしておく。 ④しょうがはみじん切りにし、調味料と一緒に煮たたせ、たけのこ、こんにやくの順に煮る。 ⑤かじきを加えたらさっと混ぜ、その後は煮くずさないようあまりかき混ぜないようにする。 ⑥仕上げにグリーンピースを加える。
かじきとたけのこの煮もの	{ <ul style="list-style-type: none"> めかじき (角切り) たけのこ (水煮) 角こんにやく 砂糖 (三温) しょうゆ しょうが グリーンピース }	40 20 30 2 4 1.5 3	
納豆	納豆	40	
くだもの	はっさく	50 (1/4)個	

米	エネルギー	690 kcal	カルシウム	300 mg	ビタミンB ₂	0.80 mg
麦	たんぱく質	34.0 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	31 mg
豆	脂質	24.4 %	ビタミンA	811 IU	食塩相当量	2.9 g
油	食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.64 mg		

さんまの甘露煮・きのこご飯

きのこご飯・牛乳・さんまの甘露煮・すまし汁・いそびたし・くだもの

●単独校・小学校

〈由来〉

- 長野県の味の味覚であるきのこを、ふんだんにとり入れたきのこごはん、秋の旬の魚のさんまを組み合わせた献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
きのこご飯	精白米 強化米 { かつお節 水 しめじ えのきたけ 干しいたけ にんじん 油揚げ 鶏肉 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) グリーンピース(冷凍)	72 0.2 1.5 15 15 10 1 5 3 10 1.5 5 5	きのこご飯 ①だし汁をとる。 ②しめじは根元をおとして、小房に分ける。えのきたけはひと口大、干しいたけ、にんじんはせん切り、油揚げはたんざく切りにし、油抜きをする。 ③だし汁で具を煮て、調味する。 ④炊いたごはんに混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
さんまの甘露煮	さんま(1/2筒切り) 砂糖(ざらめ) しょうゆ(こいくち) 水 酢	50 6 6 10 0.3	さんまの甘露煮 ○煮汁にさんまを入れ、ゆっくり煮含める。
すまし汁	{ かつお節 水 たまねぎ にんじん 豆腐 生わかめ 塩 しょうゆ みりん	2 120 20 10 40 2 0.4 5 1	すまし汁 ①たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。 ②だし汁で具を煮て、調味する。
いそびたし	はくさい ほうれんそう もやし しょうゆ かつお節 もみのり	40 15 20 3 0.5 0.35	いそびたし ①はくさいはたんざく切り、ほうれんそうは3～4cmに切る。 ②はくさい、ほうれんそう、もやしをゆでて、水をきり、調味し、もみりを散らす。
くだもの	みかん	60	

●米	エネルギー	673 kcal	カルシウム	364 mg	ビタミンB ₂	0.8 mg
●麦	たんばく質	30.6 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	47 mg
●油	脂質	27.4 %	ビタミンA	1,460 IU	食塩相当量	3.6 g
●面	食物繊維	4.7 g	ビタミンB ₁	0.65 mg		

たけのこ汁

ごはん・牛乳・たけのこ汁・いかの立田揚げ・茎わかめの五目煮・くだもの

●共同調理場・小学校 ●582食

〈由来〉

- 根まがりだけは6月頃多く収穫されます。
- このたけのこにはアクがなく、特に淡白な味は山菜の中でも最高です。
- 煮つけやたけのこごはんにも使われます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	70	たけのこ汁 ①たけのこは皮をむき、節を抜き1cmくらいに切る。 ②豆腐はさいの目切り、たまねぎは薄切りにする。 ③だし汁でたけのこを煮て、たまねぎ、豚肉、さば(水煮缶)、豆腐を加え、みそで調味する。
牛乳	牛乳	206	
たけのこ汁	根まがりだけ さば（水煮缶） 豆腐 たまねぎ 豚肉 みそ だしパック	20 18 35 25 15 11	
いかの立田揚げ	いか（たんざく） しょうゆ おろししょうが でんぷん 植物油（揚げ油）	45 3 0.2 7	いかの立田揚げ ①いかにしょうゆ、おろししょうがで下味をつけておく。 ②でんぷんをつけて油で揚げる。
茎わかめの五目煮	茎わかめ 鶏肉 切りこんにゃく にんじん ちくわ 油揚げ 砂糖（三温） しょうゆ みりん	20 10 15 7 7 3 1.8 2 1	茎わかめの五目煮 ①茎わかめは、塩抜きする。 ②にんじんはいちょう切り、ちくわは半月切り、油揚げは細切りにする。 ③材料を煮て、三温、しょうゆ、みりんを調味する。
くだもの	メロン	50(1/8)	

エネルギー	664 kcal	カルシウム	325 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質	31.9 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	28 mg
脂質	28.1 %	ビタミンA	685 IU	食塩相当量	3.2 g
食物繊維	3.6 g	ビタミンB ₁	0.68 mg		

長野県／小諸市

にじますの揚げおろし煮

ごはん・牛乳・にじますの揚げおろし煮・みそ汁・土佐漬け・くだもの

●単独校・中学校 ●777食

〈由来〉 ●にじますは、本来、春から夏にかけてが旬の川魚です。昔は千曲川で釣ったものを塩焼きにして食べましたが、現在はほとんどが養殖です。また小骨が多いので子供が好んで食べるものではありませんでした。
●地元の養殖場から直接仕入れたにじますを、昔のように丸ごと食べられるように二度揚げし、あっさりしたおろし煮のタレをかけました。にじますは小さめのものを注文し、残さず上手に食べられるよう工夫しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	100	にじますの揚げおろし煮 ①にじますは、頭と内臓を除いて水洗いし、水気をきっておく。 ②にじますにてんぷんをつけ、二度揚げする。 ③だいこんはおろしにし、④のタレでさっと煮る。 ④揚げたにじますに③のおろしダレをかける。 土佐漬け ①キャベツはたんざく切りにする。 ②きゅうりは輪切りにする。 ③野菜はゆでる。 ④調味料とあえ、最後にけずり節を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
にじますの揚げおろし煮	にじます でんぷん 植物油（大豆油） だいこん しょうゆ（こいくち） ④ みりん 砂糖（三温）	100 7 7 30 4 2 1	
みそ汁	にんじん わかめ（乾燥） たまねぎ 凍り豆腐 白みそ だしパック	12 0.5 30 5 11 2	
土佐漬け	キャベツ きゅうり 酢 塩 かつおけずり節 しょうゆ（うすくち）	30 15 2 0.2 1.3 2	
だもの	みかん	50	

エネルギー	846 kcal	カルシウム	331 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
たんぱく質	39.8 g	鉄	5.4 mg	ビタミンC	40 mg
脂質	27.2 %	ビタミンA	796 IU	食塩相当量	2.3 g
食物繊維	3.7 g	ビタミンB ₁	0.43 mg		

ぶりの立田揚げ

ごはん・牛乳・煮もの・ぶりの立田揚げ・
塩いかのあえもの・くだもの

●共同調理場・小学校 ●2,900食

〈由来〉

- お年とりの行事食です。お年とりやお正月には、ぶりやさけの料理がつきものです。粕汁や照り焼き等にします。
- 給食センターには、焼き物機がないため立田揚げにしました。煮ものもお年とりに作られる料理です。
- 塩いかは、海のない長野県でよく使われてきた食品です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	煮もの ①材料は、ひと口大に切る。 ②糸昆布は一度水に通し適当な長さに切る。 ③煮干しでだしをとる。 ④糸昆布、焼き豆腐以外の材料を煮る。 ⑤火が通ったらうすくちしょうゆ、みりんで調味し、糸昆布と焼き豆腐を入れてさらに煮る。 ⑥汁が多めの煮ものに仕上げる。 ぶりの立田揚げ ①ぶりは調味料につける。 ②でんぷんをつけて揚げる。 塩いかのあえもの ①塩いかは切って、水につけて塩抜きをする。さっとゆでる。 ②キャベツ、きゅうりもさっとゆで、塩いか、調味料であえる。
牛乳	牛乳	206	
煮もの	里いも だいこん にんじん 焼きちくわ 糸昆布 こんにゃく れんこん ごぼう 焼き豆腐 煮干し しょうゆ (うすくち) みりん	20 15 10 15 1 20 15 10 20 1 3 2	
ぶりの立田揚げ	ぶり しょうゆ (こいくち) みりん でんぷん 植物油 (揚げ油)	50 3 1 5 6	
塩いかのあえもの	塩いか キャベツ きゅうり 酢 しょうゆ (うすくち)	10 20 25 1.5 3	
くだもの	みかん	35(½個)	

●	エネルギー	721 kcal	カルシウム	304 mg	ビタミンB ₂	0.62 mg
●	たんぱく質	30.2 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	38 mg
●	脂質	30.1 %	ビタミンA	770 IU	食塩相当量	2.0 g
●	食物繊維	3.9 g	ビタミンB ₁	0.4 mg		

ほうば寿司

ほうば寿司・牛乳・つみれ汁・ささげのみそあえ・揚げ出し豆腐・くだもの

●単独校・小中学校 ●166食

〈由来〉

- ぶどうの葉を使いますが、呼び名はほうば寿司と言います。
- 作ったものは食缶等に入れます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ほうば寿司	精白米 強化米 酢 砂糖（上白） 塩 ます 酢 砂糖（上白） 塩 ぶどうの葉	90 0.4 12 5 少々 25×2枚 5 3 少々 2枚	ほうば寿司 ①ごはんはかために炊き、合わせ酢を作ってすし飯を作る。 ②ますはゆでて、三杯酢を使った中に入れ漬けておく。 ③ぶどうの葉はよく洗い、水気をきっておく。 ④③の葉に①を置き、②を中心に入れて、手でおさえるようにして重ねる。
牛乳	牛乳	206	つみれ汁 ①野菜はいちちょう切りにして、ほうれんそうはゆでておく。 ②たらしり身に、おろししょうがとねぎのみじん切りをよく混ぜる。 ③野菜が柔らかくなってきたら②を入れる。 ④味を調える。
つみれ汁	たら（すり身） しょうが 長ねぎ でんぷん だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ しょうゆ 塩 ほうれんそう	20 0.3 3 1 20 10 10 10 5 0.1 10	
ささげのみそあえ	ささげ わかめ にんじん えのきたけ みそ 砂糖（上白）	40 1 10 10 7 2	ささげのみそあえ ①野菜はゆでておく。 ②わかめはもどす。 ③調味料を混ぜ合わせる。
揚げ出し豆腐	豆腐 でんぷん 植物油 しょうゆ みりん でんぷん	70 4 4 4 1 1	揚げ出し豆腐 ①豆腐の水気をよくきってから、でんぷんをつけて揚げる。 ②あんを作り、豆腐にかけるようにする。
くだもの	なし	50	

栄	エネルギー	723 kcal	カルシウム	385 mg	ビタミンB ₂	0.66 mg
養	たんばく質	35.3 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	19 mg
価	脂質	23.3 %	ビタミンA	1.544 IU	食塩相当量	4.0 g
	食物繊維	5.0 g	ビタミンB ₁	0.99 mg		

長野県／小布施町

めかじきの揚げ煮・栗ご飯

栗ご飯・牛乳・めかじきの揚げ煮・みそ汁・カラフルおひたし

●共同調理場・中学校 ●1432食

〈由来〉

- 小布施は栗の里といわれ、栗おこわは名物でもあります。
- 給食でも入学祝いや、秋を感じる献立として栗ご飯を作っています。
- また、めかじきの揚げ煮は、魚が苦手な子供にも大変喜ばれている魚料理です。

献立名	材料名	分量g	作り方
栗ご飯	精白米	69	栗ご飯 ①精白米、白麦米、強化米、もち米を洗う。 ②むき栗は1/4カットしておく。 ③通常よりも控え目の水と②、塩を①に加えて混ぜ、炊く。(ごま塩は小袋でつけ、各自でかけながらいただく)
	白麦米	3.5	
	強化米	0.03	
	もち米	27	
	むき栗	33	
	塩	1	
	ごま塩 (小袋)	2	
牛乳	牛乳	206	めかじきの揚げ煮 ①めかじきを2～3cmの角切りにし、④で下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。 ②③を火にかけてタレを作る。 ③①のめかじきに②のタレをかけ、白ごまをふり入れてよく混ぜて味つけをする。
めかじきの揚げ煮	④ { <ul style="list-style-type: none"> めかじき しょうゆ おろししょうが でんぷん 植物油 	70	
		1.4	
		0.8	
		14	
	⑤ { <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 砂糖 (三温) みりん 白いりごま 	8	
		4	
		4	
		1.5	
1.5			
みそ汁	豆腐	30	
	ねぎ	10	
	なめこ	15	
	だいこん	20	
	煮干し	3.5	
	みそ	12	
カラフルおひたし	ほうれんそう	30	
	はくさい	35	
	にんじん	7	
	ホールコーン (冷凍)	12	
	しょうゆ	2.4	
	花かつお	0.6	

エネルギー	863 kcal	カルシウム	357 mg	ビタミンB ₂	0.6 mg
たんぱく質	37.1 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	41 mg
脂質	22.8 %	ビタミンA	1,413 IU	食塩相当量	4.1 g
食物繊維	6.5 g	ビタミンB ₁	0.52 mg		

わかさぎの南蛮漬け

ごはん・牛乳・かぼちゃ入りすいとん・わかさぎ南蛮漬け・りんごサラダ

●単独校・小学校 ●620食

〈由来〉

- 長野県の諏訪湖でとれるわかさぎのから揚げは、カルシウムがたっぷり摂れます。
- その他に昔から伝わるすいとんと立科町の特産品のりんごのサラダを組み合わせました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	65	かぼちゃ入りすいとん
牛乳	牛乳	206	
かぼちゃ入りすいとん	にんじん	10	①えのきたけは石づきをとり、2～3cm長さに切る。長ねぎは小口切り、かぼちゃは適当に薄めに切る。ほうれんそうは、2～3cmに切り塩ゆでする。 ②だしをとり、野菜を煮る。 ③小麦粉、卵、スキムミルク、水を混ぜ、耳たぶくらいのかたさにねる。 ④汁にひと口大に落とす。 ⑤調味する。ほうれんそうを散らす。
	だしパック	1.5	
	油揚げ	4	
	かぼちゃ	20	
	えのきたけ	8	
	鶏肉	10	
	長ねぎ	10	
	ほうれんそう	10	
	塩	0.2	
	小麦粉	2.0	
	鶏卵		
	スキムミルク	4	
水	1		
はくさい	20		
しょうゆ			
わかさぎ南蛮漬け	わかさぎ	40	わかさぎの南蛮漬け
	かたくり粉	3	
	植物油		
	しょうゆ	3	
	砂糖(三温)	2	
	みりん	1	
	酢	2	
	長ねぎ	5	
	いりごま(白)	1	
りんごサラダ	りんご	20	りんごサラダ
	塩	0.2	
	キャベツ	30	
	わかめ(生)	5	
	酢	2	
	植物油(サラダ油)	1	
	しょうゆ(うすくち)	1	

栄	エネルギー	580 kcal	カルシウム	604 mg	ビタミンB ₂	0.70 mg
養	たんぱく質	23.9 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	35 mg
価	脂質	28.6 %	ビタミンA	1,136 IU	食塩相当量	2.3 g
価	食物繊維	3.7 g	ビタミンB ₁	0.33 mg		

あまごの揚げ煮

ごはん・牛乳・あまごの揚げ煮・けんちん汁・えごまあえ・デザート

●共同調理場・小学校 ●2,040食

〈由来〉 ●温泉の町下呂町の特産物は、こんにやく、トマト、まいたけ、川魚などがあります。
●その中で、今回は、こんにやく、こんにやくゼリー、あまごを使ってみました。
●あまごは、川魚の中でも高級魚とされていますが、地元の児童・生徒が食べるということで低価格でいただいております。
●けんちん汁、えごまあえ、ともに飛騨の郷土食です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	あまごの揚げ煮 ①あまごに薄力粉をまぶし、から揚げにする。 (頭・骨ごと食べられるよう、じっくり揚げる) ②調味料を煮たて、から揚げにしたあまごをさっと煮る。 ※揚げたてのあまごにタレをかけて仕上げてもおいしい。
牛乳	牛乳	206	
あまごの揚げ煮	あまご 小麦粉(薄力粉) 植物油 しょうゆ(うすくち) 砂糖(三温) 本みりん	60 1.5 3 2.5 2 2	
けんちん汁	豆腐 こんにやく 里いも にんじん ごぼう 油揚げ 切り昆布 ねぎ だいこん ちくわ 塩 しょうゆ(うすくち) 煮干し 植物油 水	20 8 10 10 10 5 0.6 7 10 5 0.3 6 2 1 150	けんちん汁 ①ちくわは輪切り、こんにやくは色紙切り、里いも、にんじん、だいこんは、いちょう切り、ごぼうは太めのささがき、ねぎは小口切りにする。 ②煮干しでだしをとる。 ③植物油(ごま油でも香ばしい)で、豆腐をよく炒め、その後、火の通りにくい材料から入れ炒める。 ④だし汁を入れて煮こむ。 ⑤しょうゆ、塩で調味し仕上げる。 ※秋には、下呂特産のまいたけやしめじなどきのこ類を入れ、きのこけんちんにを作る。
えごまあえ	ほうれんそう はくさい えごま 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち)	30 30 2 1 3	えごまあえ ○ごまあえと同じように作る。
デザート	こんにやくゼリー	60	

米	エネルギー	666 kcal	カルシウム	339 mg	ビタミンB ₂	0.55 mg
麦	たんばく質	28.7 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	31 mg
養	脂質	23.9 %	ビタミンA	1.527 IU	食塩相当量	2.8 g
価	食物繊維	4.0 g	ビタミンB ₁	0.36 mg		

するめと里いもの煮つけ

みそうどん・牛乳・あじの南蛮漬け・するめと里いもの煮付け・デザート

●共同調理場・小学校 ●3.450食

〈由来〉

- このあたりでは、昔からするめの足をはずし、足を芯にして胴でくるくる巻き、たこ糸でしばったものを里いもといっしょに煮ます。この場合、煮上がったするめをスライスして、里いもの上にのせて盛り付けます。

献立名	材料名	分量g	作り方
みそうどん	鶏肉 (もも)	15	みそうどん ①鶏肉、油揚げは1.5cmくらいに切る。かまぼこは3mmのいちよう切り、にんじんは太めのせん切り、たけのこもせん切り、みつばは2cmに切る。 ②フレーク節でだしをとる。 ③②に鶏肉を入れ、しっかり加熱し、油揚げ、かまぼこ、にんじん、たけのこも加える。 ④赤みそで味つけし、みつばを加えてひと煮たちさせる。
	油揚げ	5	
	かまぼこ	10	
	赤みそ	13	
	1食うどん	180	
	にんじん	10	
	しいたけ (水煮缶)	4	
	たけのこ (缶)	10	
	みつば	5	
	フレーク節	1.5	
水	120		
牛乳	牛乳	206	あじの南蛮漬け ①あじの切り身にでんぷんをつけ、180℃の油で揚げる。 ②上白、しょうゆ、酢、トウバンジャン、水をひと煮たちさせ、ねぎを加えて、もう1度ひと煮たちさせる。 ③②を①にかける。
あじの南蛮漬け	あじの切り身	50	するめと里いもの煮付け ①里いもはひと口大に切り、ぬめりをとる。にんじんは5mmのいちよう切りにする。 ②材料をすべて釜に入れ、よく煮る。
	でんぷん	5	
	植物油 (揚げ油)	3	
	ねぎ	5	
	砂糖 (上白)	3	
	しょうゆ	4	
	酢	3	
トウバンジャン	0.01		
水	3		
するめと里いもの煮付け	するめ (カット)	10	
	里いも	50	
	にんじん	10	
	砂糖 (中双)	2	
	しょうゆ	3.7	
	みりん	2	
デザート	アセロラゼリー	60	

エネルギー	648 kcal	カルシウム	344 mg	ビタミンB ₂	0.53 mg
たんぱく質	36.3 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	50 mg
脂質	26.4 %	ビタミンA	1.171 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	3.1 g	ビタミンB ₁	0.22 mg		

にじますの薬味だれ

ごはん・牛乳・にじますの薬味だれ・冬瓜のさっぱり汁・磯香あえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1,140食

〈由来〉

- にじますは益田郡の各地で養殖され給食でよく利用されます。
- よく揚げることによって、頭からかじることができ、薬味だれでさっぱりとおいしく食べられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	にじますの薬味だれ ①にじますに塩をし、小麦粉を薄くまぶし、油でじっくり揚げる。頭からかじれるくらいまで、よく揚げる。 ②ねぎのみじん切り、おろししょうが、青じそのせん切りを、煮たてた三温、しょうゆ、みりんと酢、ごま油と共に混ぜ、薬味ダレを作る。 ③揚げたにじますに薬味ダレをかける。 冬瓜のさっぱり汁 ①かつお節でだしをとっておく。 ②大切にしたらとうがん、いちよう切りのにんじん、豚肉をだして煮る。 ③煮えたら調味料を入れ味を調べ、豆腐、ねぎを入れる。 磯香あえ ①ほうれんそうはゆでて切り水気を絞っておく。 ②もやしもゆでておく。 ③①、②をしょうゆであえ、フライパットに入れ刻みのりをかける。
牛乳	牛乳	206	
にじますの薬味だれ	にじます 塩 小麦粉（薄力粉） 植物油 ねぎ しょうが しそ 砂糖（三温） 酢 みりん しょうゆ（うすくち） ごま油	60 0.1 3 3 5 0.5 0.2 3 2 0.5 3 0.5	
冬瓜のさっぱり汁	とうがん 豆腐 豚肉 ねぎ にんじん 塩 しょうゆ（うすくち） けずり節（だし用）	70 30 5 5 5 0.4 2.3 3.3	
磯香あえ	ほうれんそう もやし 刻みのり しょうゆ（うすくち）	30 30 0.5 3.5	
くだもの	飛驒メロン	40	

米	エネルギー	640 kcal	カルシウム	309 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
養	たんぱく質	30.1 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	70 mg
価	脂質	25.3 %	ビタミンA	1.498 IU	食塩相当量	2.4 g
	食物繊維	4.3 g	ビタミンB ₁	0.71 mg		

朴葉寿司

朴葉寿司・牛乳・すまし汁・くだもの

●共同調理場・小学校 ●220食

〈由来〉 ●朴葉寿司は、5月終わりから6月中旬くらいにかけて作られる郷土料理です。
 ●朴葉は家庭に協力してもらい、子供たちが学校へ前もって持ってくることにしています。
 ●朴葉寿司に手がかかるため、他のメニューが簡単になってしまいますが、年に一回の給食の朴葉寿司を子供たちは楽しみにしてくれまます。

献立名	材料名	分量g	作り方
朴葉寿司	精白米	80	朴葉寿司 ①ごはんは、少しかために炊いておく。 ②合わせ酢を作っておく。 ③塩ますは、焼いてほぐしておく。 ④しいたけはせん切り、たけのこはたんざくに切り、砂糖としょうゆで煮ておく。 ⑤ごはんが炊き上がったたら、合わせ酢を混ぜ、③と④も混ぜる。 ⑥ほうばのまん中に⑤をのせ、桜しょうがをかざって、ほうばを2つに折り、軸でとめておく。 ★ほうばは、洗って軸を切っておく。 ★塩は、ますの塩分によって調節して入れる。
	酢	10	
	砂糖(上白)	8	
	塩ます(フィーレ)	30	
	干しいたけ	1	
	たけのこ(水煮缶)	10	
	砂糖(三温)	2	
	しょうゆ(うすくち)	3	
	桜しょうが	3	
	ほうば	2(2枚)	
牛乳	牛乳	206	すまし汁 ①けずり節でだしをとる。 ②豆腐、かまぼこ、みつばは適当な大きさに切っておく。 ③かまぼこを入れ調味し、豆腐を入れて、火を通し、最後にみつばを散らす。
すまし汁	わかめ(乾)	0.5	
	豆腐(木綿)	30	
	みつば	5	
	かまぼこ	10	
	しょうゆ(うすくち)	7.5	
	けずり節	3	
くだもの	みかん	60	

エネルギー	584 kcal	カルシウム	277 mg	ビタミンB ₂	0.49 mg
たんぱく質	27.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	21 mg
脂質	19.4 %	ビタミンA	365 IU	食塩相当量	4.0 g
食物繊維	2.0 g	ビタミンB ₁	0.33 mg		

ホキのごまがらめ・いなか汁

ごはん・牛乳・ホキのごまがらめ・いなか汁・ブロッコリーのおかかあえ

●共同調理場・小学校 ●675食

〈由来〉

- ホキのごまがらめ…ホキは身がこわれやすく淡泊な味なので、粉をつけて油で揚げ、甘ダレとごまをからませ、外側のコクのある味と内側の淡泊な味で食べるようになっていました。いりごまの代わりに、ピーナッツの砕いたものを使ってもおいしいです。
- いなか汁…郡上独特の豆みそを使い、野菜を使った具たくさんがいなか風みそ汁です。季節によって野菜の種類を変えれば、また違った味が楽しめます。郡上みそにほかのみそを混ぜることで味に柔らかさが出ます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	ホキのごまがらめ ①でんぷんと薄力粉を混ぜ合わせ、ホキにつけて油で揚げる。④ホキから汁が出ているようだったら、ざるなどに取り水気をきった方がよい。 ②鍋にこいくちしょうゆ、三温糖、本みりんを入れて、煮とくす。 ③調味料が煮とけたら、①の揚げたホキを入れて調味料をからめ、火を消してから、いりごまをふる。
牛乳	牛乳	206	
ホキのごまがらめ	ホキ（2cm角切り） でんぷん 小麦粉（薄力粉） 植物油（揚げ油） 砂糖（三温） しょうゆ（こいくち） 本みりん いりごま（白）	60 2 2 4 3 1.5 0.8	
いなか汁	だいこん にんじん ごぼう 里いも 板こんにゃく 生揚げ だしの素 ミックスみそ 郡上みそ（豆みそ）	30 15 15 20 15 15 0.8 4 5.5	
ブロッコリーのおかかあえ	ブロッコリー かつお節 しょうゆ（こいくち） だしの素 砂糖（三温）	50 0.6 2.5 0.4 0.5	いなか汁 ①だいこん—3mmくらいのいちよう切り にんじん—2mmくらいのいちようか半月切り。 ごぼう—2mmくらいの輪切り。 板こんにゃく—2cm長さのたんざく切り。 里いも—5mmくらいに切る。 生揚げ—油抜きをして、5mm厚さのたんざくに切る。 ②鍋に煮えにくい材料から入れて煮こむ。 ③だいたい材料が煮えたら、だしの素を入れてミックスみそ、郡上みそを入れる。 ④味をみて、でき上がり。
			ブロッコリーのおかかあえ ①ブロッコリーを洗い、小房に切り分ける。 ②塩を入れたたっぷりめの湯でかためにゆでる。 ③ゆでたブロッコリーはざるにあげ、そのままさます。 ④こいくちしょうゆ、三温糖、だしの素を混ぜ合わせて③のブロッコリー、かつお節をあえて、でき上がり。

エネルギー	663 kcal	カルシウム	356 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
たんぱく質	30.5 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	87 mg
脂質	23.9 %	ビタミンA	1,126 IU	食塩相当量	2.4 g
食物繊維	6.5 g	ビタミンB ₁	0.31 mg		

揚げかつお

麦ごはん・牛乳・揚げかつお・ゆでキャベツ・じゃがいものそぼろ煮・くだもの

●単独校・小学校

〈由来〉

- 〈かつお〉世界中の温かい海を泳いでいます。赤身の魚でカツオブシにも加工されます。水揚げ量は静岡県の焼津港が日本一です。
- ※水揚げ…漁のえものを陸に上げること。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦（強化押し麦）	76 4	揚げかつお ①かつおの切り身にしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけておく。 ②でんぷんとカレー粉は混ぜておく。 ③①のかつおに②の粉をつけ、油で揚げる。 ゆでキャベツ ○キャベツはゆでて、脱水し、塩、こしょうであえる。 じゃがいものそぼろ煮 ①じゃがいもはひと口大、こんにやくはたんざく切り、にんじんはちよう切り、たまねぎは薄切りに、それぞれ切っておく。 ②塩蔵しなちくとひじきはもどしておき、小松菜はゆでて3cmに切っておく。 ③材料を炒め、だし汁、調味料を入れて煮る。 ④最後に小松菜を加える。
牛乳	牛乳	206	
揚げかつお	{ かつお（冷凍） しょうが ^① しょうゆ（こいくち） でんぷん カレー粉 植物油（サラダ油）	35 0.4 3 5 0.3 3.5	
ゆでキャベツ	キャベツ（2mmせん切り） 塩 こしょう ウスターソース（卓上）	45 0.2 0.005 5	
じゃがいものそぼろ煮	豚肉（ひき肉） じゃがいも 板こんにやく たまねぎ にんじん 小松菜 塩蔵しなちく 干しひじき 植物油 砂糖（上白） しょうゆ（こいくち） さば節 水	20 55 15 15 10 10 5 0.5 0.5 3 4.5 2 30	
くだもの	りんご	30	

●	エネルギー	643 kcal	カルシウム	295 mg	ビタミンB ₂	0.52 mg
●	たんぱく質	28.2 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	43 mg
●	脂質	19.9 %	ビタミンA	838 IU	食塩相当量	2.3 g
●	食物繊維	5.7 g	ビタミンB ₁	0.54 mg		

桜えび入り混ぜ寿司

桜えび入り混ぜ寿司・牛乳・五目はんぺん・
実だくさん汁・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●4377食

〈由来〉

- 春と秋に駿河湾でとれる「さくらえび」を使った混ぜずしです。
- 夏場は食欲も低下しますが、合わせ酢の入ったごはんは食欲も進みます。
- 地場産品である黒はんぺんに野菜が入った「五目はんぺん」は素焼きにしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
桜えび入り混ぜ寿司	精白米 素干しさくらえび にんじん 干しいたけ たけのこ (水煮缶詰) さやえんどう 油揚げ 砂糖 しょうゆ 和風だしの素 水 合わせ酢	80 2 15 1 15 5 5 3 4 0.3 4 10	桜えび入り混ぜ寿司 ①干しいたけは、もどしてせん切りにする。 ②にんじん、たけのこは、せん切りにする。 ③油揚げはせん切りにし、油抜きをする。 ④さやえんどうは塩ゆでし、斜めのせん切りにする。 ⑤さくらえびと①～④を調味料で煮る。 ⑥ごはんに合わせ酢を混ぜ合わせ、⑤のませずしの具を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	五目はんぺん ○五目はんぺんは素焼きにする。
五目はんぺん	五目はんぺん 植物油	34 1	実だくさん汁 ①とうがんは、ひと口大に切る。 ②じゃがいも、にんじんは、いちよう切りにする。 ③ごぼうはささがきにし、ゆでておく。 ④板こんにやくは角切りにし、ゆでておく。 ⑤葉ねぎは小口切りにする。 ⑥さばけずり節でだし汁をとり、肉、にんじんを加えてアクをとる。とうがん、じゃがいも、ごぼう、こんにやくを加え、和風だしの素を入れる。 ⑦煮えたらみそを加え、葉ねぎを加えて火を止める。
実だくさん汁	鶏肉 (若鶏むね) とうがん じゃがいも にんじん ごぼう 板こんにやく 葉ねぎ さばけずり節 和風だし 白みそ 赤みそ みりん 水	20 10 20 10 10 10 3 1 0.5 8 4 0.5 120	
くだもの	みかん (冷凍)	70	

米	エネルギー	650 kcal	カルシウム	347 mg	ビタミンB ₂	0.5 mg
養	たんぱく質	26.0 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	39 mg
価	脂質	21.0 %	ビタミンA	1,355 IU	食塩相当量	4.2 g
	食物繊維	4.8 g	ビタミンB ₁	0.31 mg		

山海煮もの

ごはん・牛乳・しらすコロッケ・山海煮もの・磯香あえ・デザート

●共同調理場・中学校 ●498食

〈由来〉

- 相良町は海に面した町で、しらす、わかめをはじめとする海産物が豊富にとれます。
- 今回の献立では、煮ものの材料に海の幸（かつお、黒はんぺん、茎わかめ）を盛り込んだ“山海煮物”と、産物のしらすが入った“コロッケ”、磯の香りがする“磯香あえ”をとり入れてみました。煮ものの中に使用したはんぺんは静岡（特に相良・焼津）特産の黒はんぺんです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	110	山海煮もの ①かつおは、2cm角切り、黒はんぺんはたんざく切り、たけのこ、にんじんは乱切り、干しいたげはせん切り、茎わかめは水に浸して塩抜きをする。 ②砂糖、しょうゆ、みりん、だしの調味料で材料を煮る。 ③さやえんどうはゆでておき、他の材料が煮えたところに加える。 ※かつおが細かくなりやすいので（くずれやすい）攪拌に注意したい。
牛乳	牛乳	206	
コロッケ(しらす入り)	コロッケ(しらす入り・市販) 植物油 ウスターソース	60	
山海煮もの	かつお(生・角切り) 25 黒はんぺん 15 たけのこ(水煮缶詰) 30 にんじん 24 干しいたげ 0.7 里いも(水煮) 30 さやえんどう(ゆで) 6 茎わかめ(塩蔵) 4.8 砂糖(上白) 3 しょうゆ 6 和風だし 0.18 みりん 0.6		
磯香あえ	ほうれんそう(ゆで) 24 キャベツ 42 しょうゆ 3 焼きのり 0.6		
デザート	カスタードプリン	60	

栄	エネルギー	881 kcal	カルシウム	570 mg	ビタミンB ₂	0.73 mg
養	たんぱく質	36.6 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	21.4 %	ビタミンA	2,330 IU	食塩相当量	3.3 g
価	食物繊維	5.4 g	ビタミンB ₁	0.44 mg		

白はんぺんのみそだれかけ

ごはん・牛乳・白はんぺんのみそだれかけ・
ごった汁・オレンジミルクゼリー

●単独校・小学校 ●1,034食

〈由来〉

- 遠州地方で作られる白はんぺんは、独特のものです。
- 家庭でもあまり使われなくなっているのですが、ふるさとの味として子供たちに伝えたいので、給食メニューにしています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	白はんぺんのみそだれかけ ①白はんぺんは蒸す。 ②みそ、砂糖、みりんでみそダレを作り、弱火でつやよく練り、しょうが汁、小口切りのねぎを加え仕上げる。 ※みそダレは別づけとし、各クラスではんぺんの上にかけて食する。 ごった汁 ①こんにゃくは三角切りとし、ゆで、アクだしをしておく。 ②本しめじ、焼き豆腐は、食べやすい大きさに切る。 ③にんじん、だいこん、ごぼうは、いちょう切りにする。 ④さやえんどうは、すじをとりサツと色よくゆでておく。 ⑤水とさば厚けずりでだし汁を作る。 ⑥⑤のだし汁の中に鶏肉、こんにゃく、野菜を入れ煮る。野菜が柔らかくなったら本しめじ、焼き豆腐を入れる。 ⑦調味料を入れ味を調え、最後に④のさやえんどうを加え仕上げる。 オレンジミルクゼリー ①牛乳は湯せんで温めておく。 ②みかん（缶）は汁分をとり、みかんだけをミキサーにかけ、つぶを小さくしておく。 ③水に砂糖を加え煮とかし、その中に粉かんでんを入れる。 ④③の中に①と②を加え、よく合わせて容器に流し入れ固める。
牛乳	牛乳	206	
白はんぺんのみそだれかけ	はんぺん（白） みそ（赤色辛みそ） 砂糖（三温） みりん しょうが 葉ねぎ	40(1枚) 5 4 3 0.5 1	
ごった汁	鶏肉（若鶏皮つき） 板こんにゃく にんじん だいこん 本しめじ ごぼう 焼き豆腐 塩 しょうゆ さば厚けずり 水 さやえんどう	10 30 20 20 5 10 20 0.5 2 2 70 5	
オレンジミルクゼリー	かんてん（粉） 水 砂糖（上白） 牛乳 みかん（缶）	0.7 30 7 30 10	

