

水産物を使った 学校給食実施献立集

特集 加熱処理された10月の献立



vol. 2

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、この度、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“水産物を使用した献立”を全国から集め、学校給食実施献立集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7,400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約280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8年度 学校給食実施献立集

目次

はじめに	3
水産物を使った代表的な献立 8 種	9
・いかと里いもの含め煮（栃木） ごはん・牛乳・揚げ魚・ほうれんそうとはくさいのみそ汁	9
・さけとしめじのみそ炒め（群馬） ごはん・牛乳・けんちん汁・野菜の磯煮・くだもの	10
・たらの吹き寄せ蒸し（埼玉） ひじきごはん・牛乳・みそ汁・フルーツ入り牛乳寒	11
・まぐろの包み揚げ（千葉） 菊花ごはん・牛乳・五目汁	12
・魚田（岐阜） わかめごはん・牛乳・けんちん汁・ひじきの炒め煮・くだもの	13
・あじのホイル焼きごまソース（愛知） ごはん・牛乳・えびと豆腐のくず汁	14
・チーズ入りいわしのつみれ揚げ（愛媛） ごはん・牛乳・豆腐とわかめのみそ汁・つけ合わせ野菜	15
・さんまの四川風（鹿児島） 麦ごはん・牛乳・もずく入りみそ汁・ほうれんそうの煮びたし	16
特集 加熱処理された10月の献立	17
1. 魚類	18
<海の魚>	
・あかうおの煮つけ（千葉）	18
・あかうおのしょうゆタレ（石川）	19
・あじのトマトソース焼き（埼玉）	20
・あじの南蛮漬け（千葉）	21
・あじの南部揚げ（岐阜）	22
・あじ甘酢あん（三重）	23
・あじの昆布巻き（鹿児島）	24
・いかと里いもの含め煮（栃木）	25
・いかのジンジャー焼き（埼玉）	26
・中華丼（埼玉）	27
・いかの照り焼き（新潟）	28
・いかドリヤ（静岡）	29
・いわしのから揚げ甘酢味（埼玉）	30
・いわしのカレー揚げ（千葉）	31
・いわしの梅肉揚げ（福井）	32
・いわしの二色揚げ（鳥取）	33
・えびとカシューナッツ炒め（北海道）	34
・えびと豆腐のチリソース煮（埼玉）	35
・すじえびのかりかり揚げ（滋賀）	36
・おひょうのホイル焼き（長野）	37
・かじきのプロヴァンスソース（埼玉）	38
・かじきのベーコン巻き（長野）	39
・かじきの洋風西京焼き（滋賀）	40
・ないらげ（かじき）のトマトソース（高知）	41
・かつおと大豆の揚げ煮（埼玉）	42
・かつおの浅炊き（奈良）	43
・かつおの角煮（高知）	44
・かつおと大豆のみそがらめ（高知）	45
・かつおなまりとだいこんの煮もの（鹿児島）	46
・かれいの立田揚げ（埼玉）	47
・かれいのおろし煮（徳島）	48
・さけの照り焼き（東京）	49
・さけとほうれんそうのグラタン（山梨）	50

・さけのクリームソース（長崎）	51	・たらのマヨネーズ焼き（青森）	72
・さばみそ焼き（千葉）	52	・たらのホイル焼き（秋田）	73
・さばのチーズ焼き（熊本）	53	・ホキのグラタン（岐阜）	74
・さばのしょうがみそ煮（鹿児島）	54	・ほっけのマヨネーズ焼き（北海道）	75
・さめのごまみそかけ（埼玉）	55	・まぐろの香味ソースかけ（宮城）	76
・さわらの三味焼き（福島）	56	・まぐろのごまみそからめ（宮城）	77
・さわらのみぞれ焼き（高知）	57	・まぐろのケチャップあえ（茨城）	78
・さんま入りふるさとうどん（群馬）	58	・まぐろの変わりソースかけ（埼玉）	79
・さんまの照り揚げ（埼玉）	59	・まぐろのかりんとがらめ（滋賀）	80
・さんまの松前煮（千葉）	60	・まぐろのオーロラソース（広島）	81
・さんまのごま揚げ（愛知）	61	・ままかりの三杯酢（岡山）	82
・さんまの揚げ煮（三重）	62	・まんだいのベーコン巻き（長野）	83
・さんまのねぎみそ煮（滋賀）	63	・めひかりの磯辺揚げ（宮崎）	84
・シーフードみそグラタン（岩手）	64	・メルルーサのレモン煮（千葉）	85
・シーフードピラフ（福井）	65	・メルルーサの南蛮漬（神奈川）	86
・ペスカトーレ（滋賀）	66	・メルルーサのアーモンド揚げ（愛媛）	87
・シーフードのキッシュ（香川）	67	・もろ（さめ）のごま揚げ（栃木）	88
・しいらの照り焼き（山形）	68		
・焼きししゃも（山口）	69	<淡水の魚>	
・たちうおのから揚げ（静岡）	70	・こあゆのあめ煮（滋賀）	89
・たちうおのすまし汁（福岡）	71	・わかさぎのカレー南蛮（福岡）	90
2. 貝類	91		
・あさりのチャウダー（千葉）	91	・ほたて貝のコキール（兵庫）	93
・ほたてのクリームソース焼き（埼玉）	92		
3. 練製品類	94		
・笹かまの磯辺揚げ（福島）	94	・ちくわの二色揚げ（京都）	97
・フィッシュバーグ（長野）	95	・いかだんごとはくさいのスープ煮（奈良）	98
・たらのすり身揚げ（滋賀）	96	・チロリアン揚げ（和歌山）	99

学校給食実施献立 101

1. 魚類 102

<海の魚>		・あじのから揚げ甘酢あん（大阪）	108
・あかうおのムニエルトマトソース（群馬）	102	・あじのあんかけ（広島）	109
・あかうおの蒲焼き（富山）	103	・いかとえびのチリソース（茨城）	110
・あかうおのゆずみそかけ（兵庫）	104	・中華丼（群馬）	111
・あじの南蛮漬（愛知）	105	・いかめし（千葉）	112
・あじのホイル焼きごまソース（愛知）	106	・いかの煮つけ（新潟）	113
・あじの香味揚げ（三重）	107	・いかの姿煮（静岡）	114

CONTENTS

・いかだいこん（静岡）	115	・焼きかれい（兵庫）	157
・いかと肉だんごのトマト煮（愛知）	116	・干しがれいの甘酢漬け（徳島）	158
・いかのアーモンドがらめ（三重）	117	・揚げかれいのおろし煮（宮崎）	159
・海の幸すだち風味（愛媛）	118	・きすのぴりからあんかけ（岡山）	160
・いとよりのから揚げ（神奈川）	119	・きびなごの変わりソースかけ（鹿児島）	161
・いわしのピザ風（岩手）	120	・きびなごの南蛮漬け（沖縄）	162
・いわしのピリカラフル（山形）	121	・さけコロッケ（岩手）	163
・いわしの梅煮（埼玉）	122	・銀ざけの五目あんかけ（岩手）	164
・いわしのみりん干し（千葉）	123	・さけのチーズ焼き（岩手）	165
・いわしの梅肉揚げ（福井）	124	・さけのバターしょうゆ焼き（宮城）	166
・いわしと野菜の簡単グラタン（岐阜）	125	・生さけのレモンみそ焼き（山形）	167
・いわしのごぼう揚げ（愛知）	126	・さけのレモン風味焼き（福島）	168
・いわしの蒲焼き風（兵庫）	127	・さけじゃが（栃木）	169
・いわしのピザ風焼き（和歌山）	128	・秋さけの黄金焼き（群馬）	170
・いわしのベネチア風マリネ（岡山）	129	・さけとしめじのみそ炒め（群馬）	171
・チーズ入りいわしのつみれ揚げ（愛媛）	130	・さけのみそバター焼き（千葉）	172
・いわしのアングレーズ（福岡）	131	・さけのごまマヨネーズ焼き（東京）	173
・いわしだんご汁（福岡）	132	・さけのみそマヨネーズ焼き（新潟）	174
・うまづらはぎの甘酢あんかけ（愛知）	133	・さけの焼きづけ（新潟）	175
・えびと鶏肉のチリソース煮（北海道）	134	・さけのごまマヨネーズがけ（石川）	176
・えびといかの炒めもの（埼玉）	135	・石狩汁（長野）	177
・えびのかき揚げ丼（埼玉）	136	・さけのきのこ蒸し（岐阜）	178
・バターライスのえびクリームソースかけ（神奈川）	137	・さけと小えびのホイル焼き（愛知）	179
・えびのチリソース（岐阜）	138	・石狩汁（愛知）	180
・海鮮ハンバーグ（愛知）	139	・さけとしゅん野菜のホイル焼き（愛知）	181
・五目マーボー豆腐（山口）	140	・さけの菜の花蒸し（三重）	182
・えびのかき揚げ（福岡）	141	・さけときのこのピラフ（大阪）	183
・ミックス焼き（熊本）	142	・さけのかす汁（大阪）	184
・えび入りさつま揚げ（鹿児島）	143	・さけのみそマヨネーズかけ（奈良）	185
・おひょうのマヨネーズ焼き（栃木）	144	・さけごはん（山口）	186
・かじきのおろしソース（埼玉）	145	・さけのチーズ焼き（沖縄）	187
・かじきの三色揚げ煮（長野）	146	・さばのごまマヨネーズ焼き（岩手）	188
・かつおごはん（和歌山）	147	・さばのから揚げ野菜あん（福島）	189
・かつおのからめ煮（山口）	148	・焼きさばのみそダレかけ（埼玉）	190
・かに入りすいとん（神奈川）	149	・さばのゆずみそ焼き（千葉）	191
・かにすき（岐阜）	150	・さばのしょうが煮（新潟）	192
・かにたま（兵庫）	151	・さばの香味揚げ（新潟）	193
・かにグラタン（兵庫）	152	・さばのごまソース（新潟）	194
・かにたま雑炊（香川）	153	・さばのから揚げゆずみそかけ（富山）	195
・かれいの蒲焼き（千葉）	154	・さばのみぞれ煮（石川）	196
・かれいみそマヨネーズ蒸し（長野）	155	・さばのみそ煮（長野）	197
・かれいのマリネ（京都）	156	・魚田（岐阜）	198

・さばの香味焼き (愛知)	199	・たらの吹き寄せ蒸し (埼玉)	230
・さばのノルウェー風 (滋賀)	200	・たらの野菜衣揚げ (山梨)	231
・さばのから揚げ (大阪)	201	・たらのこはく揚げ (京都)	232
・さばのおろし煮 (兵庫)	202	・たらのみそマヨネーズ焼き (宮崎)	233
・さばのソース煮 (奈良)	203	・にしんとじゃがいもの煮もの (石川)	234
・さばのトウバンジャンムニエル (鳥取) ...	204	・ぶりの幽庵焼き (徳島)	235
・さばの塩焼き (島根)	205	・ぶりの中華風つけ焼き (長崎)	236
・さわらのバーベキューソースあえ (埼玉) ...	206	・ホキのオランダ揚げ (埼玉)	237
・さわらのごまみそ焼き (愛知)	207	・ホキのチーズ焼き (山梨)	238
・さわらのみそ焼き (兵庫)	208	・ホキときのこのホイル焼き (静岡)	239
・さわらのマヨネーズ焼き (岡山)	209	・ホキのカレーマリネ (熊本)	240
・さわらのゆず風味焼き (岡山)	210	・まぐろカツ (北海道)	241
・さんまの田楽 (千葉)	211	・まぐろの酢豚風 (青森)	242
・さんま雑炊 (愛知)	212	・まぐろと大豆のみそがらめ (山形)	243
・さんまの揚げ煮 (大阪)	213	・まぐろのゴールデンソースがけ (福島) ...	244
・さんまの四川風 (鹿児島)	214	・まぐろのトマトみそ煮 (福島)	245
・シーフードカレーピラフ (和歌山)	215	・揚げまぐろとだいこんの炒め煮 (栃木) ...	246
・シーフードカツ (徳島)	216	・まぐろの包み揚げ (千葉)	247
・シーフードスパゲティ (福岡)	217	・まぐろの立田揚げ (山梨)	248
・シーフードグラタン (佐賀)	218	・揚げまぐろとだいこんの煮もの (静岡) ...	249
・しいらの酒蒸し (長野)	219	・揚げまぐろとだいこんの炒め煮 (愛知) ...	250
・ししゃもの天ぷら (福島)	220	・まぐろのレモン揚げ (愛知)	251
・ししゃもの甘露煮 (群馬)	221	・まぐろのオーロラ煮 (大阪)	252
・ししゃものマリネ (静岡)	222	・まぐろとカシューナッツの炒めもの (奈良)	253
・焼きししゃも (鳥取)	223	・まぐろのごまがらめ (岡山)	254
・白身魚とじゃがいものカレーグラタン (神奈川) ...	224	・オーロラまぐろ (福岡)	255
・白身魚の野菜あんかけ (愛知)	225	・ますのマヨネーズ焼き (北海道)	256
・白身魚のあんかけ (兵庫)	226	・ますのクラッカー揚げ (神奈川)	257
・白身魚のパネソテー (岡山)	227	・ますのムニエル (大阪)	258
・たちうおの梅肉ソテー (愛媛)	228	・メルルーサのプロヴァンス風 (神奈川) ...	259
・たらのホイル蒸し (秋田)	229	・揚げ魚の甘酢あえ (島根)	260

2. 淡水の魚・小魚類

・ひつまぶしごはん (岐阜)	261	・小魚と野菜のかき揚げ (大阪)	262
----------------------	-----	------------------------	-----