栄	エネルギー	571 kcal	カルシウム	327 mg	ビタミンB ₂	0.50 mg
養	たんぱく質	21.4 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	8 mg
価	脂質	17.0 %	ビタミンA	1,119 IU	食塩相当量	2.5 g
	食物繊維	4.0 g	ビタミンB ₁	0.24 mg		

朴めし

ごはん・牛乳・朴めし・ゆで野菜のわさび漬けあえ・かきたま汁・抹茶ミルクゼリー

●単独校・中学校 ●740食

〈由来〉

- 浜名湖のうなぎは、全国でも有名です。「朴」というのは、大きくなってしまったうなぎのことです。
- 大きくなりすぎたうなぎは、骨が太くなり、蒲焼きのように食べられないため、細かく切って、ごぼうと煮つけてごはん混ぜ合わせたものです。
- わさび漬け、抹茶も、代表的な静岡の産物です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	110	朴めし ①調味料を煮とかし、ごぼうを五分煮えにする。 ②うなぎを加え、ゆっくりと煮る。ごぼうが柔らかくなったところへ、さんしょうをふる。 ③ごはんに入れて食べる。 ※少しずつ煮て、うなぎがこわれないようにする。
牛乳	牛乳	206	
朴めし	うなぎ（冷凍・たんざく） ごぼう 砂糖（三温） みりん しょうゆ さんしょう	30 40 3 1 4 0.01	
ゆで野菜のわさび漬けあえ	いか（冷凍・たんざく） キャベツ もやし（太） ほうれんそう（冷凍） にんじん けずり節（枯れ節） 水 しょうゆ わさび漬け	15 40 15 30 10 0.2 1 4 3	
かきたま汁	鶏卵 豆腐（木綿） 本しめじ 塩 しょうゆ でんぷん さば厚けずり 水	20 30 5 0.7 2 0.5 2 100	ゆで野菜のわさび漬けあえ ①いかは、ゆでておく。 ②野菜は、ゆでる。（にんじんはせん切り、キャベツは太めのたんざく切り、ほうれんそうは3cmくらいの長さ） ③しょうゆ、水、けずり節を煮たて、けずり節をこす。タレの一部で野菜の下味をつける。 ④タレにわさび漬けを混ぜ合わせ、野菜といかをあえる。
抹茶ミルクゼリー	粉寒天 水 砂糖 牛乳 抹茶	0.7 30 8 30 0.3	かきたま汁 ①さば厚けずりでだしをとる。 ②だし汁の中に、本しめじ、調味料、水どきでんぷんを入れ、豆腐を加える。 ③とき卵を流し入れ、中心温度を確認して火を止める。
			抹茶ミルクゼリー ①牛乳は湯せんにかけて80℃以上にする。 ②粉寒天、水、砂糖を煮とかす。 ③抹茶を少量の熱湯で溶き、①とミキサーにかける。 ④②に③を混ぜ、バットに流して、冷やし固める。

エネルギー	794 kcal	カルシウム	416 mg	ビタミンB ₂	0.78 mg
たんぱく質	30.8 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	36 mg
脂質	22.9 %	ビタミンA	3,132 IU	食塩相当量	3 g
食物繊維	7.6 g	ビタミンB ₁	0.56 mg		

まぐろのでんぐりめし

まぐろのでんぐりめし・牛乳・生揚げと野菜のうま煮・おひたし・デザート

●単独校・中学校 ●480食

〈由来〉

- まぐろのでんぐりめしは、漁師さんが船の上で魚をおろし、飯ごうで炊いて食べたそうです。炊き上がるとまぐろが上に浮いてくるので、ごはんともぐろをしゃもじで、でんぐり返して食べることからこの名が付けました。

献立名	材料名	分量g	作り方
まぐろのでんぐりめし	精白米	30	まぐろのでんぐりめし ①まぐろは角切りにして、下味をする。 ②ごはんは湯炊きにする。先にまぐろを入れひと煮たちしてから米を入れ炊き上げる。 ③炊き上がりに、まぐろが上に浮いてくるので、さっと返して配食する。
	ばちまぐろ 下味 { しょうゆ しょうが 塩 しょうゆ	2 1 1 3	
牛乳	牛乳	206	生揚げと野菜のうま煮 ①生揚げは油抜きする。 ②油でにんじん、しいたけ、たけのこをさっと炒め、だし汁、調味料を入れて煮る。 ③途中で里いも、生揚げを入れ煮含める。 ④色どりにさやえんどうをかざる。
生揚げと野菜のうま煮	生揚げ 干しいたけ にんじん たけのこ (水煮缶詰) さやえんどう 里いも 砂糖 しょうゆ みりん だし汁 植物油	40 1 15 15 5 40 5 6 1 20 1.5	
おひたし	ほうれんそう キャベツ しょうゆ 塩	30 30 2.5 0.1	おひたし ○野菜は、全部ゆでて良くさまし、しょうゆ、塩であえる。
デザート	ヨーグルト	80	

米	エネルギー	648 kcal	カルシウム	462 mg	ビタミンB ₂	0.66 mg
養	たんぱく質	29.6 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	28.5 %	ビタミンA	1,761 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.36 mg		

やまめめし

やまめめし・牛乳・きのこ汁・小さいもの甘煮・おひたし

●単独校・小学校 ●30食

〈由来〉

- 釣ったやまめをごはんといっしょに炊きこんだ、溪流釣りの人たちがよく作る料理です。
- 他に塩焼き、甘みそを上のにのせて焼いてもおいしいです。
- また、あゆを遠火で長い時間をかけて焼いた「干あゆ」をだしに使った地うどんも郷土料理です。

献立名	材料名	分量g	作り方
やまめめし	精白米	80	やまめめし ①米を洗い水気をきり、水につけておく。 ②やまめは腹わたを出しておく。 ③①にしょうゆ、塩を入れてよく混ぜ、上にやまめをのせて炊く。 ④炊き上がったたら、骨をとり身をほぐし混ぜ合わせる。
	やまめ	30	
	しょうゆ	5	
	水	104	
	塩	0.8	
牛乳	普通牛乳	206	
きのこ汁	しめじ	10	きのこ汁 ①しめじは手でほぐす。豆腐はさいの目切り、だいこんはたんざく切り、油揚げはたんざく切り、ねぎは小口切りにする。 ②煮干してだしをとり、だいこん、しめじを入れる。火が通ったら油揚げを入れ、みそで味つけて、豆腐、ねぎを入れてき上がり。
	豆腐	30	
	だいこん	20	
	油揚げ	3	
	ねぎ	5	
	みそ	10	
	煮干し	1	
	水	110	
小さいもの甘煮	じゃがいも	50	小さいもの甘煮 ①じゃがいもの小さいもの（直径2～3cmくらいのもの）をよく洗い泥を落とす。（皮はついていてもよい） ②水気をきり、油で気長に炒め、調味料、水を入れ、弱火でコトコト汁がなくなるまで煮る。
	植物油	1	
	しょうゆ	1.8	
	砂糖	3	
	みりん	1.8	
	水	13～15	
おひたし	ほうれんそう	40	おひたし ①ほうれんそう、はくさいを2～3cmに切りゆでる。 ②しょうゆとさば節を鍋に入れ、火にかけ、さまし、ほうれんそうと、はくさいをあえる。
	はくさい	20	
	しょうゆ	1.5	
	さば節	1.5	

栄	エネルギー	605 kcal	カルシウム	366 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	26.9 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	47 mg
価	脂質	20.8 %	ビタミンA	1,406 IU	食塩相当量	2.7 g
	食物繊維	4.1 g	ビタミンB ₁	0.38 mg		

あさりご飯

あさりご飯・牛乳・ご汁・ツナサラダ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1,635食

〈由来〉

- この地方では、昔からいろいろな集まりに混ぜ御飯をよく食べます。
- 季節にあった材料や有り合わせをうまく使って作ります。
- 特に夏場で食欲がない時、しょうがは食をそそります。

献立名	材料名	分量g	作り方
あさりご飯	アルファー化米	60	あさりご飯 ①鶏肉に火を通し、にんじん、ちくわ、あさり、水を入れて調味し沸騰させる。 ②米を入れて炊き上げ、せん切りしょうがを加えて混ぜる。 ご汁 ①大豆はミキサーでつぶす。 ②かたい野菜から煮て①を入れ、みそ、豆腐を入れ、火を止める直前にねぎを入れる。 ツナサラダ ①まぐろ（フレーク水煮）は汁気をきる。 ②野菜は加熱後、冷却機にかけて冷やす。 ③①、②を合わせて調味する。
	あさり（水煮）	15	
	にんじん	10	
	焼きちくわ	8	
	鶏肉（若鶏・手羽）	10	
	しょうが	0.7	
	しょうゆ（こいくち）	5.5	
	本みりん	4	
	和風だしの素	0.6	
	塩	0.05	
水	110		
牛乳	牛乳	206	
ご汁	大豆（ゆで）	10	
	はくさい	15	
	にんじん	8	
	だいこん	10	
	ねぎ（葉ねぎ）	6	
	里いも（冷凍）	15	
	豆腐（木綿）	20	
	米みそ（赤色辛みそ）	12	
	和風だしの素	0.8	
	水	120	
ツナサラダ	まぐろ（フレーク水煮）	15	
	にんじん	8	
	キャベツ	30	
	きゅうり	12	
	塩	0.3	
	こしょう（白）	0.03	
	マヨネーズ（全卵型）	12	
くだもの	パイナップル（生果）	30	

栄	エネルギー	630 kcal	カルシウム	314 mg	ビタミンB ₂	0.48 mg
養	たんぱく質	25.6 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	27 mg
価	脂質	32.7 %	ビタミンA	1,367 IU	食塩相当量	3.6 g
価	食物繊維	5.9 g	ビタミンB ₁	0.28 mg		

ごんなべ

ごはん・牛乳・ごんなべ・酢の里あえ・ふりかけ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●7,800食

〈由来〉

●童話作家の新美南吉は、愛知県半田市の出身です。ごんなべは童話「ごんぎつね」から生まれた新郷土料理として、地元の調理師さん達が作った料理です。それを学校給食用にアレンジしてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	ごんなべ ①うなぎの蒲焼きは、1cm幅ぐらいに小口切りにする。 ②だいこん、にんじんはいちょう切り、しいたけはそぎ切り、しめじはほぐす。ねぎは小口切り、油揚げは小口切りにする。 ③みそと酒かすはといておく。 ④だし汁の中にかたい材料から順に入れ、みそで味を調え最後にうなぎ、ねぎを入れ仕上げる。 ※うなぎは食べる時にのせると蒲焼きのパリッとした歯ごたえと生臭さがなくなる。 酢の里あえ ①菊のり、わかめはもどしておく。 ②いか、キャベツはボイルをしてよくさましておく。 ③酢と上白を煮たて甘酢を作る。 ④加熱したものは、よくさましあえる。 かみっ子ふりかけ ○愛知県の学校栄養職員が中心になって開発したふりかけです。ちりめんじゃこ、かつお節、昆布が主材料です。
牛乳	牛乳	206	
ごんなべ	うなぎ（蒲焼き） だいこん にんじん しいたけ（生） しめじ 油揚げ ぎんなん（ゆで） 米みそ（甘みそ） しょうゆ（うすくち） 和風だしの素 葉ねぎ 酒かす	30 20 15 10 5 3 5 8 2 3 5 2	
酢の里あえ	菊のり（乾燥食用菊） いか（生） キャベツ わかめ（乾燥わかめ） 酢 砂糖（上白） みかん（缶詰）	1 15 30 0.3 3 3 10	
ふりかけ	ふりかけ（かみっ子ふりかけ）	4	
くだもの	みかん	70	

●	エネルギー	624 Kcal	カルシウム	322 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
●	たんぱく質	23.2 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	47 mg
●	脂質	22.5 %	ビタミンA	2,440 IU	食塩相当量	2.7 g
●	食物繊維	3.9 g	ビタミンB ₁	0.83 mg		

さんまご飯

さんまご飯・牛乳・とうもろこしのうすくず汁・三色あえ・フルーツ白玉

●共同調理場・小中学校 ●3,600食

- 〔由来〕 ●さんまご飯は、房総や銚子の漁師料理であるいわしご飯をアレンジしたもので、NHKドラマ『濡つくし』のモデルにもなった漁協婦人部長が考案した料理だとも言われています。
- いわしは、内臓だけを取って丸のまま米と一緒に炊きこみ、炊き上がってから骨をはずし全体に混ぜますが、さんまは細長いので、食べやすい大きさに切り、下味をつけてから炊き込んだり、先にカリカリに揚げてからごはんに入れて混ぜたりしています。

献立名	材料名	分量g	作り方
さんまご飯	アルファー化米	50	さんまご飯 ①にんじん、ごぼう、たけのこはせん切り、干しいたけはもどしてスライスにし、もどし汁をとっておく。油揚げは、スライスにして油抜きする。 ②にんじん、ごぼう、たけのこのかたいものから順に炒めていき、①のしいたけのもどし汁を含めたお米の1.4倍の水を加える。 ③しいたけ、油揚げを入れ、調味料で味つけする。 ④さんまをほぐして入れ、沸騰した後、アルファー化米、アルファー化もち米を加え、グリーンピースと一緒に炊き上げる。 ⑤十分に蒸らす。
	アルファー化もち米	12	
	さんま（レトルト）	20	
	にんじん	10	
	干しいたけ	1	
	油揚げ	6	
	ごぼう	8	
	たけのこ	8	
	グリーンピース（ゆで）	5	
	しょうゆ（うすくち）	4	
	みりん（本みりん）	1.8	
	砂糖（三温）	1	
	和風だし	0.5	
牛乳	牛乳	206	とうもろこしのうすくず汁 ①鶏肉を炒め、むろけずりとだし昆布でとっただし汁を加える。 ②さいの目に切った豆腐、ホールコーン、大豆を入れ、豆腐が浮いてきたら、さいの目に切ったキャベツを入れる。 ③しょうゆで調味し、でんぷんを入れ、鶏卵を流しこみ茎わかめを加え、しっかり火を通す。
鶏肉（若鶏もも皮なし）	8		
鶏卵	20		
豆腐（木綿）	15		
とうもろこし（缶詰・ホールカーネルスタイル）	12		
大豆（ゆで）	8		
キャベツ	13		
茎わかめ	5		
でんぷん（じゃがいも）	0.5		
しょうゆ（うすくち）	3		
むろけずり	2		
だし昆布	0.7		
三色あえ	ほうれんそう	20	
	にんじん	8	
	もやし	10	
	カレー粉	0.2	
	しょうゆ	2.5	
	砂糖（三温）	2.5	
	酢	1	
	いりごま	0.8	
フルーツ白玉	白玉だんご	30	フルーツ白玉 ①白玉だんごは、ゆでて水にとる。 ②上白、水でシロップを作り、さます。 ③みかん、パイナップル、黄桃、①を②と合わせる。
	うんしゅうみかん（缶）	10	
	パイナップル（缶）	8	
	黄桃（缶）	8	
	砂糖（上白）	3	

栄	エネルギー	637 kcal	カルシウム	332 mg	ビタミンB ₂	0.65 mg
養	たんぱく質	27.9 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	27 mg
価	脂質	25.0 %	ビタミンA	1,735 IU	食塩相当量	1.8 g
価	食物繊維	7.7 g	ビタミンB ₁	0.3 mg		

にぎすのみそ汁

ごはん・牛乳・かぼちゃの天ぷら・にぎすのみそ汁・にんじんごはんの具

●共同調理場・小学校 ●2,580食

〈由来〉

- 幸田町は、海が近いので、新鮮な“にぎす”や“いわし”が手に入ります。
- 汁物の材料として、ぶつ切りにしたり、つみれにしたりして使用しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.3	かぼちゃの天ぷら ①かぼちゃをくし形に1個が40gになるように切る。それを½に切り1個20gにする。 ②小麦粉とでんぷんを混ぜ、卵と水で天ぷらの衣を作る。 ③①を②につけ、かりっと揚げる。
牛乳	牛乳	206	
かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 小麦粉（薄力粉） でんぷん（じゃがいも） 鶏卵 水 植物油	40 6 2 3 2 4	
にぎすのみそ汁	にぎす 里いも だいこん こんにゃく 葉ねぎ 豆みそ かつお節 さんしょう	30 20 20 10 5 9 1.5 少々	にぎすのみそ汁 ①にぎすをひと口大に切る。 ②里いもは、1cm厚さの輪切りにする。 ③だいこんは、8mm厚さのちよう切りにする。 ④こんにゃくはゆでて小さく切る。 ⑤ねぎは、小口切りにする。 ⑥だし汁で①～④をアクを除きながら煮る。煮えたらみそと⑤とさんしょうを入れる。
にんじんごはんの具	鶏肉（ひき肉） にんじん グリンピース（ゆで） しょうが 砂糖（三温） みりん（本みりん） しょうゆ（こいくち）	15 20 2 0.5 1.8 0.5 4.5	にんじんごはんの具 ①鶏ひき肉とみじん切りのしょうがを入れ炒める。 ②①にせん切りにんじんを入れ炒める。 ③②に調味料、グリンピースを入れ、味がしみこむまでよく煮る。

米	エネルギー	626 kcal	カルシウム	291 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
養	たんぱく質	24.3 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	22 mg
価	脂質	22.9 %	ビタミンA	1,350 IU	食塩相当量	2.3 g
	食物繊維	4.2 g	ビタミンB ₁	0.69 mg		

にじますの甘露煮

ごはん・牛乳・にじますの甘露煮・たまり汁・梅ジャムゼリー

●単独校・小学校 ●239食

〈由来〉

- 鳳来町は、豊川、寒狭川と2つの清流に恵まれており、昔から、いわな、あゆ、にじますは川の幸として食べられていました。
- お正月などには、くんせいした魚を番茶でもどし、ゆっくりと煮たものを食べました。
- この地方はしょうゆのことをたまりと呼び、その季節にとれる材料を入れた汁のことをたまり汁とよびました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	にじますの甘露煮 ①にじますは、焼いて干したものを購入する。 ②煮汁を煮たてて、水をたし、にじますを入れて梅干しを加え、弱火でこげないようにゆっくりと煮含める。 ③魚が煮上がったら、残った煮汁でこんにやくを煮る。 たまり汁 ①材料はひと口大に切っておく。ねぎは小口切りとする。 ②だしをとり、煮えにくいものから入れて煮る。 ③たまり（こいくちしょうゆ）で味をつける。ねぎを散らす。 梅ジャムゼリー ①粉ゼラチンを煮とかし砂糖を加える。 ②荒熱をとったら梅ジャムを加えて、型にとりさます。
牛乳	牛乳	206	
にじますの甘露煮	にじます（焼いたもの） 砂糖（三温） しょうゆ（こいくち） みりん（本みりん） 梅干し 板こんにやく	80前後(1匹) 8 10 1 1/2個 40	
たまり汁	とうがん だいこん 里いも にんじん さやいんげん 油揚げ 豆腐（木綿） 葉ねぎ 厚けずり しょうゆ（こいくち）	30 20 30 10 10 5 30 8 3 6	
梅ジャムゼリー	粉ゼラチン 砂糖（上白） 梅ジャム	3 25 5	

栄	エネルギー	745 kcal	カルシウム	315 mg	ビタミンB ₂	0.48 mg
養	たんぱく質	35.9 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	21 mg
価	脂質	18.1 %	ビタミンA	987 IU	食塩相当量	3.3 g
	食物繊維	3.8 g	ビタミンB ₁	0.59 mg		

みそ煮こみうどん

ごはん・牛乳・みそ煮こみうどん・さけの
レモンしょうゆあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●2,330食

〈由来〉

- めんをみそで煮込む料理は、当地方では古くから親しまれてきました。
- 角切りのさけを使用することで、子供たちも魚が食べやすくなり、また、レモンを使うことで生臭みも消え、人気のある魚料理のひとつです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	みそ煮こみうどん ①にんじん、かまぼこは、いちょう切りにする。 ②生しいたけは石づきをとり、せん切りにする。 ③根深ねぎは斜め切りにする。 ④油揚げは½にし、6mm幅に切って油抜きをする。 ⑤冷凍うどんは、釜に入れる直前に解凍してほぐす。 ⑥かつお節でだし汁をとり、にんじん、鶏肉、生しいたけを入れて煮る。 ⑦沸騰したらアクをとり、みそ、みりん、かまぼこ、根深ねぎ、油揚げを入れ最後にうどんと唐辛子を入れる。
牛乳	牛乳	206	
みそ煮こみうどん	うどん(冷凍) 鶏肉(むね、皮なし) にんじん 蒸しかまぼこ 生しいたけ 根深ねぎ 油揚げ かつお節 豆みそ 本みりん 唐辛子	35 15 10 15 8 20 6 1.5 10 2.5 0.01	
さけのレモン しょうゆあえ	さけ(生) でんぷん 植物油 レモン(果汁) しょうゆ(こいくち) 砂糖(三温) 水	50 5 5 0.4 4.5 4	
くだもの	みかん	100	さけのレモンしょうゆあえ ①さけの角切りは、でんぷんをつけて揚げる。 ②しょうゆ、三温、水を煮てタレを作り、最後にレモン汁を入れる。 ③揚げたさけと②を混ぜる。

米	エネルギー	759 kcal	カルシウム	293 mg	ビタミンB ₂	0.55 mg
養	たんぱく質	33.3 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	40 mg
価	脂質	24.0 %	ビタミンA	829 IU	食塩相当量	2.7 g
	食物繊維	3.3 g	ビタミンB ₁	0.4 mg		

あなごちらし寿司

あなごちらし寿司・牛乳・沢煮椀・なばなのごまあえ・くだもの

●単独校・小学校 ●720食

〈由来〉

- 伊勢湾では、たくさんの魚がとれます。
- そのなかで春先になると穴子の漁が盛んになります。新鮮な穴子を使ったちらし寿司です。
- 三重県では、なばなやオレンジの栽培がさかんです。

献立名	材料名	分量g	作り方
あなごちらし寿司	学校給食米	70	あなごちらし寿司 ①すし飯を作る。 ②あなご（開き）は素焼きにし2cmに切り、味つけする。 ③野菜を煮る。 ④だいこん葉を塩ゆでにし細かく切る。 ⑤すし飯と具を混ぜる。 ⑥刻みのりをかけていただく。
	もち米	10	
	酢	10	
	砂糖	8	
	塩	0.2	
	あなご（開き）	20	
	砂糖	3	沢煮椀 ①具はせん切りにする。 ②ごぼうは湯通しする。 ③だし汁にみつば以外の具を入れ、アクをとりながら煮る。 ④味をつけ最後にみつばを入れる。
	しょうゆ	4	
	みりん	1	
	かんぴょう	2	
	干しいたけ	1	
	にんじん	7	
	しょうゆ	3	
	砂糖	3	
	みりん	0.5	
だいこん葉	4		
塩	少々	なばなのごまあえ ○なばなとはくさいをゆで、すりごまであえる。	
刻みのり	1袋		
牛乳	牛乳	206	
沢煮椀	豚肉	20	
	ごぼう	20	
	にんじん	10	
	たけのこ	10	
	油揚げ（肉厚）	20	
	みつば	3	
	けずり節	2	
	だし昆布	0.5	
	塩	0.5	
	しょうゆ	3	
	こしょう	少々	
なばなのごまあえ	なばな	30	
	はくさい	20	
	すりごま	1	
	しょうゆ	2	
くだもの	三重県産オレンジ	50	

米	エネルギー	693 kcal	カルシウム	372 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	25.5 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	78 mg
価	脂質	26.4 %	ビタミンA	1,903 IU	食塩相当量	3.6 g
	食物繊維	7.2 g	ビタミンB ₁	0.73 mg		

いわしだんごとあらめの煮もの

麦入りごはん・牛乳・いわしだんごとあらめの煮もの・あさりの辛子あえ・かぼちゃのきんぴら

●単独校・小学校 ●115食

〈由来〉

- 津の海岸や伊勢湾でたくさん取れるあさりといわしを使いました。
- いわしはすり身にすることで、骨をあまり気にせず食べることができます。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦入りごはん	精白米 精麦	80 8	いわしだんごとあらめの煮もの ①いわしのすり身、小麦粉、卵、塩、ごぼう(さがき)をよく練り合わせ、だんごに丸めて揚げる。 ②いわしだんごとあらめをだし汁と調味料で煮て、煮えたらさやえんどうを入れサツと火を通す。 あさりの辛子あえ ①キャベツはゆでる。 ②あさりはしょうゆで火を通す。 ③あえる。 かぼちゃのきんぴら ○かぼちゃとちくわを炒め、塩、こしょう、しょうゆで味つけし、ごまをふる。
牛乳	牛乳	206	
いわしだんごとあらめの煮もの	いわし(すり身)	50	
	小麦粉	5	
	鶏卵	5	
	塩		
	ごぼう	20	
	植物油	5	
	あらめ	4	
	さやえんどう	3	
	だし汁	50	
	砂糖	7	
	みりん	3	
	しょうゆ	7	
あさりの辛子あえ	キャベツ あさり(むき身) しょうゆ 辛子(粉) しょうゆ 本みりん	40 15 3 0.2 4 2	
かぼちゃのきんぴら	植物油 かぼちゃ 焼きちくわ ごま 塩 こしょう しょうゆ	2 45 10 1 0.3 0.03 3	

● 栄	エネルギー	743 kcal	カルシウム	310 mg	ビタミンB ₂	0.66 mg
● 養	たんぱく質	27.1 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	38 mg
● 価	脂質	28.3 %	ビタミンA	539 IU	食塩相当量	4.1 g
	食物繊維	5.3 g	ビタミンB ₁	0.4 mg		

貝柱入り手作りさつま揚げ

さげごはん・牛乳・貝柱入り手作りさつま揚げ・わかめの吸いもの

●共同調理場・小中学校 ●643食

〈由来〉

- 鳥羽の名産品真珠貝の貝柱は、珠むきのとき真珠と一緒にとれる貝柱で、真珠がとれる時期が旬です。
- 給食週間に郷土食をとり入れた献立として実施しています。

献立名	材 料 名	分量g	作 り 方
さげごはん	精白米	80	貝柱入り手作りさつま揚げ ①土しょうがは汁を絞っておく。黒きくらげ、たまねぎは小さく切る。 ②貝柱はゆでておく。 ③たらのすり身と①②、卵、でんぶん、しょうゆ、塩を合わせる。 ④③を平たくまるめて揚げる。 わかめの吸いもの ①はくさいは細切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ②かつお節でだし汁をとり、鶏肉、野菜を加え煮えたら、わかめ、調味料で味を調え、最後にねぎを入れる。
	紅ざげごはんの素	2.1	
牛乳	牛乳	206	
貝柱入り 手作りさつま揚げ	たらのすり身	40	
	土しょうが	1.3	
	鶏卵	5	
	でんぶん	5	
	しょうゆ	0.9	
	塩		
	黒きくらげ	0.22	
わかめの吸いもの	真珠貝の貝柱	13	
	たまねぎ	6	
	植物油（揚げ油）	7	
	生わかめ	1	
	鶏肉	20	
	はくさい	30	
	にんじん	15	
ねぎ	10		
しょうゆ	4.8		
塩	0.6		
かつお節	3		

①	エネルギー	607 kcal	カルシウム	263 mg	ビタミンB ₂	0.54(0.48) mg
②	たんぱく質	26.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	12(6) mg
③	脂 質	27.7 %	ビタミンA	1,004(849) IU	食塩相当量	3.4 g
④	食物繊維	1.8 g	ビタミンB ₁	0.27(0.40) mg		

さばの鯉こく風・多度豆

ごはん・牛乳・さばの鯉こく風・ごまあえ・多度豆

●共同調理場・小学校 ●1,304食

〈由来〉

- 多度豆…大豆を煮てきな粉、砂糖を何回もまぶして丸くしたお菓子で、古くから多度大社の門前で売られていたそうです。
- 鯉こく…天然に湧く泉の池で三ヶ月の間、餌を与えずに飼った鯉をみそ汁に入れて煮こむ「こいこく」という料理もあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	さばの鯉こく風 ①だいこん、にんじんは、いちように切る。 ②じゃがいも、こんにやくも大きさを合わせて切る。 ③みそを分量の水でといて、野菜を入れて煮こむ。柔らかくなったらさばも入れて煮こむ。 ごまあえ ①はくさいはざく切り、みつばもざく切りにして湯がいて絞る。 ②①をごま、砂糖、しょうゆであえる。 多度豆 ①大豆を油で揚げる。 ②砂糖、しょうゆ、水でタレを作る。 ③②の中に①を入れ、きな粉を入れてからめる。
牛乳	牛乳	206	
さばの鯉こく風	だいこん	50	
	にんじん	20	
	里いも	40	
	さば(水煮)	15	
	じゃがいも	30	
	こんにやく	10	
	みそ	14	
ごまあえ	はくさい	60	
	みつば	5	
	ごま	2	
	砂糖	0.5	
	しょうゆ	1	
多度豆	大豆(水煮)	20	
	植物油(揚げ油)	2	
	砂糖	3	
	しょうゆ	1	
	きな粉	5	
	水	10	

①	エネルギー	643 kcal	カルシウム	347 mg	ビタミンB ₂	0.54 mg
②	たんぱく質	25.2 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	32 mg
③	脂質	24.5 %	ビタミンA	1,112 IU	食塩相当量	2.0 g
④	食物繊維	6.8 g	ビタミンB ₁	0.41 mg		

生節のしぐれ煮

ごはん・牛乳・生節のしぐれ煮・なすのみそ汁・中華サラダ・デザート

●共同調理場・中学校 ●1,600食

〈由来〉

- 学校給食では生節の使用が少なく、また、今の子どもたちは食べ慣れていないので、しぐれ煮にして、ごまやしそを入れて味に変化をもたせました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	100	生節のしぐれ煮 ○調味料に水、しょうがを入れ沸騰させ、ぶつ切りにした生節を入れ煮含める。最後にきざんだしそ、ごまを入れ仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
生節のしぐれ煮	なまり節	50	
	しょうが	2.2	
	しそ	1.5	
	ごま	2.5	
	砂糖(三温)	3.5	
なすのみそ汁	しょうゆ	7	中華サラダ ①野菜は、すべてボイルし絞っておく。 ②わかめは水でもどす。 ③鶏肉は釜で砂糖、しょうゆを少し入れ煮含め、さましておく。 ④材料を④のドレッシングであえる。
	水	25	
	なす	30	
	油揚げ	5	
	たまねぎ	30	
中華サラダ	みそ(ミックス)	10	
	だしパック		
	キャベツ	30	
	ホールコーン	10	
	わかめ(素干し)	1	
	きゅうり	15	
	にんじん	10	
	鶏肉(皮なし)	15	
	砂糖	少々	
	しょうゆ	少々	
デザート	しょうゆ(うすくち)	2	
	りんご酢	2	
	砂糖(三温)	0.6	
	植物油(サラダ油)	2	
	レアチーズ	1個	

米	エネルギー	812 kcal	カルシウム	334 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
養	たんぱく質	49.3 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	22 mg
価	脂質	21.5 %	ビタミンA	1,015 IU	食塩相当量	3.3 g
	食物繊維	3.9 g	ビタミンB ₁	0.49 mg		

ふなみそ

ごはん・牛乳・ふなみそ・ワントンスープ・
ふかしいも・味つけのり・くだもの

●単独校・小学校 ●401食

〈由来〉 ●桑名はいび川の通る町で、川魚のふなは冬になるとおいしくなります。家庭では前日からコトコト煮て、柔らかく煮えたら火を止めて冷たいものを、骨ごといただきます。煮くずれないようにふなを焼いてから煮ることもあります。
●また桑名は、たけのこ、みかんの産地でもあります。少しずつとり入れて、桑名は、しぐれだけでない事を伝えていきたいと思っています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	ふなみそ ①大豆は前日から水に浸しふやかす。 ②釜に大豆を入れ、その上にふなをならべ水に入れて煮る。 ③だいたい煮えたら調味料を加え、さらにコトコト煮る。(骨まで食べられるくらい煮るのが理想) ワントンスープ ①たけのこ、にんじんはたんざく切り、はくさい、ほうれんそうは3cmくらいに切る。 ②しいたけはもどして細く切る。 ③中華スープで具を煮て、塩、こしょうで味を調整する。 ふかしいも ○さつまいもは、洗って、皮つきのまま、輪切りにし、水にさらしてアクを抜き、蒸して塩をふる。
牛乳	牛乳	206	
ふなみそ	ふな	50	
	大豆	8	
	赤みそ	4	
	砂糖	3	
	みりん	1	
ワントンスープ	ワントン麺	5	
	中華スープの素	3	
	たけのこ	5	
	はくさい	10	
	にんじん	5	
	干しいたけ	1	
	もやし	10	
	ほうれんそう	10	
	豚肉(もも)	10	
	塩		
	こしょう		
ふかしいも	さつまいも	50	
	塩		
味つけのり	味つけのり	0.5	
くだもの	みかん	50(1個)	

米	エネルギー	644 kcal	カルシウム	331 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
養	たんぱく質	28.7 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	44 mg
価	脂質	16.8 %	ビタミンA	834 IU	食塩相当量	2.5 g
	食物繊維	4.6 g	ビタミンB ₁	0.74 mg		

むらくも汁

ごはん・牛乳・さばの立田揚げ・むらくも汁・即席漬け

●単独校・小学校 ●431食

〈由来〉

- この献立は9月のお月見のときのものです。
- むらくも汁は白玉団子を月、わかめを夜空にみたてています。
- 手作りの白玉団子でとても柔らかく、子供たちにも人気です。

献立名	材 料 名	分量g	作 り 方
ごはん	精白米	80	さばの立田揚げ ①さばに下味をつける。 ②でんぷんをまぶして、油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
さばの立田揚げ	さば(切り身) しょうゆ しょうが でんぷん 植物油(揚げ油)	50 3 1 8 5	むらくも汁 ①白玉粉に水を入れて、よくこねる。 ②小さい丸い団子にしてゆでる。 ③けずり節でだしをとる。 ④だし汁に調味して、白玉団子、豆腐、かまぼこ、わかめの順に入れて仕上げる。
むらくも汁	{ 白玉粉 水 豆腐(木綿) 干しわかめ かまぼこ けずり節(だし用) しょうゆ(うすくち) 塩	15 10 30 0.5 10 2 4 0.2	
即席漬け	キャベツ 塩 刻みたくあん 白すりごま	40 0.3 5 0.5	即席漬け ①キャベツはせん切りにしてゆで、水気を絞る。 ②キャベツと刻みたくあんをすりごまと塩であえる。

エネルギー	708 kcal	カルシウム	296 mg	ビタミンB ₂	0.65 mg
たんぱく質	26.8 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	20 mg
脂 質	29.0 %	ビタミンA	277 IU	食塩相当量	2.8 g
食物繊維	2.5 g	ビタミンB ₁	0.29 mg		

変わりいさざ豆

しょうゆごはん・牛乳・変わりいさざ豆・おこうじる・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1480食

〈由来〉 ●人が寄り合う時にしょうゆごはんを炊き、しょうゆごはんをたくあんで食事をする習慣があります。
●びわ湖にしか生息しないいさざ（ハゼ科の魚）を、しょうゆ、砂糖で煮て、その煮汁を利用し大豆を別炊きし、皿にいさざと大豆を盛り合わせたいさざ豆は、いさざが漁獲できる冬のおかずとして重宝がられていました。
●おこうじるはお寺で講がつとまった時に、お参りの客にもてなされた料理のひとつです。

献立名	材料名	分量g	作り方
しょうゆごはん	精白米	55	しょうゆごはん ①にんじん、ごぼうはささがき、ごぼうは水につけアクを抜く。 ②焼きちくわは半月切り、干しひじきは水でもどす。油揚げは細切りにする。 ③材料を入れ、調味料とともに炊飯する。
	強化米	0.16	
牛乳	精麦	5.5	変わりいさざ豆 ①いさざはしょうゆ、しょうが汁につけ、でんぷんをつけて油で揚げる。 ②大豆は一晩水に浸けておき、水きり後、でんぷんをつけて油で揚げる。 ③しょうゆ、砂糖、みりん、水を煮たて、①②を混ぜ、ごまをふりかける。 おこうじる ①だいこんはたんざく切り、にんじんはささがき、里いもは薄切り、はくさいは2cm長さ、葉ねぎは1cm長さに切る。 ②だしをとり、煮えにくいものから鍋に入れ調味して、最後に葉ねぎを散らす。
	にんじん	6	
	ごぼう	4	
	焼きちくわ	3	
	干しひじき	0.6	
	油揚げ	3	
	鶏肉（むね、皮つき）	12	
	グリーンピース（冷凍）	3	
	しょうゆ（うすくち）	3.6	
	本みりん	0.6	
	変わりいさざ豆	牛乳	
いさざ		20	
しょうゆ（こいくち）		1.6	
しょうが		3.6	
でんぷん		5	
植物油		6	
しょうゆ（こいくち）		1.8	
砂糖（三温）		1.8	
本みりん		0.6	
ごま（いり）		0.8	
水		1	
大豆		8	
水		8	
でんぷん	8		
おこうじる	だいこん	20	
	にんじん	10	
	里いも	15	
	はくさい	15	
	葉ねぎ	10	
	みそ	12	
	りしりこんぶ	0.5	
	かつお節	2	
	水	110	
くだもの	みかん	70	

栄	エネルギー	645 kcal	カルシウム	427 mg	ビタミンB ₂	0.45 mg
養	たんぱく質	24.8 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	28.2 %	ビタミンA	1,010 IU	食塩相当量	3.1 g
価	食物繊維	5.9 g	ビタミンB ₁	0.63 mg		

鯉の酢豚風煮

ごはん・牛乳・こいの酢豚風煮・チンゲンツアイのんにく炒め・ふりかけ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●2,787食

〈由来〉

- こいは少しくせがあるので食べにくく、あまり子供たちに好まれません。酢豚風にアレンジすることによって、こいの臭みがなくなり、食べやすくなります。
- こいの切り身は滋賀県で養殖されたものです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	鯉の酢豚風煮 ①こいの切り身に塩、こしょうをし、でんぷんをまぶして油で揚げる。 ②たけのこは乱切り、にんじんは厚めのいちよう切り、たまねぎはくし形、ピーマンは6～8等分に切る。 ③黒きくらげは水でもどし、太めのたんざくに切る。 ④うずら卵は缶からとり出し、熱湯で一度洗う。 ⑤鍋に油を入れて、火の通りにくい野菜、きくらげから炒める。 ⑥材料に火が通ったら、①④を加え、調味料を入れて味をつける。全部の材料に火が完全に通ったか確かめて最後に水どきでんぷんを加える。
牛乳	牛乳	206	
鯉の酢豚風煮	こい（切り身）	40	
	でんぷん	4	
	塩	0.1	
	こしょう（白）	0.01	
	植物油	4	
	たけのこ（水煮缶詰）	30	
	ピーマン	10	
	にんじん	20	
	黒きくらげ（乾）	1	
	たまねぎ	40	
	うずら卵（水煮缶詰）	20	
	コンソメ（中華味）	2	
	しょうゆ（こいくち）	6	
	砂糖（三温）	5	
	穀物酢	5	
	トマトケチャップ	5	
	でんぷん	1	
チンゲンツアイのんにく炒め	チンゲンツアイ	45	チンゲンツアイのんにく炒め ①チンゲンツアイは3cmくらいの長さに切り、にんにくはせん切りにする。 ②鍋に油をひき、材料をほどよく炒め、調味する。
	干しえび	5	
	にんにく	0.3	
	植物油	1	
	塩	0.03	
	こしょう（白）	0.05	
	中華スープの素	1	
ふりかけ	ふりかけ	3	
くだもの	みかん（冷凍）	60	

栄	エネルギー	645 kcal	カルシウム	446 mg	ビタミンB ₂	0.6 mg
養	たんぱく質	27.7 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	48 mg
価	脂質	26.0 %	ビタミンA	1,816 IU	食塩相当量	2.9 g
	食物繊維	3.4 g	ビタミンB ₁	0.45 mg		

すじえびのカリカリ揚げ

食パン・ブルーベリージャム・牛乳・すじえびのカリカリ揚げ・もやしのカレーソテー・きのこ入りクリームスープ・オレンジゼリー

●単独校・小学校 ●5,400食

〈由来〉

- 琵琶湖のすじえびは、昔から大豆といっしょに甘辛く煮る「えび豆」が伝統的な料理です。最近では、家庭で食べる機会がない子供たちがほとんどです。
- すじえびにでんぷんをつけて揚げると、とてもカリカリしていて、おやつ感覚で食べられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
食パン	食パン	86.45	すじえびのカリカリ揚げ ①すじえびはよく洗う。 ②大豆はゆでる。 ③すじえびと大豆、昆布に塩、こしょうをして んぷんをつけて、それぞれ油で揚げる。 ④③を混ぜ合わせる。
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	15	
牛乳	牛乳	206	
すじえびの カリカリ揚げ	すじえび（琵琶湖産） 刻み昆布 大豆 でんぷん 塩・こしょう 植物油	10 1 10 4 少々 3	もやしのカレーソテー ①もやしはよく洗っておく。 ②鍋に油を熱し、①を炒めてカレー粉、塩、こ しょうで味を調える。
もやしのカレーソテー	もやし カレー粉 塩 こしょう 植物油	30 0.3 少々 少々 1	
きのこ入り クリームスープ	鶏肉（むね皮なし、こま切れ） ほんしめじ マッシュルーム（水煮缶詰） はくさい にんじん たまねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう	20 15 10 25 15 40 1 4 3 30 少々 少々	きのこ入りクリームスープ ①しめじは、石づきをとって、小房にわける。 はくさいは3cm幅に切り、にんじん、たまね ぎは1cmぐらいの角切りにする。パセリはみ じん切りにする。 ②小麦粉とバター、牛乳でルーを作る。 ③鶏肉を鍋で炒め、にんじん、たまねぎを加え て、さらに炒める。 ④③にスープを加え、はくさいを加えて煮る。 ⑤具が柔らかくなったら、ルーを加える。 ⑥塩、こしょうで味を調える。
オレンジゼリー	オレンジゼリー	60	

栄	エネルギー	638 kcal	カルシウム	357 mg	ビタミンB ₂	0.79 mg
養	たんぱく質	26.7 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	72.0 mg
価	脂質	28.8 %	ビタミンA	1,233 IU	食塩相当量	2.5 g
	食物繊維	6.8 g	ビタミンB ₁	0.59 mg		

すっころてん

玄米ごはん・牛乳・あじの姿焼き・ピーマンのソテー添え・
すっころてん・かぼちゃの含め煮・わかめの天竺いり

●単独校・小学校 ●93食

〈由来〉

- すっころてん（ところてん）…てんぐさ（天草）は伊根湾内の海岸べりに多く生育しており、各家庭で採取し、屋外に1ヵ月ほど雨ざらしにして乾燥させた後、木槌でたたいて、貝がらを落とします。
- 伊根では、ところてんをすっころてんともいい、夏の行事の時に食べるごちそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
玄米ごはん	玄米	80	玄米ごはん ○玄米はよく洗い、水につけておき、重量の1.6倍の水で炊く。
牛乳	牛乳	206	
あじの姿焼き	中あじ（定置より） 塩	1匹 1	あじの姿焼き ①あじは内臓をとりどぎ、塩をする。 ②魚焼き器で両面こんがり焼く。
ピーマンのソテー添え	ピーマン 植物油 塩	20 1 0.3	
すっころてん	てんぐさ しょうゆ 酢 だし汁	10 2 2 2	すっころてん（手作りところてん） ①てんぐさはよく洗い、鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ1時間ほどたく。 ②煮たったら、さかずき1杯の酢を入れ煮汁がふきこぼれないようにする。1時間ほどたったら、木杓子で煮汁をたらしてみる。糸をひくようになったらバットに入れて冷やし固める。 ③固まったら、ところてんつきに入るくらいの棒状に切り、つく。 ④酢じょうゆをかける。
かぼちゃの含め煮	かぼちゃ たまねぎ にんじん 三度豆 ごぼう天 砂糖 しょうゆ みりん 煮干し	80 40 15 10 15 2 5 1 3	かぼちゃの含め煮 ①煮干しでだしをとり、ひと口大に切ったかぼちゃ、くし形に切ったたまねぎ、太めのいちょうに切りにしたにんじんをたき、少し柔らかくなったところでごぼう天と調味料を入れ、含める。 ②仕上げにゆでた三度豆を入れ、色よく仕上げる。
わかめの天竺いり	甘塩わかめ（伊根産） しょうゆ 砂糖 みりん 水あめ ごま	5 2 1.8 1.8 2.7 0.5	わかめの天竺いり ①しょうゆ、砂糖、みりん、水あめを煮たさせる。 ②①に細かく切った甘塩わかめを入れ調味料をまわし、ごまを入れる。

●	エネルギー	648 kcal	カルシウム	323 mg	ビタミンB ₂	0.66(0.58) mg
●	たんぱく質	28.6 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	53 (27) mg
●	脂質	20.7 %	ビタミンA	1,379(1,149) IU	食塩相当量	3.5 g
●	食物繊維	8.7 g	ビタミンB ₁	0.73(0.53) mg		

ちらし寿司

ちらし寿司・牛乳・すまし汁・おかかあえ・
くだもの

●単独校・小学校 ●25食

〈由来〉

- ちらし寿司は、盆、正月には欠かせないもてなし料理として、どこの家庭でも必ず作ります。
- おぼろは以前焼きさばをほぐして作っていましたが、最近は、手軽に手に入るさば(缶)を利用しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ちらし寿司	精白米	80	ちらし寿司 ①にんじんはせん切り、かんぴょうはもどして細かく切って、だし汁と調味料で煮る。 ②しいたけももどしせん切りにし、調味し煮ておく。 ③さば(缶)のさばは、一度熱湯をぐらせて油抜きをし、細かくくたいて調味し鍋で甘辛くパラパラになるまでいる。 ④卵は薄焼きにし、錦糸卵にする。 ⑤炊き上がったごはん酢を合わせ、かんぴょうを混ぜこむ。 ⑥⑤の上にさばおぼろのをせ、その上にしいたけ、錦糸卵、にんじん、さやえんどうの順にのせる。 すまし汁 ①けずり節でだしをとり煮たて、豆腐、にんじんのせん切りを入れる。 ②①にしょうゆと塩で調味し、最後にえのきたけ、ゆでたほうれんそうとカットわかめを入れる。 おかかあえ ①ほうれんそう、キャベツはゆでて切り、絞っておく。 ②けずり節としょうゆを合わせ①をあえる。
	酢	12	
	砂糖	7	
	塩	0.7	
	にんじん	8	
	かんぴょう	2	
	砂糖	1.5	
	しょうゆ	1.7	
	だし汁		
	干しいたけ	1.5	
	砂糖	1	
	しょうゆ	1	
	さば(缶)	15	
	砂糖	2	
しょうゆ	1		
鶏卵	15		
塩	0.15		
植物油	1		
さやえんどう(冷凍)			
牛乳	牛乳	206	
すまし汁	豆腐	30	
	えのきたけ	10	
	わかめ(乾)	0.5	
	ほうれんそう	10	
	にんじん	5	
	けずり節	3	
	しょうゆ	3	
塩	0.8		
おかかあえ	ほうれんそう	20	
	キャベツ	30	
	けずり節	1	
	しょうゆ	3	
くだもの	いよかん	50	

栄	エネルギー	627 kcal	カルシウム	329 mg	ビタミンB ₂	0.70 mg
養	たんぱく質	22.7 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	54 mg
価	脂質	18.7 %	ビタミンA	1,746 IU	食塩相当量	3.7 g
	食物繊維	4.7 g	ビタミンB ₁	0.37 mg		

天竺いり

麦ごはん・牛乳・とびうおの青じそごまフライ・
水菜の煮びたし・そうめん汁・天竺いり

●単独校・小学校 ●93食

〈由来〉

- 天竺いりは佃煮のようなもので、伊根町ではふだんの食事や弁当のおかずにして年中食べています。
- 夏にじゃこを作ったとき、小さめのじゃこを選んで1斗缶に入れて蓄えておき、必要に応じて天竺いりにして食べるのです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	70 10	とびうおの青じそごまフライ ①とびうおは頭を落とし、開いて塩、こしょうをする。 ②青じそを洗っておく。卵をといておく。 ③パン粉、黒ごま、白ごまを混ぜ合わせておく。 ④とびうお開きの内側に青じそをのせ、小麦粉をつけ、卵をくぐらせ、③をつけて油で揚げる。 水菜の煮びたし ①水菜はさつとゆがき、3cmくらいに切る。 ②キャベツ、にんじんはたんざく切り、えのきたけは根をとり1/2の長さに切る。油揚げは湯通しをし、たんざくに切る。 ③だしをとり、油揚げを調味料を入れてたき、キャベツ、えのきたけ、にんじんに火を通し、最後に水菜を入れ味を含ませる。 そうめん汁 ①そうめんをゆでておく。 ②卵は錦糸卵にする。焼き板はいちょう切り、きゅうりはせん切りにし熱湯をかけ、ねぎは小口切りにする。 ③食器にそうめんを盛り具をかざる。 ④だしは別にとり、教室で配膳する。 天竺いり ○しょうゆ、砂糖を鍋に入れひと煮たちさせ、この中にじゃこを入れ、とろ火でいるように煮つめる。
牛乳	牛乳	206	
とびうおの青じそごまフライ	とびうお(開き) 塩・こしょう 青じそ 小麦粉 鶏卵 パン粉 黒ごま 白ごま 植物油	70 少々 1枚 3 4 6 1 1	
水菜の煮びたし	水菜(伊根町特産品) キャベツ にんじん えのきたけ 油揚げ しょうゆ 砂糖 煮干し	30 30 10 10 5 2 0.7 3	
そうめん汁	そうめん { 鶏卵 植物油 焼き板 きゅうり ねぎ 煮干し しょうゆ	10 8 0.5 8 10 5 2.5 5	
天竺いり	煮干し しょうゆ 砂糖	5 1 0.6	

栄	エネルギー	700 kcal	カルシウム	475 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	36.2 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	30 mg
価	脂質	28.8 %	ビタミンA	984 IU	食塩相当量	2.7 g
価	食物繊維	4.3 g	ビタミンB ₁	0.43 mg		

とびうおのたたき汁

梅ちりごはん・牛乳・とびうおのたたき汁・
切り干し大根のいり煮・くだもの

●単独校・小学校 ●171食

〈由来〉

- 初夏から夏にかけて丹後の沿岸にやってくるとびうおを使った丹後の郷土料理です。
- とびうおの骨をもらっておいて、だしをとることもあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
梅ちりごはん	精白米 梅干し ちりめんじゃこ 白ごま 炊きこみわかめ	80 8 3 1 0.3	梅ちりごはん ①梅干しは種をとって細かく刻む。 ②ちりめんじゃこ、白ごまは、それぞれいっておく。 ③炊き上がったごはん、梅干し、ちりめんじゃこ、白ごま、炊きこみわかめを混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
とびうおのたたき汁	とびうお(片身) 土しょうが 豆腐 ねぎ 信州みそ	30 1.2 40 8 10	とびうおのたたき汁 ①とびうおは包丁でよくたたき、すりおろした土しょうがを混ぜる。 ②豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。 ③沸騰した湯の中に①をひと口大にまるめて入れ、火が通ったら豆腐を加える。 ④信州みそをとき入れて、仕上げにねぎを散らす。
切り干し大根のいり煮	切り干し大根 にんじん 糸こんにゃく いんげん(冷凍) 干ししいたけ 豚肉 ちくわ 砂糖 しょうゆ 煮干し	12 10 10 6 1 5 10 1 5 3	切り干し大根のいり煮 ①切り干し大根は、もどしておく。 ②にんじん、干ししいたけ、ちくわはせん切りにする。糸こんにゃくは荒く刻む。さやいんげんは、ゆでて斜めに切る。 ③釜に油を熱して豚肉を炒め、にんじん、糸こんにゃく、干ししいたけを入れ、煮干しでとっただしを加えて柔らかくなるまで煮る。 ④砂糖、しょうゆで調味し、最後にさやいんげんを入れる。
くだもの	メロン	100	

エネルギー	622 Kcal	カルシウム	398 mg	ビタミンB ₂	0.51 mg
たんぱく質	27.9 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	48 mg
脂質	18.8 %	ビタミンA	946 IU	食塩相当量	4.6 g
食物繊維	6.0 g	ビタミンB ₁	0.35 mg		

はばご飯

はばご飯・牛乳・ししやも焼き・こんにやくとちくわのかつお煮・みそ汁

●単独校・中学校 ●263食

〈由来〉

- はばご飯…冬から春先にかけてはえるはば（海藻）を、海辺の人は取りに行き、生のまま、ごはんにしたり、みそ汁にしたりします。
- たくさんとれた時は天日で干して保存しておき、もどして使ったりします。
- ちょっぴり磯の香りのするごはんです。

献立名	材料名	分量g	作り方
はばご飯	精白米	110	はばご飯 ①煮干してだし汁をとる。 ②干しはばはさつと水でもどして小さく切る。 ③にんじんはマッチ棒くらいに切る。 ④だし汁でにんじん、はば、ちりめんじゃこを煮て、調味しておく。 ⑤ごはんは普通に炊いておく。 ⑥⑤のごはん、④の具を混ぜる。
	干しはば	4	
	にんじん	10	
	ちりめんじゃこ	4	
	みりん	3	
	しょうゆ	6	
	塩	0.2	
煮干し	2		
牛乳	牛乳	206	こんにやくとちくわのかつお煮 ①こんにやくは片面に斜め格子の切り目を入れ、反対側からひと口大に切り、下ゆでする。 ②ちくわは1cm幅くらいの斜め切りにし、たけのこもひと口大に切る。けずり節はパリッとすするまでからいりする。 ③鍋に調味料を入れ、花かつおを入れ、こんにやく、たけのこを加え10分程煮、ちくわを加えて5～6分煮、最後に残しておいたけずり節をふりかける。
ししやも焼き	ししやも（干）	2尾	
こんにやくとちくわのかつお煮	板こんにやく	50	
	ちくわ	20	
	たけのこ（缶）	20	
	けずり節	2	
	砂糖	1.5	
	しょうゆ	5	
水	3		
みそ汁	じゃがいも	40	
	豆腐	30	
	油揚げ	10	
	にんじん	8	
	青ねぎ	10	
	煮干し	3	
	みそ	10	

●栄	エネルギー	747 kcal	カルシウム	491 mg	ビタミンB ₂	0.67 mg
●養	たんぱく質	33.5 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	13 mg
●価	脂質	20.2 %	ビタミンA	1,365 IU	食塩相当量	5.0 g
●価	食物繊維	4.5 g	ビタミンB ₁	0.31 mg		

はもの蒲焼き風

ごはん・牛乳・はもの蒲焼き風・みそ汁・
ほうれんそうのおかか煮

●単独校・小学校 ●●食

〈由来〉

- 祇園祭のころが、はもの一番おいしい季節です。
- 京都では、祇園祭を「はも祭」とも言い、焼き物、吸い物、酢の物などはも料理を食べます。
- 昔は、山に囲まれた京都へ、生きたまま入ってくる魚は、たことはもぐらいだったので、特に夏祭りには欠かすことのできないものでした。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	はもの蒲焼き風 ①はも（冷凍）は半解凍する。 ②小麦粉、かたくり粉を混ぜ合わせ、①につけて180℃の油で揚げる。 ③定量の湯（水）、砂糖、みりん、しょうゆを煮たててタレを作り、②を加えて仕上げる。（水1人当たり5cc） みそ汁 ①けずり節でだしをとっておく。 ②じゃがいもは拍子木切り、たまねぎはせん切りにしておく。 ③わかめは水洗いし、十分に塩をおとし、細かく切る。 ④定量のだし汁で②を煮、柔らかくなったなら、わかめを加えてみそをとき入れ、沸騰直前に火を止める。（だし汁1人当たり130cc） ほうれんそうのおかか煮 ①だし昆布でだしをとっておく。 ②ほうれんそう（冷凍）は微温湯で解凍し、2cmくらいに切って塩ゆでし、冷水に放して水きりしておく。 ③定量のだし汁、みりん、しょうゆを合わせて煮たて、②とけずり節を加え、火を通して仕上げる。（だし汁1人当たり10cc）
牛乳	牛乳	206	
はもの蒲焼き風	はも（冷凍） かたくり粉 小麦粉 植物油（揚げ油） 砂糖 みりん しょうゆ（こいくち）	50 6 3 2.5 1.5 1.5 3	
みそ汁	じゃがいも たまねぎ 生わかめ 信州みそ 赤みそ けずり節	30 20 2.5 4 5 1.5	
ほうれんそうのおかか煮	ほうれんそう（冷凍） けずり節 みりん しょうゆ（こいくち） だし昆布	70 1 1 2.4 0.2	

● 栄	エネルギー	648 kcal	カルシウム	385 mg	ビタミンB ₂	0.51 mg
● 養	たんぱく質	27.1 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	40 mg
● 血	脂質	24.0 %	ビタミンA	3,276 IU	食塩相当量	2.5 g
	食物繊維	4.9 g	ビタミンB ₁	0.27 mg		

じゃこの大根ご飯

じゃこの大根ご飯・牛乳・たこの磯辺揚げ・
みそ汁・水菜のごまあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●2,500食

〈由来〉

- 冬にたくさんとれるだいこんを、しょうゆごはんの中に入れて食べます。
- 水分が多いので炊く前に、塩もみ、脱水しておくとおいしく炊くことができます。
- 油揚げの他に、給食では小魚（ちりめんじゃこ）を入れました。

献立名	材料名	分量g	作り方
じゃこの大根ご飯	だいこん	20	じゃこの大根ご飯 ①だいこんはせん切りにして塩もみし、軽く脱水をする。 ②油揚げは、油抜き後、みじん切りにする。 ③ちりめんじゃこは、異物を取り除いておく。 ④米と①～③、調味料を入れて普通に炊く。
	ちりめんじゃこ（煮干し）	7	
	油揚げ	3	
	精白米	75	
	しょうゆ	3	
	塩	0.3	
牛乳	牛乳	206	
たこの磯辺揚げ	たこ（足）	50	たこの磯辺揚げ ①たこ足を4cmくらいにカットし、小麦粉、塩を軽くまぶす。 ②天ぶらの衣に青のりを混ぜ油で揚げる。
	青のり	0.2	
	小麦粉	6	
	鶏卵	2	
	塩	0.03	
	植物油		
みそ汁	豚肉	15	みそ汁 ①さつまいもはひと口大、にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。 ②だし汁に豚肉、にんじんを入れ沸騰させる。アクとり後、さつまいも、しめじを入れ、火が通ったらみそ、青ねぎを入れひと煮たちさせる。
	さつまいも	20	
	にんじん	5	
	本しめじ	5	
	青ねぎ	5	
	合わせみそ	12	
	けずり節	1.5	
	いりこだし	1	
	塩	0.08	
水菜のごまあえ	水菜（京菜）	40	水菜のごまあえ ①水菜は2cmくらいに切りゆでる。 ②切りいかは酒いり、錦糸卵はボイルする。 ③①と②をしょうゆ、辛子、塩で調味後ごまあえ混ぜる。
	切りいか	10	
	錦糸卵（冷凍）	5	
	いりごま	0.5	
	しょうゆ	0.5	
	辛子	0.1	
くだもの	みかん	40(1個)	

栄	エネルギー	647 kcal	カルシウム	382 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	36 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	42 mg
価	脂質	24.9 %	ビタミンA	811 IU	食塩相当量	4.0 g
	食物繊維	3.6 g	ビタミンB ₁	0.42 mg		

粕汁

ひじきごはん・牛乳・するめの天ぷら・粕汁・くだもの

●単独校・小学校 ●511食

〈由来〉

- 酒粕は芦屋市隣の西宮市や神戸市の酒造りメーカー製造のものを購入しています。冬の定番メニューです。
- 粕汁の豚肉をさけや、ぶりにかえても美味です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ひじきごはん	精白米	55	ひじきごはん ①米を洗い、うすくちしょうゆでさくらごはんを炊く。 ②ひじきは水でもどす。他の材料は全部細かく切っておく。 ③鍋に炒め油を熱し、鶏肉、他の材料を炒め、調味料で味を調える。三度豆は色がきれいでるように最後に加える。 ④炊き上がったごはんと具を混ぜ合わせる。
	しょうゆ (うすくち)	4	
	ひじき	1	
	鶏肉	10	
	油揚げ	5	
	にんじん	5	
	突きこんにやく	10	
	ごぼう	10	
	三度豆	5	
	しょうゆ (うすくち)	1	
	しょうゆ (こいくち)	3	
	砂糖	0.4	
	みりん	0.6	
	植物油 (炒め油)	0.5	
牛乳	牛乳	206	
するめの天ぷら	するめ	11	粕汁 ①材料は全部、食べやすい大きさに切りそろえる。 ②こんにやくは下ゆでする。 ③油揚げは油抜きする。 ④けずり節でだしをとり、火の通りにくいものから、材料を加え、煮て、酒かす、うすくちしょうゆ、みそで味を調える。
	小麦粉	5	
	鶏卵	5	
	植物油 (揚げ油)	1	
粕汁	豚肉	5	くだもの ○きんかんは次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒し、よく水洗いして提供する。
	油揚げ	5	
	ちくわ	5	
	里いも	20	
	突きこんにやく	5	
	だいこん	15	
	にんじん	5	
	ねぎ	5	
	けずり節	2	
	酒かす	10	
	しょうゆ (うすくち)	3	
みそ	10		
くだもの	きんかん	10	

栄	エネルギー	557 kcal	カルシウム	325 mg	ビタミンB ₂	0.51 mg
養	たんぱく質	28.7 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	10 mg
価	脂質	26.8 %	ビタミンA	689 IU	食塩相当量	3.7 g
	食物繊維	6.0 g	ビタミンB ₁	0.32 mg		

奈良県／大和地方

さよりの天ぷら・奈良茶めし

奈良茶めし・牛乳・さよりの天ぷら・かす汁・あさりのつくだ煮・くだもの

●単独校・小学校

〈由来〉

- 奈良茶めしは、茶がゆとともに大和地方の名物郷土料理で、東大寺の僧が考えだして食べていたものが、一般に広がったと言われている。

献立名	材料名	分量g	作り方
奈良茶めし	精白米 味付き大豆 番茶 しょうゆ 食塩	80 8 1 1 0.7	奈良茶めし ○米を洗い、オール豆(味付き大豆)、布袋に入れた番茶、しょうゆ、塩、水を入れて炊き上げる。
牛乳	牛乳	206	さよりの天ぷら
さよりの天ぷら	さより 植物油 小麦粉 水 食塩 こしょう	30 4 8	①さよりに塩、こしょうをする。 ②小麦粉を水で溶いて、さよりにつけて油で揚げる。
かす汁	油揚げ ちくわ だいこん にんじん 里いも こんにゃく 葉ねぎ 酒かす みそ かつおだし 水	5 5 20 10 20 15 5 6 7 2 120	かす汁 ①油揚げは、油抜きしてたんざく切り、ちくわは薄切り、だいこん、にんじんは、いちよう切り、こんにゃくは5mm程度に切り、塩もみする。ねぎは小口切りにする。 ②野菜をだしをとった湯に入れ、柔らかくなるまで煮る。 ③酒かすとみそをミキサーにかけて溶く。 ④③を流しこみ、ねぎを散らして出来上がり。
あさりのつくだ煮	あさりのつくだ煮	10	
くだもの	みかん	75	

●	エネルギー	640 Kcal	カルシウム	324 mg	ビタミンB ₂	0.48 mg
●	たんぱく質	26.4 g	鉄	5.2 mg	ビタミンC	35 mg
●	脂質	21.2 %	ビタミンA	711 IU	食塩相当量	3.2 g
●	食物繊維	4.7 g	ビタミンB ₁	0.34 mg		

いもたこかぼちゃ煮

炊きこみごはん・牛乳・いもたこかぼちゃ煮・ほうれんそうとさくらえびののりあえ

●単独校・小学校 ●62食

〈由来〉 ●江戸時代の女性の好きなものに、いも、たこ、かぼちゃがありました。

- たこに含まれているタウリンというアミノ酸は、太りすぎを予防する成分で、しかも、たこのたんぱく質は、肌をきめ細かに美しくする作用がひときわ強いので、それを女性が好んだのもうなすげます。
- タウリンは、血圧を下げる効果があったり、欠乏すると夜目がさかなくなってしまうそうで、昔、忍者はたこの干物をかみながら夜間トレーニングしたそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
炊きこみごはん	精白米	80	炊きこみごはん
	強化米	0.24	
炊きこみごはん	なめこ(水煮缶詰)	20	①米は洗ってざるに上げ、水気をきっておく。 ②しらす干しはフライパンでからいりする。 ③にんじんは皮をむいて細かく切る。 ④しょうがは細かく切る。 ⑤釜に①②③と他の材料、調味料を入れ全体をかき混ぜて炊く。
	昆布つくだ煮	7	
	しらす干し	5	
	にんじん	10	
	しょうが	1	
	みりん(本みりん)	3	
	しょうゆ(うすくち)	7	
	牛乳	牛乳	
いもたこかぼちゃ煮	さつまいも	40	①さつまいも、かぼちゃは、ひと口大に切り、さつまいもはアクを抜いておく。 ②たこもひと口大に切る。 ③鍋にだし汁、さつまいも、かぼちゃを入れて煮、少し柔らかくなったたら、たこ調味料を加えてさらに煮る。 ④煮上がったたら水どきかたくり粉でとろみをつける。
	まだこ(ゆで)	20	
	西洋かぼちゃ	20	
	砂糖(三温)	5	
	米みそ(甘みそ)	18	
	みりん(本みりん)	9	
	かたくり粉	2	
ほうれんそうとさくらえびののりあえ	ほうれんそう	40	ほうれんそうとさくらえびののりあえ
	さくらえび(ゆで)	3	
	焼きのり	0.25	
	しょうゆ(こいくち)	3	

栄	エネルギー	642 kcal	カルシウム	356 mg	ビタミンB ₂	0.58(0.52)mg
養	たんぱく質	23.8 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	47(24)mg
価	脂質	12.8 %	ビタミンA	1,965(1,621)IU	食塩相当量	3.7 g
	食物繊維	5.6 g	ビタミンB ₁	0.60(0.44)mg		

さんま寿司

さんま寿司・牛乳・かきたま汁・おひたし

●単独校・小学校 ●160食

〈由来〉

- 熊野灘でとれる脂の少ないさんまを、秋祭りの行事や客をもてなすときに、すしにして使われる紀南地方の名物のひとつです。

献立名	材料名	分量g	作り方
さんま寿司	精白米	80	さんま寿司 ①さんまは背開きにし、中骨と小骨をとり、塩でしめて1～2時間おく。 ②①を水洗いして、三杯酢に40分ほどつけておく。 ③すしめしに②をのせて、姿ずしにする。
	強化米	0.24	
	酢	11	
	砂糖	9	
	塩	2.2	
	さんま(生)	60	
	塩	8	
	酢	10	
牛乳	牛乳	206	かきたま汁 ○だしをとり、適当な大きさに切った材料を加え味を調べ、とき卵を入れてひと煮たちさせて、最後にみつばを散らす。
	鶏卵	20	
かきたま汁	豆腐	30	おひたし ○ほうれんそうを切り、ゆでて、ごま、しょうゆ、砂糖で味をつける。
	みつば	5	
	蒸しかまぼこ	10	
	塩	1.3	
	しょうゆ	1.5	
	けずり節	2	
	水	150	
	おひたし	ほうれんそう	
ごま		1	
しょうゆ		2	
砂糖		0.8	

栄	エネルギー	691 kcal	カルシウム	354 mg	ビタミンB ₂	0.79 mg
養	たんぱく質	32.0 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	40 mg
価	脂質	28.3 %	ビタミンA	2,257 IU	食塩相当量	5.8 g
	食物繊維	3.0 g	ビタミンB ₁	0.59 mg		

ぜんまいめし

ぜんまいめし・牛乳・かに納豆・ひじき入りソテー

●共同調理場・小学校 ●83食

〈由来〉 ●ぜんまいめし…農耕が生活の中心であった昔、田植当日前3時ぐらいから近所の人達が集まって昼食の準備をした。この時労をねぎらう最高の料理として山菜の代表であるぜんまいを使用し、ぜんまいめしが作られました。ぜんまいは1つの根株から茎が沢山でているので豊作を願うには、最適のもの「米もぜんまいのようにたくさんの稲穂をつけてほしい」という願いをこめられてぜんまいめしが作られました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ぜんまいめし	精白米	70	ぜんまいめし ①米は洗ってだし汁、しょうゆ、塩で調味し炊く。 ②材料は油炒めし調味する。 ③①と②を混ぜ合わせる。 かに納豆 ①納豆は、包丁で細かくたたく。 ②①にかに（缶）を入れ調味する。
	強化米	0.21	
	ぜんまい（水煮）	30	
	油揚げ	3	
	まぐろフレーク（味つけ缶）	20	
	凍り豆腐	5	
	さやいんげん	10	
	しょうゆ	5	
	塩	0.5	
	だし汁	110	
油	4		
牛乳	牛乳	206	ひじき入りソテー ①ひじきは、もどす。 ②ほうれんそうと①とハムを油炒めし、塩、こしょうで調味する。
かに納豆	納豆	20	
	かに（缶）	10	
	青ねぎ	3	
	しょうゆ	5	
ひじき入りソテー	ほうれんそう	40	
	ひじき	4	
	ハム	10	
	塩	0.5	
	こしょう	2	
	油	4	

栄	エネルギー	638 kcal	カルシウム	388 mg	ビタミンB ₂	0.65 mg
養	たんぱく質	28.9 g	鉄	6.2 mg	ビタミンC	35 mg
価	脂質	25.7 %	ビタミンA	1,506 IU	食塩相当量	3.5 g
	食物繊維	6.8 g	ビタミンB ₁	0.57 mg		