3. 貝類

・よくばりスパゲティ (山口)	263	・ほたて丼 (愛知)	266
・ほたてフライ (青森)	264	・ほたてのから揚げおしゃれソースかけ (香川) ...	267
・ほたて貝のクリームスパゲティ (愛知) ...	265	・ほたてと青豆の炒めもの (長崎)	268

CONTENTS

4. 海藻類	269
・かわりきんぴら（栃木）	269
・生ひじきのいり煮（愛知）	270
・ひじきずし（滋賀）	271
・海藻サラダ（福岡）	272
・海鮮煮（長崎）	273

5. 缶詰類	274
・そぼろごはん（茨城）	274
・ツナとポテトのグラタン（長野）	275
・カリカリがんも（愛知）	276
・のりまきごはん（岐阜）	277
・かつお缶のそぼろふりかけ（広島）	278
・二色丼（大分）	279

6. 練製品類	280
・ほっけすり身汁（北海道）	280
・魚ハンバーグ（埼玉）	281
・ちくわのはさみ揚げ（埼玉）	282
・手作りさつま揚げ（千葉）	283
・はんべんと里いもの炒め煮（福井）	284
・五目揚げ（愛知）	285
・たらのつみれ汁（愛知）	286
・糸かまぼことじゃがいものカレー煮（島根）	287
・山海揚げ（岡山）	288
・魚ギョーザ（山口）	289
・さつま揚げ（高知）	290
・まさご揚げ（大分）	291
・ばくだんの照り煮（熊本）	292

水産物の栄養教育指導事例

293

●魚を食べよう（小学校低学年・奈良県）	294
●はしを使って魚をじょうずに食べよう（小学校中学年・福井県）	295
●魚を食べよう（小学校中学年・和歌山県）	298
●すばらしい郷土食（小学校5年生・島根県）	300
●くらべてみれば一魚vs肉―（小学校6年生・富山県）	301
●教科との関連指導（小学校5年生・社会）	302
●魚をテーマにした食教育の充実と学業連携（明石市学校栄養職員研究会）	304

水産物に関するお問い合わせ

307

水産物を使った 代表的な献立8種

いかと里いもの含め煮 (栃木県 単独校・小学校)



献立

ごはん

牛乳

いかと里いもの含め煮

揚げ魚

ほうれんそうとはくさいのみそ汁

献立について

- 魚の中でもししゃもは子供たちに喜ばれます。
- みそ汁は、煮干してだしをとっていますが、あまり気にせずに食べてくれます。

(この献立の作り方は25ページです)

さけとしめじのみそ炒め

(群馬県 単独校・中学校)



献立

ごはん

牛乳

さけとしめじのみそ炒め

けんちん汁

野菜の磯煮

くだもの

献立について

- さけは揚げすぎるとパサパサになっておいしくないので注意します。
- 野菜をたっぷり使って栄養のバランスをとっています。

(この献立の作り方は171ページです)

たらの吹き寄せ蒸し

(埼玉県 単独校・中学校)



献立

ひじきごはん

牛乳

たらの吹き寄せ蒸し

みそ汁

フルーツ入り牛乳寒

献立について

- 最近の子供たちは、ひじきを食べる機会が少なく、又、煮物などにすると残食も多くなってしまうので、ごはん
に炊き込んでみました。抵抗なくおいしく食べられるよ
うです。

(この献立の作り方は230ページです)

まぐろの包み揚げ

(千葉県 共同調理場・中学校)



献立

菊花ごはん

牛乳

まぐろの包み揚げ

五目汁

くだもの

(写真のまぐろは実際の1.5倍量です)

献立について

- まぐろの包み揚げは、平成7年3月発行の“おさかなが好きになるメニュー”を参考にして取り入れてみました。
- 子供たちは、お肉みたいと言って喜んで食べていました。
- まぐろはオーブンで焼いて包んでもいいかと思います。

(この献立の作り方は247ページです)

魚田

(岐阜県 共同調理場・小学校)



献立

わかめごはん
牛乳
魚田
けんちん汁
ひじきの炒め煮
くだもの

献立について

- 魚田は一度焼いた魚にもう一度調味料をつけて焼きます。この調味料の中に牛乳を入れることによって、まろやかな味になります。
- ひじきの炒め煮は、家庭であまり作らない煮ものになりつつあるひじきを、給食で食べさせたい献立です。

(この献立の作り方は198ページです)

あじのホイル焼きごまソース

(愛知県 共同調理場・小学校)



献立

ごはん

牛乳

あじのホイル焼きごまソース

えびと豆腐のくず汁

献立について

- あじのホイル焼きは、ごまソースをかけると香ばしくなります。
- あじには不飽和脂肪酸が含まれており、積極的に食べてほしいと思って献立に取り入れました。
- えびと豆腐のくず汁は、あっさりとした食感です。

(この献立の作り方は106ページです)

チーズ入りいわしのつまれ揚げ

(愛媛県 単独校・小学校)



献立

ごはん

牛乳

チーズ入りいわしのつまれ揚げ

豆腐とわかめのみそ汁

つけ合わせ野菜

くだもの

献立について

- 魚が嫌いな子供たちでも、つまれ揚げなら喜んで食べてくれます。
- カルシウム強化のためにチーズを加えました。

(この献立の作り方は130ページです)

さんまの四川風

(鹿児島県 単独校・中学校)



献立

麦ごはん

牛乳

さんまの四川風

もずく入りみそ汁

ほうれんそうの煮びたし

献立について

- 酢もずくを給食で出したとき、男性教諭から「もずくをみそ汁に入れて食べてもおいしい」との声があり、さっそく実施した料理です。

(この献立の作り方は214ページです)

特 集

加熱処理された10月の献立

あかうお

(千葉県 単独校・小学校 430食)

吹き寄せごはん・ヨーグルト・あかうおの煮つけ・なめこ汁・煮びたし

献立名	材料名	分量 g	作り方
吹き寄せごはん	精白米 71.5 強化米 0.21 塩 0.33 しょうゆ(うすくち) 1.1 栗 16.5 鶏肉(もも皮なし) 11 ほんしめじ 11 塩 0.22 砂糖 0.88 しょうゆ(うすくち) 3.3 干しいたけ 1.1 むきえび(冷凍) 16.5 ぎんなん(缶詰) 5.5 にんじん 11 ゆで塩 0.11 鶏卵 11 塩 0.04 酢 0.1 植物油(焼き油) 0.33		吹き寄せごはん ①にんじんは、もみじの形に抜き、蒸す。塩をふる。(1人1枚) ②卵は、錦糸卵用のように薄く焼き、いちょう形に抜く。(1人1枚) ③えびは、解凍してからゆでておく。 ④栗を入れ、ごはんを炊く。 ⑤鶏肉、しめじ、しいたけは煮含めておく。 ⑥④に③と⑤を混ぜる。 ⑦①と②を上にかざる。 ⑧ぎんなんは、ゆでておく。これも、ごはんに混ぜる。
ヨーグルト	ヨーグルト	100	○水、調味料を沸騰させ、魚を入れ、アルミ箔をのせ、煮含める。
あかうおの煮つけ	あかうお 水 3.5 しょうゆ 7 砂糖 6.7 みりん 2.7 オレンジピューレ 5 しょうが 0.3 ねぎ 0.3		なめこ汁 ①なめこは洗う。 ②豆腐は、水に放しながら1cm角に切る。 ③だしをとり、なめこ、豆腐を入れ、みそを2回に分けて入れる。 ④みつばを入れて少し煮る。
なめこ汁	なめこ 11 豆腐 22 水 143 けずり節 3.3 昆布 0.55 根みつば 3.85 みそ 9		煮びたし ①ほうれんそうをさっとゆで、さましておく。 ②もやしもさっとゆでる。 ③しょうゆ、みりん、砂糖を加熱し、①、②を加え、ひと煮たちさせ、いりごまを加える。
煮びたし	ほうれんそう 55 もやし 11 しょうゆ 2.8 みりん 1.1 砂糖 0.33 ごま(いり) 1.1		
栄 養 価			●10月初めの献立で、秋を感じさせる献立にしてみました。にんじんをもみじの形に抜いたり、卵をいちょう形に抜くことにより、秋らしくなりました。 ●煮つけは、オレンジピューレを入れることにより、臭みが消え、おいしくできました。子供たちもよく食べました。
エネルギー	620 kcal	ビタミンA	1,283IU
たんぱく質	34.0 g	ビタミンB ₁	0.54mg
脂 質	9.6 g	ビタミンB ₂	0.58mg
食物繊維	6.0 g	ビタミンC	24mg
カルシウム	270 mg	食塩相当量	4.1 g
鉄	5.4 mg		

あかうお

(石川県 単独校・中学校 326食)

麦ごはん・牛乳・あかうおのしょうゆタレ・のっぺい汁・青菜のおひたし・のりたまふりかけ

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	100 7	<u>あかうおのしょうゆタレ</u> ①魚に下味をつける。 ②でんぷんをつけ、揚げ油で揚げる。 ③タレの調味料を煮つめ、揚げた魚にタレをからめる。
牛乳	牛乳	206	
あかうおのしょうゆタレ	あかうお(切り身) 塩 でんぷん 植物油 しょうゆ みりん でんぷん 唐辛子 水	70 0.8 4 5 5 1 0.3 0.06 10	
	タレ		<u>のっぺい汁</u> ①野菜は小さな乱切りにする。 ②だしをとり、野菜を煮こむ。 ③鶏肉は野菜が煮えたら、さっと煮る。 ④味つけをし、薄くずあんで仕上げる。
のっぺい汁	里いも にんじん 干しいたけ こんにゃく 鶏肉(若鶏) かつおだし しょうゆ(うすくち) しょうゆ(こいくち) 塩 でんぷん 水	30 10 1 20 15 2 3 2 0.1 1.5 150	<u>青菜のおひたし</u> ①小松菜は2cmぐらいに切り、ボイルする。 ②にんじんはせん切り、もやしはボイルする。 ③さつま揚げは油抜きをし、たんざく切りにしてからいりする。 ④①～③を調味料であえる。
青菜のおひたし	小松菜 にんじん もやし 平天(さつま揚げ) しょうゆ 砂糖 みりん 白いりごま	46 9 30 10 3 0.6 0.6 0.5	
のりたまふりかけ	のりたまふりかけ	3	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●魚を使用したメニューは、週2回くらいは実施します。 ●“あかうおのしょうゆタレ”は、生徒たちの好物の一品です。
エネルギー	810 kcal	ビタミンA	1,890(1,512)IU
たんぱく質	36.9 g	ビタミンB ₁	0.49(0.37)mg
脂質	21.4 g	ビタミンB ₂	0.71(0.50)mg
食物繊維	4.1 g	ビタミンC	43(26)mg
カルシウム	497 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	4.4 mg		

あじ

(埼玉県 単独校・小学校 660食)

ツイストパン・牛乳・あじのトマトソース焼き・韓国風スープ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ツイストパン	ツイストパン	60	あじのトマトソース焼き
牛乳	牛乳	206	
あじの トマトソース焼き	あじ 40 塩 0.2 こしょう 少々 にんにく 0.2 オリーブオイル 0.3 たまねぎ 21 ホールトマト 20 塩 0.07 こしょう 少々 オリーブオイル 0.5 パン粉 3 パセリ 0.5 オリーブオイル 0.5 塩 0.2 こしょう 少々 アルミカップ 1個		①あじは調味料につけこんでおく。 ②釜にオリーブオイルを熱し、たまねぎをよく炒める。ホールトマトを加えさらに炒め、塩、こしょうで調味する。 ③パン粉、パセリのみじん切り、塩、こしょう、オリーブオイルを合わせておく。 ④アルミカップにあじを入れ、トマトソースをかけ、③のをせてオーブンで焼く。
韓国風スープ	白玉餅 20 鶏肉 20 鶏卵 23 干しいたけ 0.5 にんじん 11 長ねぎ 11 ほうれんそう 10.5 しょうゆ 3 塩 1 中華スープストック 0.5 でんぷん 0.5 水 130		韓国風スープ ①釜に湯を入れ沸騰させ、鶏肉を入れる。 ②鶏肉に火が通ったら、にんじん、干しいたけを加える。 ③野菜に火が通ったら、長ねぎ、白玉餅を加え調味し、水溶きでんぷんを加える。 ④卵はよくときほぐし、少しずつ加える。 ⑤最後にほうれんそうを加え、沸騰したら火を止める。
(栄) (養) (価) エネルギー 618 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.4 g 食物繊維 3.8 g カルシウム 308 mg 鉄 2.1 mg ビタミンA 938(796)IU ビタミンB ₁ 0.48(0.36)mg ビタミンB ₂ 0.74(0.51)mg ビタミンC 7(4)mg 食塩相当量 3.0 g			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●魚は生ぐさいところが児童に嫌われる要素であるが、児童が好きなトマト味をかけ、オーブンで焼くことでのおいを抑えることにしました。

あじ

(千葉県 単独校・小学校 770食)

わかめごはん・牛乳・あじの南蛮漬け・豚肉の三州煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
わかめごはん	精白米 わかめごはんの素	70 3	わかめごはん ○炊き上がったごはんに、わかめごはんの素を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
あじの南蛮漬け	豆あじ 小麦粉 たまねぎ パセリ しょうゆ 酢(穀物酢) 砂糖	10 5 2 0.5 3 2 1.5	あじの南蛮漬け ①豆あじに小麦粉をまぶして揚げる。 ②たまねぎ、パセリ、しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ、火にかけてたまねぎがしんなりするまで加熱する。 ③揚げたあじにタレをかける。
豚肉の三州煮	豚肉(こま切れ) いか(たんざく) こんにゃく たまねぎ 里いも にんじん 砂糖 しょうゆ(こいくち) 塩 しょうが 七味唐辛子 植物油	25 15 25 40 30 15 3 6.3 0.3 0.3 少々 3	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ <あじの南蛮漬け> ●魚を丸ごと食べてしまうことはなかなかできませんが、南蛮漬けにすると食べられる状態になるのでカルシウムが摂りやすいです。
エネルギー	572 kcal	ビタミンA	873(743)IU
たんぱく質	21.8 g	ビタミンB ₁	0.70(0.51)mg
脂 質	16.8 g	ビタミンB ₂	0.49(0.45)mg
食物繊維	3.0 g	ビタミンC	6(3)mg
カルシウム	255 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	1.9 mg		

あじ

(岐阜県 単独校・中学校 770食)

ごはん・牛乳・あじの南部揚げ・みそ汁・切り干し大根の煮つけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	110	あじの南部揚げ ①あじは下味をつけておく。 ②天ぶらの衣を作る。 ③あじ→天ぶらの衣→ごまの順につけて油で揚げる。 ④せんキャベツは、ゆでてあじの南部揚げの横に添える。
牛乳	牛乳	206	
あじの南部揚げ	あじ 60 しょうが 1 しょうゆ 3 小麦粉 12 鶏卵 7 黒いりごま 5 植物油 6 キャベツ 35 ソース 5		みそ汁 ①里いもは食べやすい大きさに切る。 ②だしをとっておく。 ③小松菜は、さっとゆでておく。 ④だしの中に里いもを入れ、煮えたら油揚げを入れみそをとく。仕上げにわかめ、ねぎ、小松菜を入れる。
みそ汁	里いも 20 ねぎ 5 小松菜 10 わかめ 0.5 油揚げ 2 みそ 12 だし用かつお 1.5		切り干し大根の煮つけ ①切り干し大根は、もどしておく。こんにゃくは、ゆでておく。 ②釜に油を熱し、鶏肉、切り干し大根、こんにゃくを炒める。水を加え煮たったら調味料を入れ、弱火でじっくり煮る。 ③仕上げ際に、ゆでたさやいんげんを入れる。
切り干し大根の煮つけ	鶏肉 5 切り干し大根 6 干しいたけ 1 にんじん 10 さやいんげん 6 こんにゃく 12 砂糖(ざらめ) 2.4 植物油 1 しょうゆ 5 和風だしの素 0.2		
くだもの	みかん	80	
栄 養 価 エネルギー 850 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 20.8 g 食物繊維 7.9 g カルシウム 380 mg 鉄 4.0 mg ビタミンA 988IU ビタミンB ₁ 0.70mg ビタミンB ₂ 0.71mg ビタミンC 29mg 食塩相当量 2.5 g			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●あじは、比較的食べやすい魚なので天ぷら風にしました。 ●地域的には、山間部に属し魚はあまり好まれません。あじはくせがないので、ごまをまぶし天ぷらにしました。

あじ

(三重県 共同調理場・小学校 260食)

さげごはん・牛乳・あじ甘酢あん・昆布と高野豆腐含め煮・ほうれんそうピーナッツあえ

献立名	材料名	分量 g	作り方
さげごはん	精白米 精麦 さけフレーク かおり	70 7 3 0.5	<u>さげごはん</u> ○ごはんにさけフレークとかおりを混ぜる。
牛乳	牛乳	206	<u>あじ甘酢あん</u>
あじ甘酢あん	あじ(切り身) 塩 こしょう でんぷん 植物油 砂糖 しょうゆ みりん 酢	40 2 2 2 1.5 1 0.5	①あじは塩、こしょうをし、でんぷんをまぶして揚げる。 ②調味料を煮たて、あじを入れてからめる。
昆布と高野豆腐含め煮	糸切り昆布 高野豆腐 にんじん たけのこ 鶏肉 砂糖 しょうゆ 煮干しだし	3 5 10 20 10 3 4 2	<u>昆布と高野豆腐含め煮</u> ①昆布と高野豆腐は水にもどしておく。 ②にんじん、たけのこは、たんざく切りにする。 ③だし汁を煮たて①②と鶏肉を入れて、砂糖としょうゆで味をつける。
ほうれんそう ピーナッツあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん 粉末ピーナッツ しょうゆ	30 30 15 3 2	<u>ほうれんそうピーナッツあえ</u> ①ほうれんそうは、ゆでて1cmくらいに切る。キャベツは少し太めのせん切り、にんじんはせん切りにし、ゆでておく。 ②ピーナッツとしょうゆであえる。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	571 kcal	ビタミンA	1,626IU
たんぱく質	31.3 g	ビタミンB ₁	0.56mg
脂 質	16.5 g	ビタミンB ₂	0.55mg
食物繊維	5.3 g	ビタミンC	41mg
カルシウム	387 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	12.7 mg		

- さげごはんは、子供たちに好評です。
- あじの甘酢あんは、魚の臭みがなく食べやすい魚料理のひとつです。

あじ

(鹿児島県 共同調理場・小学校 9,800食)

麦ごはん・牛乳・あじの昆布巻き・豚汁・ふりかけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
麦ごはん	精白米 強化米 強化切断麦	85 0.25 6.8	あじの昆布巻き ①大きめのあじを、刺身より厚めに切ったものを、昆布で巻いて、かんぴょうで結ぶ。 ②和風だしと調味料を煮たさせて、①の昆布巻きを入れて、おとしぶたをして、1時間くらい煮こむ。 豚汁 ①にんじん、だいこんは7～8mmのいちょう切り、ごぼうは、斜め薄切り、他の材料も大きさを合わせて切る。 ②釜に油を熱し、しょうがと豚肉からよく炒め、にんじん、だいこん、ごぼう等も炒めてから、水を加えて煮る。 ③途中アクをとりながら煮て、麦みそを加えて調味し、仕上げに葉ねぎを散らす。																								
牛乳	牛乳	206																									
あじの昆布巻き	真昆布(素干し) あじ かんぴょう 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち) しょうゆ(こいくち) 本みりん 和風だし	4 16 1 2.1 4.1 4.1 2.1 0.3																									
豚汁	豚肉(もも) 油揚げ 里いも 板こんにゃく にんじん 葉ねぎ だいこん ごぼう しょうが 麦みそ 植物油	20 8 25 10 10 4 20 5 0.8 14 1.0																									
ふりかけ	のりふりかけ	5																									
くだもの	ぼんかん	100																									
<div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>683 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>650IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.85mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>15.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.52mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>7.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>44mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>544 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	683 kcal	ビタミンA	650IU	たんぱく質	26.4 g	ビタミンB ₁	0.85mg	脂 質	15.7 g	ビタミンB ₂	0.52mg	食物繊維	7.0 g	ビタミンC	44mg	カルシウム	544 mg	食塩相当量	3.8 g	鉄	3.1 mg		
エネルギー	683 kcal	ビタミンA	650IU																								
たんぱく質	26.4 g	ビタミンB ₁	0.85mg																								
脂 質	15.7 g	ビタミンB ₂	0.52mg																								
食物繊維	7.0 g	ビタミンC	44mg																								
カルシウム	544 mg	食塩相当量	3.8 g																								
鉄	3.1 mg																										

いか

(栃木県 単独校・小学校 991食)

ごはん・牛乳・いかと里いもの含め煮・揚げ魚・ほうれんそうとはくさいのみそ汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.25	<u>いかと里いもの含め煮</u> ①輪切りいかは、下ゆでをしておく。 ②にんじん、だいこんは、厚いいちょう切り、里いものは大きければひと口大に切る。干しいたけも4等分、ないしは2等分(大きさによって)に切る。 ③さやいんげんは2～3cmぐらいの長さに切っておく。 ④②と①の材料を煮る。 ⑤さやいんげんも早めに入れてよく加熱する。 <u>揚げ魚</u> ○ししゃもを油で素揚げにする。
牛乳	牛乳	206	
いかと里いもの含め煮	水 だいこん にんじん いか(輪切り) 鶏肉(こま切れ) 里いも 干しいたけ 砂糖 しょうゆ さやいんげん	10 43 16 30 10 38 1 4 6 10	
揚げ魚 (ししゃも素揚げ)	ししゃも 植物油(揚げ油)	37.5 3	<u>ほうれんそうとはくさいのみそ汁</u> ①煮干しでだしをとる。 ②はくさいとほうれんそうは、2～3cmに切って下ゆでをしておく。 ③だしの中へ②を入れ沸騰させてみそを入れる。
ほうれんそうと はくさいのみそ汁	ほうれんそう はくさい 煮干し みそ 水	32 44 2 8 120	~~~~~ <u>献立について</u> ~~~~~ ●魚の苦手な児童も、ししゃもはよく食べます。 ●煮干しで、だしをとるのですが、あまり気にせずのみそ汁も食べてくれます。
栄 養 価			
エネルギー	612 kcal	ビタミンA	2,200IU
たんぱく質	29.6 g	ビタミンB ₁	0.60mg
脂 質	14.8 g	ビタミンB ₂	0.86mg
食物繊維	4.3 g	ビタミンC	39mg
カルシウム	361 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	3.6 mg		

いか

(埼玉県 単独校・小学校 687食)

ごはん・牛乳・いかのジンジャー焼き・鉄火煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	いかのジンジャー焼き
牛乳	牛乳	206	
いかのジンジャー焼き	植物油 たまねぎ 紫いか(冷凍・たんざくかの子) しょうが(汁) しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 でんぷん { 植物油 ピーマン	0.8 20 70 0.5 1.5 10 1.5 0.2 0.3 0.8 7	①いかは、流水解凍後ゆでる。 ②たまねぎは薄切りにする。 ③ピーマンはせん切りにし、炒めておく。 ④油でたまねぎを透き通るまでよく炒め、いかを加えたら手早く調味する。 ⑤味が決まったら、水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを加えて仕上げる。
鉄火煮	植物油 しょうが 豚肉(こま) ごぼう 煮干し にんじん だいこん じゃがいも 大豆 砂糖 { しょうゆ 赤みそ	1 0.9 25 10 1 10 15 35 10 2 2 4	①しょうがはみじん切り、にんじん、だいこんは、いちょう切りにする。じゃがいもは、ひと口大に切る。ごぼうは斜め切りにして、アク抜きをする。 ②大豆は前日より水にひたしておき、当日別釜で水煮にする。 ③赤みそをしょうゆでといておく。 ④しょうがを炒め、香りがでたら肉、ごぼうを炒め、だし汁を加えて煮る。 ⑤ごぼうが少し柔らかくなったらにんじん、だいこん、じゃがいも、大豆の順に加えていき、調味料で味をつける。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ <いかのジンジャー焼き> ●パンにもごはんにもよく合う献立で、子供にも好評です。
エネルギー	648 kcal	ビタミンA	549IU
たんぱく質	31.6 g	ビタミンB ₁	0.55mg
脂質	15.5 g	ビタミンB ₂	0.37mg
食物繊維	4.1 g	ビタミンC	9mg
カルシウム	270 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	2.9 mg		

いか

(埼玉県 単独校・小学校 620食)

中華丼・牛乳・ワントンスープ・大豆と小魚のごまがらめ

献立名	材料名	分量 g	作り方	
中華丼	精白米	80	中華丼 ①根しょうが、長ねぎはみじん切り、にんじんは、薄めのいちょう切り、はくさい、たけのこは、たんざく切りにする。小松菜は、2 cmに切りゆでる。干しいたけは、もどしてせん切りにする。 ②いかは、ゆでておく。うずら卵は缶から出して水気をきっておく。 ③油を熱し長ねぎ、根しょうがを炒め香りを出し、肉を加え炒める。 ④にんじん、たけのこ、しいたけの順に炒める。 ⑤もどし汁を加えいか、はくさいを入れ調味する。 ⑥でんぷんでとろみをつけ、うずら卵、小松菜を加える。 ⑦ごま油で香りづけをする。	
	いか (たんざく)	25		
中華丼	豚肉 (脂身なし・こま)	25		
	小松菜	24		
	はくさい	37		
	にんじん	12		
	たけのこ (缶)	11		
	うずら卵 (缶)	17		
	干しいたけ	0.55		
	根しょうが	0.75		
	長ねぎ	6.7		
	植物油 (菜種油)	0.6		
	ごま油	0.4		
	塩	0.6		
	こしょう	0.02		
	しょうゆ	2.2		
	砂糖	0.3		
	もどし汁	11		
	でんぷん	2.2		
水	4.4			
牛乳	牛乳	206		
ワントンスープ	生ワントンの皮	10	ワントンスープ ①小松菜は2 cmに切りゆでる。長ねぎは小口切りにする。 ②鶏ガラと野菜のはしでスープをとる。 ③スープを煮たせ、ワントンの皮をばらしながら入れ調味する。 ④長ねぎ、小松菜を加え仕上げる。	
	小松菜	11		
	長ねぎ	11		
	鶏ガラ	13		
	水	150		
	塩	0.8		
	こしょう	0.02		
	しょうゆ	3		
	ごま油	0.3		
	大豆と小魚のごまがらめ	大豆 (冷凍)		18
植物油		1.8		
かえり煮干し		3.6		
しょうゆ		1.8		
みりん		0.9		
砂糖		1.3		
水		1		
白ごま (いり)		0.4		
<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> 栄 養 価 </div>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●中華丼はいかのうまみが生きています。 ●大豆と小魚のごまがらめは、大豆の食感とかえり煮干しとごまの香ばしさがマッチしています。 	
エネルギー	644 kcal	ビタミンA		1,280IU
たんぱく質	33.2 g	ビタミンB ₁		0.66mg
脂質	16.5 g	ビタミンB ₂		0.63mg
食物繊維	4.5 g	ビタミンC		17mg
カルシウム	448 mg	食塩相当量		2.9 g
鉄	4.9 mg			