和歌山県／和歌山市

ほねくと大根の煮もの

麦ごはん・牛乳・ほねくと大根の煮物・みそ汁・くだもの

●単独校・小学校 ●660食

〈由来〉

- ほねくは、魚を小骨ごとすり身にして、さつま揚げのように、小判揚げにしたものです。
- 和歌山市の布引（和歌浦の近く）の砂地でたいへんおいしいだいこんが育ちます。その旬のだいこんとほねくをいっしょに煮ものにしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 強化押し麦	75 0.23 4	ほねくと大根の煮もの ①だいこんは大きめのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、ほねくは¼に切る。 ②だし汁でだいこん、にんじんを煮、ほねくと調味料を加える。 みそ汁 ①はくさいは1cmのざく切りにする。わかめは水にもどす。豆腐はさいの目切りにする。油揚げ、にんじんはせん切りにする。 ②煮干してだし汁をとる。(煮干しを水から入れ、沸騰後5分程加熱、煮干しをとる) ③油揚げを油抜きする。 ④②ににんじん、油揚げを入れ、柔らかくなったら豆腐を入れ、はくさいを入れ、だし汁でといたみそを入れ、わかめ、ねぎを加え味を確認、加熱を確認する。 くだもの ○みかんは流水で3回洗う。水をきる。数える。
牛乳	牛乳	206	
ほねくと大根の煮もの	だいこん にんじん ほねく しょうゆ 砂糖 かつお節 水	100 16 30 3 4 0.8	
みそ汁	はくさい わかめ(乾) 豆腐 油揚げ にんじん 葉ねぎ みそ 煮干し 水	30 1 20 4 11 5 12 2 130	
くだもの	みかん	100	

栄	エネルギー	640 kcal	カルシウム	512 mg	ビタミンB ₂	0.52(0.49) mg
養	たんぱく質	26.3 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	50(39) mg
価	脂質	21.9 %	ビタミンA	1,371(1,152) IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	5.8 g	ビタミンB ₁	0.61(0.47) mg		

あゆご飯

あゆご飯・牛乳・ししゃものピーヒャラ揚げ・みそ汁・しらすと野菜のからしあえ

●共同調理場・小学校 ●310食

〈由来〉

- あゆご飯は、昔から地元の祭りや祝いの時などに食べられている料理です。
- また、鳥取県は自然に恵まれているため、日の川の川魚や、地元で取れる野菜を使用してみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
あゆご飯	精白米	80	あゆご飯 ①あゆは、きれいに腹を洗って素焼きにし、骨をとり身をほぐす。 ②米をとぎ、調味料と水を加え、その上にあゆをのせ炊き上げる。 ③炊き上がったご飯を混ぜ合わす。
	強化米	0.24	
	あゆ	30	
	しょうゆ（こいくち）	2	
	しょうゆ（うすくち）	2	
	みりん（本直し）	2	
	砂糖（上白）	1	
水	110		
牛乳	牛乳	206	ししゃものピーヒャラ揚げ ①にんじんは、みじん切りにする。 ②薄力粉と卵と水で衣を作り、ししゃもに衣をつけ、にんじんをつける。 ③中まで火が通るように揚げる。
ししゃもの ピーヒャラ揚げ	ししゃも（国産生干し）	30	
	にんじん	15	
	小麦粉（薄力粉）	8	
	鶏卵	6	
	植物油	3	
みそ汁	里いも（水煮）	20	みそ汁 ①里いもは3等分程度の大きさに切る。 ②根深ねぎは小口切りにする。 ③だいこん葉は3cm幅に切る。 ④だいこんは3mmのちよう切りにする。 ⑤煮干してだしをとり、だいこん、里いもを入れ、材料に火が通ったらみそをとき入れ、だいこん葉、ねぎを加える。
	根深ねぎ	5	
	だいこん葉	10	
	だいこん	30	
	米みそ（淡色辛みそ）	10	
	煮干し	2	
水	105		
しらすと野菜の からしあえ	しらす干し	3	しらすと野菜のからしあえ ①しらす干しは熱湯をかける。 ②はくさいは3cm幅に切り、ゆでる。 ③もやしは½幅に切り、ゆでる。 ④さやいんげんは½幅に切り、ゆでる。 ⑤材料が冷えたら、調味料と混ぜ合わせる。
	はくさい	60	
	もやし（緑豆）	35	
	さやいんげん（ゆで）	20	
	しょうゆ（うすくち）	4	
	練り辛子	0.3	
	ごま（いり）	1	

米	エネルギー	658 kcal	カルシウム	472 mg	ビタミンB ₂	0.70 mg
養	たんぱく質	30.5 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	35 mg
食	脂質	21.9 %	ビタミンA	1,326 IU	食塩相当量	3.3 g
面	食物繊維	4.8 g	ビタミンB ₁	0.64 mg		

鳥取県

いわしの二色揚げ

ごはん・牛乳・いわしの二色揚げ・みそ汁・
じゃことコーンのナムル・くだもの

●単独校・小学校 ●551食

〈由来〉

- 境港で水揚げされる新鮮ないわし料理は、子供たちに喜ばれる郷土料理のひとつです。
- 二色揚げは、いわしのフィレを使って、カレー味とおおりの磯の味を両方味わうことができるように考えた献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	70 0.02	いわしの二色揚げ ①いわしのフィレは、しょうが、しょうゆで下味をつけておく。 ②薄力粉、鶏卵、水で衣を作る。衣は二等分にし、それぞれにカレー粉とおおりのりを入れて、二種類の衣を作る。 ③①の半数ずつを②の衣をつけて、油でからりと揚げる。 ④カレー粉とおおりのり衣のものをひとつずつ盛りつける。 じゃことコーンのナムル ①食べやすい大きさに切ったほうれんそうとキャベツ、せん切りにしたにんじん、そして、スイートコーンをゆでておく。 ②しらす干しは、熱湯の中にさっとなめて水をきり、さましておく。 ③①と②を混ぜ、砂糖、しょうゆ、ごま油で作ったタレであえる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの二色揚げ	まいわし(フィレ) しょうが しょうゆ(こいくち) 小麦粉(薄力粉) 鶏卵 カレー粉 あおりの(素干し) 植物油	50 1 1 6 5 0.3 0.2 4	
みそ汁	かぶ はくさい にんじん 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 煮干し 水	30 30 10 5 11 3 90	
じゃことコーンのナムル	しらす干し ほうれんそう(ゆで) キャベツ にんじん スイートコーン(ゆで) 砂糖(三温) しょうゆ(こいくち) ごま油	5 30 20 5 5 0.8 3 0.7	
くだもの	みかん	70	

エネルギー	660 kcal	カルシウム	370 mg	ビタミンB ₂	0.68 mg
たんぱく質	28.2 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	60 mg
脂質	29.7 %	ビタミンA	1,848 IU	食塩相当量	3.2 g
食物繊維	4.7 g	ビタミンB ₁	0.30 mg		

鳥取県／米子市

干しかれの甘酢あんかけ

しらすごはん・牛乳・干しかれの甘酢あんかけ・かき玉汁・千草あえ・デザート

●共同調理場・小学校 ●7,190食

〈由来〉

- 干しかれいは、一夜干しにしてあり、山陰の特産物のひとつです。
- 揚げることで頭から尾まで食べることができ、カルシウムを充分摂取することができる一品です。
- 抹茶ゼリーは、大山の麓で栽培されている「大山みどり」というお茶を使って作ったデザートです。

献立名	材料名	分量g	作り方
しらすごはん	アルファーマイ（精白米） クリスタルライス しらす干し うす味米ひじき 干ししいたけ にんじん たけのこ（水煮缶詰） 鶏肉（若鶏むね皮つき） 山菜（わらび、黒きくらげ、えのきたけ、細竹）（水煮・ミックス） 和風だしの素 しょうゆ（うすくち） 塩 水 植物油	45 5 3 0.5 0.8 10 8 10 10 0.3 3 0.2 127 0.3	しらすごはん ①干ししいたけは、もどしてせん切りし、にんじんもせん切り、たけのこはたんざく切りにしておく。 ②水を計量し、沸騰寸前に鶏肉を入れる。 ③沸騰した中にたけのこ、にんじん、山菜ミックス、干ししいたけを入れていく。 ④火が通ったところに調味料で味を調える。 ⑤しらす干し、米ひじき、アルファーマイ、クリスタルライスは攪拌し、炊きこむ。 ⑥十分に蒸らしておく。
牛乳	牛乳	206	
干しかれの甘酢あんかけ	干しかれい 小麦粉（薄力粉） てんぷん（じゃがいも） 植物油 たまねぎ 黒きくらげ（乾） グリンピース（ゆで） 砂糖（上白） しょうゆ（こいくち） 酢（米酢） てんぷん（じゃがいも） 水	50 5 2 4 20 0.5 4 3 3 1.5 1 9	干しかれの甘酢あんかけ ①干しかれいに薄力粉、てんぷんをつけ、カラッと揚げる。 ②たまねぎは、くし形切り、きくらげは、もどしてせん切りにしておく。 ③グリンピースは、塩ゆでをしておく。 ④たまねぎ、きくらげをひと煮たちしたところに調味料を加え、水どきのでんぷんでとろみをつける。最後にグリンピースを散らす。 ⑤①のかれいを盛りつけた上に、甘酢あんをかける。
かき玉汁	煮干し 豆腐（木綿） 鶏卵 葉ねぎ 和風だしの素 しょうゆ（うすくち） てんぷん（じゃがいも）	3 30 20 5 0.3 3 0.5	かき玉汁 ①豆腐はさいの目切り、葉ねぎは小口切りにする。 ②煮干しでだしをとり、豆腐を入れる。 ③調味料をし、とき卵を流し入れ、てんぷんとろみをつけて、最後にねぎを散らす。
千草あえ	ほうれんそう ロースハム えのきたけ にんじん しょうゆ（こいくち） 植物油（ごま油）	30 10 12 5 2 0.5	千草あえ ①ほうれんそうは、3cmくらいに切り、ゆでておく。 ②にんじんはせん切りにし、ゆでておく。 ③えのきたけは3cmくらいに切り、ゆでておく。 ④ロースハムは、たんざく切りにしゆでておく。 ⑤①、②、③、④を合わせ、調味料であえる。
デザート	抹茶ゼリー	40	

●	エネルギー	629 kcal	カルシウム	361 mg	ビタミンB ₂	0.79 mg
●	たんぱく質	33.0 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	30 mg
●	脂質	29.0 %	ビタミンA	1,910 IU	食塩相当量	3.8 g
●	食物繊維	6.0 g	ビタミンB ₁	0.46 mg		

豆腐竹輪の磯辺揚げ

ごはん・牛乳・けんちん汁・豆腐竹輪の磯辺揚げ・おひたし・くだもの

●共同調理場・小学校 ●350食

〈由来〉

- 貧しかった鳥取藩の藩主池田公が領民に魚の代わりに豆腐を食べるように言ったそうです。そのためか鳥取では豆腐料理をよく食べます。
- そのひとつに豆腐竹輪があり、これは、固めに作った豆腐に、塩、砂糖、でんぷんを加えてよく練って形成し蒸し上げたもので、鳥取の特産物となっています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	けんちん汁 ①にんじん、だいこんはいちょう切り、里いもは半月に切る。ごぼうは小口切り、こんにゃく、豆腐、油揚げは角切り、ねぎは小口切りにする。 ②煮干しのだしをとっておく。 ③釜に油を熱し、にんじん、こんにゃく、ごぼう、だいこんを炒め、②のだしを入れ、里いも、油揚げを入れ、煮えたら豆腐を入れ調味する。 ④味が調ったら、ねぎを入れ、ひと煮たちさせる。 豆腐竹輪の磯辺揚げ ①豆腐竹輪1本を¼に切る。(1人2切れ) ②とき卵に水を入れて、小麦粉、あおのり粉を入れさっくり混ぜて衣を作る。 ③竹輪に②の衣をつけて揚げる。 おひたし ○ほうれんそう、もやしは、ゆでてしょうゆであえ、ごまも混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
けんちん汁	豆腐 油揚げ こんにゃく だいこん 里いも にんじん ごぼう ねぎ 煮干し 植物油(サラダ油) しょうゆ	30 5 10 15 20 10 10 7 3 2 5.5	
豆腐竹輪の磯辺揚げ	豆腐竹輪 小麦粉 あおのり粉 鶏卵 植物油	60 6 0.2 3 4	
おひたし	ほうれんそう もやし 白いりごま しょうゆ	20 20 1 2	
くだもの	みかん	60	

●	エネルギー	646 kcal	カルシウム	380 mg	ビタミンB ₂	0.51 mg
●	たんぱく質	24.7 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	35 mg
●	脂質	24.8 %	ビタミンA	1,305 IU	食塩相当量	2.6 g
●	食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	1.00 mg		

もずくスープ

ごはん・牛乳・魚のマリネ・もずくスープ・
ごぼうサラダ・デザート

●共同調理場・小学校 ●約1,000食

〈由来〉 ●もずくスープは、火が通りやすい材料のため、下処理をして材料をととのえてから手早く仕上げます。
●和・洋、どちらの献立にもよくあいます。
●マリネの魚は、夏によくとれるしいらを使用します。
●もずく、いか、しいらとも町でたくさんとれる水産物です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入）	70	魚のマリネ ①皮むきしたしいらの切り身に、でんぷんをつけ、油で揚げる。 ②たまねぎ、にんじんは、細いせん切りにし、軽く塩をふって水気を絞る。 ③砂糖、酢、しょうゆ（うすくち）で甘酢を作り、野菜も入れて、揚げた魚をつける。
	強化米	0.21	
	精麦	7	
牛乳	牛乳	206	もずくスープ ①たまねぎ、にんじん、なすはせん切りに近い切り方か、たんざく切りにする。もずくは食べやすい長さに切る。えび、いか、グリーンピースは、さっと下ゆでする。 ②沸騰した中に野菜とえび、いかを入れ、コンソメ、中華スープ、しょうゆ（うすくち）で味つけし、もずくを入れる。 ③でんぷんで少しとろみをつけ、とき卵とグリーンピースを入れる。
魚のマリネ	しいら（切り身）	60	
	でんぷん	8	
	植物油（揚げ油）	6	
	砂糖	3.5	
	酢	5	
	しょうゆ（うすくち）	2.5	
もずくスープ	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	もずく（塩抜き）	20	
	なす	10	
	むきえび	10	
	いか（たんざく）	10	
	グリーンピース	8	
	鶏卵	15	
	でんぷん	0.8	
	コンソメ	1	
中華スープ	1		
しょうゆ（うすくち）	1		
ごぼうサラダ	ごぼう	15	ごぼうサラダ ①ごぼうは、ささがきにしてアク出しをし、ゆでる。 ②きゅうりは3mmの輪切りにしてゆで、水にさらす。 ③レタスは角切りにし、水道水（流水）に20分浸けたのち水きりをする。 ④材料を全部合わせ調味料である。
	きゅうり	15	
	レタス	10	
	マヨネーズ	4	
	しょうゆ（うすくち）	1	
	塩	0.1	
ゆでとうもろこし	カットコーン	40	

●	エネルギー	702 kcal	カルシウム	287 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
●	たんぱく質	32.3 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	12 mg
●	脂質	26.2 %	ビタミンA	547 IU	食塩相当量	2.4 g
●	食物繊維	5.8 g	ビタミンB ₁	0.77 mg		

島根県／出雲地方

あまさぎの変わりソースかけ

ごはん・牛乳・あまさぎの変わりソースかけ・こくしょう汁・モロヘイヤのきのごソースあえ・くだもの

●共同調理場・小学校

〈由来〉

- 公魚（あまさぎ）は、宍道湖七珍の一つとして、昔から素焼き、南蛮漬け等で家庭の食卓にのぼっています。
- カルシウムを多く含んでいて、子供たちにも食べさせたい一品なので、ソースを子供の好きなトマト味にして給食に出しています。
- こくしょう汁は出雲地方に伝わる料理で、法事の始まる前の朝ご膳として出されています。子供にも伝えるため、1年に1回給食に取り入れています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 精麦	80 4	あまさぎの変わりソースかけ ①しょうゆの中におろししょうがを加え、その中にあまさぎを入れ、約10～15分漬けこむ。 ②①のあまさぎをざるにあげ、でんぷんをつけて170℃の温度で揚げる。 ③トマトピューレ、ウスターソース、おろしんにくを鍋でひと煮たちさせ、その中に揚げたあまさぎを入れてからめる。
牛乳	牛乳	206	
あまさぎの 変わりソースかけ	あまさぎ おろししょうが しょうゆ でんぷん 植物油（揚げ油） トマトピューレ ウスターソース 砂糖 おろしんにく	30 1 1 7 2 12 3 3 0.1	
こくしょう汁	きくらげ 里いも 焼き豆腐 干し大根 ごぼう 油揚げ かんぴょう ねぎ だし昆布 白玉団子粉 白みそ 赤みそ	0.5 20 20 3 13 8 2 8 1.3 2 5 5	こくしょう汁 ①きくらげ、干し大根を水につけてもどし、きくらげは2～3等分に切り細かいせん切りにする。干し大根は小口切りにし水分を絞る。 ②かんぴょうは塩もみし、水洗いした後水に漬けてもどし、1cmくらいの大きさに切り水気を絞る。 ③里いもはひと口大に、焼き豆腐は1cm角のさいの目、ねぎ、ごぼうは小口切り、油揚げは八等分にしてから端から細かく切る。 ④鍋に水とだし昆布を入れて、火にかけ、沸騰してから昆布を取り出す。 ⑤④にきくらげ、干し大根、かんぴょう、里いも、焼き豆腐、ごぼう、油揚げを入れて沸騰させ、その後弱火にししばらくしてから白みそ、赤みそを加える。 ⑥⑤に水で溶いた白玉団子粉を少しずつ加えてとろみをつける。 ⑦最後にねぎを加える。
モロヘイヤの きのごソースあえ	モロヘイヤ（冷凍） もやし はくさい しめじ 白ワイン しょうゆ みりん 砂糖 すりごま	20 13 20 8 1.5 2.6 1.3 0.8 1.3	モロヘイヤのきのごソースあえ ①モロヘイヤはゆでて水にとり、水気を絞り、4cmくらいの大きさに切る。 ②もやしと1.5～2cmくらいに切ったはくさいをゆでて水にとり、水気を絞る。 ③しめじはよく洗い、いしづきを取り除き、2～3房に分ける。 ④鍋に白ワインを入れて火にかけ③のしめじを加えて炒めておく。 ⑤違う鍋に①、②を入れ、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて味をつけ、少し煮こむ。最後に④とすりごまを入れ、混ぜ合わせる。
くだもの	りんご	70	

エネルギー	689 kcal	カルシウム	590 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
たんぱく質	25.4 g	鉄	5.1 mg	ビタミンC	25 mg
脂質	20.4 %	ビタミンA	1,449 IU	食塩相当量	2.3 g
食物繊維	8.1 g	ビタミンB ₁	0.41 mg		

島根県／浜田市

魚だんごのクリームスープ

食パン・はちみつ&マーガリン・牛乳・魚だんごのクリーム
スープ・いかの薬味ソースかけ・アスパラサラダ

●共同調理場・小学校 ●5100食

〈由来〉

- 浜田市は漁業で栄えた町です。
- 底引き漁でとれた小魚をすり身にして、いろいろな献立にとり入れています。
- いかは、地元でとれたつぼぬきのものを使っています。

献立名	材料名	分量g	作り方
食パン	食パン	60	魚だんごのクリームスープ ①釜を熱し油を入れ、たまねぎ、にんじんを充分炒める。 ②水を加え、魚のすり身を食べやすい大きさのつみれにして入れる。角切りにしたじゃがいもを加えて煮る。 ③切ったベーコンを加えて煮、調味をする。弱火にして煮る。 ④牛乳を加えて、少し煮こむ ⑤配食をする。湯通しをして、みじんに切ったパセリを食罐にふり入れる。 いかの薬味ソースかけ ①釜を熱し油を入れ、いかを焼く。 ②しょうゆ、みりん、砂糖を煮たて、しょうがのおろしたものを、ねぎの小口切りを加えてソースを作る。 ③焼きたいかに②のソースをかける。 アスパラサラダ ①アスパラガス、キャベツは、食べやすい大きさに切りゆでる。水気をきる。 ②ホールコーンは蒸す。 ③にんじんはせん切りにして、油で炒める。 ④①②③を砂糖、酢、塩、しょうゆ、サラダ油を合わせたソースであえる。
はちみつ&マーガリン	はちみつ&マーガリン	1袋	
牛乳	牛乳	206	
魚だんごの クリームスープ	魚のすり身 むきえび(冷凍) にんじん たまねぎ じゃがいも ベーコン パセリ 牛乳 チーズチップ 塩 こしょう ポタージュベース 水 植物油	30 8 8 30 20 2 0.5 30 2 0.05 0.03 7.3 30 0.3	
いかの薬味ソースかけ	いか(つぼぬき) 植物油 しょうが ねぎ しょうゆ みりん 砂糖	50 0.5 1 2 2.5 1.3 0.4	
アスパラサラダ	グリーンアスパラガス(冷凍) キャベツ ホールコーン にんじん 植物油 砂糖 酢 塩 こしょう 植物油(サラダ油)	25 35 10 5 0.1 0.5 2.8 0.4 0.02 0.9	

エネルギー	658 kcal	カルシウム	383 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
たんぱく質	32.4 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	13 mg
脂質	27.6 %	ビタミンA	728 IU	食塩相当量	3.4 g
食物繊維	3.5 g	ビタミンB ₁	0.42 mg		

さざえご飯

さざえご飯・牛乳・しいらのピリカラ揚げ・もずくとしそのすまし汁・ごまびたし・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●600食

〈由来〉

- 多伎町は日本海に面し、季節ごとに色々な海の幸が味わえます。そのひとつとしてさざえがあり、毎年、1学期の終わりにさざえごはんを実施しています。
- さざえのゆで汁を使って炊き上げるので、風味がそのまま磯の香が充分に楽しめます。
- 色々な具をいっしょに入れ過ぎると、せっかくの風味が損なわれるため、にんじんだけを使い色を添えてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
さざえご飯	精白米 精麦 強化米 さざえ(むき身) にんじん しょうゆ(うすくち) しょうゆ(こいくち) みりん 塩	72 3 0.22 10 15 2 2 1 0.4	さざえご飯 ①さざえは殻をきれいに洗い、殻ごとゆでて中身を取り出す。内蔵部分を取り除き、小さく切っておく。 ②にんじんは、せん切りにする。 ③米にさざえ、にんじんと調味料を加え、さましたさざえのゆで汁を加えて炊く。
牛乳	牛乳	206	しいらのピリカラ揚げ ①しいらに小麦粉とてんぷんを合わせた衣を薄くまぶし、から揚げにする。 ②すりおろしたしょうがと調味料を合わせ、火にかけてひと煮たちさせる。 ③揚げたてのしいらに②のソースをかける。
しいらのピリカラ揚げ	しいら(切り身) 小麦粉 てんぷん 植物油(白絞油) しょうが 酢 砂糖(三温) しょうゆ(こいくち) 植物油(ごま油) みりん 赤みそ トウバンジャン	60 4 4 6 0.2 2 1.5 2.5 0.2 0.5 1 0.2	もずくとしそのすまし汁 ①もずくはよく洗い、ざく切りにし、さっとゆでしておく。 ②豆腐はさいの目切り、なるとはいちよう切りにする。 ③青じそは細いせん切りにし、水によくさらしておく。 ④昆布、けずり節でだしをとり、豆腐、なるとを加え、火を止める直前にゆでたもずくとじそを加え調味する。
もずくとしそのすまし汁	もずく 豆腐(木綿) なると しそ(青じそ) だし昆布 けずり節(さば) しょうゆ(うすくち) 塩	10 20 4 0.5 1 2 3 0.35	
ごまびたし	ほうれんそう 小松菜 キャベツ 白いりごま しょうゆ(こいくち)	20 20 25 1 2	
くだもの	すいか	100	

栄	エネルギー	630 kcal	カルシウム	368 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
養	たんぱく質	31.8 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	47 mg
価	脂質	20.0 %	ビタミンA	2,059 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	3.8 g	ビタミンB ₁	0.72 mg		

しじみ汁

五目ごはん・牛乳・さわらのマヨネーズ焼き・しじみ汁・ごまあえ・くだもの

●単独校・小学校 ●350食

〈由来〉

- 宍道湖七珍のひとつであるしじみを使って、この地方では朝食にしじみ汁をよく作ります。
- 給食でも時々しじみ汁をとり入れています。子供たちには好評です。

献立名	材料名	分量g	作り方
五目ごはん	精白米 強化米 鶏肉（若鶏むね） にんじん ごぼう 油揚げ グリーンピース 干しいたけ 塩 しょうゆ みりん 植物油	70 0.21 15 10 7 7 4 0.6 0.35 3.5 2 2	五目ごはん ①米は洗い上げておく。 ②にんじんは小さいちよう切り、ごぼうはささがき、油揚げは油抜きをして小口切りにする。干しいたけはもどして小さく切る。 ③釜に油を熱し、鶏肉を炒め、さらに②の材料を炒めて、調味する。 ④炊飯釜に米と③を入れて、分量の水を加えて炊く。 ⑤炊き上がったら、ゆでたグリーンピースを混ぜる。
牛乳	牛乳	206	さわらのマヨネーズ焼き
さわらのマヨネーズ焼き	さわら マヨネーズ たまねぎ パセリ アルミカップ	40 8 2 0.3 1ヶ	①マヨネーズにたまねぎ、パセリのみじん切りを混ぜておく。 ②アルミカップにさわらを入れ、上に①のをセーブンで焼く。
しじみ汁	しじみ みそ ねぎ 水	50(10) 10 3 130	しじみ汁 ①しじみは1晩水につけ砂をはかせる。 ②しじみをきれいに洗い、沸騰した湯の中に入れる。 ③みそを加えて、味を調べ、最後にねぎを散らす。
ごまあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうゆ いりごま	25 40 5 3 1	
くだもの	みかん	60	

●米	エネルギー	654 kcal	カルシウム	348 mg	ビタミンB ₂	0.73 mg
●養	たんぱく質	28.0 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	59 mg
●価	脂質	34.1 %	ビタミンA	1,683 IU	食塩相当量	3.2 g
●価	食物繊維	4.5 g	ビタミンB ₁	0.58 mg		

島根県／多伎町

炊き込みご飯の岩のり散らし

炊き込みごはんの岩のり散らし・牛乳・揚げいわしのみそがらめ・みつばのすまし汁・おひたし・くだもの

●共同調理場・小学校

〈由来〉

- 日本海に面した多伎町は、季節の魚介類、海藻が満喫できます。
- 厳しい寒さの冬ほど味や香りが良い「岩のり」や、節分の日にちなんで「いわし」を使って献立を作成しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
炊き込みごはんの岩のり散らし	精白米 米粒麦 鶏肉（もも皮なし） す巻かまぼこ にんじん 干しいたけ ごぼう さやえんどう（冷） だし昆布 しょうゆ（うすくち） しょうゆ（こいくち） 食塩 みりん 岩のり（干）	70 3 10 3 5 0.5 3 5 1 2 3 0.4 1 2	炊き込みごはんの岩のり散らし ①鶏肉はひと口大に切り、す巻かまぼこはたんざく切りにする。 ②にんじんはせん切り、しいたけは水でもどしてせん切り、ごぼうは短めのさがきにする。 ③材料を入れて炊きこむ。 ④塩ゆでて細くせん切りにしたさやえんどうと、火で焼いてもみくずした岩のりを散らす。
牛乳	牛乳	206	
揚げいわしのみそがらめ	いわし小口切り（冷） しょうが しょうゆ（こいくち） 小麦粉 植物油（揚げ油） みそ みりん 砂糖 しょうが	55 0.6 2 8 4 2 1.5 0.3	①いわしは解凍し、すりおろしたしょうが、酒、こいくちしょうゆの中に漬けこむ。 ②みそ、みりん、砂糖とすりおろしたしょうがを火にか、練り合わせる。 ③①のいわしに小麦粉をまぶし、油でカラリと揚げる。 ④揚げたてのいわしに②のみそダレをからめる。
みつばのすまし汁	ほうれんそう 小松菜 キャベツ 白いりごま しょうゆ（こいくち）	25 10 25 1 2	
おひたし	みつば しめじ 豆腐（絹ごし） さば節 だし昆布 しょうゆ（うすくち） 食塩	7 15 20 2 1 2 0.4	
くだもの	キウイフルーツ	½個	

栄	エネルギー	621 kcal	カルシウム	371 mg	ビタミンB ₂	0.80 mg
養	たんぱく質	30.0 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	74 mg
価	脂質	29.9 %	ビタミンA	1,778 IU	食塩相当量	3.1 g
	食物繊維	5.5 g	ビタミンB ₁	0.37 mg		

のりふで

あかがいごはん・牛乳・あまさぎの南蛮漬け・かにす・のりふで・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●3700食

〈由来〉

- のりふでは十六島特産の十六島のりを使用した料理で、正月や祭りに古くから食べられていた郷土料理のひとつです。
- はしでのりをつかんだ姿が、ふでのように見えることからのりふでと言われています。

献立名	材料名	分量g	作り方
あかがいごはん	精白米 もち米 あかがい (むき身) なると にんじん たけのこ (水煮缶詰) さやえんどう 植物油 本みりん いの一 塩 (並塩) しょうゆ (こいくち) 砂糖 (上白) だし昆布	70 7 20 10 5.26 5 5 0.2 2 0.08 0.3 5 2.5 0.5	あかがいごはん ①なるとは4つ割りにして小口切り、にんじん、たけのこは、あらみじん切りにする。さやえんどうは小口切りにする。 ②定量の水に昆布を入れだしをとり、材料を入れて炊く。
牛乳	牛乳	206	
あまさぎの南蛮漬け	あまさぎ でんぶん 植物油 たまねぎ アップルピューレー (缶) 砂糖 (上白) しょうゆ (こいくち) 穀物酢 唐辛子 (一味) 水	30 8 3 5.26 5 2 4 3 0.04 3	①あまさぎにでんぶんをつけて揚げる。 ②たまねぎはみじん切りにして水にさらし、調味料、水といっしょに煮たたせて、タレを作る。 ③②を①にかける。
かにす	キャベツ ずわいがに わかめ (干) はるさめ 砂糖 (上白) 米酢 しょうゆ (こいくち) 塩 しょうが	35.29 10 0.4 4 2.3 3 1 0.05 0.63	かにす ①キャベツは1cmくらいに切りゆでる。わかめは水にもどす。はるさめは熱湯でもどし、適当な長さにカットする。 ②かには、袋ごと解凍し、調味料を合わせた中につけておく。 ③①と②を合わせる。
のりふで	干しいわのり 鶏肉 (もも皮つき) はんぺん 豆腐 かぶ (白) 干しいたけ ねぎ だし昆布 かつお節 しょうゆ (うすくち) しょうゆ (こいくち) でんぶん	1 10 10 25 16.67 0.8 5.26 1 2 5 0.7 1	①はんぺんはたんざくに切る。豆腐はさいの目切り、かぶは短冊切り、干しいたけはもどしてせん切り、ねぎは小口切りにする。 ②だし昆布とかつお節でだしをとり、材料を入れ柔らかくなってから調味し、いわのりを入れてでんぶんでとろみをつける。
くだもの	みかん	100	

エネルギー	680 kcal	カルシウム	553 mg	ビタミンB ₂	0.67 mg
たんぱく質	31.2 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	58 mg
脂質	19.6 %	ビタミンA	730 IU	食塩相当量	3.8 g
食物繊維	3.8 g	ビタミンB ₁	0.41 mg		

ふるさと揚げ

ごはん・牛乳・ふるさと揚げ・みそ汁・あらめのいり煮・くだもの

●共同調理場・小学校 ●506食

〈由来〉

- 夏の魚「とびうお」は昔から「あごだんご」と称し、汁や揚げものにして食卓に並びました。
- 粉わかめは、板わかめを製造する時に落ちる粉です。ふるさと揚げは、とびうおと粉わかめを利用したオリジナルの揚げものです。
- あらめは隠岐あらめとして、広く島内外で食べられています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	ふるさと揚げ ①たまねぎ、にんじん、しその葉はみじん切りにする。 ②とびうお(ミンチ)に粉わかめ、とき卵、しょうが、調味料と①、かたくり粉を加え、形を整えて油で揚げろ。 ③キャベツはゆでて、つけ合わせる。 みそ汁 ①煮干してだしをとる。 ②じゃがいもは、さいの目切り、ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにする。干しいたけはもどして小さく切る。 ③①にじゃがいも、ごぼう、しいたけを入れ柔らかくなったたら、みそ、ねぎを加える。 あらめのいり煮 ①あらめは水出しをして、アクを抜く。 ②油揚げも油抜きをする。にんじん、油揚げをせん切りにする。 ③材料を油で炒めて柔らかくなったたら調味する。
牛乳	牛乳	206	
ふるさと揚げ	とびうお(ミンチ) 粉わかめ 鶏卵 たまねぎ にんじん しょうが しその葉 塩 かたくり粉 植物油 キャベツ 食ソース	50 0.5 10 20 5 1 2 0.2 2 4 50 5	
みそ汁	じゃがいも 葉ねぎ ごぼう 干しいたけ 煮干し みそ	30 10 10 1 3 10	
あらめのいり煮	あらめ にんじん 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 和風だし 植物油	5 10 3 3 4 3 0.3 2	
くだもの	すもも	50	

栄	エネルギー	673 kcal	カルシウム	362 mg	ビタミンB ₂	0.57(0.43) mg
養	たんぱく質	28.2 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	37(20) mg
価	脂質	23.3 %	ビタミンA	1,104(886) IU	食塩相当量	2.8 g
	食物繊維	5.6 g	ビタミンB ₁	0.56(0.40) mg		

やまめの塩焼き

桜ごはん・牛乳・やまめの塩焼き・もろみきゅうり・あらめの炒め煮・くだもの

●共同調理場・小学校 ●180食

〈由来〉

- 給食週間にちなみ、郷土のふるさと料理として地元で養殖している「やまめの塩焼き」を実施したものです。
- また、主食にはさくらえびをとり入れ、不足しがちな鉄分、カルシウムが充分摂取できるように配慮しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
桜ごはん	精白米	83	桜ごはん ①さくらえびは水につけておく。柔らかくなったらすり鉢ですり（荒ずり）牛乳を加える。 ②米は洗って30分程度吸水させてから水気をきり、①と分量の水と塩を加えて炊く。 ③枝豆（冷凍）をゆでてむき、炊き上がったごはんに混ぜる。
	強化米	0.3	
	牛乳	17	
	さくらえび（素干し）	1.7	
牛乳	塩	0.2	もろみきゅうり ①きゅうりは1cmくらいの輪切りにしてボイル。 ②みそと砂糖を合わせて①のきゅうりをあえる。
	むき枝豆（冷凍）	17	
やまめの塩焼き	やまめ 塩	100 0.5	
もろみきゅうり	きゅうり	40	
	塩	0.3	
	みそ（麦）	4	
	砂糖（上白）	1.5	
あらめの炒め煮	あらめ	4	
	にんじん	10	
	ごぼう	10	
	ちくわ	15	
	こんにゃく	10	
	油揚げ	3	
	植物油（サラダ油）	1	
	砂糖（三温）	2	
	しょうゆ（こいくち）	4	
くだもの	オレンジ	50	

米	エネルギー	674 kcal	カルシウム	441 mg	ビタミンB ₂	0.65 mg
麦	たんぱく質	38.2 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	44 mg
油	脂質	21.9 %	ビタミンA	761 IU	食塩相当量	2.8 g
豆	食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.82 mg		