いか

(新潟県 単独校・小学校 402食)

貝柱ときのこのごはん・牛乳・いかの照り焼き・みそ汁・ピーナッツあえ

献立名	材料名	分量 g	作り方
貝柱ときのこのごはん	精白米 ミニ貝柱 (冷凍) しめじ 干しいたけ にんじん 油揚げ しょうゆ 塩	70 15 15 1 10 5 4.5 0.3	<u>貝柱ときのこのごはん</u> ①ごはんは、ふつうに炊く。 ②貝柱は、解凍し、あらくほぐす。しめじは小房に分け、干しいたけは、もどしてせん切り、にんじん、油揚げもせん切りにする。 ③②を調味料で煮て、炊き上がったごはんに混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
いかの照り焼き	いか (切り身かの子目入り) しょうゆ みりん	50 3 1	<u>いかの照り焼き</u> ○いかは、魚屋さんに味つけしてもらい納品してもらっている。オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
みそ汁	じゃがいも えのきたけ 長ねぎ カットわかめ みそ 煮干し	30 8 7 0.5 10 2	<u>ピーナッツあえ</u> ①小松菜、キャベツ、にんじんは、ゆでる。 ②粉末ピーナッツ、調味料を混ぜ合わせ、①をあえる。(粉末ピーナッツでなく、むきピーナッツをスピードカッターであらく刻んで加えても良い)
ピーナッツあえ	小松菜 キャベツ にんじん 粉末ピーナッツ みそ 砂糖 みりん しょうゆ	20 35 10 3 2 0.7 0.5 0.4	
<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●貝柱ときのこのごはんは、秋らしく、あっさりしていて好評でした。</p> <p>●手間はかかりますが、貝柱は、ほぐした方がうまみが出ます。彩りを兼ねて、みつばを入れるとアクセントになります。</p>			
<p>栄 養 価</p>			
エネルギー	582 kcal	ビタミンA	1,340IU
たんぱく質	28.7 g	ビタミンB ₁	0.48mg
脂 質	12.3 g	ビタミンB ₂	0.60mg
食物繊維	5.9 g	ビタミンC	36mg
カルシウム	406 mg	食塩相当量	3.5 g
鉄	3.4 mg		

いか

(静岡県 単独校・小学校 473食)

いかドリア・牛乳・野菜スープ・オレンジミルク

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
いかドリア	精白米 62 精麦 5 スイートコーン(冷凍) 10 バター 3 塩 0.6 水 85 いか 40 ほんしめじ 20 たまねぎ 30 ピーマン 5 にんにく 0.5 植物油(サラダ油) 0.5 小麦粉 3 バター 1.8 ホールトマト(缶) 30 ウスターソース 2 しょうゆ(こいくち) 1 塩 0.3 スープだし 0.3 水 40 ナチュラルチーズ 10		いかドリア ①バターでスイートコーンを炒め、米、麦、塩を入れてバターライスを炊き上げる。 ②いかはたんざく切りにし、さっと湯通ししておく。 ③たまねぎはスライスし、しめじはほぐしておく。ピーマンはせん切りにし、ゆでておく。 ④小麦粉とバターでブラウンルーを作っておく。 ⑤ホールトマトは汁をとっておき、トマトは、切っておく。 ⑥釜に油を入れ、にんにく、しめじ、たまねぎを炒め、いかとホールトマト、調味料を入れて煮る。 ⑦煮えたらブラウンルーを入れる。 ⑧バットに⑦を入れ、ゆでておいたピーマンをのせナチュラルチーズをのせ、オーブンで焼く。 ⑨クラスでバターライスの上に焼き上がった具をのせて食べる。																								
牛乳	牛乳	206																									
野菜スープ	ベーコン 5 にんじん 16 たまねぎ 10 キャベツ 30 葉ねぎ 5 しょうゆ(うすくち) 2 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 鶏ガラ 20 かつお節 0.6 水 120		野菜スープ ①ガラとかつお節でスープを作る。 ②にんじん、キャベツをたんざく切りにし、たまねぎはスライスする。葉ねぎは小口切りにする。 ③釜にベーコン、にんじん、たまねぎを入れ炒め、スープを入れキャベツを入れて煮る。 ④煮えたら味を調べ、青味に葉ねぎを入れる。																								
オレンジミルク	オレンジミルク	60																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>620 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,007IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.45mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.51mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>21mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>321 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>1.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	620 kcal	ビタミンA	1,007IU	たんぱく質	23.0 g	ビタミンB ₁	0.45mg	脂質	19.2 g	ビタミンB ₂	0.51mg	食物繊維	4.2 g	ビタミンC	21mg	カルシウム	321 mg	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.6 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●子供たちはグラタンがとても好きなので、いかを使ってドリアにしてみました。いかの臭みもなくとても好評でした。</p>
エネルギー	620 kcal	ビタミンA	1,007IU																								
たんぱく質	23.0 g	ビタミンB ₁	0.45mg																								
脂質	19.2 g	ビタミンB ₂	0.51mg																								
食物繊維	4.2 g	ビタミンC	21mg																								
カルシウム	321 mg	食塩相当量	3.2 g																								
鉄	1.6 mg																										

いわし

(埼玉県 単独校・小学校 460食)

ごはん・牛乳・いわしのから揚げ甘酢味・どさんこ汁・煮びたし

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	70	いわしのから揚げ甘酢味 ①ぶつ切りいわしのでんぷんつきを、骨が柔らかく揚げる。(20分くらい) ②甘酢の材料を合わせて煮たてる。 ③①にタレをからめる。
牛乳	牛乳	206	
いわしのから揚げ甘酢味	いわし(でんぷんつき) 植物油 砂糖 酢 しょうゆ	40(2切れ) 5 6 4 6	
どさんこ汁	豚肉 じゃがいも もやし たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが にんにく 白みそ スープの素 植物油 ごま油	15 40 10 10 10 20 0.5 0.5 8 1 1 0.5	どさんこ汁 ①じゃがいもは角切り、たまねぎはくし形に、にんじんは、いちょう切りにする。しょうが、にんにくは、みじん切りにする。 ②油でしょうが、にんにくを炒め香りを出し、豚肉を炒める。 ③豚肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加え炒め、水を入れ煮る。 ④②が煮えたらもやし、ホールコーンを入れ調味し、最後にごま油を入れる。
煮びたし	小松菜 キャベツ にんじん しめじ しょうゆ みりん だし	20 20 10 5 3 0.5 0.01	煮びたし ①小松菜はさっと湯通しをしてアクを抜いておく。 ②キャベツ、にんじんも湯通ししておく。 ③しめじ、調味料を加熱し①、②を入れひと煮たちさせて、おひたしとする。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●魚は骨があるからイヤという子供が多いが、骨まで柔らかく揚げるので丸ごと食べられ、味も口あたりが良い。パリパリとおせんべいを食べる感触。
エネルギー	647 kcal	ビタミン A	1,261(1,054) IU
たんぱく質	26.1 g	ビタミン B ₁	0.57(0.49) mg
脂 質	20.7 g	ビタミン B ₂	0.67(0.59) mg
食物繊維	3.9 g	ビタミン C	29(15) mg
カルシウム	302 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	2.9 mg		

いわし

(千葉県 単独校・小学校 192食)

キャロットパン・牛乳・いわしのカレー揚げ・ベーコンスープ・キャベツのマリネ

献立名	材料名	分量 g	作り方
キャロットパン	キャロットパン	50	いわしのカレー揚げ ①いわしは開きで、塩をまぶしておく。 ②小麦粉とカレー粉を合わせてふっっておき、いわしに薄くまぶす。 ③油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしのカレー揚げ	いわし 塩 小麦粉(薄力粉) カレー粉 植物油	40 0.1 4 0.4 2.5	
ベーコンスープ	ベーコン(シヨルダ-) にんじん 小松菜 たまねぎ じゃがいも ホールコーン(缶) 鶏卵 けずり節 水 塩 こしょう しょうゆ	15 9 10 14 20 1.7 10 3 120 0.6 0.03 1.8	ベーコンスープ ①ベーコンは1cm幅、にんじんはせん切り、小松菜はボイルし、3cmの長さ、たまねぎはスライス、じゃがいもは1.5cmぐらいの厚さのいちょう切りにする。 ②ベーコンを炒め、だしを加え、にんじんを入れ、次にじゃがいも、たまねぎを入れ柔らかくする。 ③ホールコーンを入れ、調味料を入れ、とき卵を加えて、沸騰したらボイルした小松菜を加える。
キャベツのマリネ	キャベツ にんじん 植物油(サラダ油) 酢 砂糖(上白) 塩	60 5 1 3 1 0.2	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●いわしの生ぐささがカレー粉で消されている上、揚げてあるので、何もつけなくても、そのまま、子供も食べられます。
エネルギー	654 kcal	ビタミンA	1,155IU
たんぱく質	27.9 g	ビタミンB ₁	0.46mg
脂 質	25.0 g	ビタミンB ₂	0.75mg
食物繊維	3.5 g	ビタミンC	22mg
カルシウム	381 mg	食塩相当量	3.1 g
鉄	3.1 mg		

いわし

(福井県 単独校・小学校 314食)

ごはん・牛乳・いわしの梅肉揚げ・じゃがいもと中揚げの煮もの・ふりかけ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	いわしの梅肉揚げ ①いわしを梅びしおとしょうゆを混ぜたものにつけこむ。 ②①にでんぷんをまぶし、160～170℃の油で中まで火が通るようにしっかりと揚げる。焦げ色がつきやすいので油の温度に注意する。
牛乳	牛乳	206	
いわしの梅肉揚げ	いわし 梅びしお しょうゆ でんぷん 植物油	40 4 4 4 4	
じゃがいもと中揚げの煮もの	鶏肉(むね) しょうゆ じゃがいも にんじん たけのこ(水煮) さやいんげん(冷凍) 中揚げ けずり節 砂糖(三温) しょうゆ 本みりん 水	20 0.8 70 20 15 10 25 0.8 2 5 0.8 30	じゃがいもと中揚げの煮もの ①鶏肉にしょうゆで下味をつける。 ②にんじんは厚めのいちょう切り、じゃがいもも大きめに切り、たけのこはたんざく切り、中揚げは角切りにし油抜きをする。冷凍さやいんげんは解凍する。 ③けずり節でだしをとる。だし汁を煮たて鶏肉を入れる。次ににんじん、じゃがいもを入れ煮る。少し柔らかくなったら調味し、たけのこ、中揚げを入れさらに煮る。最後にさやいんげんを入れ仕上げる。
ふりかけ	ふりかけ	2.5	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●魚料理というどうしても切り身が多くなりますが、これはいわしを骨ごと食べ、不足しがちなカルシウムを補い、歯やあごをきたえるということを目的とした一品です。 ●梅びしおがいわしの臭みを消し、食べやすくなっています。
エネルギー	706 kcal	ビタミンA	1,125IU
たんぱく質	28.9 g	ビタミンB ₁	0.60mg
脂質	22.5 g	ビタミンB ₂	0.58mg
食物繊維	3.1 g	ビタミンC	18mg
カルシウム	326 mg	食塩相当量	1.8 g
鉄	3.1 mg		

いわし

(鳥取県 単独校・小学校 551食)

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

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	70 0.02	<u>いわしの二色揚げ</u> 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あおりのを入れて、二種類の衣を作る。 ③①の半数ずつを②の衣をつけて、油でからっと揚げる。 ④カレー粉とあおりの衣のものをひとつずつ盛りつける。
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	<u>じゃことコーンのナムル</u> 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、熱湯の中にさっとつけて水をきり、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。
栄 養 価			
エネルギー	660 kcal	ビタミンA	1,272IU
たんぱく質	28.2 g	ビタミンB ₁	0.42mg
脂 質	21.8 g	ビタミンB ₂	0.58mg
食物繊維	5.7 g	ビタミンC	22mg
カルシウム	370 mg	食塩相当量	3.2 g
鉄	3.5 mg		

えび

(北海道 共同調理場・中学校 1,090食)

ツイストパン・牛乳・えびとカシューナッツ炒め・グリーンポタージュ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ツイストパン	ツイストパン	75	えびとカシューナッツ炒め ①むきえび、でんぷんにまぶして揚げる。 ②カシューナッツも素揚げにする。 ③たまねぎは角切り、にんじんは乱切りしてボイル、ピーマンもさいの目に切ってボイルしておく。 ④釜に油を熱し、しょうが(みじん切り)を炒める。 ⑤たまねぎ、にんじんを加え、強火で炒め、調味料④を加え、よく熱が通ったら、①と②を加え、加熱する。 ⑥ピーマンを加え、ごま油をまわし入れる。 グリーンポタージュ ①鶏骨でスープをとる。 ②たまねぎ、パセリをみじん切りにする。 ③油、バターでたまねぎをよく炒め、鶏骨スープを入れ、グリーンピースペーストを入れる。 ④ベシャメルソース、牛乳、クリームチーズを入れ、塩、こしょうで味を調える。 ⑤パセリ、落としバターを入れる。
牛乳	牛乳	206	
えびとカシューナッツ炒め	むきえび 30 でんぷん 6 鶏肉(ももカット) 15 でんぷん 3.5 植物油(揚げ油) 1.8 カシューナッツ 20 たまねぎ 24 にんじん 5 ピーマン 4 しょうが 1 しょうゆ 2 ④ トマトケチャップ 5 オイスターソース 1 ごま油 0.5 植物油 1		
グリーンポタージュ	グリンピースペースト 30 たまねぎ 32 パセリ 1.2 ベシャメルソース 14 牛乳 62 クリームチーズ 6 バター 2.4 植物油 1.2 鶏骨 6 塩 0.4 こしょう 0.05		
くだもの	みかん	98	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ <えびとカシューナッツ炒め> ●いろいろな食品を取り入れ、見た目もきれいで残量の少ない献立です。
エネルギー	913 kcal	ビタミンA	688IU
たんぱく質	35.6 g	ビタミンB ₁	1.24mg
脂 質	39.3 g	ビタミンB ₂	0.91mg
食物繊維	4.7 g	ビタミンC	42mg
カルシウム	490 mg	食塩相当量	3.9 g
鉄	4.2 mg		

えび

(埼玉県 単独校・小学校 692食)

ごはん・牛乳・えびと豆腐のチリソース煮・中華スープ・もやしのナムル・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	80	えびと豆腐のチリソース煮 ①むきえびは、袋ごと流水解凍してから、さっと水洗いをして、水気をきり、でんぷんをまぶして揚げる。 ②絞豆腐は、さいころ切りにする。 ③にんにくと根しょうが、ねぎはみじん切りにする。 ④たけのこは、半分に切つてよく洗ってから2cmくらいのたんざく切りにする。 ⑤マッシュルームは、缶からあけて水気をきっておく。 ⑥たまねぎは、1cmくらいのさいの目切りにする。 ⑦グリーンピースは、ゆがいておく。 ⑧油を熱し、にんにく、根しょうが、ねぎを炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。 ⑨たけのこ、マッシュルームの順に加えて炒め水を入れて、アクをとる。 ⑩④の調味料を加え、ひと煮たちさせてから、豆腐を入れて煮る。 ⑪豆腐に火が通ったら、揚げたえびとグリーンピースを加える。 ⑫水溶きでんぷんでとろみをつける。 中華スープ ①はるさめは、ゆでて水をかけさましておく。 ②にんじん、その他の材料を入れ、中華スープ、塩、こしょうで味を調える。風味にしょうゆを少々入れる。 もやしのナムル ①材料は全部ボイルをする。 ②①を調味料と合わせる。	
牛乳	牛乳	206		
えびと豆腐のチリソース煮	絞豆腐 70 (むきえび 20 でんぷん 2 植物油(揚げ油) 2 たまねぎ 30 たけのこ(水煮 缶) 10 にんにく 0.7 根しょうが 0.5 根深ねぎ 5 マッシュルーム(水煮缶・スライス) 5 グリンピース(ゆで) 5 植物油(炒め油) 1.2 トウバンジャン 0.5 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 16 水 7 でんぷん 1.5)	①はるさめは、ゆでて水をかけさましておく。 ②にんじん、その他の材料を入れ、中華スープ、塩、こしょうで味を調える。風味にしょうゆを少々入れる。		
中華スープ	わかめ 8 にんじん 10 きくらげ 0.4 おきあみなると 7 はるさめ(緑豆) 2 ほうれんそう 10 中華スープストック 1 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 1 水 120	①はるさめは、ゆでて水をかけさましておく。 ②にんじん、その他の材料を入れ、中華スープ、塩、こしょうで味を調える。風味にしょうゆを少々入れる。		
もやしのナムル	もやし 30 きゅうり 10 ポークハム 10 しょうゆ 2.5 酢 1.5 ごま油 0.3 砂糖 0.2	もやしのナムル ①材料は全部ボイルをする。 ②①を調味料と合わせる。		
くだもの	みかん	50		
栄 養 価				~~~~~ 献立について ~~~~~ ●中華料理の干焼蝦仁を学校給食用に、アレンジしてあります。 ●えびの他に豆腐を加えることによって、カルシウムや鉄分もアップします。手作りのチリソースでオリジナルの味に仕上がっています。
エネルギー	623 kcal	ビタミンA		958IU
たんぱく質	24.7 g	ビタミンB ₁		0.55mg
脂 質	15.3 g	ビタミンB ₂		0.49mg
食物繊維	4.9 g	ビタミンC	35mg	
カルシウム	385 mg	食塩相当量	1.8 g	
鉄	3.3 mg			

えび

(滋賀県 単独校・小学校 5,400食)

食パン・ブルーベリージャム・牛乳・すじえびのかりかり揚げ・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

献立名	材料名	分量 g	作り方
食パン	食パン	86.45	<u>すじえびのかりかり揚げ</u> 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。 <u>もやしのカレーソテー</u> 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。 <u>きのこ入りクリームスープ</u> ①しめじは、石づきをとって、小房にわけける。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。
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	15	
牛乳	牛乳	206	
すじえびのかりかり揚げ	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	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	
オレンジゼリー	オレンジゼリー	60	
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●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、とてもかりかりしていて、おやつ感覚で食べられます。
エネルギー	638 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	26.7 g	ビタミンB ₁	0.91mg
脂質	20.4 g	ビタミンB ₂	0.92mg
食物繊維	6.8 g	ビタミンC	72mg
カルシウム	357 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	2.8 mg		

おひょう

(長野県 共同調理場・小学校 1,390食)

ごはん・牛乳・おひょうのホイル焼き・かきたま汁・梅かつおあえ・チーズ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	70	<u>おひょうのホイル焼き</u> ①たまねぎは、3mmのせん切りにする。 ②ピーマンも3mmのせん切りにする。 ③しめじはほぐす。 ④下味をつけた魚に、①、②、③とみそ、マヨネーズを混ぜてのせ、アルミ箔に包んで15分くらい焼く。
牛乳	牛乳	206	
おひょうのホイル焼き	{ おひょう 塩こしょう たまねぎ ピーマン しめじ みそ マヨネーズ アルミ箔	50 0.1 25 5 7 5 8	
かきたま汁	豚肉(もも) たまねぎ にら にんじん 干ししいたけ 厚けずり(だし) しょうゆ(うすくち) でんぷん 鶏卵 水	10 15 5 5 0.5 1.5 7 0.5 15 90	<u>かきたま汁</u> ①豚肉はこま切れにする。 ②たまねぎ、しいたけはせん切り、にら、じんはいちょう切りにする。 ③にらは2cmに切る。 ④だしをとり、材料を煮て調味料を加え味を調え、水溶きでんぷんを入れ、最後にとき卵をフワリと入れてひと煮たちさせる。
梅かつおあえ	キャベツ 糸かつお 梅肉(低塩梅びしお) 土佐しょうゆ	50 1.2 4 2.5	<u>梅かつおあえ</u> ①キャベツは2cmに切ってゆでる。 ②糸かつおは釜でからいりしておく。 ③①②を梅と土佐しょうゆであえる。
チーズ	チーズ	15	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●魚が苦手な子供が増えていますが、このメニューは大好きです。 ●こってり味のマヨネーズ焼きにあっさり汁ものとあえものを組み合わせました。
エネルギー	617 kcal	ビタミンA	734IU
たんぱく質	32.4 g	ビタミンB ₁	0.46mg
脂 質	20.8 g	ビタミンB ₂	0.61mg
食物繊維	3.1 g	ビタミンC	16mg
カルシウム	363 mg	食塩相当量	4.1 g
鉄	2.3 mg		

かじき

(埼玉県 共同調理場・中学校 4,800食)

コッペパン・いちごジャム・牛乳・森のチャウダー・かじきのプロヴァンスソース・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
コッペパン	コッペパン	70	森のチャウダー ①スライスしたたまねぎをよく炒め甘味をだす。 ②ベーコン、せん切りにしたにんじん、いちご切りにしたじゃがいもをよく炒める。 ③水を入れひと煮たちさせる。 ④たまぎたけ、マッシュルーム、ほんしめじを加えて、牛乳を入れる。 ⑤④のルーを入れて味を調え、生クリーム、パセリを入れてでき上がり。
いちごジャム	いちごジャム	20	
牛乳	牛乳	206	
森のチャウダー	ベーコン 12 たまねぎ 25 にんじん 10 じゃがいも 25 たまぎたけ 12 マッシュルーム 15 ほんしめじ 8 パセリ 1 牛乳 85 ④ ポターージュ 7 粉チーズ 2 小麦粉 1 コンソメ 0.5 バター 0.5 生クリーム 2 白こしょう 0.1 塩		
かじきのプロヴァンスソース	② めかじき 60 おろしにんにく 0.3 塩 0.2 でんぷん 18 植物油(菜種油) 7 ③ たまねぎ 10 セロリー 2 トマトホール(缶) 10 しょうゆ 2 砂糖(上白) 0.1 トマトケチャップ 3 ローリエ 0.02 植物油(サラダ油) 0.3		
くだもの	みかん	60	
栄 養 価 エネルギー 900 kcal たんぱく質 37.8 g 脂 質 31.3 g 食物繊維 5.2 g カルシウム 385 mg 鉄 2.5 mg ビタミンA 757IU ビタミンB ₁ 0.55mg ビタミンB ₂ 0.84mg ビタミンC 39mg 食塩相当量 3.4 g			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●「プロヴァンス」というのはプロヴァンス地方の料理で、トマトを使った料理につかわれます。 ●魚嫌いな子供でも、ケチャップ味なので口あたりよく食べます。

かじき

(長野県 共同調理場・中学校 1,006食)

ごはん・牛乳・かじきのベーコン巻き・すいとん汁・ピーナッツあえ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米(強化米入り)	110	かじきのベーコン巻き ①かじきは7~8cm×4cmくらいに切る。 ②しょうゆ、みりん、こしょうでかじきに下味をつけ、ベーコンをまん中に巻く。 ③巻きおわりの方を下にして、中温のオーブンでゆっくり20~25分焼く。
牛乳	牛乳	206	
かじきのベーコン巻き	かじき みりん しょうゆ ベーコン(薄いスライス) こしょう	50(1切れ) 0.6 2 10 0.02	
すいとん汁	煮干し たまねぎ にんじん だいこん (鶏肉(若鶏もも) しょうゆ(こいくち) しょうゆ 油揚げ なると すいとん(脱粉10%混入) 長ねぎ	3 36 12 18 15 1.2 5.5 2.8 6 25 6	すいとん汁 ①煮干しの頭と腹をとり、割っておく。 ②煮干しは布の袋に入れてだしをとる。 ③だいこん、にんじんはいちょう切りにし、鶏肉はしょうゆで下味をつけておく。 ④油揚げは薄切りにして油抜きのためさっとゆがく。 ⑤なるとは薄く輪切り、長ねぎは小口切りにする。 ⑥だし汁の中にたまねぎ、だいこん、にんじん、鶏肉、油揚げを入れ、すいとんは、パラパラと打ち粉をおとしながら入れ、よく火を通す。仕上げにしょうゆ、長ねぎを入れて火を止める。
ピーナッツあえ	ほうれんそう はくさい キャベツ 粉末ピーナッツ しょうゆ 砂糖(上白) にんじん 塩(ゆで用)	20 30 20 6 3.5 2 5 0.3	ピーナッツあえ ①ほうれんそう、はくさい、キャベツをよく洗い、2cmくらいに切ってから塩ゆでする。 ②ざるにとりよく冷やす。 ③にんじんは、せん切りにして、ゆでて冷やす。 ④しょうゆ絞りをしてから、ピーナッツ、砂糖、しょうゆであえる。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●かじきのベーコン巻きは、肉のような食味で、どんな子もよろこんで食べてくれます。 ●郷土料理のすいとんですが、手がかかるのですいとんの方は今回は手作りしませんが、場合によってはよくこねたすいとんを出します。
エネルギー	827 kcal	ビタミンA	1,308(1,046)IU
たんぱく質	36.7 g	ビタミンB ₁	1.06(0.74)mg
脂 質	20.3 g	ビタミンB ₂	0.60(0.45)mg
食物繊維	3.9 g	ビタミンC	40(21)mg
カルシウム	407 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.2 mg		

かじき

(滋賀県 共同調理場・中学校 2,155食)

ごはん・牛乳・かじきの洋風西京焼き・みそ汁・きんぴらごぼう・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米 精麦	102 8	<p><u>かじきの洋風西京焼き</u></p> <p>①魚に塩をふっておく。 ②白みそ、マヨネーズ、みりん、砂糖、みじん切りにしたんにく、みじん切りにしたパセリ、いりごまを混ぜておく。 ③魚を八分方焼き、合わせた調味料をのせて、焼き上げる。</p> <p><u>きんぴらごぼう</u></p> <p>①ごぼうは皮をこそげ、せん切りにし、酢水にさらす。 ②にんじん、ピーマンはせん切り、ベーコンは、5mm幅ぐらいに切る。 ③ごま油を鍋に入れ、ベーコンを炒め、一度とり出し、ごぼう、にんじんを、その鍋で炒め、ベーコンをもどし、ピーマンを加え調味する。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
かじきの洋風西京焼き	かじき 塩 白みそ マヨネーズ みりん 砂糖 んにく パセリ いりごま	80 0.4 6 4 3 1 0.3 1 1																									
みそ汁	わかめ 豆腐 じゃがいも 干しいたけ 煮干し みそ	1 20 30 1 3 9																									
きんぴらごぼう	ごぼう にんじん ショルダーベーコン ピーマン 砂糖 しょうゆ ごま油	40 13 10 10 2 4 0.3																									
くだもの	みかん	100																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>850 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>947IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>39.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.45mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.67mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>8.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>313 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	850 kcal	ビタミンA	947IU	たんぱく質	39.9 g	ビタミンB ₁	0.45mg	脂質	17.2 g	ビタミンB ₂	0.67mg	食物繊維	8.9 g	ビタミンC	26mg	カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.3 g	鉄	3.4 mg		
エネルギー	850 kcal	ビタミンA	947IU																								
たんぱく質	39.9 g	ビタミンB ₁	0.45mg																								
脂質	17.2 g	ビタミンB ₂	0.67mg																								
食物繊維	8.9 g	ビタミンC	26mg																								
カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.3 g																								
鉄	3.4 mg																										