あなごめし

あなごめし・牛乳・じゃがいものそめ煮・
とうがんのみそ汁・即席漬け・くだもの

●単独校・中学校 ●475食

〈由来〉

- 夏の海の幸、山の幸をふんだんに使った献立です。
- 瀬戸内のおいしいあなごを自校で焼いて、手づくりのあなごめしとしました。
- 夏野菜の代表のとうがん、じゃがいも、きゅうりをそれぞれのもち味を生かした料理としました。

献立名	材料名	分量g	作り方
あなごめし	精白米	90	あなごめし ①瀬戸内のあなごを白焼きにし、次に④の調味液につけ、つけ焼きにし、ひと口大に切る。 ②卵は③の調味料で味つけしたிர卵を作る。 ③青菜はゆでて、小口切りにする。 ④どんぶりにごはんを盛り上にあなごと卵と野菜を色どりよくならべ、切りのりを天盛りにする。
	精麦	10	
あなごめし	強化米	0.3	
	あなご	40	
	砂糖	5	
	④ みりん	5	
	しょうゆ	7	
	鶏卵	40	
	③ 砂糖	1	
	塩	0.15	
	青菜	40	
	切りのり	0.6	
牛乳	牛乳	206	じゃがいものそめ煮 ○だし汁をとり、調味料でじゃがいもに味がよくしみこむまで煮る。形が少しくずれてもよい。
じゃがいものそめ煮	じゃがいも	60	即席漬け ○きゅうりもだいこんも湯通しをしてたんざくに切り、塩少々でもみ軽く絞り、しば漬け、ゆかりを入れて混ぜる。
	煮干し	0.5	
	砂糖	3	
	みりん	4	
	しょうゆ	4	
とうがんのみそ汁	とうがん	30	
	豆腐	40	
	ねぎ	5	
	みそ	12	
	煮干し	2.5	
即席漬け	きゅうり	15	
	だいこん	15	
	しば漬け	15	
	ゆかり	0.2	
	塩	少々	
くだもの	みかん（冷凍）	60	

エネルギー	830 kcal	カルシウム	455 mg	ビタミンB ₂	0.82 mg
たんぱく質	32.8 g	鉄	5.2 mg	ビタミンC	83 mg
脂質	21.4 %	ビタミンA	2,071 IU	食塩相当量	4.1 g
食物繊維	5.8 g	ビタミンB ₁	0.97 mg		

あみ大根

麦ごはん・牛乳・さわらの西京焼き・あみ大根・セロリのごまあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●5,400食

〈由来〉 ●瀬戸内海でとれるカルシウムたっぷりの新鮮なあみとだいごんを煮た「あみ大根」は、岡山県南部、特に瀬戸内海に面したこの地方に昔から伝わる郷土料理です。大根のおいしくなる秋から冬になると必ず出てくるおふくろの味です。
●あみは、甲殻類アミ科のえびによく似た節足動物。体長1～2cmで海水中に浮遊しています。養魚のえさとして多量に貯蔵されますが、佃煮、塩辛、干シアミなどにも加工されます。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米（強化米入り） 精麦	80 5	さわらの西京焼き ○さわらはみそ、みりん、砂糖のタレにつけこみ、焼く。
牛乳	牛乳	206	
さわらの西京焼き	さわら 中みそ みりん 砂糖	60 4 2 1	あみ大根 ①あみはよく水洗いをしておく。 ②だいごんは皮をむいて、ひと口大のいちょう切りにする。 ③鍋に油を熱しあみを炒め、更にだいごんを加え炒め、調味してアクをとりながら煮含める。
あみ大根	あみ だいごん 砂糖 しょうゆ みりん 植物油	10 40 3 2.5 1 2	
セロリのごまあえ	セロリ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ごま しょうゆ 砂糖	10 20 10 10 20 1.5 1.5 0.2	セロリのごまあえ ①セロリーは小口切り、キャベツはたんざく切り、にんじんはせん切りにし塩ゆでにする。ほうれんそう、もやしもゆでて2～3cmに切る。 ②①をすりごまと調味料であえる。
くだもの	きんかん	20(2個)	

● 栄	エネルギー	635 kcal	カルシウム	354 mg	ビタミンB ₂	0.68 mg
● 養	たんぱく質	28.3 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	36 mg
● 価	脂質	24.2 %	ビタミンA	1,324 IU	食塩相当量	1.9 g
	食物繊維	5.2 g	ビタミンB ₁	0.69 mg		

あゆめし

あゆめし・牛乳・夏野菜のかき揚げ・すまし汁・わかめの酢のもの

●共同調理場・小学校 ●2650食

〈由来〉

- 高梁川の清流のあゆは昔から郷土の自慢の産物でした。その鮎をご馳走のもてなしとして塩焼きに、また、1匹付けのまま飯の中に炊きこんだ「あゆめし」が故郷の味です。
- 6月中旬の鮎の解禁がくると季節の風物詩として楽しんでいきます。

献立名	材料名	分量g	作り方
あゆめし	精白米（強化米入り） あゆ ごぼう にんじん みつば だし汁 しょうゆ	70 35 10 10 5 95 4	あゆめし ①米は洗っておく。 ②あゆは前日焼き、骨や尾をとって冷蔵庫に保管する。 ③にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、みつばは小さく切っておく。 ④定量のだし汁に調味料を入れ、あゆや野菜を入れ炊き上げる。配缶の時にみつばを入れる。
牛乳	牛乳	206	
夏野菜のかき揚げ	かぼちゃ なす にんじん 青じそ たまねぎ ピーマン ちりめん 小麦粉 鶏卵 ごま 砂糖 塩 植物油	30 15 5 2 25 10 3 15 10 0.2 0.5 0.2 3	夏野菜のかき揚げ ○薄切りのかぼちゃ、せん切りのにんじん、その他材料を合わせ調味し油で揚げる。
すまし汁	豆腐 かまぼこ ねぎ さやえんどう けずり節 塩 しょうゆ 水	50 10 5 2 2 0.3 2 130	
わかめの酢のもの	干しわかめ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ 塩	2 20 2 3 1 0.1	

栄	エネルギー	680 kcal	カルシウム	502 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	30.3 g	鉄	4 mg	ビタミンC	31 mg
価	脂質	26.1 %	ビタミンA	1,378 IU	食塩相当量	2.9 g
	食物繊維	4.5 g	ビタミンB ₁	0.68 mg		

こうこ寿司

こうこ寿司・牛乳・かきフライ・すまし汁・くだもの

●共同調理場・小学校 ●945食

〈由来〉 ●こうこ寿司は日生町の郷土料理です。瀬戸内海の魚が最もおいしい4～6月を、日生町付近では「魚島」といい、この時期に陸揚げされるさわらを使って豊漁を祝い、漁業の安全を祈って各家庭でさわら寿司を作る習慣があります。

●このさわらすしの皿の端に古づけのこうこ（この地方ではたくあんのことをいいます）を添えていたのが、いつの間にかすしの中に混ざり、意外においしかったことからこうこすしになりました。

献立名	材料名	分量g	作り方
こうこ寿司	精白米 昆布 合わせ酢 砂糖（上白） 塩 酢 たくあん（せん切りでもよい） ちりめんじゃこ むきえび きぬさやえんどう	70 1 7 1 8 15 5 20 7	こうこ寿司 ①米は洗って浸水した後、だし昆布を入れ炊く。 ②たくあんは熱湯にさっと通し、せん切りにする。ちりめんも熱湯に通し、さます。むきえび、せん切りにしたきぬさやは、それぞれ塩ゆでにする。 ③炊き上がったごはんに合わせて酢を混ぜ、さめたらちりめんを混ぜ合わせる。たくあんときぬさやは上から散らせる。
牛乳	牛乳	206	かきフライ ①かきはよく洗って水をきり、塩、こしょうをふりかけておく。 ②衣をつけ、色よく揚げる。
かきフライ	生かき 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 鶏卵 植物油	30 0.2 0.02 10 10 5 5	すまし汁 ①かつお節でだしをとる。 ②にんじん、たまねぎはせん切り、油揚げは油抜きしてたんざく切り、えのきたけは3cmくらいに切る。カットわかめはもどして水きりする。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。 ③だしににんじん、たまねぎ、油揚げの順に入れて加熱し、調味する。 ④豆腐、えのきたけを加えて加熱し、味を調えてからねぎを加える。
すまし汁	かつお節 豆腐（木綿） 油揚げ たまねぎ えのきたけ わかめ（カット） ねぎ にんじん しょうゆ みりん	3 30 8 30 7 0.3 5 8 3 1	
くだもの	みかん	1個	

栄	エネルギー	697 kcal	カルシウム	395 mg	ビタミンB ₂	0.58 mg
養	たんぱく質	26.2 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	37 mg
価	脂質	24.4 %	ビタミンA	686 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	3.3 g	ビタミンB ₁	0.37 mg		

さばの煮ぐい

麦ごはん・牛乳・さばの煮ぐい・すまし汁・
キャベツとピーマンの温野菜・くだもの

●単独校・中学校

〈由来〉

●岡山県南部の郷土料理で、子供の好きなすき焼きの牛肉をさばに変えた料理ですが、とても好評を得ています。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦 強化米	90 10 0.3	さばの煮ぐい ①さばは刺身より少し大きめに切る。 ②焼き豆腐は、すき焼きくらいに切る。 ③にんじんはいちょう切りにする。 ④だいこんもいちょう切りにする。 ⑤ごぼうは、ささがきにする。 ⑥ねぎは、斜め切りにする。 ⑦麩は水につけてしんなりさせておく。 ⑧さばは④を煮たたせていりつけてとっておく。 ⑨⑧の汁に固いものから順に入れて、すき焼きを煮るように煮る。 ⑩⑨が煮えたら⑧を入れて出来上がり。
牛乳	牛乳	206	
さばの煮ぐい	さば 焼き豆腐 にんじん だいこん ごぼう しゅんぎく ねぎ 糸こんにゃく 麩 ④ { みりん しょうゆ 砂糖	75 40 15 40 12 10 10 30 4 4 8 5	
すまし汁	豆腐 わかめ ほうれんそう 煮干し 水 しょうゆ	20 0.5 20 2 180 5	
キャベツと ピーマンの温野菜	キャベツ ピーマン かえりじゃこ 植物油（サラダ油） 酢 柚の酢 塩 こしょう	30 20 8 3 2 1 0.03 0.03	
くだもの	みかん	60	キャベツとピーマンの温野菜 ①キャベツは、かたゆでにする。 ②ピーマンは、さっとゆでる。(ゆですぎないようにする) ③かえりじゃこは、からいりにする。 ④材料全部をあえ、柚の酢入りのドレッシングは別に出す。

栄	エネルギー	837 kcal	カルシウム	459 mg	ビタミンB ₂	0.98 mg
養	たんぱく質	37.0 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	77 mg
価	脂質	24.7 %	ビタミンA	1,776 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	7.0 g	ビタミンB ₁	1.02 mg		

椎茸のえびのせ焼き

枝豆ごはん・牛乳・椎茸のえびのせ焼き・粉ふきいも・もずく汁・ごま酢あえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●682食

- 〈由来〉 ●東洋一の硫化鉄を産する、鉱山の町として栄えた柵原。その鉱山は、平成3年に終掘し、坑道跡を利用した農産物の栽培が行われています。
- 暗い坑内は温度が比較的一定で、その特徴を生かして、黄にら、うど、菌床しいたけなどが栽培されています。
 - 柵原町で栽培されるしいたけは、肉厚しいたけと呼ばれるもので、それを利用して、子供たちの好きなえびをのせて焼いてみました。また、食後のくだものとして、町内で栽培されているぶどうをとり入れました。

献立名	材料名	分量g	作り方
枝豆ごはん	精白米 精麦 もち米 枝豆 塩	60 6 6 15 0.8	枝豆ごはん ①米、もち米は洗っておく。 ②米、麦、むいた枝豆、塩、水(90g)を混ぜ、炊く。
牛乳	牛乳	206	
椎茸のえびのせ焼き	生しいたけ しょうゆ 小麦粉 むきえび ねぎ しょうが 植物油	20 0.5 1 30 3 0.5 0.5	椎茸のえびのせ焼き ①しいたけは石づきをとり、しょうゆをかけておく。 ②むきえび、ねぎは細かくきざむ。しょうがはおろし、えび、ねぎと一緒に粘りがでるまでよく混ぜる。 ③①に小麦粉をまぶし、②をのせ、鉄板に油をぬり、並べて焼く。(180℃ 15分)
粉ふきいも	じゃがいも 塩	50 0.3	
もずく汁	もずく 豆腐 さやえんどう 煮干し かつお節 赤みそ 中みそ	20 40 10 2 1 4.5 4.5	ごま酢あえ ①千切り大根は、もどしておき、1～2cmに切り、さっとゆでる。 ②にんじんはせん切り、小松菜は小口切り、キャベツはせん切りにしゆでる。 ③卵は割り、いり卵にする。 ④ごまはいり、すっておく。 ⑤①～④を調味料であえる。
ごま酢あえ	千切り大根 にんじん 小松菜 キャベツ 鶏卵 植物油 ごま しょうゆ 酢 砂糖	3 3 15 15 12 0.5 2 2 2 0.5	
くだもの	ぶどう	50	

●	エネルギー	600 kcal	カルシウム	446 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
●	たんぱく質	26.0 g	鉄	4.9 mg	ビタミンC	43 mg
●	脂質	22.5 %	ビタミンA	729 IU	食塩相当量	3.3 g
●	食物繊維	7.2 g	ビタミンB ₁	0.52 mg		

しらめ(あまご)の南蛮漬け

山菜蒸しずし・牛乳・しらめ(あまご)の南蛮漬け・なめこ汁・ほうれんそうのひたし

●共同調理場・小学校 ●204食

〈由来〉

- しらめは、あまごのことで、この地方の呼び名です。
- きれいな水にしかすめない川魚で、頭からしっぽまで食べることができます。
- 子供たちも頑張って骨ごと食べています。

献立名	材料名	分量g	作り方
山菜蒸しずし	精白米(強化米入り) 20 もち米 70 わらび(塩漬けて保存しておいたもの) 10 ふき 10 たけのこ 10 にんじん 5 さやえんどう 5 栗 10 だし汁(かつお節を使用) 100 砂糖 1 しょうゆ 5 塩 0.2 酢 10 調味料		山菜蒸しずし ①米は一晚浸す。 ②わらびは塩抜きをしておく。 ③わらび、ふき、たけのこを小さく刻む。 ④だし汁に調味料を入れて具を煮る。 ⑤米を素蒸しにし、具と汁を加えてもう1度蒸す。 ⑥にんじん、さやえんどうは、せん切りにしてゆがき、ごはんの上に散らす。 ⑦栗はしぶ皮をとって煮たものを上のにせる。
牛乳	牛乳	206	①しらめ(あまご)に小麦粉をまぶして油で揚げろ。 ②たまねぎはスライス、にんじん、きゅうりは3cmのせん切りにする。 ③②を三杯酢に浸して、汁と共にしらめにかける。
しらめ(あまご)の南蛮漬け	しらめ(あまご) 60 小麦粉 2 植物油(揚げ油) 4 たまねぎ 20 にんじん 10 きゅうり 10 酢 5 砂糖 4 しょうゆ 2		なめこ汁 ①大豆を浸しておく。 ②大豆にだし汁を入れて、ミキサーにかける。 ③残りのだし汁を煮たて、ミキサーでつぶした汁を入れ調味し、なめこを入れて最後に刻みねぎを入れる。
なめこ汁(大豆入り)	大豆 10 なめこ 10 ねぎ 5 だし汁 180 みそ 10 かつお節(だし用)		ほうれんそうのひたし ○ほうれんそうを5cmぐらいの長さに切り、さっとゆがいてよく絞り、かつお節、しょうゆとあえる。
ほうれんそうのひたし	ほうれんそう 50 かつお節 1 しょうゆ 2.5		

エネルギー	690 kcal	カルシウム	356 mg	ビタミンB ₂	0.67 mg
たんぱく質	34.0 g	鉄	4.7 mg	ビタミンC	44 mg
脂質	22.2 %	ビタミンA	2,351 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.57 mg		

ねぶとのマリネ

良寛おこわ・牛乳・ねぶとのマリネ・みそ汁

●単独校・小中学校 ●314食

〈由来〉 ●ねぶとは別名「石持ちジャコ」と呼びます。
●魚が、体のバランスをとったり、周囲の音をキャッチしたりするためある頭部の耳石が特に大きいため、「石持ち」と呼ばれます。
●岡山では、高梁川河口付近の水島灘あたりで、群れをなして泳いでいますが、本州の中部あたりから九州までの広い範囲でとれ、かまぼこの材料として使われます。
●初夏にとれる小さい新ねぶとは煮つけてもおいしく食べられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
良寛おこわ	精白米 60 うるち米 10 黒大豆 5 鶏肉 10 ごぼう 5 たけのこ 5 わらび 4 ④ ふき 4 にんじん 5 干しいたけ 2 植物油(サラダ油) 1 さやえんどう 2 砂糖 4 みりん 1.5 ⑤ しょうゆ(うすくち) 6 しいたけのもどし汁 6 塩 0.1		良寛おこわ ①もち米、米を一晩水につけ、水気をきる。 ②黒大豆は、4～5時間水につける。 ③鶏肉は、小口切りにする。 ④ごぼうは、ささがきにし、アク抜きをする。 ⑤たけのこはせん切り、わらび、ふきはアク抜きし2cm長さに切る。 ⑥にんじんは、せん切りにする。 ⑦干しいたけは、もどしてせん切りにする。 ⑧さやえんどうは、ゆでてせん切りにする。 ⑨鍋にサラダ油を入れ、鶏肉、ごぼうの順によく炒めてから④の材料を全部加えて炒め、⑤を加えて煮る。 ⑩蒸し器にぬれ布巾を敷き、米、黒大豆を入れ30分蒸す。 ⑪①と②の材料と煮汁を混ぜ合わせ、蒸し器で10分ぐらい蒸す。 ⑫さやえんどうは、色よく盛りつける。
牛乳	牛乳	206	
ねぶとのマリネ	ねぶと 30 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 5 植物油 4 たまねぎ 10 レモン 2 酢 4 植物油(サラダ油) 3 砂糖 3 しょうゆ 1		ねぶとのマリネ ①ねぶとは、頭をとって塩、こしょうをし、でんぷんをまぶして揚げる。 ②たまねぎは薄切りにし、レモンは絞る。 ③調味料、たまねぎ、レモン汁は一度沸騰させ、①にかけつけこむ。
みそ汁	豆腐 20 じゃがいも 20 油揚げ 5 たまねぎ 20 塩わかめ 2 えのきたけ 10 にんじん 10 春菊 3 煮干し 2 中みそ 5 白みそ 8		

栄	エネルギー	668 kcal	カルシウム	319 mg	ビタミンB ₂	0.44 mg
養	たんぱく質	25.6 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	12 mg
脂	脂質	31.3 %	ビタミンA	942 IU	食塩相当量	3.1 g
価	食物繊維	5.5 g	ビタミンB ₁	0.33 mg		

ままかりの南蛮漬け

白壁ごはん・牛乳・ままかりの南蛮漬け・そうめん汁・れんこんのきんぴら・くだもの

●単独校・小学校 ●874食

〈由来〉 ●岡山特産のままかり、そうめん、れんこんを使った献立です。
 ●倉敷美観地区の白壁は有名ですが、このなまこ壁になぞらえて「白壁ごはん」ができたようです。学校給食では炊きこみわかめを混ぜています。
 ●ままかり（さっぱ）は飯（まま）を借りに行くほどおいしいという意味の魚です。
 ●油で揚げていますので、カリッとしているため、骨まで丸ごと食べる児童もいます。

献立名	材料名	分量g	作り方
白壁ごはん	精白米 黒豆 炊きこみわかめ	70 8 1	白壁ごはん ①黒豆を柔らかく煮る。 ②ごはん①と炊きこみわかめを混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
ままかりの南蛮漬け	ままかり でんぷん 小麦粉 植物油 砂糖（上白） しょうゆ（こいくち） 水 ④ レモン汁 酢 しょうが汁 ねぎ	36(2匹) 2 1 3 0.6 2 1 2 1 0.3 1	ままかりの南蛮漬け ①ままかりに、でんぷんと小麦粉を混ぜたものを、まぶして揚げる。 ②④を煮たてる。 ③小口切りにしたねぎを、熱湯でゆでて、水きりをする。 ④揚げたままかりに、②③をかける。
そうめん汁	そうめん にんじん 干しいたけ オクラ 水 昆布 かつお節 しょうゆ（うすくち）	7 10 1 5 140 0.5 3 3	そうめん汁 ①昆布とかつお節でだしをとる。 ②にんじんと、もどしたしいたけは、せん切りにする。 ③オクラは小口切りにする。 ④そうめんはかたゆでにして、水で洗う。 ⑤だし汁に②を入れて煮る。④を入れてから調味し、オクラを入れ、仕上げる。
れんこんのきんぴら	牛肉（スライス） れんこん にんじん 糸こんにゃく ちくわ ピーマン 植物油（サラダ油） 砂糖（三温） しょうゆ（こいくち） ごま 七味唐辛子	5 40 10 10 10 5 0.5 1.5 2 1 0.01	れんこんのきんぴら ①れんこん、にんじんはいちょう切り、ちくわは輪切りにする。 ②ピーマンはせん切りにして、色よくゆでる。 ③糸こんにゃくは短く切って、湯通しをし、アクぬきをする。 ④サラダ油を熱し、牛肉、にんじん、れんこん、糸こんにゃくを入れて炒め、ちくわを入れて調味する。 ⑤②とごま、七味唐辛子を入れ仕上げる。
くだもの	オレンジ	40(1/4個)	

● エネルギー	623 kcal	カルシウム	337 mg	ビタミンB ₂	0.48 mg
● たんぱく質	24.9 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	53 mg
● 脂質	24.6 %	ビタミンA	1,089 IU	食塩相当量	2.6 g
● 食物繊維	5.5 g	ビタミンB ₁	0.39 mg		

広島県／神辺町

うずみ

うずみ・牛乳・おかかあえ・大豆といりこの甘辛

●単独校・小学校 ●640食

〈由来〉 ●10月20日は神辺大明神のお祭り、その前日は、特に台所が忙しくなっていました。夕食もありあわせの材料を使って作っていました。里いもやだいこん、まつたけなど秋野菜に、えびや鶏肉を混ぜ合わせたしょうゆ汁を作り、お屋に炊いていたごはんをのせて手早く作っていました。ごはんにうずめて食べるので「うずみ」と言われるようになりました。

●その他藩の財政が厳しく、倹約するようといわれ、具を隠して食べていたという説もあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
うずみ	精白米	75	うずみ …………… ①ごはんを炊く。 ②だしをとる。 ③里いもは、皮をむき輪切りにし、さっとゆで、ぬめりをとっておく。豆腐は角切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、えびは頭をとっておく。 ④だし汁に、里いも、えび、にんじんを入れ、しばらくしてしめじ、豆腐を入れる。 ⑤味を調えたら、まつたけ、ねぎを入れ火を止める。
	えび	20	
	豆腐	30	
	まつたけ（しいたけ）	5	
	しめじ	10	
	にんじん	10	
	里いも	20	
	ねぎ	5	
	しょうゆ	3	
	塩	0.5	
水	120		
牛乳	牛乳	206	おかかあえ …………… ①ちりめんはからいりする。 ②ほうれんそう、はくさいは2cmぐらいにザク切りし、ゆでてさましておく。 ③①②を花かつお、しょうゆであえる。
おかかあえ	ちりめん	3	
	ほうれんそう	20	
	はくさい	40	
	花かつお	0.5	
しょうゆ	2		
大豆といりこの甘辛	大豆	10	大豆といりこの甘辛 …………… ①大豆は一晩水に浸して、もどしておく。 ②①の大豆にでんぷんをつけ、油で揚げる。かえりいりこも素揚げにする。 ③しょうゆ、砂糖を煮て、その中に大豆、かえりいりこ、ごまをからめる。
	かえりいりこ	5	
	でんぷん	3	
	植物油	4	
	しょうゆ	1	
	砂糖	1	
	ごま	0.3	

栄	エネルギー	570 kcal	カルシウム	463 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
養	たんぱく質	26.8 g	鉄	4.9 mg	ビタミンC	26 mg
価	脂質	24.8 %	ビタミンA	1,221 IU	食塩相当量	2.2 g
	食物繊維	5.0 g	ビタミンB ₁	0.36 mg		

ぬかいわし

麦ごはん・牛乳・ぬかいわし・煮しめ・広島菜とちりめんのいり煮

●単独校・小学校 ●1096食

〈由来〉 ●瀬戸内でとれる小いわしを、昔はぬかをまぶして焼きましたが、給食では油で揚げてみました。香ばしくて、栄養価も高くなります。小いわしは「かたくちいわし」のことです。

●広島菜は、京菜とか平菜と呼ばれていて広島では漬けものの材料とされ「広島菜漬け」として親しまれています。

●食物繊維やカロチンはもちろんのこと、カルシウムも多く含まれています。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米	80	ぬかいわし ①小いわしは頭と腹わたをとってよく洗い、軽く塩をして水気をきっておく。 ②米ぬかは新鮮なものを用意し、小いわしにまぶして油で揚げる。 広島菜とちりめんのいり煮 ①広島菜漬けは、塩抜きをして絞り、1cm長さに切る。 ②ちりめんは、さっとゆでておく。 ③広島菜をごま油で炒め、ちりめんを加え、調味料で味つけをし、汁気がなくなるまで煮る。 ※しょうゆの量は広島菜漬けの塩抜きの程度によって調節します。
	米粒麦	10	
牛乳	牛乳	206	
ぬかいわし	小いわし	50	
	ぬか 植物油	6 6	
煮しめ	鶏肉（若鶏角切り）	20	
	だいこん	20	
	ごぼう	20	
	れんこん	20	
	にんじん	15	
	干しいたけ	1	
	板こんにゃく	20	
	角切り昆布	1	
	里いも	20	
	たけのこ（缶）	10	
	さやえんどう	8	
	だし汁	砂糖 しょうゆ みりん	1.5 4 1
広島菜とちりめんのいり煮	広島菜漬け	20	
	上乾ちりめん	2	
	植物油（ごま油）	0.5	
	しょうゆ	0.2	
	みりん	1.5	

栄	エネルギー	720 kcal	カルシウム	376 mg	ビタミンB ₂	0.69 mg
	たんぱく質	29.6 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	29 mg
養	脂質	30.0 %	ビタミンA	1,171 IU	食塩相当量	2.1 g
	食物繊維	7.0 g	ビタミンB ₁	0.62 mg		

もぶりご飯

もぶりご飯・牛乳・豚汁・くだもの

●単独校・小学校 ●統一献立食

〈由来〉

- “もぶる”とは、混ぜるという意味の広島弁で、もぶりご飯は、季節の野菜と魚介類をとり合わせて、甘辛く炊き上げ、煮汁ごとごはんにもぶった広島の郷土料理です。

献立名	材料名	分量g	作り方
もぶりご飯	ごはん	80	もぶりご飯 ①ちりめんは湯通しし、ちくわは半月切りにする。油揚げは油抜きし、せん切りにする。突きこんにやくは、アク抜きをし、2～3cmに切る。にんじんはみじん切り、ごぼうは小さめのさがきにする。しいたけはもどしてみじん切り、さやいんげんは1～2cmに切りポイルしておく。 ②油を熱し、さやいんげん以外の材料を煮えにくいものから順に入れて炒め、調味し煮る。 ③仕上げにさやいんげんを加える。 ※児童がごはんの上に具をのせてよく混ぜて食べる。
	ちりめん	8	
	ちくわ	10	
	油揚げ	5	
	突きこんにやく	8	
	にんじん	10	
	ごぼう	10	
	干しいたけ	0.5	
	さやいんげん（冷凍）	5	
	植物油	0.5	
	しょうゆ	4	
牛乳	砂糖	1.5	
	みりん	1	
	だし汁	5	
	牛乳	206	豚汁 ①もぶりごはんのだしの量を合わせて煮干してだしをとる。 ②だいこん、にんじんはいちょう切り、さつまいも、豆腐は角切り、ねぎは小口切りにする。 ③豚肉を入れ、煮えにくい材料から入れて煮る。 ④みそを入れ、仕上げにねぎを加える。
	豚肉	15	
	豆腐	25	
	さつまいも	15	
だいこん	20		
にんじん	15		
ねぎ	5		
豚汁	煮干し	3	
	中みそ	10	
	白みそ	3	
	水	110	
	くだもの	みかん	70

栄	エネルギー	588 kcal	カルシウム	357 mg	ビタミンB ₂	0.47 mg
養	たんぱく質	24.9 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	31 mg
価	脂質	21.0 %	ビタミンA	1,315 IU	食塩相当量	2.6 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.47 mg		

わに(さめ)の酢みそあえ

ごはん・牛乳・肉じゃが・わに(さめ)の酢みそあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●495食

〈由来〉

- 三次地方では、わに(さめ)を食べる風習があります。しかし、児童はふだんわにを食べることは少なくなっているようなので、給食でとりいれてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	70	わに(さめ)の酢みそあえ ①わにはひと口大に切っているものを塩を入れた熱湯でさっとゆでて、さます。 ②にも2cmくらいに切ってゆでておく。 ③干しわかめは熱湯でもどす。 ④レタスはよく洗い、ひと口大に切る。 ⑤砂糖、塩、酢、白みそを混ぜてあえ衣を作り、あえる。
牛乳	牛乳	206	
肉じゃが	国産牛肉(かた脂身つき)	20	
	じゃがいも	50	
	たまねぎ	50	
	グリーンピース	5	
	しらたき	20	
	にんじん	15	
	塩	0.4	
	こしょう	0.01	
	砂糖(三温)	1	
	みりん	1.2	
	しょうゆ	4	
わに(さめ)の酢みそあえ	さめ	30	
	にら	10	
	レタス	10	
	干しわかめ	0.4	
	砂糖(上白)	1	
	塩	0.2	
	米酢	2	
	白みそ	4	
くだもの	バナナ	50(½本)	

●	エネルギー	620 kcal	カルシウム	259 mg	ビタミンB ₂	0.47 mg
●	たんぱく質	22.0 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	27 mg
●	脂質	24.2 %	ビタミンA	1,265 IU	食塩相当量	1.9 g
●	食物繊維	4.2 g	ビタミンB ₁	0.30 mg		

山口県 / 阿知須町

あじのチーズ巻き おろしソースかけ

麦ごはん・牛乳・あじのチーズ巻きおろしソース
かけ・みそ汁・かぼちゃのいとこ煮・くだもの

●共同調理場・小学校 ●900食

- 〈由来〉 ●阿知須町は瀬戸内海に面した町です。そのため海産物はたくさんとれます。
- 今回はあじを使い、その上に阿知須でたくさん作られているだいこんのソースをかけました。
 - 副菜の煮ものは、県の郷土料理のいとこ煮に、阿知須特産のかぼちゃを入れてアレンジしました。
 - いちごも特産物のひとつです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 精麦	73 0.22 7	あじのチーズ巻きおろしソースかけ ①あじに塩、こしょうをして、しその葉、レバーペースト、チーズの順で上にのせ、はしから巻いてようじでとめる。 ②①に軽く小麦粉をつけ、小麦粉を水でといた衣をつけて170℃らいの油で揚げる。 ③かつお節でとっただし汁に、しょうゆ、みりんを加えて味を調える。 ④③にすりおろしただいこん、刻んだトマト、小口切りしたあさつきを加えてひと煮たちさせ、ソースを作る。 ⑤②が揚がったら、ようじを抜き、④のソースをかける。 かぼちゃのいとこ煮 ①小豆はたっぷりの水と共に鍋に入れ、ひと煮たちさせて、アクをとり、水を加え柔らかくなるまで煮る。 ②①が完全に柔らかくなったなら、砂糖、塩、しょうゆを加えて味をつける。 ③かぼちゃは食べやすい大きさに切り、②の小豆に加えて、だし汁とともに、柔らかくなるまで煮る。
牛乳	牛乳	206	
あじのチーズ巻き おろしソースかけ	あじ(切り身) しその葉 レバーペースト とろけるチーズ 塩 こしょう 小麦粉 小麦粉 水 植物油(揚げ油) かつお節 しょうゆ みりん だいこん トマト(缶詰ホール) あさつき	30 1(1枚) 10 10 0.2 少々 2 3 5 2 6 6 30 15 3	
みそ汁	じゃがいも ひらたけ ねぎ(葉ねぎ) 麦みそ だし昆布 煮干し	25 10 5 12 2 2	
かぼちゃのいとこ煮	小豆 砂糖 塩 しょうゆ かぼちゃ だし昆布	5 3 0.3 3 40 2	
くだもの	いちご	30	

●	エネルギー	699 kcal	カルシウム	351 mg	ビタミンB ₂	0.73 mg
●	たんぱく質	26.2 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	57 mg
●	脂質	26.7 %	ビタミンA	1,608 IU	食塩相当量	3.9 g
●	食物繊維	5.5 g	ビタミンB ₁	0.77 mg		

たこのおろし煮・大平

菜めし・牛乳・たこのおろし煮・大平・くだもの

●単独校・小学校 ●360食

〈由来〉 ●昔の人は地元でとれる材料を上手に保存し、捨てることなく料理に利用していました。今回はたこ、のり、じゃこ等を使った献立です。
●大平（おおひら）は野菜をたくさん入れた汁もので、行事の時には必ず作られる料理です。材料は、慶事の時には、魚やかしわ、弔事の時には精進で油揚げを使います。
●木製の大きな黒塗りの平わんに盛り、木製の杓子で各自につぎ分けて食べるところから大平（おおひら）といひます。

献立名	材料名	分量g	作り方
菜めし	精白米 強化米 まびき菜 しらす干し 青のり 塩	80 0.24 30 1.5 2 0.2	菜めし ①米を洗って分量の水で、しらす干しも一緒に 入れて炊く。 ②まびき菜は、流水でよく洗った後、小さく切 る。鍋でからいりして水分をとり、分量の塩 を入れて、もう一度からいりする。 ③炊き上がったごはんに青のりと②を入れて混 ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
たこのおろし煮	たこ コーンスターチ 小麦粉 ながいも 鶏卵 植物油 にら だいこん しょうゆ 砂糖 みりん	40 2 1 3 5 3 12 30 3 1 1	たこのおろし煮 ①たこはゆでた後、適当な大きさに切り衣をつ けて天ぷらにする。(油きりしておく) ②だいこんおろしておく。にらは1.5cmに切る。 ③鍋に調味料を入れてひと煮たちさせ、その中 に②を入れ、再度煮たさせ、最後に①を入れ て仕上げる。 ※たこの切り方は、乱切りか斜めスライスか好 みでよい。
大平（おおひら）	鶏肉（若鶏もも） 里いも にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ 枝豆 砂糖 しょうゆ	15 35 12 10 10 1.5 20 1 4	大平 ①枝豆はゆでておく。 ②他の材料は、同じくらの大きさに乱切りす る。 ③②を鍋に入れ、しいたけのもどし汁をひた たに入れゆっくりと煮つめ、調味料で味つい し、最後に①を散らす。
くだもの	みかん	50	

エネルギー	644 kcal	カルシウム	357 mg	ビタミンB ₂	0.69 mg
たんぱく質	30.2 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	61 mg
脂質	24.0 %	ビタミンA	1,553 IU	食塩相当量	2.3 g
食物繊維	7.1 g	ビタミンB ₁	0.71 mg		

山口県／大島町

ひりょうず

麦ごはん・牛乳・切り干し大根の煮つけ・ひりょうず・くだもの

●単独校・小学校 ●53食

〈由来〉

- 大島町の漁師さんが、網でえびをとる時に、小さなかれいと一緒にとれます。
- これを骨ごとすり身にして、豆腐や野菜を混ぜて作る料理をひりょうず（飛竜頭）と言います。
- 給食で、ひりょうずを食べた子供たちから、おいしかった、なつかしい味だった、また、食べたいなどの感想があり、大好評でした。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 新麦	64 0.24 16	切り干し大根の煮つけ ①切り干し大根は3～4回洗っておく。角切り昆布は水に浸しておく。さやいんげんはゆでしておく。 ②釜に油を入れ、鶏肉を炒める。切り干し大根を入れて炒め、水を加えて煮る。昆布も入れる。 ③沸騰したら、調味料を加えてよく煮る。 ④生揚げ、平天を加えて煮る。 ⑤にんじんを加えて煮、柔らかくなったらさやいんげんを加えて煮る。 ひりょうず ①豆腐は水気をきって、絞っておく。にんじんはみじん切り、ごぼうはさがきにする。 ②魚すり身に①の豆腐、にんじん、ごぼう、鶏卵、でんぶん、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。（かたさはでんぶんで調節） ③②を人数分に分け、小判形にし、油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
切り干し大根の煮つけ	鶏肉（手羽） 切り干し大根 生揚げ 平天 にんじん さやいんげん（冷凍） 角切り昆布 植物油 しょうゆ 砂糖（三温） みりん 和風だし	15 12 30 10 15 10 1.8 2 6 1.3 1 1	
ひりょうず	魚（かれい）すり身 豆腐 にんじん ごぼう 鶏卵 でんぶん 塩 こしょう 植物油	25 15 4 4 4 1.5 0.5 少々 5.5	
くだもの	みかん	100	

●米	エネルギー	719 kcal	カルシウム	429 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
●養	たんぱく質	28.1 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	38 mg
●価	脂質	29.4 %	ビタミンA	1,164 IU	食塩相当量	2.2 g
	食物繊維	7.7 g	ビタミンB ₁	0.94 mg		

山口県／下関市

ふぐ鍋

ごはん・牛乳・ふぐ鍋・小えびのから揚げ・おひたし・くだもの

●単独校・小学校

〈由来〉

- ふぐは、山口県の下関漁港（南風泊）で、古くからとられ、鍋ものや刺身、ふぐ雑炊などにして、食べられています。
- ふぐには毒があるので、幸福の“福”をかけて下関では“フク”と呼びます。（山口県給食会で注文可能）
- 小えびは、秋穂漁港でとれる皮付きの赤えびを使います。
- どちらも、郷土でとれる海産物を使ってみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	ふぐ鍋 ①だし昆布でだしをとる。 ②にんじんはいちょう切り、はくさいはたんざく切り、白ねぎは2cm長さに切る。 ③干しいたけはもどし、せん切りにする。 ④だし汁の中にふぐ、にんじん、干しいたけはくさい、もどしたはるさめ、ベビーほたて、白ねぎを入れ調味する。 ※ふぐは煮こみすぎないこと。かたくなります。 おひたし ①キャベツはせん切り、水菜は3cmに切りゆがく。 ②調味料とごまであえる。
牛乳	牛乳	206	
ふぐ鍋	ふぐ（ぶつ切り） 白玉餅（冷） にんじん はくさい 白ねぎ 干しいたけ はるさめ ベビーほたて（冷） だし昆布 （しょうゆ（うすくち） みりん	30 20 10 40 6 1 5 10 1 4 1	
小えびのから揚げ	小えび 食塩 こしょう でんぷん 揚げ油	30 0.2 0.01 3 3	
おひたし	キャベツ 水菜 白いりごま しょうゆ（うすくち） 砂糖	30 20 2 3 0.5	
くだもの	みかん	1個	

栄	エネルギー	634 kcal	カルシウム	357 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	27.0 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	59 mg
価	脂質	17.7 %	ビタミンA	837 IU	食塩相当量	1.9 g
	食物繊維	4.3 g	ビタミンB ₁	0.62 mg		

干しだこめし

干しだこめし・牛乳・豚肉の立田揚げ・みそ汁・ひじきサラダ・くだもの

●単独校・中学校 ●220食

〈由来〉 ●夏になると、田布施町近郊の上関町、大島町、大島町の海岸では、干しだこが作られます。

●食離れということもあって、昔に比べて作る量は少なくなっています。

●干しだこはあぶってそのまま食べたり、色々な料理に使われています。とてもかみごたえのあるものなので、酢につけておいて使えば食べやすいそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
干しだこめし	精白米 80 強化米 0.24 新麦 7.5 干しだこ 5 しょうゆ 3.5 みりん 7 油揚げ 2.4 ごぼう 20 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 水 20		干しだこめし ①干しだこは、しょうゆとみりんでき辛く下味をつける。(柔らかい方がよい場合は、酢に少し浸しておいて、下味をつけるとよい) ②油揚げは湯通しをし、せん切りにする。ごぼうはさがきにし、味つけをする。 ③炊き上がったごはんに①②を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	ひじきサラダ ①干しひじきは水でもどしておく。 ②きゅうり、かまぼこ、にんじん、キャベツは太めのせん切りにする。 ③①②を油で炒め、からし酢じょうゆで調味する。
豚肉の立田揚げ	豚肉(ロース) 50 しょうゆ 2.4 砂糖 2.4 しょうが 1 てんぷん 6 植物油(揚げ油) 6		
みそ汁	じゃがいも 30 ほうれんそう 20 観世ふ 0.5 風味調味料 1 みそ 15		
ひじきサラダ	干しひじき 1.5 きゅうり 25 かまぼこ 10 にんじん 15 キャベツ 25 植物油(炒め油) 1 植物油(ごま油) 3.3 酢 2.5 からし粉 0.03 しょうゆ 1.5		
くだもの	いちじく	50	

栄	エネルギー	843 kcal	カルシウム	325 mg	ビタミンB ₂	0.58 mg
養	たんぱく質	29.1 g	鉄	4.7 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	35.2 %	ビタミンA	1,467 IU	食塩相当量	4.3 g
	食物繊維	8.2 g	ビタミンB ₁	1.13 mg		

そば米と鳴門わかめのスープ

小型黒糖パン・牛乳・シーフードと大豆のチリソース・そば米と鳴門わかめのスープ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●2000食

〈由来〉

●そば米と鳴門わかめのスープは、祖谷地方特産のそば米と鳴門わかめ、鳴門まきを使い、コンソメ味のスープにしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
小型黒糖パン	小麦粉 黒糖	60 6	シーフードと大豆のチリソース ①いか、しばえびは、それぞれ塩、こしょうをし、おろしにんとしょうが、とき卵を混ぜて、でんぷんをつけて揚げる。 ②ゆで大豆は水をきり、でんぷんをまぶして揚げる。 ③④の調味料を煮たててチリソースを作り、①と②をあえる。
牛乳	牛乳	206	
シーフードと大豆のチリソース	いか 40 しばえび 30 塩 0.08 こしょう 0.02 にんにく 0.2 しょうが 0.2 鶏卵 3 でんぷん 10 植物油（サラダ油） 7 大豆（ゆで） 10 でんぷん 3 植物油（揚げ油） 1 トマトケチャップ 4 しょうゆ（こいくち） 2 ④ トウバンジャン 0.1 砂糖（上白） 1	40 30 0.08 0.02 0.2 0.2 3 10 7 10 3 1 4 2 0.1 1	そば米と鳴門わかめのスープ ①沸騰したスープに鶏肉を入れアクをとる。 ②そば米はゆでて水洗いをする。 ③①ににんじん、かまぼこ、生しいたけを入れて煮たせ調味し、水にもどしたわかめとねぎを入れひと煮し、味を調える。
そば米と鳴門わかめのスープ	そば米 わかめ（乾燥） 鶏肉（もも・皮なし） 蒸しかまぼこ（鳴門まき） にんじん 生しいたけ ねぎ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ（うすくち）	10 0.3 10 15 7 8 5 1 0.3 0.03 2	
くだもの	キウイフルーツ	40	

栄	エネルギー	692 kcal	カルシウム	344 mg	ビタミンB ₂	0.72 mg
養	たんぱく質	32.5 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	35 mg
価	脂質	27.4 %	ビタミンA	903 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.58 mg		

ちらし寿司

ちらし寿司・牛乳・はんぺんのピザソース
焼き・ふしめん汁・ごまあえ・くだもの

●共同調理場・小中学校 ●1520食

〈由来〉 ●阿波町では昔から何か行事があると、おすしを大きな飯ぼう（木の桶）にいっぱい作りました。おしゃかはん、田植え、おいのこはん、じじんさん、七夕さん、お月見、春祭、夏祭、秋祭、ひな節句等の日には必ずおすしでした。具は昔は野菜が主で春はわらび、ふき、夏は一夜干したなす、秋は里いも、冬はだいこん等と高野豆腐、かんぴょう、干しいたけ、油揚げ、こんにやくと金時豆の甘煮などが使われました。
●ふしめんは隣の美馬郡半田町の特産品です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ちらし寿司	精白米（強化米入り） 砂糖（上白） 酢（穀物酢） 塩 干しいたけ たけのこ（水煮缶） にんじん ごぼう さやえんどう（冷凍） 砂糖（上白） しょうゆ（うすくち） かに赤身（冷凍） 砂糖（上白） 酢（穀物酢） 金時豆（味付乾燥） 錦糸卵（冷凍）	75 8 7.5 1.1 2 10 10 10 7 2 3 15 1 1 12 15	ちらし寿司 ①米はかために炊き、合わせ酢を混ぜる。 ②かに赤身は湯通しし、甘酢につけておく。 ③錦糸卵は蒸す。 ④金時豆は、ひたひたの水を入れ煮あめる。 ⑤さやえんどうは、熱湯に通し斜め切りする。 ⑥その他の材料は、食べやすいように小さく切り煮ておく。 ⑦①に②～⑥を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
はんぺんのピザソース焼き	はんぺん（丸） マッシュルーム（水煮缶詰） ピーマン チーズ（ダイス） トマトソース ウスターソース アルミカップ	50 15 3 9 9 2 1コ	①はんぺんは半分切る。（1人2切れ） ②マッシュルーム、ピーマンは、あらみじん切りする。 ③トマトソース、ウスターソースを混ぜ合わせる。 ④アルミカップに①、②を入れ、③とダイスチーズをかけオーブンで焼く。
ふしめん汁	ふしめん 豆腐（木綿） 油揚げ 蒸しかまぼこ わかめ（干） えのきたけ 根深ねぎ 煮干し（だし用） しょうゆ（うすくち） 水	8 20 3 10 0.5 8 8 4 5.5 120	ふしめん汁 ①ふしめんはゆでてざるに上げておく。 ②釜に水を入れ煮干してだしをとる。 ③豆腐、かまぼこ、油揚げ、えのきたけを入れ、煮えたら調味し、①とねぎを加える。
ごまあえ	さやいんげん（冷凍） 干しえび（皮つきえび） ごま（いり） 砂糖（上白） しょうゆ（うすくち）	60 4 1 2 2.2	ごまあえ ①さやいんげんは熱湯に通し、1cmくらいにカットする。 ②干しえびはぬるま湯でもどし、熱湯にさっと通しみじん切りにする。ごまは釜でいっておく。 ③調味料で①②をあえる。
くだもの	キウイフルーツ	30	

栄	エネルギー	740 kcal	カルシウム	526 mg	ビタミンB ₂	0.73 mg
養	たんぱく質	35.9 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	18.9 %	ビタミンA	1,074 IU	食塩相当量	5.6 g
	食物繊維	9.1 g	ビタミンB ₁	0.69 mg		

いいだこの天ぷら

ごはん・牛乳・いいだこの天ぷら・まんばのけんちん煮・えびだんご汁

●単独校・小学校 ●370食

〈由来〉

- 瀬戸内でとれるいいだこは、郷土の味として知られています。
- 少し甘めに煮つけて天ぷらにしています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	いいだこの天ぷら ①いいだこは、塩でもみ洗いする。 ②調味料でいいだこを煮つける。 ③衣をつけて油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いいだこの天ぷら	{ いいだこ 塩（もみ洗い用） しょうゆ（こいくち） 砂糖（中双） { 小麦粉 鶏卵 植物油（揚げ油）	60 2 3 3.5 11 5 4	
まんばのけんちん煮	まんば（たかな） 豆腐（木綿） 油揚げ 植物油（ごま油） しょうゆ（こいくち） みりん	50 30 5 1 3.5 1.5	まんばのけんちん煮 ①まんばはしっかりゆでてアクを抜き、水に充分さらしておく。 ②ごま油で材料を炒め、だし汁、調味料を加えて煮つける。
えびだんご汁	{ むきえび 小麦粉 脱脂粉乳 鶏卵 すり身（白身魚） にんじん たまねぎ 油揚げ 干ししいたけ 葉ねぎ 甘みそ 淡色辛みそ 煮干し（だし用） かつお節（だし用） 水	25 5 4 3.5 25 10 20 7 1 5 6 9 3 3 150	

米	エネルギー	776 kcal	カルシウム	438 mg	ビタミンB ₂	0.68 mg
養	たんばく質	37.8 g	鉄	5.0 mg	ビタミンC	37 mg
価	脂質	26.3 %	ビタミンA	1,000 IU	食塩相当量	3.8 g
	食物繊維	4.8 g	ビタミンB ₁	0.61 mg		

いりこめし

いりこめし・牛乳・そうめん汁・醤油豆・和三盆糖

●単独校・小学校 ●650食

〈由来〉

- 瀬戸内海でとれたいわしを、塩ゆでにして干したものを“いりこ”といいます。
- 季節の野菜といっしょに米と炊くと、だしがよく出て、しょうゆ味とともに素朴な味わいがあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
いりこめし	精白米	80	いりこめし ①米は洗って、水につけておく。 ②油揚げはたんざく切り、にんじんもたんざく切りにする。突きこんにやくは包丁をいれて小さく切っておく。ごぼうはささがき、ごまはいっておく。 ③米、かえり、野菜、こんにやく、調味料を入れて、炊きこむ。(水はだし汁を使う) ④炊き上がったごはんに、ごまをふる。
	かえり	3	
牛乳	油揚げ	5	そうめん汁 ①煮干しでだしをとっておく。 ②かぼちゃは5mm厚さくらいに切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、小松菜は1.5cmくらいに切り塩ゆでしておく。 ③そうめんはゆがいておく。(半分くらいの長さになる) ④かぼちゃ、にんじんを入れて、みそ汁を作り、最後にそうめんと小松菜を入れて仕上げる。
	にんじん	10	
そうめん汁	突きこんにやく	10	和三盆糖
	ごぼう	7	
醤油豆	しょうゆ	4
	塩	0.7	
和三盆糖	煮干し(だし用)	4
	ごま	0.5	

● 栄	エネルギー	601 kcal	カルシウム	407 mg	ビタミンB ₂	0.47 mg
● 養	たんぱく質	25.3 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	13 mg
● 備	脂質	21.3 %	ビタミンA	1,056 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.38 mg		

打ちこみうどん

打ちこみうどん・牛乳・ちりめんじゃこの
かき揚げ・青菜のけんちん煮・くだもの

●単独校・障害児学校 ●126食

〔由来〕 ●讃岐名物のうどんと根菜類をみそ味で煮こんだ打ちこみうどんは体がとても温まり、香川県の冬の味です。

- 青菜のけんちん煮は「まんばのけんちゃん」と言って、本来はまんば（たかな）で作りますが、給食では小松菜等の青菜を使えばいつでも作る事ができます。
- 瀬戸内海では小魚が豊富にとれ、いろいろな料理に利用できますが、かき揚げにすると香ばしく、そのまま食べたり、かけうどんにのせて食べます。

献立名	材料名	分量g	作り方	
打ちこみうどん	うどん（生）	100	打ちこみうどん ①だし汁で野菜を柔らかくなるまで煮る。 ②うどん、かまぼこ、油揚げを入れ、みそを加えて煮こむ。	
	にんじん	15		
牛乳	だいこん	15	ちりめんじゃこのかき揚げ ○小麦粉、鶏卵、水でかき揚げの衣を作り、ちりめんじゃこ、たまねぎを加えて、かき揚げにする。	
	里いも	20		
	ごぼう	8		
	蒸しかまぼこ	8		
	油揚げ	7		
	米みそ（甘みそ）	30		
	米みそ（淡色辛みそ）	5		
	だし汁			
	牛乳	牛乳		206
	ちりめんじゃこのかき揚げ	煮干し（ちりめんじゃこ）		7
たまねぎ		30		
小麦粉（中力粉）		10		
鶏卵		5		
植物油		5		
青菜のけんちん煮	小松菜	60		
	豆腐（木綿）	20		
	植物油	1.5		
	しょうゆ（こいくち）	4		
	砂糖	0.3		
	和風だしの素	0.3		
くだもの	バナナ	100		

米	エネルギー	792 kcal	カルシウム	658 mg	ビタミンB ₂	0.62 mg
麦	たんばく質	30.3 g	鉄	6.7 mg	ビタミンC	61 mg
蕎麦	脂質	21.3 %	ビタミンA	1,969 IU	食塩相当量	5.1 g
豆	食物繊維	8.9 g	ビタミンB ₁	0.33 mg		

わけぎ和え

かき飯・牛乳・白身魚天ぷら・わけぎ和え・すまし汁・くだもの

●単独校・小学校 ●160食

- 〈由来〉 ●わけぎは、春先の野菜の少ない頃、野菜不足を補ってくれる低価格の食材です。
- あえる物も貝類の他、酢でしめた魚や油揚げともよく合い、酢みそにもねり辛子を入れたり、ゆずの香りをつけたりと色々楽しめる家庭料理です。
 - えびちくわは海の幸に恵まれた観音寺市の特産品のひとつで、豆腐とエビのすり身を合わせ、ちくわにしたもので、ふっくら甘い味わいです。

献立名	材料名	分量g	作り方
かき飯	精白米	85	かき飯 ①にんじんはいちょう切り、油揚げ、ぬるま湯でもどした干しいたけは、せん切りにする。 ②かきはざるに入れ、塩水の中でよく振り洗いする。 ③洗った米の中にもみのり以外の材料を入れ、水加減をして炊く ④出来上がりにもみのりをふる。
	生かき	30	
	油揚げ	7	
	にんじん	10	
	干しいたけ	1	
	塩	0.1	
	しょうゆ（うすくち）	4	
牛乳	牛乳	206	わけぎ和え ①わけぎは3～4cmの長さに切り色よくゆでて、さましておく。 ②まて貝はよく洗い、しょうゆ、砂糖で下味をつけ、さましておく。 ③全体を混ぜ合わせる。
	白身魚天ぷら	30	
わけぎ和え	植物油	4	すまし汁 ①えびちくわは1cm程度の輪切り、豆腐はさいの目、だいこんはいちょう切りにする。 ②煮干しと昆布でとっただし汁の中にだいこんを入れ煮えたら、エビちくわ、豆腐、もどしたわかめを加えひと煮たちしたら、最後に小口に切ったねぎを散らす。
	わけぎ	60	
	まて貝	20	
	白みそ	10	
	砂糖（三温）	3	
	穀物酢	2	
	しょうゆ	2	
砂糖（三温）	0.3		
すまし汁	ちくわ（えび）	20	
	豆腐（絹ごし）	40	
	だいこん	20	
	ねぎ（葉）	3	
	干しわかめ	0.3	
	しょうゆ（うすくち）	7	
	煮干し（だし用）	2	
	昆布（だし用）	1	
	水	150	
くだもの	みかん	60	

栄	エネルギー	726 kcal	カルシウム	425 mg	ビタミンB ₂	0.72 mg
養	たんぱく質	30.9 g	鉄	5.1 mg	ビタミンC	54 mg
価	脂質	24.4 %	ビタミンA	1,075 IU	食塩相当量	3.5 g
価	食物繊維	5.9 g	ビタミンB ₁	0.46 mg		

たいめし

たいめし・牛乳・いかの天ぷら・温野菜・豆腐汁・くだもの

●共同調理場・小学校

〈由来〉

- 来島海峡は、鳴門海峡にならぶ海の難所です。その海峡の荒波にもまれた、たいを使って作られる瀬戸内海沿岸の郷土料理です。
- 昔は、海水で炊いていましたが、野菜等を入れて子供たちが食べやすいように工夫されています。

献立名	材料名	分量g	作り方
たいめし	精白米 まだい(切り身) にんじん ごぼう 油揚げ さやえんどう(冷凍) みりん 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち) 和風だし 水	65 20 5 5 3 7 1 1.5 6.9 0.3 90	たいめし ①米は炊く30分前に洗っておく。 ②たいは三枚におろしておく。 ③にんじん、油揚げは短いせん切り、ごぼうはささがきにし水にさらす。 ④さやえんどうは、せん切りにしさと塩ゆへにしておく。 ⑤釜に米と②③の材料と調味料、水を加えて軽くひと混ぜして炊く。 ⑥出来上がったごはんにさやえんどうを散らし、軽く混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
いかの天ぷら	いか でんぷん 小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 植物油(サラダ油) 水 植物油	60 4 6 0.6 3 1 8 6	いかの天ぷら ①でんぷん、小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。 ②①に溶きほぐした卵、サラダ油、水を入れて衣を作る。 ③いかに衣をつけ、揚げる。
温野菜	キャベツ きゅうり パック中濃ソース	15 10 7	温野菜 ○キャベツはたんざく、きゅうりは輪切りにし、それぞれボイルする。
豆腐汁	豆腐(木綿) えのきたけ 乾燥わかめ にんじん 葉ねぎ けずり節 だし昆布 しょうゆ(うすくち) でんぷん 水	40 5 0.5 10 5 2 0.5 6.5 0.5 120	豆腐汁 ①けずり節、昆布でだしをとっておく。 ②豆腐はさいの目切り、にんじんはせん切り、えのきたけは食べやすい大きさに、ねぎは小口切りにしておく。 ③だし汁を調味し、ねぎ以外の②を入れ、わかめを入れ、でんぷんでとろみをつける。
くだもの	みかん	80	

米	エネルギー	644 kcal	カルシウム	342 mg	ビタミンB ₂	0.52 mg
養	たんばく質	30.4 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	26.8 %	ビタミンA	998 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	3.0 g	ビタミンB ₁	0.37 mg		

たこめし

たこ飯・牛乳・さつま揚げ・わかめ汁・くだもの

●単独校・小学校 ●1,136食

〈由来〉

- たこ飯は今出（いまず）の郷土料理で、古くから浜の釣り人たちの間で作られてきました。
- 瀬戸内海は魚の種類が多く、いわし、たこ、貝類がたくさんとれます。

献立名	材料名	分量g	作り方
たこめし	精白米（強化米入り） まだこ（ゆで） 干しいたけ 生揚げ にんじん みつば 塩 しょうゆ（こいくち） しょうゆ（うすくち） みりん	75 30 0.6 3 10.5 3.8 0.2 4 3 1	たこめし ①生揚げ、にんじんはせん切りにする。 ②たこは小さめの小口切り、干しいたけはせん切りにする。 ③みつばは2cmぐらいに切り、さっとゆがいておく。 ④洗って浸水した米に、材料と調味料を入れて炊く。 ⑤出来上がったらみつばを散らす。
牛乳	牛乳	206	さつま揚げ
さつま揚げ	いわし（つみれ） ごぼう たまねぎ にんじん ごま（乾） 麦みそ 小麦粉（薄力粉） パン粉 鶏卵 みりん 植物油（揚げ油）	40 18.8 10.5 5.3 2 3 3 2 4.6 0.5 7	①ごぼう、たまねぎ、にんじんは、せん切りにする。 ②いわしのつみれに野菜、みそ、ごま、小麦粉、パン粉、卵、みりんを混ぜ合わせる。 ③ひと口大の大きさにして、揚げる。
わかめ汁	生わかめ 紅白はんぺん 豆腐（木綿） 葉ねぎ 煮干し 水 しょうゆ（うすくち） 塩	5 10 25 7.4 3 120 5 0.2	わかめ汁 ①煮干しでだし汁をとる。 ②豆腐はサイコロに切り、ねぎは小口切りにする。生わかめは、食べやすい大きさに切る。 ③だし汁の中へはんぺん、豆腐を入れる。わかめを入れ味を調べ、最後にねぎをふる。
くだもの	ネーブルオレンジ	1/2個	

エネルギー	673 kcal	カルシウム	351 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
たんぱく質	30.7 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	52 mg
脂質	29.0 %	ビタミンA	1,078 IU	食塩相当量	3.7 g
食物繊維	5.3 g	ビタミンB ₁	0.60 mg		

せっか汁

つくしごはん・牛乳・さわらのホイル焼きレモン風味・いそべあえ・せっか汁・くだもの

●共同調理場・小学校 ●440食

- 〈由来〉** ●山の幸(つくし、わらび)、海の幸(さわら、はぎ)に恵まれた町内の産物を生かした献立です。
- つくしかわらびは春休みにセンターの職員が山でとってきます。
 - せっか汁は、石材業の盛んな当町で、昔から冬のスタミナ料理として伝わる郷土料理です。
 - 4月の最初に実施する献立で、町外から来られた先生方にも好評です。

献立名	材料名	分量g	作り方
つくしごはん	学校給食用米 しょうゆ わらび つくし にんじん 油揚げ さやえんどう (冷凍) しょうゆ みりん だし	75 3 10 10 7 4 4 3 1 2	つくしごはん ①米は洗米して、しょうゆを入れて炊く。 ②わらび、つくし、にんじんは2cmくらいに切りそろえ、油揚げといっしょに、だして炊く。しょうゆとみりんを調味する。 ③さやえんどうは、塩ゆでして、せん切りにしておく。 ④ごはんを②と混ぜ、③を散らす。(わらび、つくしは下処理して冷凍したものを使用)
牛乳	牛乳	206	
さわらのホイル焼きレモン風味	さわら 塩 こしょう たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン バター レモン アルミ箔	40 0.5 0.01 15 5 7 4 1 5 (25cm角)	さわらのホイル焼きレモン風味 ①さわらは、下味をつける。 ②野菜はせん切りにして、バターで軽くソテーしておく。 ③レモンは、輪切りにする。 ④アルミ箔に、さわらをおき、②をのせ、レモンをおいて包む。 ⑤オーブンで焼く。
いそべあえ	ほうれんそう もやし もみのり しょうゆ	30 10 0.4 2.5	いそべあえ ①ほうれんそうは、ボイルして冷水にとり、絞って、しょうゆ少々で下味をつける。 ②もやしは、ボイルして冷却する。 ③冷却して、水気をきった野菜をのりとしょうゆをあえる。
せっか汁	うまづらはぎ はくさい ごぼう だいこん ねぎ 油揚げ みそ しょうが けずり節 水	15 20 7 15 5 4 12 0.8 3 120	せっか汁 ①はぎは、ぶつ切りを使用する。 ②野菜は、大きめのせん切りにする。 ③だしをとっておく。 ④だしの中に、はぎや野菜を入れ、煮こんでいく。 ⑤みそで味つけをし、しょうが汁をおとす。
くだもの	いよかん	40	

●	エネルギー	599 kcal	カルシウム	322 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
●	たんぱく質	28.5 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	58 mg
●	脂質	23.3 %	ビタミンA	1,754 IU	食塩相当量	3.1 g
●	食物繊維	6.2 g	ビタミンB ₁	0.63 mg		

瀬戸揚げ

梅ちりごはん・牛乳・瀬戸揚げ・魚そうめん汁・海藻サラダ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1,350食

〈由来〉

- 瀬戸揚げ…この地方は、かまぼこなどが特産です。
- 魚のすり身の代わりに、かまぼこ用のすり身を使ってみたりもします。

献立名	材料名	分量g	作り方
梅ちりごはん	精白米	70	梅ちりごはん ①米は洗しておく。 ②しらす干しは湯をかけておく。 ③梅干し(小梅)と、しらす干しを米に混ぜて普通に炊く。
	水	94	
	梅干し	5	
	しらす干し	10	
牛乳	牛乳	206	
瀬戸揚げ	魚すり身(えそ)	30	瀬戸揚げ ①にんじんとごぼうは、ささがきに切っておく。 ②豆腐は湯通しをして崩す。 ③材料をすべて混ぜ合わせ、小判形に丸めて揚げる。
	豆腐	20	
	にんじん	5	
	ごぼう	5	
	鶏卵	5	
	かたくり粉	2	
	白ごま	1	
	塩	0.2	
植物油(揚げ油)	5		
魚そうめん汁	魚そうめん	20	魚そうめん汁 ①にんじんはせん切りにし、ねぎは小口切りにする。 ②煮干しとだし昆布でだしをとる。 ③豆腐はサイコロに切っておく。 ④だし汁ににんじん、魚そうめんを入れ煮えたら豆腐を入れ調味する。 ⑤最後にわかめとねぎを入れる。
	豆腐	20	
	わかめ(乾)	0.3	
	にんじん	10	
	ねぎ	3	
	煮干し	2	
	だし昆布	1	
	しょうゆ(うすくち)	5	
	みりん	1	
	塩	0.1	
海藻サラダ	海藻(市販のミックス)	0.3	海藻サラダ ①海藻は水にもどしておく。 ②きゅうりは輪切りにする。 ③もやしはボイルする。 ④しらす干しは素揚げにしておく。 ⑤ごまは行ってミキサーにかける。 ⑥材料を合わせ、調味料とあえる。
	きゅうり	15	
	もやし	20	
	しらす干し	4	
	植物油(揚げ油)	1	
	りんご酢	2	
	しょうゆ(うすくち)	2.2	
	しょうが(汁)	0.5	
	植物油(サラダ油)	1.5	
	砂糖	0.5	
	白ごま	0.5	
くだもの	キウイフルーツ	1/2個	

米	エネルギー	648 kcal	カルシウム	485 mg	ビタミンB ₂	0.46 mg
養	たんぱく質	27.2 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	38 mg
価	脂質	31.3 %	ビタミンA	1,273 IU	食塩相当量	4.7 g
	食物繊維	3.3 g	ビタミンB ₁	0.34 mg		

みそ風味さつま揚げ

麦ごはん・牛乳・みそ風味さつま揚げ・あ
おさ汁・ごま酢あえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●162食

〈由来〉

- 朝まだきの市場に、威勢のいい競りが響きます。
- 入江には真珠いかだ、はまちやたいの養殖いかだが並び、段々畑にはみかんの花が美しく咲きみだれます。
- 郷土食にも魚を使った料理、海藻、柑橘類を使った料理など色々あります。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米(強化米入り) 精麦	65 15	みそ風味さつま揚げ ①大豆は水に浸して、柔らかく煮て四つ割りに らいに切っておく。 ②大葉は細かく刻む。 ③葉ねぎ、たまねぎはみじん切りにする。 ④卵は割りほぐしておく。 ⑤魚のすり身の中に、①～④を加えて、混ぜ、 おろししょうが、みそ、三温糖、でんぷん、 白ごまを加えてよく混ぜる。 ⑥一人1個に丸めて、油で揚げろ。 あおさ汁 ①あおさは、きれいに洗って水でもどしておく。 ②コンソメ、しょうゆでスープを作り、豆腐、 干しいたけ、かまぼこを加えて煮る。最後 にねぎ、あおさを加えて熱を通す。 ごま酢あえ ①にんじんは、せん切りにしてゆでる。 ②きゅうりは、せん切りにしてさっとゆでる。 ③もやしはゆでる。 ④調味料であえる。
牛乳	牛乳	206	
みそ風味さつま揚げ	魚すり身(えそ) 大豆 大葉(しそ葉) 葉ねぎ おから 鶏卵 たまねぎ おろししょうが 麦みそ 砂糖(三温) でんぷん 白ごま 植物油	35 6 0.5 2 8 4 10 0.2 3 0.2 1 1 4	
あおさ汁	豆腐(木綿) 干しいたけ あおさ かまぼこ 葉ねぎ コンソメ しょうゆ(うすくち) でんぷん	20 0.5 0.8 8 3 0.8 1.5 1	
ごま酢あえ	ブラックマッペもやし にんじん きゅうり 白ごま 酢 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち)	35 10 15 1 2.5 1 1.5	
くだもの	みかん	1個	

エネルギー	640 kcal	カルシウム	355 mg	ビタミンB ₂	0.55 mg
たんぱく質	24.5 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	36 mg
脂質	24.3 %	ビタミンA	789 IU	食塩相当量	2.5 g
食物繊維	6.0 g	ビタミンB ₁	0.80 mg		

かつおの角煮

ごはん・牛乳・かつおの角煮・かき揚げ・
こんにゃくのきんぴら・くだもの

●単独校・小学校 ●416食

〈由来〉

●かつおは高知県の県魚です。古くから“かつおは土佐”と親しまれ、県民1人当たりの消費量は、全国第一位になっています。旬は春の初がつおと秋のもどりがつおです。角煮は煮くすれなくおいしくできます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米含む）	85	かつおの角煮 ①2cm角に切ったかつおに塩をして、30～60分おく。 ②①をゆで、水を流し、氷水に30分つけ、身をしめて、塩を抜く。 ③調味料を沸かし、②のかつおとせん切りしょうがを交互に入れる。 ④初め強火、あと弱火で煮汁がなくなるように、ゆっくり煮る。時々煮汁をかける。
牛乳	牛乳	206	
かつおの角煮	{ かつお 50 塩 1.5 しょうが 1 本みりん 2 しょうゆ（こいくち） 3.6 砂糖 2		
かき揚げ	{ むきえび 10 さつまいも 20 たまねぎ 20 ④ ホールコーン 10 鶏卵 6 だし汁 5 砂糖 0.3 塩 0.3 ⑤ 小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.4 植物油 8		
こんにゃくのきんぴら	切りこんにゃく 50 ごぼう 10 さつま揚げ 10 にんじん 10 グリンピース 5 植物油 1.3 砂糖 0.4 本みりん 0.4 和風だしの素 0.3 しょうゆ（こいくち） 1 七味唐辛子 少々 ごま 0.4		
くだもの	みかん	60	

①	エネルギー	769 kcal	カルシウム	295 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
②	たんぱく質	31.5 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	30.0 mg
③	脂質	23.4 %	ビタミンA	735 IU	食塩相当量	2.6 g
④	食物繊維	5.9 g	ビタミンB ₁	0.72 mg		