かじき

(高知県 共同調理場・小学校 450食)

ごはん・牛乳・ないらげ(かじき)のトマトソース・つみれ入りかきたま汁・キャベツのベーコン炒め・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	ないらげのトマトソース ①ないらげに塩、こしょうをし、オーブンで焼く。 ②たまねぎを炒め、トマトケチャップ、塩、こしょうでソースを作り、①にかける。 ③パセリをみじん切りにし、さっと熱湯をかけて、さまし、上に散らす。
牛乳	牛乳	206	
ないらげの トマトソース	ないらげ 塩 こしょう 植物油 トマトケチャップ たまねぎ パセリ 塩 こしょう	60 0.3 0.03 2 8 20 1 0.1 0.02	つみれ入れかきたま汁 ①ふし粉でだしをとる。 ②にんじんは、いちょう切り、干しいたけは水にもどしてせん切り、ねぎは小口切りにする。 ③だし汁を煮たて、にんじん、しいたけを入れ、魚のつみれをひと口大にちぎって入れる。 ④材料が煮えたら、みりん、しょうゆで味を調べ、とき卵を入れ、ふわっと浮いてきたら仕上げにねぎを散らす。
つみれ入りかきたま汁	魚のつみれ にんじん 鶏卵 干しいたけ ねぎ みりん しょうゆ ふし粉(だし)	20 5 15 1 5 1.5 4 5	キャベツのベーコン炒め ①キャベツとベーコンは、たんざくに切る。 ②鍋に油を熱し、ベーコンを入れ炒め、キャベツを加え、強火でさっと炒めて、塩、こしょうで味を調える。
キャベツの ベーコン炒め	キャベツ ベーコン コンソメ 植物油 塩 こしょう	60 10 1 2 0.5 0.03	くだもの
くだもの	みかん	60	~~~~~ 献立について ~~~~~ ●ないらげ(まかじき)は、淡白な味なのでトマトソースをかけて子供に好まれる味つけにした。
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> (栄) (養) (価) </div>			
エネルギー	671 kcal	ビタミンA	635IU
たんぱく質	30.5 g	ビタミンB ₁	1.18mg
脂質	30.6 g	ビタミンB ₂	0.70mg
食物繊維	3.8 g	ビタミンC	54mg
カルシウム	278 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	2.7 mg		

かつお

(埼玉県 単独校・小・中学校 286食)

ごはん・牛乳・かつおと大豆の揚げ煮・菊花あえ・のりのつくだ煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	60 0.2	かつおと大豆の揚げ煮 ①かつおはしょうゆにつけておく。でんぷんにまぶして油で揚げる。 ②釜に水を入れにんじん、大豆を煮る。みそ、トマトケチャップ、砂糖を入れ煮えてきたら①を入れ、ピーマン、白いりごまを入れかるく混ぜ合わせ火が通ったら味を調える。 菊花あえ ①菊の花を塩を加えた熱湯でさっとボイル、さましておく。 ②キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、かまぼこも、それぞれボイルしておく。 ③甘酢を作ってあえる。
牛乳	牛乳	206	
かつおと大豆の揚げ煮	かつお(角切り) しょうゆ でんぷん ピーマン にんじん 大豆 しょうが 白みそ トマトケチャップ 砂糖 白いりごま 植物油	50 3 5 5 12 15 1.2 10 8 8 5 3	
菊花あえ	菊花(黄) キャベツ ほうれんそう えのきたけ 糸かまぼこ 砂糖 酢 塩	2 35 35 5 5 3 5 0.6	
のりのつくだ煮	四万十川のりつくだ煮	8	
くだもの	みかん	60	
栄 養 価			
エネルギー	681 kcal	ビタミンA	1,251IU
たんぱく質	34.0 g	ビタミンB ₁	0.50mg
脂 質	17.8 g	ビタミンB ₂	0.59mg
食物繊維	6.2 g	ビタミンC	45mg
カルシウム	377 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	6.2 mg		

かつお

(奈良県 単独校・小学校 1,949食)

手作りひじきごはん・牛乳・かつおの浅炊き・すいとん汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
手作りひじきごはん	アルファ化米	40	手作りひじきごはん ①だしパックでだし汁をとる。 ②米以外の材料を煮る。 ③調味料を加え、ひと煮する。 ④米を加え、煮たったらかき混ぜる。 ⑤10分後に火を止め、蒸らす。 かつお浅炊き ○真空包装をボイルする。 すいとん汁 ○だしパックでだし汁をとった後、冷凍のすいとんだんご、野菜、鶏肉、油揚げを入れて煮、最後にみそを入れねぎを散らす。	
	クリスタル米	15		
	干しひじき	0.8		
	にんじん	10		
	鶏肉	10		
	干しいたけ	0.8		
	油揚げ	3		
	ごぼう(ささがき)	4		
	グリーンピース	5		
	しょうゆ	3		
	砂糖(三温)	0.8		
	植物油	0.8		
	本みりん	0.8		
	だしパック	1.4		
水	90			
牛乳	牛乳	206		
かつおの浅炊き	かつお浅炊き	20		
すいとん汁	すいとんだんご(冷凍)	25		
	はくさい	20		
	油揚げ	5		
	鶏肉	10		
	にんじん	10		
	葉ねぎ	5		
	だしパック	1.4		
	みそ	10		
水	110			
くだもの	みかん	80		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●かつおの浅炊きは、味がしっかり魚に含まれて、うす味でとてもおいしく好評。	
エネルギー	566 kcal	ビタミンA		1,151IU
たんぱく質	24.5 g	ビタミンB ₁		0.57mg
脂 質	13.1 g	ビタミンB ₂		0.50mg
食物繊維	5.9 g	ビタミンC		37mg
カルシウム	304 mg	食塩相当量		2.3 g
鉄	2.7 mg			

かつお

(高知県 単独校・小学校 416食)

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

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 ① 2 cm角に切ったかつおに塩をして、30～60分おく。 ② ①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	① むきえび 10 さつまいも 20 たまねぎ 20 ホールコーン 10 鶏卵 6 だし汁 5 砂糖 0.3 塩 0.3 ② 小麦粉 15 パーキングパウダー 0.4 植物油 8		かき揚げ ① ①を合わせてよく混ぜ合わせておく。 ② ①の中に②を入れ、かるく混ぜて揚げる。
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		こんにゃくのきんぴら ① こんにゃくはゆでて、かるくからいりして水分をとっておく。 ② ごぼう、さつま揚げ、にんじんは、せん切りにしておく。 ③ ごぼう、こんにゃく、にんじん、さつま揚げを炒め調味し、塩ゆでしたグリーンピース、七味唐辛子、ごまを入れて仕上げる。
くだもの	みかん	60	
(栄) (養) (価) エネルギー 769 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.0 g 食物繊維 5.9 g カルシウム 295 mg 鉄 3.1 mg ビタミンA 735IU ビタミンB ₁ 0.72mg ビタミンB ₂ 0.56mg ビタミンC 30mg 食塩相当量 2.6 g			~~~~~ 献立について ~~~~~ ● 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。角煮は煮くずれなくおいしくできます。

かつお

(高知県 単独校・小学校 540食)

ごはん・牛乳・かつおと大豆のみそがらめ・すまし汁・キャベツとピーマンの温野菜・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 精麦	65 10	かつおと大豆のみそがらめ ①かつおは2cm角に切り、しょうが汁、しょうゆで下味をつける。 ②でんぷんをつけ、油で揚げる。 ③大豆は、ゆでておく。 ④みそ、砂糖、みりん、しょうが汁でタレを作り、揚げた魚とゆで大豆を入れからませる。 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。
牛乳	牛乳	206	
かつおと大豆のみそがらめ	かつお しょうが汁 しょうゆ でんぷん 植物油(揚げ油) 大豆(乾) みそ 砂糖 みりん しょうが汁	40 1 1 3 3 10 5 3 1 0.5	
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	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●かつおのにおいを、しょうがじょうゆで消して使用しました。にんにくでもよいと思います。 ●野菜は、高知の特産である柚の酢入りドレッシングを添えました。
エネルギー	637 kcal	ビタミンA	642(564)IU
たんぱく質	31.8 g	ビタミンB ₁	0.55(0.42)mg
脂 質	17.8 g	ビタミンB ₂	0.57(0.54)mg
食物繊維	6.6 g	ビタミンC	57(37)mg
カルシウム	354 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	4.6 mg		

かつお

(鹿児島県 共同調理場・小学校 3,361食)

ごはん・牛乳・かつおなまりとだいこんの煮もの・焼きのり・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.25	かつおなまりとだいこんの煮もの ①焼きなまりは、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こんにゃく、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、こんにゃくの順に煮る。 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 だいこんの煮もの	かつお焼きなまり だいこん にんじん 里いも 生揚げ こんにゃく 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	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●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。
エネルギー	604 kcal	ビタミンA	934IU
たんぱく質	29.3 g	ビタミンB ₁	0.52mg
脂 質	11.0 g	ビタミンB ₂	0.52mg
食物繊維	4.2 g	ビタミンC	45mg
カルシウム	330 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	3.4 mg		

かれい

(埼玉県 共同調理場・小学校 5,500食)

ごはん・牛乳・野菜と厚揚げの煮もの・かれいの立田揚げ・煮豆

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米(強化米0.3%含む)	65	野菜と厚揚げの煮もの ①生ちくわは小口切り、にんじん、たけのこはいちょう切り、干ししいたけは、もどしてからせん切り、厚揚げは油抜きする。 ②油で豚ひき肉を炒めてから、にんじん、たけのこも炒める。水と他の材料を加え煮る。 ③煮えたら、さやえんどうを散らし、調味料を加える。 ④水で溶いたでんぶんとじめる。	
牛乳	牛乳	206		
野菜と厚揚げの煮もの	豚肉(ひき肉) 生ちくわ にんじん 干ししいたけ たけのこ(缶) うずら卵(缶) さやえんどう(冷凍) 厚揚げ しょうゆ 砂糖 和風だし 植物油 でんぶん 水	10 10 15 0.7 10 15 5 50 4 0.5 0.5 0.5 1.5 60		
かれいの立田揚げ	かれい つけ汁(しょうゆ しょうが汁 でんぶん 植物油)	50 5 0.7 4 4		かれいの立田揚げ ①つけ汁につけておいたかれいの水気をふき、でんぶんをまぶす。 ②油で揚げる。
煮豆	金時豆(水煮) いんげん豆(レトルト) 砂糖	15 20 7		煮豆 ①金時豆水煮と砂糖を釜に入れ火にかける。 ②金時豆が柔らかく煮えてから、レトルトのいんげん豆を加え火を通す。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●下味をつけたかれいにてんぶんをまぶし、揚げることによって、魚の生ぐさが気にならなくなり、食べやすくなります。	
エネルギー	739 kcal	ビタミンA	1,182IU	
たんぱく質	38.5 g	ビタミンB ₁	0.41mg	
脂 質	26.8 g	ビタミンB ₂	0.48mg	
食物繊維	5.4 g	ビタミンC	1mg	
カルシウム	645 mg	食塩相当量	2.3 g	
鉄	3.8 mg			

かれい

(徳島県 共同調理場・小学校 338食)

ごはん・牛乳・かれいのおろし煮・チンゲンツアイのソテー・茶碗蒸し・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	かれいのおろし煮 ①かつお節でだしをとる。 ②だいこんは、皮をむきすりおろし、水気をきる。 ③かれいは、でんぷんをまぶし油で揚げる。 ④だし汁をしょうゆとみりんで味つけし、②のだいこんを入れ、沸騰したら火を止める。 ⑤食器に揚げたかれいを盛りつけ、その上に④をかける。
牛乳	牛乳	206	
かれいのおろし煮	スキんレスかれい でんぷん 植物油 だいこん しょうゆ (うすくち) みりん かつお節 水	35 4 2 20 3 1 1.2 25	
チンゲンツアイのソテー	チンゲンツアイ ベーコン 植物油 中華スープストック しょうゆ (こいくち)	50 10 0.2 0.3 1.2	チンゲンツアイのソテー ①チンゲンツアイは、3 cmぐらいの長さに切り、ベーコンは、1 cmぐらいの幅に切る。 ②鍋に油を入れ、ベーコンを炒め、ベーコンに火が通ったらチンゲンツアイを入れて炒める。 ③チンゲンツアイがしんなりとしてきたら、調味料で味つけをして火を止める。
茶碗蒸し	鶏卵 昆布 かつお節 水 しょうゆ (うすくち) 塩 なると ぎんなん みつば えび アルミカップ	35 1 4 95 2.2 0.4 5 1.5 2 15 1個	茶碗蒸し ①昆布とかつお節でだし汁をとり、しょうゆと塩で調味し、さましておく。 ②えびは、サッと塩ゆでし、なるとは1本を12等分する。みつばは、2 cmぐらいの長さに切る。 ③卵は、割りほぐし、①のだし汁と合わせて、ざるでこす。 ④アルミカップになると、ぎんなん、えび、みつばを入れて、③の卵液を流して、蒸し器で15分ほど蒸す。
くだもの	みかん	1個	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●くせがなく、味が淡白なかれいも、でんぷんをつけて揚げることにより、タレの味もつきやすくなりおいしくいただけます。
エネルギー	634 kcal	ビタミンA	952IU
たんぱく質	27.3 g	ビタミンB ₁	0.72mg
脂 質	18.7 g	ビタミンB ₂	0.75mg
食物繊維	3.1 g	ビタミンC	47mg
カルシウム	343 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	2.6 mg		