くぼ貝入りもぶり

くぼ貝入りもぶり・牛乳・ごま酢あえ・豚汁・くだもの

●共同調理場・小学校

〈由来〉

- もぶりは宿毛市沖の島の郷土料理で、人が集まる時には必ず作られる料理である。
- くぼ貝は、春から夏にかけて地元でとれる貝である。

献立名	材料名	分量g	作り方
くぼ貝入りもぶり	精白米 強化米 たけのこ 切り干し大根 ごぼう にんじん わかめ くぼ貝 さつま揚げ 砂糖 しょうゆ けずり節 水	65 0.2 5 2 5 5 0.1 5 3 3 3 0.4 15	<p>くぼ貝入りもぶり</p> <p>①切り干し大根はもどしてみじん切り。ごぼうはさがき、くぼ貝はあらみじん。その他の材料は細かく刻む。</p> <p>②鍋に①の材料を入れ、だし汁、砂糖、しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで煮る。</p> <p>③ごはんに②を混ぜる。</p>
牛乳	牛乳	206	
ごま酢あえ	ほうれんそう にんじん きくらげ 鶏肉（ささ身） はるさめ 鶏卵 しょうゆ 砂糖 酢 ごま	30 10 1 15 5 10 3.8 2 2 2	<p>ごま酢あえ</p> <p>①ほうれんそうは3cmくらい、にんじんはせん切りにしてボイルする。ささ身は蒸してほぐす。</p> <p>②きくらげはもどしてせん切り、はるさめももどして3cmくらいに切る。</p> <p>③卵はいり卵にする。ごまはいっておく。</p> <p>④①②③と調味料を合わせる。</p>
豚汁	豚肉 こんにゃく だいこん ごぼう 豆腐 ねぎ みそ みりん けずり節 水	20 10 30 10 20 3 13 3 120 3	<p>豚汁</p> <p>①豚肉は2cm、こんにゃくは乱切り、だいこんはいちよう切り、ごぼうはさがき、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。</p> <p>②だし汁をとる。</p> <p>③②に①を入れて、みそとみりんを調味する。</p> <p>④ねぎは後で散らす。</p>
くだもの	いちご	40	

●	エネルギー	594 kcal	カルシウム	313 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
●	たんぱく質	25.0 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	60 mg
●	脂質	22.1 %	ビタミンA	1,789 IU	食塩相当量	3.1 g
●	食物繊維	6.3 g	ビタミンB ₁	0.67 mg		

いわしのぬかみそ炊き

ごはん・牛乳・いわしのぬかみそ炊き・豚汁・くだもの

●単独校・小学校

- 〈由来〉 ●いわしのぬかみそ炊きは、北九州（小倉）に古くから伝わる郷土料理です。
- 昔、小倉藩主が福井県からぬかみそを持ち帰り、床の間に飾ったことから「ぬか床」とも言われ、これに野菜などを漬けて床漬けを作っています。
 - 北九州は海に囲まれ魚が多くとれたことから、このぬかみそを使っていわし、さば等を炊いて食べていました。
 - 子供たちに、食文化を伝える意味からも定期的に給食に取り入れています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	いわしのぬかみそ炊き ○調味料を合わせてひとふきさせ、いわしを入れて、1時間くらい煮る。 豚汁 ①里いもは乱切り、だいこん、にんじんはたんざく切り、豆腐は1.5cm角切り、こんにやくはたんざく切りにし、ゆでる。もやしはあら切り、ねぎは小口切りにする。 ②だしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、里いも、こんにやくを入れる。 ③アクをとり、野菜が煮えたら、豆腐、もやしを入れ、みそを溶き入れ、ねぎを加える。
牛乳	牛乳	206	
いわしのぬかみそ炊き	いわし（冷） 砂糖 しょうゆ（こいくち） みりん ぬかみそ 水	40 3 5 2 8 20～30	
豚汁	豚肉（スライス） 豆腐（木綿） 里いも こんにやく にんじん だいこん もやし ねぎ 米みそ（白） 麦みそ （いりこ（だし用） 水	20 20 20 10 10 20 10 5 5 6 3 95～100	
くだもの	みかん	75(100)	

米	エネルギー	672 kcal	カルシウム	318 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	27.9 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	30 mg
価	脂質	27.2 %	ビタミンA	720 IU	食塩相当量	2.2 g
	食物繊維	3.4 g	ビタミンB ₁	0.70 mg		

儀助煮

減量ミルクねじりパン・牛乳・白玉雑煮・儀助煮・くだもの

●単独校・小学校 ●210食

〈由来〉

- 儀助煮（ぎすけに）は、博多の町の宮野儀助さんという人が考案したもので、ひと口大の魚を干して甘辛く味付けした料理です。
- 給食では、大豆と煮干し、ごまを使用しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
減量ミルクねじりパン	減量ミルクねじりパン	50	白玉雑煮 ①かまぼこは、たんざく切り、里いもは1cm幅の半月切り、かつお菜は、ゆでて2cm長さに切る。にんじんは、0.3cm幅のいちよう切り、だいこんはたんざく切り、干しいたけはもどしてせん切りにする。 ②だし昆布とけずり節でだしをとり、だしの4に、鶏肉、にんじん、しいたけ、だいこん、里いもを入れて煮る。(しいたけのもどし汁も使用する) ③かまぼこ、白玉もちを入れ、しょうゆ、塩で調味し、かつお菜を入れて仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
白玉雑煮	鶏肉(皮なしももひと口大) 20 かまぼこ 10 白玉もち(冷凍) 40 里いも 20 かつお菜 15 にんじん 10 だいこん 15 干しいたけ 1 だし昆布 1 けずり節 1 しょうゆ 3 塩 0.3 水 100~110		
儀助煮	煮大豆(冷凍) 30 小麦粉(薄力粉) 4 植物油 3 煮干し 8 白ごま 1 砂糖 3 しょうゆ 1.5		
くだもの	いちご	54(3個)	

儀助煮

- ①煮大豆(冷凍)は解凍し水気をきる。煮干しはざるでふるい、異物をおとす。白ごまはいる。
- ②煮干しは充分からいりする。
- ③大豆に小麦粉をまぶし油で揚げる。
- ④砂糖、しょうゆを煮たてて、②と③とごまを入れてからめる。

エネルギー	637 kcal	カルシウム	475 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
たんぱく質	30.7 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	59 mg
脂質	33.8 %	ビタミンA	1,062 IU	食塩相当量	2.1 g
食物繊維	6.3 g	ビタミンB ₁	0.46 mg		

いりこんぶ

ごはん・牛乳・しんじょ揚げ・鶏ごぼう汁・
いりこんぶ・おひたし

●共同調理場・小学校 ●481食

〈由来〉

- いりこんぶは福島町の特産「いりこ」の小さめのものを佃煮のようにして、ごはんといっしょに食べます。子供たちの大好きなメニューのひとつです。
- 鶏ごぼう汁は、福島町の家庭料理です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米(強化米含む)	80	しんじょ揚げ ①山いもはすりおろす。 ②ミキサーですり身、山いも、チーズ、青のり、卵をよく混ぜ合わせる。 ③約60gずつをまとめて油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
しんじょ揚げ	白身魚(すり身)	50	鶏ごぼう汁 ①だしをとり、鶏肉を煮てアクをとる。 ②ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、干しいたけはもどしてせん切り、こんにゃくは、ちぎって入れる。ねぎは小口切り。 ③材料を煮て、調味する。最後にねぎを散らして仕上げる。
	山いも	10	
	チーズ	5	いりこんぶ ①いりこはパリッとするまで、よくいる。 ②いりごま、けずり節も別々にいる。焦がさないよう注意する。 ③調味料を合わせる。 ④準備した材料を混ぜ合わせ、調味料であえる。
	青のり	0.2	
	鶏卵	5	
	植物油(揚げ油)	4	
鶏ごぼう汁	鶏肉(もも・1cm角)	15	
	厚揚げ	25	
	ごぼう	15	
	にんじん	10	
	干しいたけ	1	
	こんにゃく	20	
	ねぎ	6	
	しょうゆ(うすくち)	4	
	しょうゆ	2	
	みりん	1	
塩	0.6		
けずり節	2		
だし昆布	0.3		
いりこんぶ	塩こぶ	2	
	いりこ	2	
	いりごま	2	
	けずり節	2	
	みりん	2	
	砂糖	6	
	しょうゆ	2	
おひたし	ほうれんそう	30	
	はくさい	25	
	ちりめんじゃこ	2	
	しょうゆ	3	
	砂糖	1	

栄	エネルギー	691 kcal	カルシウム	448 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
養	たんぱく質	34.9 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	28 mg
備	脂質	25.0 %	ビタミンA	1,657 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	5.1 g	ビタミンB ₁	0.63 mg		

かぼちゃよごし

麦ごはん・牛乳・あじのもみじ揚げ・かぼ
 ちゃよごし・みそ汁・くだもの

●単独校・中学校 ●181食

〈由来〉

- かぼちゃよごしは、壱岐地方に古くから伝わる郷土料理です。
- 冬至の行事食として出しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 強化押し麦	90 0.27 10	あじのもみじ揚げ ①あじは下味④をつける。 ②にんじんは半量すりおろし、半量せん切りにする。 ③でんぷん、とき卵と②を合わせ、衣を作る。 ④あじの水気をきり、小麦粉をまぶし、③のをつけ、油で揚げる。 ⑤⑥を熱し、ソースを作る。 ⑥揚げた魚にソースをかける。 かぼちゃよごし ①材料はたんざくに切り、ゆでる。 ②ごまはいつてする。 ③調味料とごまを合わせ①をあえる。 みそ汁 ①煮干してだし汁をとる。 ②豆腐はさいの目切り、わかめは2cmの長さに切る。 ③だし汁にわかめを入れ、豆腐を加えて煮たたせ調味し、最後にねぎを散らす。
牛乳	牛乳	206	
あじのもみじ揚げ	まあじ(フィレ) 50 ④ { みりん 1.6 しょうゆ(こいくち) 3.2 小麦粉 4 にんじん 15 でんぷん 4.8 鶏卵 12 植物油 5 ⑤ { トマトケチャップ 6.4 ウスターソース 3.2 砂糖 1.6		
かぼちゃよごし	はくさい 30 かぼちゃ 20 だいこん 10 にんじん 8 いか 11 こんにゃく 6 いりごま 4 みそ 4.2 砂糖 2.3 みりん 1		
みそ汁	豆腐(木綿) 40 塩わかめ 6 ねぎ 3 水 150 煮干し(だし用) 7 みそ 13		
くだもの	みかん	60	

栄	エネルギー	855 kcal	カルシウム	452 mg	ビタミンB ₂	0.62 mg
養	たんぱく質	34.9 g	鉄	4.5 mg	ビタミンC	39 mg
価	脂質	25.8 %	ビタミンA	1,420 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	5.9 g	ビタミンB ₁	0.85 mg		

長崎県／伊王島町

長崎天ぷら・具雑煮

ごはん・牛乳・長崎天ぷら・具雑煮

●共同調理場・小中学校 ●97食

〈由来〉 ●長崎天ぷらは長崎地方の郷土料理、卓袱（しっぽく）料理のひとつです。天ぷらつゆをつけるかわりに衣に味をつけ、そのまま食べられるように工夫されています。きびなごは頭からしっぽまで全部食べられます。
●具雑煮は、今からおおよそ360年前（1637年）島原の乱の時、天草四郎が原城にろう城した際、農民たちに「もち」を兵糧としてたくわえさせ、山海の材料を集めて雑煮をたき、約3カ月間戦ったというエピソードがあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	70 0.21	長崎天ぷら ①きびなごに塩をふっておく。さつまいも、れんこんは、0.5～1cmの輪切りにする。いんげんは5cmくらいに切る。 ②Aの衣を作り、①の材料につけて油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
長崎天ぷら	きびなご ① ふり塩 さつまいも れんこん さやいんげん（冷凍） ② 鶏卵 小麦粉 A でんぷん 砂糖 塩 牛乳 植物油（揚げ油）	10(1～2匹) 0.05 17 15 5 12 30 0.9 1.5 0.75 10 6	具雑煮 ①だし昆布とかつお節でだしをとる。 ②白玉もちは、ゆでておく。 ③鶏肉はこま切りに、かまぼこは薄く切る。にんじんはいちょう切り、干しいたけは薄切り、はくさい、ほうれんそうは3cm幅に切る。ごぼう、れんこんは食べ良い大きさに乱切りにする。下ゆでする。 ④だし汁を沸かし、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけの順に入れ煮る。はくさい、ほうれんそう、かまぼこを入れ火を通す。 ⑤塩、しょうゆで味を調える。
具雑煮	鶏肉（むね・もも） かまぼこ（板つき） にんじん 干しいたけ はくさい ほうれんそう（冷凍） ごぼう れんこん 白玉もち（冷凍） 塩 しょうゆ（うすくち） だし昆布 かつお節 水	15 5 8 1 40 10 5 3 40 0.2 4 1.5 1.5 80	

栄	エネルギー	740 kcal	カルシウム	279 mg	ビタミンB ₂	0.55 mg
養	たんぱく質	23.8 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	3.0 mg
価	脂質	22.3 %	ビタミンA	966 IU	食塩相当量	2.1 g
価	食物繊維	4.8 g	ビタミンB ₁	0.56 mg		

たこの天ぷら

ひじきごはん・牛乳・たこの天ぷら・みそ汁・昆布あえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1,320食

〈由来〉

- ひじき、たこは五和町の産物です。
- たこの天ぷらは昔はソーダーを入れてあり、地元の人に聞くと「今のたこ焼きみたいなもの」だったそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ひじきごはん	強化精白米 無圧べん麦 干しひじき 干しだいこん にんじん いんげん 鶏卵 砂糖 しょうゆ みりん 植物油	65 5 2 2 5 5 15 1.2 5 1 1	ひじきごはん ①ひじき、干しだいこんはもどしておく。 ②いんげんは塩ゆでして、細切りする。 ③卵はいり卵にする。 ④にんじんはせん切りにする。 ⑤油でにんじん、干しだいこん、ひじきを炒し調味料を入れて煮る。 ⑥炊き上がったごはんに②③⑤を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
たこの天ぷら	ゆでだこ 小麦粉 鶏卵 塩 植物油	40 8 8 0.1 4	たこの天ぷら ①ゆでだこは3cmくらいのぶつ切りにする。 ②かための衣を作りたこを包むように、丸くまとめるため、揚げる。
みそ汁	じゃがいも 油揚げ にんじん たまねぎ ねぎ カットわかめ 煮干し みそ 水	30 5 10 30 2 0.5 3 12 110	みそ汁 ①煮干しでだしをとり、食べやすく切った材料を煮えにくいものから入れて煮る。 ②材料が煮えたところでみそを入れ、ひと煮たちしたら、ねぎを入れる。
昆布あえ	キャベツ にんじん 塩吹き昆布	40 10 1	昆布あえ ①キャベツ、にんじんはせん切りにして、ゆでる。 ②①を塩吹き昆布であえる。
くだもの	みかん	70	

●	エネルギー	670 kcal	カルシウム	362 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
●	たんぱく質	28.6 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	54 mg
●	脂質	24.3 %	ビタミンA	1,479 IU	食塩相当量	2.5 g
●	食物繊維	5.6 g	ビタミンB ₁	0.67 mg		

熊本県／八代市

たちうおのカレー南蛮

麦ごはん・牛乳・たちうおのカレー南蛮・五目汁・いんげんのごまあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1,604食

〈由来〉

- 八代海では、夏、たちうお漁が盛んです。それを観光にしたうたせ舟もみられます。
- たちうおを三枚におろしてもらい、カレー風味の南蛮漬けにしました。
- カレーの風味で子供たちの好まない南蛮漬けが人気のある献立になりました。また八代はメロンの産地でもあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米（強化米入り） 精麦	70 14	たちうおのカレー南蛮 ①たちうおを三枚におろしたものに下味をつける。 ②小麦粉、でんぷん、カレー粉を混ぜたものをつけて油で揚げる。 ③たまねぎ、にんじんを炒めて調味し、揚げた魚にかける。 五目汁 ①煮干しでだしをとる。ちくわは四つ割りにし1cmに切る。生揚げは油抜きをしコロコロに、ごぼうは5mmの厚さに、にんじんは5mmのいちょう切りに、しいたけは1cm角、こんにゃくは塩もみしてゆがきコロコロに、ねぎは小口切りにする。 ②油で鶏肉を炒め、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、にんじんを炒めていき、だし汁を加えて煮る。ちくわ、生揚げも加えて煮、調味する。水ときでんぷんをまわし入れ、ねぎを加える。 いんげんのごまあえ ①いんげん、にんじん、太もやしは、各々流水でよく洗っておく。 ②いんげんは塩もみした後、色よくゆでて斜めにせん切り、にんじんもせん切りした後、ゆでてきます。もやしもゆでた後、よくさます。 ③調味料を合わせて、①②を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
たちうおのカレー南蛮	たちうお（三枚おろし） でんぷん 小麦粉 塩（魚の下味） カレー粉 植物油（揚げ油） たまねぎ にんじん 酢 しょうゆ（うすくち） 砂糖（三温） 水	60(30×2) 3 3 0.2 0.3 6 10 3 3 4.5 1.5 7	
五目汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく ねぎ 植物油 でんぷん みりん しょうゆ（うすくち） だし用煮干し 水	20 5 10 20 10 1 20 3 1 1 6 1 130	
いんげんのごまあえ	いんげん にんじん 太もやし 砂糖（三温） しょうゆ（こいくち） いりごま	30 10 20 1 3 1	
くだもの	メロン	100	

●米	エネルギー	739 kcal	カルシウム	327 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
●養	たんぱく質	33.6 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	49 mg
●価	脂質	25.2 %	ビタミンA	1,559 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	6.6 g	ビタミンB ₁	0.88 mg		

熊本県／千丁町

ツナと豆腐のおやき

麦ごはん・牛乳・ツナと豆腐のおやき・いかとたこの炒めマリネ・すまし汁・ミニトマト

●共同調理場・小学校 ●980食

〈由来〉

- 近くの海でとれるさくらえびと、子供たちの大好きなツナを使って、豆腐ハンバーグ風にしました。
- また、いか、たこを使ったマリネは歯ごたえがあり、子供たちにも好評です。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米（強化米入り） 押し麦	75 8	ツナと豆腐のおやき ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、豆腐を手でつぶし入れ、沸騰してきたらざるに上げ、水気をきる。 ②ツナは余分な汁気をきる。さくらえびは手で細かくちぎる。 ③ボールにあら熱をとった豆腐、てんぷん、卵を入れ、よく混ぜ、②とあさつき（最後に散らすので少し残しておく）、切りごま、しょうゆ、こしょうを加え、全体を混ぜ合わせる。 ④③を円盤形にまとめ、フライパンにごま油を熱して、両面をこんがり焼く。 ⑤皿に盛り、残りのあさつきを散らし、くし形のレモンを添える。 いかとたこの炒めマリネ ①いかは縦に包丁目を入れ、0.8cm×5cmくらいのたんざくに切る。ゆでたこは、薄くそぎ切りにする。 ②たまねぎ、セロリは薄切り、ピーマンは縦5mm幅に切る。 ③オリーブ油で②を炒め、塩、こしょうする。 ④③に①を加えて軽く炒め、塩、こしょうで味を調える。 ⑤④に酢を加える。 ⑥火を止め、オリーブ油、レモン汁を加えさーと混ぜる。 すまし汁 ①わかめはもどしておく。 ②ほうれんそうはさつとゆがいて、3cmくらいの長さに切っておく。えのきたけも二つに切り、よく洗っておく。かまぼこはいちよう切りにしておく。 ③昆布、かつおでだしをとり、調味し、①、②を入れる。
牛乳	牛乳	206	
ツナと豆腐のおやき	ツナ（缶） 豆腐（木綿） さくらえび あさつき 鶏卵 てんぷん 切りごま しょうゆ（こいくち） こしょう 植物油（ごま油） レモン	30 60 2 8 5 1 1 2 少々 2 10	
いかとたこの炒めマリネ	いか ゆでたこ たまねぎ セロリ ピーマン 植物油（オリーブ油） 酢 レモン汁 塩 こしょう	20 20 10 10 10 (炒め)2+1 7 5 0.8 少々	
すまし汁	干しわかめ ほうれんそう えのきたけ かまぼこ だし昆布 けずり節 しょうゆ（うすくち）	0.5 20 10 5 1 2 5	
ミニトマト	ミニトマト	30	

エネルギー	695 kcal	カルシウム	406 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
たんぱく質	34.3 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	46 mg
脂質	30.3 %	ビタミンA	1,051 IU	食塩相当量	2.9 g
食物繊維	4.2 g	ビタミンB ₁	0.74 mg		

大分県／白杵市

かやくご飯

かやくご飯・牛乳・茎わかめのじゃこ煮・やせうま

●単独校・小学校 ●606食

〈由来〉 ●白杵市では、昔から祝いの時に赤飯の代わりに「くちなしの実」を使い、黄色いごはんの「黄飯（おおはん）」を作って食べていました。そしてその副食として「かやく」という、魚と豆腐、野菜（特にだいこん）を主体として作った料理を「黄飯」の上にかけて食べていました。昔の商家では、大晦日に大量に黄飯汁（黄飯加薬）を煮て、年の夜から三が日暖め直して食べていたといわれます。煮直すほどにおいしくなり、庶民の生活の知恵から生まれた料理といえます。

献立名	材料名	分量g	作り方
かやくごはん (黄飯とかやく)	精白米	70	かやくご飯 〈黄飯〉 ①米はといて水気をきっておく。 ②くちなしの実をくぐらして水につけ、色を出す。 ③米とくちなしのつけ汁で炊き上げる。(早くつけ汁に入れると、緑色のごはんになってしまうので、炊く直前につけ汁を入れる) 〈かやく〉 ①豆腐は水気をきっておく。 ②ごぼうはさがきにし、アクを抜く。 ③だいこん、にんじんは拍子木切りにする。 ④ねぎは1cm長さ、油揚げ、しいたけは、せん切りにする。 ⑤鍋に油を熱し、豆腐、えそ（ミンチ）を炒め、野菜も入れて炒める。 ⑥だし汁、調味料を入れて、ゆっくり味がしみこむように煮こむ。 ⑦出来上がりにねぎを入れる。 ※えそ（ミンチ）がない時は、鶏ひき肉や鶏こま肉でもよいです。又、本場では、えそを焼いて煮こみ、食べる前に魚をとり出して、身をむしって混ぜこみます。
	強化米	0.21	
	くちなしの実	適量	
	えそ（ミンチ）	45	
	だいこん	50	
	干しいたけ	0.4	
	ごぼう	18	
	にんじん	18	
	油揚げ	5	
	ねぎ	5	
豆腐	35		
植物油（サラダ油）	2		
しょうゆ（こいくち）	7～9		
塩	0.4～0.5		
牛乳	牛乳	206	
茎わかめのじゃこ煮	茎わかめ（乾）	3	
	ちりめんいりこ	5	
	水	10	
	砂糖	3	
	しょうゆ（こいくち）	6	
	白ごま	1	
やせうま	平めん（粉）	30	
	きな粉	10	
	砂糖	5	
	塩	少々	

米	エネルギー	736 kcal	カルシウム	426 mg	ビタミンB ₂	0.56 mg
養	たんぱく質	35.1 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	11 mg
価	脂質	21.2 %	ビタミンA	981 IU	食塩相当量	3.8 g
	食物繊維	7.4 g	ビタミンB ₁	0.61 mg		

大分県／豊後高田市

白身魚の南蛮漬け・ふるさと汁

ごはん・牛乳・ふるさと汁・白身魚の南蛮漬け・手作りふりかけ

●共同調理場・小学校 ●2,110食

〈由来〉

- 大分県の郷土食である「団子汁」、その中に当市の特産物の“合がも”や“ねぎ”、また当市で作られた“干しいたけ”を入れ「ふるさと汁」としました。
- しらす干し、ごま、青のりの入ったふりかけは、カルシウムがたっぷり、子供たちにも大人気です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	ふるさと汁 ①肉と野菜を炒め、水を加える。 ②煮たったらやせうまを入れ、調味する。 ③最後にねぎを入れる。 白身魚の南蛮漬け ①魚に塩、こしょうをしておく。 ②調味料を合わせ、つけダレを作っておく。 ③①にでんぷんをつけて揚げる。 ④③を②につける。 手作りふりかけ ①しらす干しをいり、ごまも加えてさらにいる。 ②しょうゆ(こいくち)、三温糖で味をつけ、青のりを散らす。
牛乳	牛乳	206	
ふるさと汁	やせうまめん 30 はくさい 40 にんじん 10 干しいたけ 1 ささがきごぼう 10 ねぎ 5 合がも 10 しょうゆ(うすくち) 5 しょうゆ(こいくち) 2		
白身魚の南蛮漬け	メルルーサ 50 塩 0.3 こしょう 0.06 でんぷん 6 植物油 3 酢 6 砂糖(三温) 5 しょうゆ(こいくち) 6		
手作りふりかけ	しらす干し 8 ごま 1 青のり 0.3 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖(三温) 0.8		

栄	エネルギー	657 kcal	カルシウム	310 mg	ビタミンB ₂	0.50 mg
養	たんぱく質	28.8 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	11 mg
価	脂質	20.5 %	ビタミンA	686 IU	食塩相当量	4.1 g
	食物繊維	3.5 g	ビタミンB ₁	0.31 mg		

大分県 / 中津市

すいとん

小型スイートポテトパン・牛乳・かりかりチップ・すいとん(だんご汁)・くだもの

●共同調理場・中学校 ●2,880食

〈由来〉 ●大分県北部に昔ながら伝わる料理で、小麦粉等を耳たぶくらいの柔らかさにこね、ちぎりこみます。また南部の方では、親指大の大きさに分け、濡れ布きんをかけて20分程ねかせた後、一つひとつ両手でもみながらのぼし二つにさいて使います。
●寒い冬に、外仕事で冷えきってしまった体を、いろりを囲みながら家族みんなで食べ、体の中から、暖まり「だんご汁には、薬はいらん。あってもええが、なくてもええ」という、中身の充実した郷土料理でした。

献立名	材料名	分量g	作り方
小型スイートポテトパン	小型ミルクパン さつまダイス	70 28	小型スイートポテトパン ○ミルクパンにさつま加糖ダイスを混入して、パンを焼く。
牛乳	牛乳	206	
かりかりチップ	かえりいりこ アーモンド(いり・ダイス) 砂糖(三温) 本みりん しょうゆ(こいくち)	10 6 1.2 0.6 0.4	かりかりチップ ①かえりいりこは軽くいり、アーモンドロースト(ダイス)も再度火を通しておく。 ②調味料を合わせ、いりこ、アーモンドにからめて味つけする。
すいとん(だんご汁)	小麦粉(薄力1等) 白玉粉 スキムミルク 自然塩 豚肉(もも) いわしだんご 里いも にんじん はくさい ねぎ ごぼう(ささがき) 油揚げ 干ししいたけ しょうゆ(うすくち) 煮干し	10 15 5 0.05 15 15 20 10 25 6 6 4 1 8 2	すいとん(だんご汁) ①薄力粉、白玉粉、スキムミルク、塩を合わせ、水を少量ずつ加えながら練り上げる。(耳たぶくらいのかたさ)そしてねかせておく。 ②里いも、にんじんは皮をむき、少し厚めのいちょう切りにする。 ③はくさいもザク切りにする。 ④ごぼうは皮をとり、ささがきにし、水でさらしておく。 ⑤ねぎは小口切りにする。 ⑥干ししいたけは、水でもどし、石づきをとり切る。 ⑦三枚おろしのいわしは、たたいてすり身にしておく。 ⑧煮干しでだしをとり、煮えにくいにんじんや、里いも、しいたけ、豚肉等から入れ、アクをとりながら、はくさい等他のものを入れて、大体材料が煮えたら、ねかせていただんごと、いわしをそれぞれ手でちぎりこむ。 ⑨調味料を加えて煮たて、火が通ったら再度味を調べて、中心温度計にて温度を確認し火を止める。
くだもの	みかん	100	

栄	エネルギー	840 kcal	カルシウム	698 mg	ビタミンB ₂	1.08(0.90)mg
養	たんぱく質	38.8 g	鉄	5.5 mg	ビタミンC	50(43)mg
価	脂質	22.1 %	ビタミンA	745(654)IU	食塩相当量	3.1 g
	食物繊維	9.9 g	ビタミンB ₁	0.97(0.72)mg		

宮崎県／野尻町

いもがらとまぐろ缶の炒め

むぎごはん・牛乳・煮しめ・いもがらとまぐろ缶の炒め・くだもの

●単独校・小学校 ●280食

〈由来〉

- 野尻町は山間地方で海が遠く、干物の魚、缶詰などを良く使います。また、里いもは地場産として出荷され、いもがらもよく使われ、汁もの、煮もの、あえものなど何でもよく合います。

献立名	材料名	分量g	作り方
むぎごはん	精白米 強化切断麦	75 5	煮しめ ①里いもは、中くらいの粒のものを使用する。 ②だいこんは半月の1cm幅切り、にんじんは斜めの輪切り、ちくわは斜め切り、生揚げは1cm幅くらいに切る。昆布は結び昆布とする。 ③だしをとり、材料を入れ調味料を入れ煮こむ
牛乳	牛乳	206	
煮しめ	里いも だいこん にんじん たけのこ（水煮缶） ちくわ（焼きちくわ） 生揚げ 昆布素干し（ながこんぶ） 煮干し 砂糖（三温） 塩 しょうゆ（うすくち） 板こんにやく 干しいたけ	60 15 15 10 5 15 2 2 3 0.3 6 20 3	
いもがらとまぐろ缶の炒め	いもがら まぐろ（油漬け缶詰） にがうり さつま揚げ ごま（いりごま） しょうゆ（うすくち） みりん（本みりん） 砂糖（中白糖） 植物油	30 20 10 10 1 5 1 1 1	いもがらとまぐろ缶の炒め ①いもがらは皮をはぎ、斜めにけずっていく。塩もみして水で洗い軽く絞っておく。 ②にがうりは種をとり、斜めにうすく刻む。 ③さつま揚げは½にし、薄切りにする。 ④油でにがうり、いもがらを炒め、調味料を入れ、さつま揚げ、まぐろ缶を入れ、炒める。煮汁がなくなったら出来上がり。
くだもの	みかん	1個	

栄	エネルギー	625 kcal	カルシウム	349 mg	ビタミンB ₂	0.55 mg
養	たんぱく質	24.2 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	46 mg
価	脂質	21.3 %	ビタミンA	920 IU	食塩相当量	3.1 g
価	食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.43 mg		

宮崎県／須木村

鯉こく

ひじきごはん・牛乳・鯉こく・ほうれんそうのピーナッツあえ・くだもの

●共同調理場・小学校 ●400食

〈由来〉

- 泉の清い水を利用して鯉が生き生きと育っています。
- 頭を切り落としてもピンピンはねるほどの生命力があるので、鯉にまつわる逸話がたくさんあります。
- 寒い時フーフーふいて食べると何か元気ができそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ひじきごはん	精白米（強化米0.3%入り）	70	ひじきごはん ①干しひじきは水でもどす。油揚げ、にんじんは、ひじきに合わせて切る。 ②鶏肉は、おすし用に切ってもらっておく。 ③①と②を油で炒め、調味料を加えてさらに炒め、ごはんに入れてグリーンピースを散らす。
	鶏肉（もも皮つき）	20	
牛乳	ひじき（干）	1	鯉こく ①こいはぶつ切りにしてもらっておく。 ②だいこん、にんじんは、たんざく切り、里いもは小さいサイコロに切り下ゆでしておく。 ③①と②を鍋に入れてしょうが、みりん、みそで煮こむ。
	油揚げ	5	
	にんじん	15	
	グリーンピース	5	
	本みりん	1.5	
	しょうゆ（うすくち）	5	
	塩	0.2	
	砂糖（三温）	2.5	
	和風だし	0.5	
	植物油（白絞油）	2	
牛乳	牛乳	206	
鯉こく	こい	30	ほうれんそうのピーナッツあえ ○ほうれんそうは、ゆでたのを使う。キャベツ、もやしはゆでて、ピーナッツであえ調味する。
	だいこん	20	
	にんじん	10	
	里いも	20	
	はくさい	20	
	葉ねぎ	5	
	しょうが	1	
	本みりん	2	
	麦みそ	15	
	水	120	
ほうれんそうのピーナッツあえ	ほうれんそう（ゆで）	30	
	キャベツ	25	
	緑豆もやし	10	
	ピーナッツ粉	3	
	砂糖（三温）	1	
みかん	しょうゆ（うすくち）	2	
	みかん	60	

栄	エネルギー	638 kcal	カルシウム	342 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
養	たんぱく質	27.2 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	60 mg
価	脂質	25.4 %	ビタミンA	2,229 IU	食塩相当量	3.1 g
	食物繊維	6.3 g	ビタミンB ₁	0.73 mg		

宮崎県／えびの市

しょうゆのしる

麦ごはん・牛乳・かき揚げ・しょうゆのしる・くだもの

●共同調理場・小学校 ●3,150食

〈由来〉

- えびの市では、昔から年末になると、餅をついたあとの残り火で、だいこんや、ごぼう、里いもなど、季節(冬)の野菜をつかって、しょうゆのしるを作ってきました。こちらの言葉で「しよいのしゆい」と呼んでいます。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	75 3.8	かき揚げ ①たまねぎはくし形切り、にんじん、ピーマン、ちくわは細く切る。 ②材料を合わせ、衣をつけて揚げる。 しょうゆのしる ①まいわしはぶつ切りにする。 ②にんじん、だいこんは半月切り、ごぼう、ねぎは斜め切り、生揚げは2～3cm角、はくさいは3cm幅くらいに切る。 ③材料を火にかけ、調味料と合わせて煮る。
牛乳	牛乳	206	
かき揚げ	えび(冷凍) ちくわ たまねぎ にんじん ピーマン 鶏卵 小麦粉(薄力粉) 砂糖(三温) 塩 牛乳 植物油	20 10 12 10 5 12 15 0.5 0.6 10 6	
付け合わせ (温野菜)	キャベツ きゅうり ウスターソース(クッキングソース)	20 10 10	
しょうゆのしる	まいわし 生揚げ にんじん だいこん ごぼう はくさい 根深ねぎ 干ししいたけ 野菜こんぶ しょうゆ(うすくち) みりん 酢	25 20 15 20 10 25 8 0.5 0.6 6 2 2	
くだもの	みかん	70	

栄	エネルギー	733 kcal	カルシウム	398 mg	ビタミンB ₂	0.62 mg
養	たんぱく質	28.0 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	52 mg
価	脂質	27.4 %	ビタミンA	1,432 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	5.0 g	ビタミンB ₁	0.40 mg		

平寿司・いかん汁

平寿司・牛乳・いかん汁・里いものごまあえ・くだもの

●共同調理場・中学校 ●1,500食

〈由来〉

- 平寿司は、平小牧地区に伝わるもので祭りや子牛のせり市、運動会など祝いごとには必ず作られてきました。
- いかん汁は那珂地区に伝わるもので、いか汁がなまっていかん汁になりました。

献立名	材料名	分量g	作り方
平寿司	精白米（強化米含む）	130	平寿司 ①米はかために炊く。 ②魚は三枚におろし、薄塩をして酢につける。 ③骨はしょうゆ、みりん、砂糖を加え、弱火で10分程煮てだし汁をとる。 ④ごはんに、さましただし汁、しょうがのみじん切り、酢、砂糖を加えて混ぜる。 ⑤、④を型に押しこみ、さんしょうの葉と紅しょうが、刺身状に切った②をのせて押し出す。
	魚（あじ）	60	
牛乳	塩	2	いかん汁 ①いかは、たんざく切りを使う。 ②切り干し大根は手早く水洗いし3cmに切る。 ③にんじん、干しいたけはせん切りにする。 ④油揚げは油抜きし、せん切りにする。 ⑤だし汁の中で①～④を煮て味をつけ、最後に3cmに切ったねぎを入れ火を止める。
	酢	5	
いかん汁	魚の骨	三枚におろした骨	里いものごまあえ ①里いものはゆでてきます。 ②きゅうりは1cmにぶつ切りにし、ゆでて、さます。 ③調味料で①と②をあえる。
	しょうゆ（こいくち）	4	
平寿司	みりん	1	くだもの
	砂糖	1	
牛乳	しょうが	2	みかん
	酢	6	
いかん汁	砂糖	3	エネルギー 838 kcal
	さんしょうの葉	2～3枚	
平寿司	紅しょうが	少々	カルシウム 362 mg
	牛乳	206	
いかん汁	いか切り身（たんざく）	40	ビタミンB ₂ 0.64 mg
	切り干し大根	8	
平寿司	にんじん	10	たんぱく質 38.0 g
	油揚げ	4	
牛乳	干しいたけ	1	脂質 15.5 %
	しょうゆ（こいくち）	5	
いかん汁	煮干し	3	ビタミンA 764 IU
	水	110	
平寿司	ねぎ	5	ビタミンC 41 mg
	里いも（小粒）	50	
牛乳	きゅうり	30	食塩相当量 4.2 g
	すりごま	2	
いかん汁	白みそ	4	ビタミンB ₁ 0.99 mg
	砂糖	2	
平寿司	みりん	1	食物繊維 6.4 g
	みかん	100	