さけ

(東京都 単独校・小学校 400食)

さつまいもごはん・牛乳・さけの照り焼き・豆腐のすまし汁・五色煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
さつまいもごはん	精白米 押し麦 強化米 さつまいも しょうゆ 塩 水(米の1.15倍・調味料) いりごま	70 3 0.2 20 0.8 0.6 1	<u>さつまいもごはん</u> ①さつまいもは1cm角切りにし水にさらし、アクをとる。 ②米、麦と調味料を合わせて炊き上げる。 ③蒸らした後、いりごまをふり混ぜる。
牛乳	牛乳	206	<u>さけの照り焼き</u>
さけの照り焼き	生さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん でんぷん 水	60 2 2 1 1 0.3 2	①生さけをしょうゆ、みりんにつける。(30分～1時間)オーブンで焼く。 ②しょうゆ、みりん、水、でんぷんでタレを作り、焼き上がったさけの熱いうちにタレをかける。
豆腐のすまし汁	さば節 水 豆腐 わかめ(乾) 長ねぎ 塩 しょうゆ	3.5 140 35 0.5 10 0.8 2	<u>豆腐のすまし汁</u> ①さば節でだしをとる。 ②豆腐、わかめ、長ねぎを加え、塩、しょうゆで味を調える。
五色煮	植物油(炒め油) にんじん ごぼう たけのこ(缶) こんにゃく 焼きちくわ 砂糖 みりん しょうゆ 水 さやいんげん	0.5 15 10 15 20 15 1 1 3 10 5	<u>五色煮</u> ①材料は、全てたんざく切りとして形を整える。 ②ごぼうは、アク抜きをし、こんにゃくはゆでておく。 ③油で具を炒め、調味し、味をしみさせ、最後にさやいんげんを加えて水気がなくなるまで煮きる。
くだもの	みかん	1個	
① 栄 ② 養 ③ 価			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●秋の味覚をとり入れた和食献立で、老人招待給食メニューとしました。</p>
エネルギー	606 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	29.9 g	ビタミンB ₁	0.47mg
脂質	15.8 g	ビタミンB ₂	0.49mg
食物繊維	4.8 g	ビタミンC	29mg
カルシウム	319 mg	食塩相当量	3.3 g
鉄	2.8 mg		

さ け

(山梨県 単独校・中学校 762食)

フランスパン・牛乳・さけとほうれんそうのグラタン・はくさいのスープ・かぼちゃのかの子揚げ・くだもの

献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方	
フランスパン	フランスパン	60	<u>さけとほうれんそうのグラタン</u> ①さけは3cm角に切ったものを使う。 ②ほうれんそうは2cm幅、たまねぎは薄切りに切る。 ③さけ、たまねぎ、マッシュルームを炒める。 ④ほうれんそうは塩ゆでしておく。 ⑤④の材料でホワイトソースを作る。 ⑥ホワイトソースに②とゆでたほうれんそうを入れる。 ⑦小判アルミに入れ、チーズをのせ、オーブンで焼く。	
牛乳	牛乳	206		
さけとほうれんそうのグラタン	紅さけ	60		
	ほうれんそう	35		
	たまねぎ	35		
	マッシュルーム(スライス)	10		
	植物油(サラダ油)	0.8		
	ピザ用チーズ	16		
	粉チーズ	0.6		
	バター	4.5		
	植物油(サラダ油)	3.3		
④	小麦粉	12		
	牛乳	82		
	スープストック	1		
	塩	0.8		
	こしょう(白)	0.04		
	クリーム(普通脂肪)	2.8		
	小判アルミ			
	はくさいのスープ	はくさい	40	<u>はくさいのスープ</u> ①はくさいは2cm幅、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ベーコンはたんざくに切る。 ②はくさいは、あらかじめ塩ゆでしておく。 ③にんじん、たまねぎ、ベーコンを入れ、火が通ったら味を調べ、仕上げにはくさいを入れる。
		ショルダーベーコン	5	
	にんじん	8		
	たまねぎ	10		
	スープストック	0.5		
	コンソメ	1.5		
	塩	0.6		
	こしょう(白)	0.03		
	水	160		
かぼちゃのかの子揚げ	かぼちゃのかの子揚げ	60		
	植物油	6		
くだもの	みかん	75		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●子供の好きなグラタンに、脂がのっておいしくなってきたさけを使用しました。 ●さけのオレンジ色とほうれんそうの緑色がホワイトソースに生きています。	
エネルギー	857 kcal	ビタミンA		1,640IU
たんぱく質	37.8 g	ビタミンB ₁		0.38mg
脂 質	36.4 g	ビタミンB ₂		0.70mg
食物繊維	7.2 g	ビタミンC		50mg
カルシウム	495 mg	食塩相当量		4.4 g
鉄	3.6 mg			

さけ

(長崎県 単独校・小学校 603食)

ハチミツパン・牛乳・さけのクリームソース・五目スープ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ハチミツパン	ハチミツパン	50	さけのクリームソース ①さけはこしょうをふりかけ、しばらくおき、でんぶんをまぶして揚げる。 ②ホワイトソースを作る。 ・スキムミルクは牛乳でといておく。 ・小麦粉をマーガリンで炒め、あたためておいたスキムミルク入りの牛乳を少しずつ加え、なめらかになるまでよく混ぜる。 ・塩、こしょうで軽く調味し、仕上げに生クリームを入れて火を止める。 ③アーモンドはからいりしておく。 ④ほうれんそうはボイルして、1.5cmくらいに切る。にんじんは小さいさいの目切りにして、ボイルしておく。マッシュルームもボイルする。 ⑤ホワイトソースに④を加えて、彩りの良いクリームソースを作り、①のさけにかけて、スライスアーモンドをのせる。
牛乳	牛乳	206	
さけのクリームソース	甘塩さけ(切り身)	50	
	こしょう	0.02	
	でんぶん	10	
	植物油		
	にんじん	5	
	ほうれんそう	5	
	マッシュルーム(水煮缶詰)	5	
	小麦粉(薄力粉)	3	
	マーガリン	3	
牛乳	30		
スキムミルク	5		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
生クリーム	2		
ローストアーモンド(スライス)	1		
五目スープ	豚肉	8	五目スープ ①鶏ガラ、煮干し、しょうがでスープをとっておく。 ②きくらげはもどしてせん切り、にんじんはいちょう切り、たけのこはたんざく切り、チンゲンツァイは、葉と軸に分けて葉は2cm程度にし、軸は細く切る。 ③豚肉はからいりしてスープを加え、煮たったらアクをとって、野菜を煮えにくいものから順に入る。野菜に火が通ったら調味をし、水溶きでんぶんでわずかにとろみをつけて、とき卵を散らす。
	鶏卵	20	
	にんじん	10	
	たけのこ(水煮缶詰)	10	
	チンゲンツァイ	15	
	きくらげ	0.4	
	塩	0.5	
	しょうゆ(うすくち)	3	
	こしょう	0.02	
	でんぶん	0.5	
	スープ	120	
	鶏ガラ	20	
	煮干し	2	
しょうが	0.8		
くだもの	みかん	80	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●焼き物機のない給食室では、魚料理のバリエーションが少なく困っていますが、これは目先を変えて彩りの良いクリームソースをかけて仕上げました。 ●ちょっとごちそう風のできあがりになります。魚はさけの切り身を使用しましたが、他の白身魚でも応用できます。
エネルギー	698 kcal	ビタミンA	1,309IU
たんぱく質	35.2 g	ビタミンB ₁	0.56mg
脂 質	25.1 g	ビタミンB ₂	0.90mg
食物繊維	4.1 g	ビタミンC	33mg
カルシウム	400 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.3 mg		

さば

(千葉県 共同調理場・小学校 6,203食)

ごはん・牛乳・さばみそ焼き・じゃがいものみそ汁・納豆・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	80	さばみそ焼き ①赤みそを水でとき、鍋に入れ④の調味料を入れ煮たさせる。 ②さばはオーブンで焼く。 ③さばに①のタレをかける。 じゃがいものみそ汁 ①じゃがいもはたんざく切り、たまねぎはたんざく切り、小松菜は洗ってポイルし、水気をきっておく。油揚げは油抜きする。にんじんはいちょう切り、白みそは水でといておく。割烹の味でだし汁をとる。 ②にんじん、じゃがいも、たまねぎ、水を入れ煮る。 ③アクをとる。 ④材料が煮えたら、豆腐とだし汁を入れ煮たさせる。 ⑤みそを入れ、小松菜を入れる。	
牛乳	牛乳	206		
さばみそ焼き	さば(切り身) おろししょうが(生) 赤みそ 砂糖 ④ トウバンジャン みりん 植物油 水	60 1.5 5 3 0.2 1 1 3		
じゃがいものみそ汁	じゃがいも 油揚げ たまねぎ 小松菜 にんじん 豆腐 割烹の味 白みそ	15 4 10 10 8 10 1.25 11		
納豆	納豆 しょうゆ	30 3		
くだもの	みかん	60		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●大豆製品を多くとり入れた和風献立です。 ●学校訪問時には、子供たちに大豆製品を探させます。	
エネルギー	742 kcal	ビタミンA		721IU
たんぱく質	32.8 g	ビタミンB ₁		0.51mg
脂 質	23.8 g	ビタミンB ₂		0.81mg
食物繊維	4.2 g	ビタミンC		28mg
カルシウム	350 mg	食塩相当量		2.0 g
鉄	4.1 mg			

さば

(熊本県 単独校・小学校 265食)

ミルクパン・牛乳・さばのチーズ焼き・コンソメスープ・ゆでキャベツ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ミルクパン	ミルクパン	50	さばのチーズ焼き ①さばには、塩、こしょうで下味をつけておく。 ②たまねぎはスライス、にんじん、ピーマンはせん切り、トマトは1cmの角切り、にんにくはみじん切りにしておく。 ③にんにくを炒め香りがでたところで、たまねぎ、にんじんを炒めトマト、ホールトマト、トマトケチャップを加え煮つめ、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。 ④さばは一度蒸し、出た水分と油はきっておく。 ⑤カップにさばのをせ、③のソースをかけ、チーズをのせてオーブンで焼く。(その日によって、パセリやパン粉をふって焼いても良い)
牛乳	牛乳	208	
さばのチーズ焼き	さば 50~60 たまねぎ 25 ピーマン 3.8 トマト 15 ホールトマト 10 にんにく 0.5 トマトケチャップ 10 コンソメ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 とろけるチーズ 15 ひまわりカップ (大) 1枚		
コンソメスープ	ハム 10 たまねぎ 25 にんじん 15 シェルマカロニ 6 キャベツ 25 ほうれんそう 20 鶏ガラ 15 コンソメ 1 塩 0.1 こしょう 0.03		
ゆでキャベツ	キャベツ 40 塩 0.2		コンソメスープ ①鶏ガラでスープをとる。 ②ハム、たまねぎ、にんじん、キャベツは、せん切りにする。 ③ほうれんそうは2~3cmに切り、ゆでしておく。 ④釜にガラスープを入れ、ハムを入れる。 ⑤次にたまねぎ、にんじんを入れ、ひと煮たちしたところでキャベツを入れ、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。 ⑥最後にゆでておいたほうれんそうを散らして、火を止める。
			ゆでキャベツ ○キャベツは、大きめのたんざくに切り、ゆがいて、さましておく。さばのチーズ焼きのつけ合わせとする。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●児童たちが苦手なさばなので、食べてくれるか不安でしたが、大好きなトマトソースとチーズでピザ風に仕上げたら残菜もなく良く食べてくれました。 ●蒸した後、水分と油を捨てたので、生ぐさみが減ったのがよかったです。
エネルギー	671 kcal	ビタミンA	1,308IU
たんぱく質	32.9 g	ビタミンB ₁	0.52mg
脂 質	26.5 g	ビタミンB ₂	0.91mg
食物繊維	4.6 g	ビタミンC	28mg
カルシウム	451 mg	食塩相当量	3.7 g
鉄	3.4 mg		

さば

(鹿児島県 単独校・小学校 235食)

白ごはん・牛乳・さばのしょうがみそ煮・いり豆腐・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
白ごはん	精白米 強化米	72 0.24	さばのしょうがみそ煮 ①だし昆布でだしをとる。 ②釜に①のだし汁と調味料、梅干し、しょうがを入れ煮たてる。 ③②にさばを入れ、ざっと混ぜてから①の昆布を上のにせ、落としぶたとふたをして、50分くらい煮る。 いり豆腐 ①豆腐は水きりし、くずす。 ②きくらげ、干しいたけは、もどしてせん切りにする。 ③だいこん、にんじんは、せん切りにする。 ④鶏卵はスキムミルクと一緒にとく。 ⑤油で②、③を炒め、調味し①を入れて、④を流す。 ⑥最後にさやえんどうを散らす。
牛乳	牛乳	206	
さばのしょうがみそ煮	さば(筒切り) しょうが だし昆布 梅干し 砂糖(中ざら) みりん しょうゆ(うすくち) 麦みそ 水	80 1.2 1.2 0.5 4 3 3 11 20	
いり豆腐	豆腐 きくらげ 干しいたけ だいこん にんじん しらたき 鶏卵 さやえんどう スキムミルク 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち) 塩 植物油	45 1 1 50 20 8 32 8 3.2 2.5 6 0.2 2	
くだもの	みかん	100	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●おはしの練習のため、骨つきの筒切りさばを使用しました。血合い部分を見せながら、さばの栄養について話をします。
エネルギー	708 kcal	ビタミンA	1,386IU
たんぱく質	30.4 g	ビタミンB ₁	0.71mg
脂 質	22.7 g	ビタミンB ₂	0.89mg
食物繊維	5.6 g	ビタミンC	49mg
カルシウム	384 mg	食塩相当量	3.4 g
鉄	3.9 mg		