エネルギー	838 kcal	カルシウム	362 mg	ビタミンB ₂	0.64 mg
たんぱく質	38.0 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	41 mg
脂質	15.5 %	ビタミンA	764 IU	食塩相当量	4.2 g
食物繊維	6.4 g	ビタミンB ₁	0.99 mg		

めひかりの磯辺揚げ

麦ごはん・牛乳・めひかりの磯辺揚げ・寄せ鍋・くだもの

●共同調理場・小学校 ●1,002食

〈由来〉

- めひかりは宮崎県の特産品です。
- めひかりの磯辺揚げは、子供たちに人気のある献立のひとつです。
- 骨がやわらかいので、油で揚げると、骨まで食べられるので、カルシウムの補給源としても喜ばれるメニューです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	85 5	めひかりの磯辺揚げ ○めひかりに、塩、こしょうをまぶして衣をつけて揚げる。 寄せ鍋 ①昆布とけずり節でだしをとる。 ②はくさい、しいたけは1cm幅に切る。深ねぎは2mmくらいの小口切りにする。にんじんはせん切りにする。はるさめは、もどしておく。 ③①に鶏肉を入れ、煮えたらしいたけ、むきえびを入れる。これが煮えたら、はくさい、白玉もち、おやし、はるさめ、にんじんを入れ、調味する。 ④最後に深ねぎを入れる。
牛乳	牛乳	206	
めひかりの磯辺揚げ	めひかり 塩 こしょう 小麦粉 衣 青のり粉 植物油	25 0.1 0.02 5 0.1 2	
寄せ鍋	鶏肉(角切り) はくさい 深ねぎ 白玉もち しいたけ にんじん おやし(大豆もやし) はるさめ むきえび だし昆布 かつおけずり節 みりん しょうゆ(うすくち) 塩 水	25 40 5 15 8 15 15 8 15 1.5 1.5 1.5 6 0.1 40	
くだもの	みかん	100	

エネルギー	694 kcal	カルシウム	288 mg	ビタミンB ₂	0.55 mg
たんぱく質	26.1 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	48 mg
脂質	31.1 %	ビタミンA	960 IU	食塩相当量	2.3 g
食物繊維	4.1 g	ビタミンB ₁	0.44 mg		

鹿児島県

かつおなまりと大根の煮もの

ごはん・牛乳・かつおなまりと大根の煮もの・焼きのり・くだもの

●共同調理場・小学校 ●3,361食

〈由来〉

●枕崎の特産物かつおの焼きなまりを、この時期、おいしくなるだいこんや里いもと煮こみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.25	かつおなまりと大根の煮もの ①焼きなまり、1.5cmくらいの厚さに切る。だいこん、にんじん、里いもはひと口大に切る。 ②こんにやく、生揚げは湯通ししてひと口大に切る。ねぎは3～4cm長さに切る。 ③鍋にだいこん、にんじん、里いも、こんにやくの順に煮る。 ④③にねぎ、焼きなまり、しょうがのみじん切りを加え、調味し、煮こむ。最後にさやえんどうを散らす。(混ぜすぎるとなまりがくずれるので注意する)。
牛乳	牛乳	206	
かつおなまりと大根の煮もの	かつお焼きなまり だいこん にんじん 里いも 生揚げ こんにやく ねぎ さやえんどう 砂糖(ざらめ) しょうゆ(こいくち) 麦みそ しょうが	40 50 15 40 20 15 15 10 4 5 5 1	
焼きのり	焼きのり	1.4	
くだもの	みかん	100	

●	エネルギー	604 kcal	カルシウム	330 mg	ビタミンB ₂	0.59 mg
●	たんぱく質	29.3 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	54 mg
●	脂質	16.4 %	ビタミンA	1,136 IU	食塩相当量	2.2 g
●	食物繊維	4.6 g	ビタミンB ₁	0.74 mg		

きびなごの蒲焼き

ごはん・牛乳・きびなごの蒲焼き・炒めなます

●共同調理場・小学校 ●1,130食

- 〈由来〉**
- 鹿児島県のきびなごの取扱い高は、昭和58年は約3,370トンであり、主な産地は錦江湾、阿久根甌島、種子島など近海です。
 - きびなごは、安価で入手しやすいので、色々な料理法があり、むかしから多くの人々の食生活に深く入りこんでいたと思われます。
 - 炒めなますは、正月14日の農家の行事食として伝えられ、体をあたためることから、寒い時期の来客のもてなし料理として作られてきました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	85	きびなごの蒲焼き ○きびなごに下味をつけ、でんぷんをまぶして油で焼き、白ごまをちりばめる。
	強化米	0.26	
	精麦	6	
牛乳	牛乳	206	炒めなます ①干しいたけは、もどし、せん切りにする。 ②野菜、肉はすべておなじぐらいの大きさのせん切りにする。 ③サラダ油で炒めて、調味料で味つけする。最後に小口切りにした葉ねぎを散らす。
きびなごの蒲焼き	きびなご でんぷん 植物油 砂糖(中双) 本みりん しょうゆ(こいくち) 白ごま	40 5 5 2 3 3 0.8	
炒めなます	鶏肉(もも) だいこん にんじん 油揚げ しらたき 干しいたけ さつま揚げ 植物油(サラダ油) 砂糖(中双) みりん しょうゆ(うすくち) 酢 ねぎ	25 88 21 15 25 1 10 2 2.7 1.5 6 1.5 8	

栄 養 価	エネルギー	753 kcal	カルシウム	377 mg	ビタミンB ₂	0.58 mg
	たんぱく質	30.1 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	18 mg
	脂質	29.9 %	ビタミンA	1,127 IU	食塩相当量	2.3 g
	食物繊維	4.0 g	ビタミンB ₁	0.69 mg		

さつますもじ

さつますもじ・牛乳・いわしのつみれ汁・
くだもの

●共同調理場・小学校

〔由来〕 ●酒すしが上流武士階級の豪華なすしであるのに対して、「さつますもじ」は、いわば庶民のすしです。
●「すもじ」とは、昔は宮中の女房言葉で「すし」のこと、地方によっては「混ぜすし」とも呼ばれています。「さつますもじ」は、地酒でぬらした手で混ぜるのが特徴です。
●現在は、卒業式や入学式など、春先の祝いごとによく作られています。

献立名	材料名	分量g	作り方
さつますもじ	精白米	80	さつますもじ ①米を炊いて、合わせ酢を混ぜておく。 ②かまぼこ、さつま揚げは1cm角切り、その他の材料はみじん切りにしておく。 ③②を油で炒め、調味料を加え煮る。 ④錦糸卵は、蒸しておく。 ⑤①に③を混ぜる。 ⑥皿に盛り、上から④と刻みのりをのせる。 いわしのつみれ汁 ①さば節でだしをとっておく。 ②いちょう切りしたにんじん、だいこんを①に加える。 ③すり身にでんぷん、食塩を加えよく練り、つみれを作り、沸騰している②に加える。 ④3cm幅に切ったはくさいを③に加え、調味料で味をつける。 ⑤最後にねぎを散らす。
	強化米	0.24	
	〔酢（穀物酢）	5	
	砂糖（三温）	10	
	食塩	0.5	
	蒸しかまぼこ	10	
	さつま揚げ	10	
	ごぼう	10	
	にんじん	5	
	たけのこ（水煮缶詰）	10	
	干しいたけ	1	
	グリーンピース	10	
	きくらげ	1	
	刻みのり（一食用）	1	
	錦糸卵	10	
	しょうゆ（うすくち）	3	
	みりん	0.5	
砂糖（中ざら）	1		
植物油	1		
食塩	0.1		
牛乳	牛乳	206	
いわしのつみれ汁	〔まいわし（すり身）	20	
	てんぷん	0.7	
	食塩	0.1	
	はくさい	20	
	だいこん	20	
	にんじん	10	
	葉ねぎ	5	
	さば節	2	
しょうゆ（うすくち）	5		
くだもの	みかん	1個	

栄	エネルギー	619 kcal	カルシウム	298 mg	ビタミンB ₂	0.63 mg
養	たんぱく質	22.9 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	39 mg
面	脂質	21.2 %	ビタミンA	1,056 IU	食塩相当量	2.9 g
	食物繊維	4.9 g	ビタミンB ₁	0.62 mg		

鹿児島県／指宿市

手作りさつま・小牧そば

ミルクパン・牛乳・小牧そば・手作りさつま・くだもの

●単独校・小学校 ●223食

〈由来〉

- さつま揚げはその名のとおり鹿児島県の郷土の味です。
- 校区内にある小牧地区には田んぼが無く、昔からそばの栽培がおこなわれていました。
- 小牧そばの一番の特徴は、だしを取るさば節に柔らかい生節を使い、だしをとった後も捨てずに、そのまま食べることにあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ミルクパン	ミルクパン	50	小牧そば ①さば節は小さく刻み、水に入れて煮、だしをとる。 ②油揚げは熱湯をかけてから、たんざく切り、にんじん、たまねぎはせん切り、干しいたけは水にもどしてからせん切り、葉ねぎは口切りにする。 ③だし汁で②と鶏肉を煮、煮えたらそばとうずら卵を入れ、みそとみりんで調味し、葉ねぎを散らす。 ※だしをとる。さば節も、そのまま食べる。 手作りさつま ①にんじんは細いせん切り、にらは1cmくらいの長さに切る。 ②豆腐は水分をきっておく。 ③あじのすり身に①のにんじん、にらを入れ、②の豆腐をすりつぶしたものととき卵を入れて、よく混ぜ合わせる。 ④おろしたしょうがと調味料を入れて味をつけ、ごまも入れて、よく混ぜる。 ⑤1人1個ずつ小判形に丸めて、150～160℃くらいの低めの温度で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
小牧そば	そば(ゆで) 鶏肉(もも、皮なし) 油揚げ うずら卵(水煮) にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ 麦みそ 本みりん さば節(焼き)	70 15 10 10 15 30 0.8 3 14 1.5 3	
手作りさつま	あじ(すり身) 鶏卵 豆腐(木綿) にんじん にら 麦みそ でんぷん(じゃがいも) ごま(いり) 本みりん しょうが しょうゆ(うすくち) 植物油	30 4 10 8 1 1.5 0.5 0.5 1.5 0.2 0.8 5	
くだもの	みかん	80	

栄	エネルギー	750 kcal	カルシウム	394 mg	ビタミンB ₂	0.73 mg
養	たんぱく質	33.2 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	30 mg
価	脂質	33.1 %	ビタミンA	1,643 IU	食塩相当量	3.1 g
	食物繊維	5.8 g	ビタミンB ₁	0.51 mg		

千切りイリチー

あわごはん・混合乳・さばのみそソースかけ・千切りイリチー・枝豆・くだもの

●共同調理場・中学校 ●3,260食

〈由来〉

- 切り干し大根を沖縄では千切りと呼んでいます。
- 野菜が少ない夏場のために大根の多く出回る時期に千切りにして天日乾燥させ、保存しておきます。
- 千切りイリチーは、沖縄の行事にかかせない料理のひとつです。

献立名	材料名	分量g	作り方
あわごはん	精白米	80	さばのみそソースかけ
	あわ	7	
混合乳	混合乳	200	①さばの切り身に小麦粉、でんぷんをまぶし油で揚げる。 ②みそ、砂糖、水を釜に入れ加熱し、ダイスアーモンドを入れ加熱する。 ③揚げた魚にかけて出す。
さばのみそソースかけ	さば(切り身) 小麦粉 でんぷん 植物油 白みそ 赤みそ 砂糖(三温) ダイスアーモンド しょうが汁	60 3 3 5 5 5 5 3 1	
千切りイリチー	切り干し大根	18	千切りイリチー
	豚肉	20	
	細切り昆布	4	
	きくらげ	2	
	にんじん	20	
	かまぼこ	10	
	きざみこんにやく	20	
	しょうが汁	0.5	
	砂糖(三温)	0.4	
	しょうゆ	4	
	みりん	2	
	植物油(サラダ油)	4	
	塩	0.4	
	粉かつお	2	
枝豆	枝豆	15	①切り干し大根は、たっぷりの湯でゆがいて水にもどす。 ②豚肉、かまぼこ、こんにやくは、たんざく切りにする。 ③きくらげは、ゆでてせん切りにする。 ④鍋に油を熱し、豚肉を炒め、切り干し大根、昆布、こんにやく、きくらげを入れてしばらく炒め、次にだし汁を入れて味加減をみる。
	塩	0.3	
くだもの	青切みかん	70	

エネルギー	918 kcal	カルシウム	464 mg	ビタミンB ₂	0.89 mg
たんばく質	37.4 g	鉄	5.6 mg	ビタミンC	37 mg
脂質	32.1 %	ビタミンA	974 IU	食塩相当量	3.7 g
食物繊維	8.7 g	ビタミンB ₁	0.72 mg		

全国各地の魚を使った郷土料理

(香川県学校栄養士研究会作成)

使用する魚名	県名、地方名	料理名	
いか（烏賊）	北海道	いかめし 函館の駅弁が 名高いが、各地 で作られる。	いかの胴にもち米を詰め、口をつまようじ で止めて、だし、砂糖、しょうゆで汁気がな くなるまで煮つめたもの。1～2センチの輪 切りにして盛りつける。
	富山	くろづくり	いかの塩辛の一種で、いかのすみを加えて いるので黒色をしている。
するめいか		するめいかの 沖漬け	いか釣り船の船上で、釣りたての生きたす るめいかをしょうゆの樽に放り込む。漬け込 んだものをわたと共に薄く輪切りにして食べ る。
あんこう （鮫鮓）	茨城	あんこう鍋 あん肝 とも酢あえ	あんこうを用いた寄せ鍋料理。あんこうの 身、肝、皮などと、ねぎ、しいたけ、焼き豆 腐などを用意し、割したで煮ながら食べる。 肝臓や皮は美味のため、身以上に珍重され る。冬の味覚。
たい（鯛）	兵庫県、岡山 県など	たいの浜焼き	兵庫県赤穂地方では塩をつくるときのかま どで蒸し焼きにする。岡山県では焼き塩の中 に埋めて蒸す。石を焼いてその上でたいを蒸 し焼きにする場合もある。
	京都 南伊豆 高知 福井 // 新潟 富山 // 広島 佐賀 長崎 石川 宇部	たいかぶら めんかけ 姿造り 小だいささ漬け たいずし 黒干し べっこう漬け 小鯛の笹ずし 浜焼き かぶし焼き ひれわん 空蒸し たい煎餅	たいそうめんの一種
こち（鯛）	中国地方	こち飯	3枚におろし、皮を引いて小骨をとって細 く切る。鍋にごま油を入れこちを炒めたと ころに水を加えて煮立て、しょうゆ、酒、塩で 味を調え、みつばをを入れて火を止める。こ れを炊きたたのご飯にかけて食べる。

使用する魚名	県名、地方名	料理名	
するめ、こんぶ、かずのこなど	北海道	松前漬け	するめ、こんぶを主に、その他だいこん、にんじん、かぶ、かずのこなどを好みで加え少し甘めのしょうゆに漬けたもの。家庭によっては、麴、酒などを用いて、その家特有の風味がつけられる。食べ方はおかずとしてよりも、酒の肴として喜ばれている。
にしん (鮓・鯨)	北海道	三平汁	北海道名産の野菜類を“すしにしん”と一緒に煮込んだもの。すしにしんは、えらと内臓を取り除き、ふり塩をして2カ月ばかりぬか漬けにしたもの。
	北海道	昆布巻き	身欠きにしんをこんぶで巻き、ふっくら煮含めたもの。
	加賀	だいこんずし	身欠きにしんとだいこんを麴とご飯で漬けたもの。
	秋田	かどずし	塩漬けにしんでつくる。
	京都 会津 津軽	にしんそば にしん漬け 切り込み	
さわら(鱈)	香川	さわらの押し抜きずし	上置きが酢じめのさわらとそら豆、中段の具は焼きあなごとしいたけにし、押しわくで抜いた春のもてなしずし。具は季節により変わる。
	岡山	いり焼き	3枚におろしたさわらを皮付きのまま2センチの厚さに切り、皿に形よく盛る。鍋にしょうゆ、砂糖、酒の煮汁を煮立て、この中にさわらを箸でつまんで入れ、しゃぶしゃぶスタイルで泳がせる。軽く火が通ったところでおろししょうが、あさつきなどの薬味で賞味する。
さんま (秋刀魚)	房総	沖なます	頭と尾を取ったさんま(内臓はそのまま)を包丁でよくたたき、裏ごしたみそとよく混ぜ、ねぎをきざんだものを加えてよくたたく。
	岐阜	さんまの釜飯	
すずき(鱈)	松江	すずきの奉書焼き	ぬらした奉書ですずきを丸ごと包み、強火の炭火で焼き上げたもの。こうするとうまみを外に逃がさない。

使用する魚名	県名、地方名	料理名	
さけ(鮭)	北海道 松前地方	三平汁	塩鮭のあらをぶつ切りにし、だいこん、じゃがいも、にんじん、ささげなどの野菜を加えて煮込んだ汁物。漁師の三平が作った料理とされている。魚の塩味を主体に、少量の酒としょうゆで味つけする。昔はにしんのぬか漬けを用いたらしい。
	北海道 石狩地方	石狩鍋	石狩川河口でとれるさけを使い、野菜と一緒にこんぶの煮だし汁で煮込んだ素朴な鍋料理。鍋にこんぶを敷き、中央にみそをのせ、そのまわりに材料を並べ、こぶだしを注いで火にかける。煮ながら器にとって粉ざんしょうを振りかけて食べる。味つけにしょうゆと砂糖を使うこともある。
	新潟、富山	氷頭(ひず)なます	氷頭(さけの頭の突端から目のあたりまでの軟骨のこと)を刻み、だいこんなどと一緒になますにしたもの。
	北海道 岩手 新潟	十勝汁 もみじ漬け 納豆煮	
はたはた(鯛)	秋田	はたはたずし	秋田のはたはたは、みぞれと一緒にやってくる。はたはたをご飯と麩、野菜と一緒に漬けたもの、正月に欠かせない酒の肴である。漬けて1カ月くらいが食べごろ。
	秋田	しょつつる鍋	ほたてがいの殻を鍋代わりにし、しょつつるで、はたはた、たら、はくさい、ねぎ、豆腐、しらたきなどを煮て食べる。秋から早春にかけての寒い間に食べられる料理である。 *しょつつるというのは秋田県特有の魚醬のことで、しおしる(塩汁)またはひしお汁のなまったものといわれている。
	秋田 山形庄内地方	湯上げ	生きのよいはたはたに湯を通し、だいこんおろしで賞味する。
	青森津軽地方	はたはた田楽	炭火で焼いたはたはたに、酒で溶いた津軽みそを塗ったもの。
えごのり、いぎすなど	福岡	おきうと (おきゅうと)	海藻加工品。えごのり、いぎすなどを適度に混ぜ、煮溶かして型にいれ、かんでんのように固めたもの。これを適当に切り、酢じょうゆなどで食べる。

使用する魚名	県名、地方名	料理名	
さば(鯖・青花魚)	大阪船場	船場汁	塩さばを使った合理的料理。塩さばが手に入った時は、身を食べた残りを使う。生さばの場合は、頭と中落ちを4時間ほど塩で締めこれを水洗いし適当な大きさに切る。厚めに切っただいこんとともに鍋に入れ、こんぶを加えた水で煮る。味が充分出たところで火を止め、こしょうをふる。椀に盛って、柚子の薄切りを散らす。
	京都・大阪 沼津・浜田 高知	さばずし(鯖鮓)	すしめしの上にしめさばをのせて作ったもの。姿ずし、押しずし、箱ずしなどがある。大阪では特にばってらと呼ばれている。
	日本海側 島根 博多 高知 若狭 和歌山	ひしこ 煮なます ごまさば 姿ずし 浜焼き 下ずし	まさばのぬか漬け
えそ (狗母魚)	宇和島	削りかまぼこ	えそのかまぼこを干して、削り節のように削った削りかまぼこを吸物に入れたり、おひたしにかける。
いぼだい (疣鯛)	愛媛	いずみや	3枚におろすか、頭付きで中骨をとって塩をした酢漬けのいぼだいに、甘酢で味つけたご飯やおからを詰めたもので、あっさりしている。
いわし (鰯・鰯)	房洲九十九里 浜	さんが	とれたてのいわしをたたいて、みそ、青しそ、ねぎ、しょうがを刻み込んで、あわびの殻やふきの葉に包んで焼く料理。沖に出た漁師の船上の即席料理が家庭の味として伝わってきた。
		くさりずし	いわしをすし仕立てにし、重石をかけたもの。内臓、えらを取り除いて、背から開いてすしめしを詰め、もとの魚の形にもどす。しょうが、とうがらし、しその実、柚子の皮などを散らしたすし桶に重石をのせて4~5日おく。初冬から正月にかけての保存食でもある。
	金沢	いわしの押しずし	すしめしに酢じめのいわし、あまえび、しいたけ、錦糸卵を組み合わせたものを具にして木の芽をあしらひ、押しわくで押す。

使用する魚名	県名、地方名	料理名	
すずめだい	福岡	あぶってかも	すずめだいを塩で軽く生干しにし、そのまま火であぶって食べる。名前の由来はあぶって食べるところから。
あゆ (鮎・香魚)	奈良吉野 長良川 佐渡 京都 琵琶湖周辺	釣瓶ずし あゆ雑炊 かがり焼き 石焼き 源平焼き 稚鮎の踊り食い	なれずし(馴鮎)の一種
わかさぎ(公魚)	諏訪湖	利休煮	1時間ほど塩水に漬けたあと水気を取り、はちみつ、しょうゆ、砂糖、みそのたれで汁気がなくなるまで煮て、白ごまをかける。
干たら (干鱈)	京都	いもぼう	干たらとえびいもを一緒につけたもの。
はも(鱧)	大阪	はもきゅう	はもの皮をさつとあぶり、刻んできゅうりと3杯酢であえたもの。
いさき(伊左幾・鶏魚)	房総	水なます	3枚におろしたいさきを包丁でたたいてみそ、しょうが、ねぎを加えてどろどろになるまでたたいたものを「なめろう」と呼ぶ。これに氷水を加えて溶いたものが「水なます」である。
かじか (杜父魚)	愛媛	かじかの串焼き	かじかを20~30尾並べて串ぎしにし、素焼きしてしょうゆ、みりん、砂糖のたれをつけて火であぶったもの。
ごり (かじか)	金沢	ごり汁	ごりは河川にすむはぜ類の総称またはかじかとの混称。まごりの稚魚を生そのままみそ汁にしたもの。
あじ(鱈)	房総	焼きさんが	あじのたたきを青しそ、しょうが、ねぎと一緒にふきの葉に包んだり、あわびの殻に詰めて焼く料理をさんが、焼きさんがとよぶ。
あまだい(甘鯛・方頭魚)	静岡	興津鯛	静岡では、あまだいの生干しを興津鯛と呼ぶ。名の由来は江戸時代に遡る。徳川家康が駿府の城に滞在した折り、興津の局という奥女中が宿下がりをして、土産としてうろこに富士の形がある鯛を持ち帰り、家康に献上した。家康はその美味なことを愛で興津の局が持参した鯛ゆえに、興津鯛と呼ぶがよいと言ったという。

使用する魚名	県名、地方名	料理名	
かつお（鰹・松魚・堅魚）	高知	かつおのたたき	かつおを3枚におろし、わら火で表面が白くなるくらいにあぶり、まな板にのせ、ぬれ布巾をかけ、冷めたところへ塩を振り、酢をつけた包丁の背中であいた後、さしみに作る。にんにく、ねぎなどの薬味を加えた2杯酢で食べる。包丁であいたところから、たたきというようになった。
	三重志摩地方	手こねずし	刺身に切ったかつおにしょうゆをかけてなじませ、すし飯に入れ、手早く混ぜる。紅しよが、みつばを散らしてできあがり。
	高知	しゅうとう（酒盗）	かつおの内臓を塩水できれいに洗い、水気を取ったらたっぷりの塩をまぶし、ひと晩おく。出た水気をふき取り、細かく切って漬け汁に漬け込む。1日1回かき混ぜると、約1週間で食べられるようになる。酒の肴によくあう。
ぼら（鱈）		からすみ	ぼらの卵巣を水洗いし、食塩をすりこみ樽に詰め、一昼夜置き、水を絞り出し、日干しにしてつくられる。薄切りにして酒の肴にする。
むろあじ	伊豆七島	くさや	独特の香りをもつ魚の干物。むろあじを腹開きにし、むろあじの内臓と血を加えた塩水につけては乾燥することを繰り返して作る。
ふな（鮒）	滋賀	ふなずし	琵琶湖のにごろぶな、源五郎ぶなを用いたなれずし。冬に原料のふなを塩漬けし、一度塩抜きしてからご飯とともに漬け込み2～3カ月おく。非常に古い歴史をもっている。細く切り、少ししょうゆをかけて酒の肴などにする。昔から、かぜや下痢に対して薬効があるといわれている。
	尾張	ふな味噌	ふなと大豆を味噌で柔らかく煮る。ふなの臭みが味噌で緩和され、保存食にもなる。
きびなご（黍魚子）（吉備奈仔）	鹿児島	きびなごのさしみ	新鮮なものを手開きにし、塩水でさっと洗い菊花状にもって、からし酢みそで食べる。
えい	北海道	えいの麴漬け	頭や中骨、内臓を取り除いた後に塩をして固く干しあげて干物にしたものをもどし、野菜と一緒に麴で漬ける。

冷凍食品の購入・管理・解凍のチェックポイント

<購入時でのチェック>

1. 品温 -18°C 以下のものを

冷凍食品を売り場で買うときは、ショーケースの温度計が -18°C 以下に保たれているか確かめましょう。また、配達納入される場合も、冷凍食品の品温が -18°C 以下になっているか、きちんとチェックする習慣をつけることが大切です。見た目の目安としては、包装がしっかりしていて、カチカチに凍っているものを選びます。

2. 取り扱いの悪い商品は受け取らない

- ①包装が破れている
- ②食品が乾燥して白っぽくなっている
- ③食品が油焼けして、変色している
- ④包装の内側が、雪を詰めたように真っ白になっている

これらの商品が納入されたときは受け取らないようにしましょう。

<品質管理のポイント>

1. 庫内温度の上昇を防ぐ

冷凍食品の品質は管理の仕方決まります。庫内にはできれば外から見る事ができる温度計を設置し、常に庫内温度が点検できるようにします。庫内の冷気の循環を良くするために、すのこ等の上へのせ、床や壁との間を5~10cmはあけるようにします。また、扉の開閉回数をできるだけ減らしたり、出し入れを迅速に行うことも庫内の温度を上昇させないポイントです。

2. 再凍結は厳禁

-18°C 以下の冷凍庫で保存した場合、チェストタイプのもので購入後約6カ月、ドアタイプのもので約2~3カ月というのが、味、風味、栄養を損なわない冷凍食品の品質保持の目安です。ただし、使い残したからといって、いったん解凍した冷凍食品を庫内にもどして再凍結すると、品質がいちじるしく低下するだけでなく、他の冷凍食品の品温まで上げて品質を落とすことがありますから、十分注意しましょう。

<解凍の仕方>

1. 魚、肉（生もの）の解凍

1) 解凍のポイント

- ①できるだけ凍結直前の状態に近づける
- ②解凍むらがない
- ③風味・食感・栄養・外観に変化がない
- ④ドロップの流出が少ない
- ⑤最終品温を 0°C から 5°C にとどめる
- ⑥不衛生にならないようにする
- ⑦もどし過ぎには十分注意

2) 解凍方法

- ・通常は
できるだけ温度の低い場所を選び室温で自然解凍します。
- ・時間がある時は
5℃前後の冷蔵庫内あるいは0℃前後の砕いた氷の中でゆっくり解凍します。
- ・急いで解凍したいときは
水か食塩水につけて解凍します。ただし、食品に直接水が触れると風味や栄養が逃げてしまうので、必ずポリ袋などに入れて空気を抜き、口を閉じてから水につけます。水を攪拌したり流水にすると早く解凍できます。大量の場合はシャワーのように散水するとよいでしょう。
また、解凍機器を使った解凍には、加熱解凍(オーブン解凍、スチーム解凍、ポイル解凍、油ちよう解凍、熱板解凍)や電子レンジ解凍、加圧空気解凍などがあります。

3) もどし過ぎチェック

目安は芯がまだ凍っている程度の半解凍状態。もどしたら時間を置かずに調理しましょう。

2. 野菜類の解凍

冷凍野菜類は、凍ったままの状態では、煮る、蒸す、炒めるなど直接加熱し、急速に解凍するのが原則です。ただし、ほとんどの冷凍野菜(とろろいも、漬物などは例外)は酸素の働きを止めるために、ブランチングといって凍結する前に、調理必要量の80%くらい加熱してあります。ですから調理の際には、残りの20%くらいを加熱するだけにとどめ、くれぐれも加熱しすぎないように注意しましょう。

3. 果実類の解凍

冷凍果実は、できるだけ涼しいところで自然解凍し、半解凍程度で状態で供食します。また、酸化するとビタミンCが損なわれますから、なるべく外気に触れないように包装のまま解凍することと、生の果実よりも栄養価の損失が早いので、供食の時間に合わせて、必要な量だけを解凍します。

4. フライ類の解凍

フライ、コロッケ、天ぷら類は、いずれも固く凍った状態で油ちようします。油温は160℃以下にはしないことがポイント。平鍋で揚げる場合は、大きなものなら185℃くらい、小さなものは170℃くらいが目安です。また、表面に火が通るまでは箸などでいじらないこと。

オートフライヤーを使う場合は、投入口付近の油の温度を180℃くらいにセットし、出口付近の油温が170℃くらいを保つようにします。ネットコンベアの1セクションに5個程度のフライ類を入れて4分くらい油ちようします。

5. グレーズ処理に注意

ほたて貝、刺し身用いか、シーフードミックスなど水産加工品の冷凍食品は、酸化等の変質を防ぐためにグレーズという薄い氷の膜で被われています。これらを解凍するとグレーズが氷になるので、調理する前に、かならず清潔なふきんなどで、この水分を取り除いてください。

●ヒスタミン食中毒について

ヒスタミン食中毒はアレルギー様食中毒の代表的なものです。中毒の症状としては、顔面の紅潮、頭痛、じんま疹などで、食後1時間以内には発病しますが、死亡するようなことはありません。

ヒスタミンは主に魚、肉、卵など動物性タンパク質の食品に含まれていますが、中でもサバ、カツオ、サンマ、マグロといった赤身の魚に多く、食品100g中50mg以上のヒスタミンが含まれていると食中毒を起こしやすいといわれています。

予防方法としては、

- ①鮮度の良いものを使用し、清潔に取り扱うこと。
- ②冷凍品は -18°C 以下のものを使用し、解凍後は速やかに使いきり、残りものは原則として給食には使用しないこと。
- ③中温菌は 10°C 以下では増殖できないため、保管は冷蔵庫を使用すること。ただし、低温菌は 5°C 付近でもヒスタミンを生成するため、冷蔵庫の過信は禁物。
- ④ヒスタミン感受性の高い人がかかるため、あらかじめ生徒に聞き取り調査を行うこと。また、感受性の高い人には白身の魚を与えるようにすること。
- ⑤ヒスタミンは辛味を持つ物質であるため、口に入れて味が通常と異なるときは食べさせないこと。

メモ：

- ①ヒスタミン食中毒はアレルギー中毒のため、いったん、症状が発症した人には、その後はその食品を与えないようにする方がよい。
- ②アレルギー症状が、近年増加傾向にあり、食品以外では、医薬品、杉花粉、ブタ草、ほこり、動物の毛なども原因物質となる。

<ヒスタミンの生成>

遊離アミノ酸のヒスチジンが細菌の酵素により脱炭酸されて生成する。なお、カダベリン、アグマチン、プトレシンはそれぞれ遊離アミノ酸のリジン、アルギニンおよびオルニチンが細菌の持つ脱炭酸酵素で脱炭酸されて生成する。

<ヒスタミン生成菌>

Morganella morganii (モルガン菌)、*Escherichia coli* (大腸菌)、*Enterobacter aerogenes* (エンテロバクター エアロジナーナス)、*Citrobacter freundii* (シトロバクター フルーンジ)、*Klebsiella pneumoniae* (クレブシエラニューモニア)、*Hafnia alvei* (ハフニア アルベ)、*Photobacterium histaminum* (フォトバクテリウム ヒスタミナム) などの中温菌と、*Photobacterium phosphoreum* (フォトバクテリウム フォスフォレウム) などの低温菌がヒスタミンの代表的生成菌で現在、約10数種の生成菌が発見されている。なお、*Photobacterium* はヒスタミンのほか、低温(5°C)でも中温(30°C)でも、カダベリンやアグマチンも生成する。

水産物に関するお問い合わせは

全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター

〒101-0047 東京都千代田区内神田1-1-12 コープビル

TEL 03-3294-9671

社団法人 全国まき網漁業協会

〒105-0001 東京都港区虎の門2-7-9 第一岡名ビル4階

TEL 03-3591-3731

日本鯖缶詰輸出水産業組合

〒110-0005 東京都台東区上野3-5-6 N. P. I. ビル

TEL 03-3832-3150

社団法人 日本冷凍食品協会

〒103-0024 東京都中央区日本橋小舟町10-6 桂屋第二ビル6階

TEL 03-3667-6671

社団法人 大日本水産会 おさかな普及協議会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8階

TEL 03-3585-6684

平成9年度 水産物消費改善総合対策事業
学校給食対策協議会委員 (50音順 敬称略)

金田 雅代	文部省体育局学校健康教育課	学校給食調査官
國崎 直道	女子栄養短期大学	教授
倉津 静子	全国漁業協同組合連合会	中央シーフードセンター 所長
小林 町子	(社) 全国学校栄養士協議会	会長
高坂 道男	日本鮪罐詰輸出水産業組合	専務理事
比佐 勤	(社) 日本冷凍食品協会	専務理事
福島 輝雄	全国水産物卸組合連合会	専務理事
細田 忠雄	(社) 全国まき網漁業協会	専務理事
八木澤壽二	日本体育・学校健康センター	学校給食部物資課 課長
吉田 恵子	塩釜市教育委員会学校教育課	主査

平成9年度 学校給食実施献立集 Vol. 3

平成10年3月発行

発行 社団法人 大日本水産会

東京都港区赤坂1丁目9番13号

三会堂ビル8階 〒107-0052

電話 (03) 3585-6684 FAX 3582-2337