さ め

(埼玉県 単独校・中学校 410食)

ごはん・牛乳・さめのごまみそかけ・けんちん汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	110	さめのごまみそかけ ①さめは、みじん切りにしたしょうがで下味をつけておく。 ②白ごまはいつて半量をすり、赤みそは水でといておく。 ③水、上白糖、赤みそ、白ごまを合わせ、煮たてる。 ④下味をつけたさめにでんぷんをまぶし、180°Cの油で揚げる。 ⑤揚げたさめに③のタレをかける。
牛乳	牛乳	206	
さめのごまみそかけ	さめ(切り身) 60 根しょうが 0.5 でんぷん 6 植物油 6 水 6 砂糖(上白) 3 赤みそ(とき水) 3 白ごま 2	60	
けんちん汁	植物油 1 ごぼう 5 にんじん 20 だいこん 15 ジャガイモ 30 油揚げ 5 こんにゃく 20 豆腐 30 けずり節 4 長ねぎ 10 しょうゆ 9 和風だし 0.3 水 110	1 5 20 15 30 5 20 30 4 10 9 0.3 110	けんちん汁 ①ごぼうは泥をおとし薄い半月、にんじんはいちょう、だいこん、じゃがいもは、やや厚めのいちょう、長ねぎは小口に切っておく。 ②油揚げは油抜きをし、たんざくに切り、豆腐、こんにゃくは四角く切る。 ③けずり節でだしをとる。 ④油を熱し、ごぼうを炒め、香りがでたらこんにゃく、にんじん、だいこんを加え炒める。 ⑤水を入れ煮たってきたら油揚げを入れ、アクをとり、じゃがいもを加える。 ⑥じゃがいもが柔らかくなってきたら豆腐を入れ、調味料を加え味を調べ、長ねぎを加える。
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●給食ではめずらしい「さめ」を使ってみました。結構さっぱりいただけます。
エネルギー	827 kcal	ビタミンA	1,066IU
たんぱく質	31.9 g	ビタミンB ₁	0.53mg
脂 質	25.9 g	ビタミンB ₂	0.49mg
食物繊維	3.7 g	ビタミンC	11mg
カルシウム	346 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	3.8 mg		

さわら

(福島県 単独校・小学校 658食)

ごはん・牛乳・さわらの三味焼き・みそ汁・糸かまソテー

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米 精麦	75 0.2 5	さわらの三味焼き ①さわら切り身を、しょうが、長ねぎをみじん切りにし、調味液を混ぜたものにつけておく。 ②オーブンで焼く。 みそ汁 ①じゃがいもは、いちょう切りにする。 ②ほうれんそうは、塩ゆでしておく。 ③油揚げは油抜きしてから切る。 ④じゃがいも、もやし、油揚げが煮えてから、煮干し粉、だしの素、みそで味を調える。 ⑤最後にほうれんそうを入れて煮えたら火を止める。 糸かまソテー ①キャベツは太めのせん切り、にんじんは細いせん切りにしゆでる。(にんじんは、コンソメを入れてゆでる) ②スクール糸かまぼこは、ゆであげてからほぐす。 ③①②に塩、こしょうする。
牛乳	牛乳	206	
さわらの三味焼き	さわら(切り身) みそ しょうゆ しょうが 長ねぎ 白いりごま 砂糖(三温)	45 3 1 0.1 5 0.5 2	
みそ汁	じゃがいも もやし ほうれんそう 油揚げ みそ だしの素 煮干し粉	35 13 6 8 10 0.6 0.2	
糸かまソテー	キャベツ スクール糸かまぼこ にんじん 塩 コンソメ こしょう	30 15 8 0.3 1 0.01	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●秋から冬にかけての旬の魚であるさわらの臭みを感じさせないために、香味野菜につけてから焼きます。 ●子供からの好評献立で残菜がない料理です。 ●風味よくおいしくいただけます。
エネルギー	631 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	27.3 g	ビタミンB ₁	0.56(0.39)mg
脂質	15.6 g	ビタミンB ₂	0.57(0.43)mg
食物繊維	2.7 g	ビタミンC	28(14)mg
カルシウム	286 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.6 mg		

さわら

(高知県 単独校・小学校 600食)

麦ごはん・牛乳・さわらのみぞれ焼き・ひじきのサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 精麦	70 0.21 10	さわらのみぞれ焼き ①だいこん、しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。 ②さわらを①と調味料でつけこむ。 ③みぞれをのせながら、アルミカップに入れて焼く。 ひじきのサラダ ①ひじきはよく洗い、ゆでてもどし、水をきる。 ②キャベツは1cm幅のざく切りにし、ゆでてきます。にんじんはせん切りにし、ゆでる。えのきたけもゆでる。ちくわは半月切りにし、蒸しておく。 ③①②をドレッシングであえる。
牛乳	牛乳	206	
さわらのみぞれ焼き	さわら だいこんおろし ねぎ しょうが レモン果汁 しょうゆ(うすくち) みりん アルミカップ	60 20 2 1 2.5 2.5 1.8 1個	
ひじきのサラダ	ひじき キャベツ にんじん えのきたけ ちくわ 砂糖(上白) 塩 こしょう 酢 しょうゆ(うすくち) ごま油	3 30 5 10 20 1 0.3 0.01 3 1.5 0.5	
くだもの	みかん	(1個)70	
⑨ ⑩ ⑪			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●さわらのみぞれ焼きは、あっさり味で好評でした。 ●ひじきのサラダは、ひじきが多すぎたので減しています。
エネルギー	597 kcal	ビタミンA	473IU
たんぱく質	28.1 g	ビタミンB ₁	0.47mg
脂質	14.6 g	ビタミンB ₂	0.58mg
食物繊維	4.9 g	ビタミンC	34mg
カルシウム	304 mg	食塩相当量	1.9 g
鉄	3.7 mg		

さんま

(群馬県 単独校・小学校 410食)

コッペパン・ピーナッツクリーム・牛乳・さんま入りふるさとうどん・磯煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
コッペパン	コッペパン	60	<p><u>さんま入りふるさとうどん</u></p> <p>①さんまは三枚におろし、ひと口大に切り、しょうが汁、しょうゆで下味をつける。</p> <p>②だし汁で里いも、にんじんを煮、柔らかくなったら汁気をきったさんま、さやいんげん、さつま揚げを加え、調味し、ゆで上げたうどんを加える。</p> <p>③小口切りの長ねぎを加えでき上がり。</p> <p>磯煮</p> <p>①大豆は柔らかく煮しておく。</p> <p>②ひじき、にんじん、こんにゃくを炒め、大豆、油揚げを加え調味する。</p>	
ピーナッツクリーム	ピーナッツクリーム	15		
牛乳	牛乳	206		
さんま入り ふるさとうどん	生うどん	30		
	豚肉	10		
	里いも	20		
	ねぎ	10		
	にんじん	10		
	さやいんげん	5		
	さつま揚げ	5		
	生さんま	10		
しょうが	0.7			
しょうゆ	1.5			
みりん	1			
しょうゆ	5			
だし				
磯煮	ひじき	4		
	大豆	5		
	にんじん	5		
	油揚げ	5		
	こんにゃく	20		
	植物油	1		
	砂糖	2		
	しょうゆ	5		
	みりん	1		
くだもの	キウイフルーツ			
<p>栄 養 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●さんまが入っていますが、生臭さのない煮こみうどんです。</p>	
エネルギー	653 kcal	ビタミンA		911IU
たんぱく質	31.8 g	ビタミンB ₁		0.48mg
脂 質	19.4 g	ビタミンB ₂		0.63mg
食物繊維	7.4 g	ビタミンC		56mg
カルシウム	387 mg	食塩相当量		3.9 g
鉄	5.1 mg			

さんま

(埼玉県 単独校・小学校 860食)

吹き寄せごはん・牛乳・さんまの照り揚げ・ツナとだいこんの炒め煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
吹き寄せごはん	精白米(うるち米) 精白米(もち米) しらたき にんじん 蒸し栗(1/4カット、レトルト) 刻み昆布(糸切り) 干しいたけ 油揚げ 鶏肉 みりん 塩 植物油(サラダ油) 砂糖 しょうゆ	53 7 7 8 15 0.3 1 4 10 0.5 0.45 0.4 1.5 5	<p><u>吹き寄せごはん</u></p> <p>①米はといておいておく。 ②しらたきは、5cmカットにしてアク抜きをする。 ③にんじんは短いせん切り、油揚げもせん切り、鶏肉は7mmの角切り、しいたけは、もどしてせん切り、昆布はもどして3cmぐらいに切っておく。 ④油を熱して鶏肉を炒め、しらたき、しいたけと材料を順に炒めて、調味料を加えて煮る。材料に味がしみたら、蒸し栗を加える。 ⑤具の煮汁をきり、この汁を加えてごはんを炊く。 ⑥炊き上がったごはんに具を混ぜてでき上がり。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
さんまの照り揚げ	さんま(切り身) コーンスターチ 植物油 砂糖 しょうゆ しょうが コーンスターチ 水	35 5 4 2 1.5 0.3 0.4 7	<p><u>さんまの照り揚げ</u></p> <p>①さんまの切り身にでんぷんをまぶして揚げる。 ②甘辛のタレを作り、揚げた魚にかける。</p>																								
ツナとだいこんの炒め煮	ホワイトツナフレーク だいこん 植物油(サラダ油) 砂糖 しょうゆ みりん しょうが 塩	9 40 0.5 0.2 1.5 1 0.2 0.1	<p><u>ツナとだいこんの炒め煮</u></p> <p>①ツナフレークは油をきっておく。 ②だいこんは、たんざく切りにする。 ③だいこんは油で炒め、しんなりしたら調味料を加え味をなじませ、ツナとしょうが汁を加え仕上げる。 ④だいこんの葉を刻んで色よくゆでておき、仕上げまぎわに入れるとよい。</p>																								
くだもの	みかん	75																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>619 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>588IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.21mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.46mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>31mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>291 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>1.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	619 kcal	ビタミンA	588IU	たんぱく質	25.0 g	ビタミンB ₁	0.21mg	脂質	21.7 g	ビタミンB ₂	0.46mg	食物繊維	3.3 g	ビタミンC	31mg	カルシウム	291 mg	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.8 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>〈秋の味覚を楽しむ献立〉</p> <p>●今までは吹き寄せごはんさんまの照り揚げにあえもの(だいこんサラダ)でしたが、今年はお炒めものを添えました。</p>
エネルギー	619 kcal	ビタミンA	588IU																								
たんぱく質	25.0 g	ビタミンB ₁	0.21mg																								
脂質	21.7 g	ビタミンB ₂	0.46mg																								
食物繊維	3.3 g	ビタミンC	31mg																								
カルシウム	291 mg	食塩相当量	2.3 g																								
鉄	1.8 mg																										

さんま

(千葉県 単独校・小学校 530食)

麦ごはん・牛乳・さんまの松前煮・さつまいも汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米(強化米含む) 無圧扁麦	75 4	さんまの松前煮 ①さんまは1/2の筒切りにする。 ②しょうが、にんにくは、みじん切りにする。 ③細切り昆布、しょうが、にんにくを釜に入れ、次にさんま、こんぶ、しょうが、にんにくとくり返し並べ、調味料、水を加え、おとしぶたをして煮こむ。 さつまいも汁 ①にんじん、だいこんは、小さめの乱切り、さつまいもも小さめの乱切りにする。 ②ごぼうは斜め切り、小松菜は塩ゆでしてから2cm長さに切る。ねぎは小口切りにする。 ③こんにゃくは、下ゆでしてから薄切りにする。 ④厚けずり節でだしをとる。 ⑤鶏肉、野菜を炒め、だし汁を加え煮こむ。途中みそを加え煮、仕上がりにみそ、しょうゆ、ねぎ、小松菜も加える。
牛乳	牛乳	206	
さんまの松前煮	さんま しょうが にんにく 細切り昆布 酢 しょうゆ 砂糖 みりん 水	50 2 0.5 2 2 6 2 2 15	
さつまいも汁	鶏肉(もも) にんじん だいこん ごぼう こんにゃく さつまいも ねぎ 小松菜 厚けずり節 水 みそ 赤みそ しょうゆ 植物油(炒め油)	20 15 10 10 10 35 5 7 1 100 5 4 1 1	
くだもの	みかん	80	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●旬のさんまを使用した献立です。塩焼きのシンプルな味も捨てがたいのですが、煮つけたさんまもおいしいものです。しょうが、にんにくで臭みを消し、昆布のうまみで煮こみます。 ●身離れもよく子供たちにも好評です。
エネルギー	711 kcal	ビタミンA	1,016IU
たんぱく質	29.0 g	ビタミンB ₁	0.47mg
脂 質	21.3 g	ビタミンB ₂	0.60mg
食物繊維	6.3 g	ビタミンC	43mg
カルシウム	355 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	2.9 mg		

さんま

(愛知県 共同調理場・小学校 1,670食)

ごはん・牛乳・さんまのごま揚げ・ゆでキャベツ・ひじきの炒め煮・ゆかり粉

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	70	さんまのごま揚げ ①さんまは、解凍する。 ②薄力粉、卵、黒ごまで天ぷら用衣を作る。(少しうすめがよい) ③①に衣をつけ170°Cぐらいで揚げる。
牛乳	牛乳	206	
さんまのごま揚げ	さんま (開き) 小麦粉 (薄力粉) 鶏卵 塩 黒ごま 水	40 8 5 0.15 0.5	ゆでキャベツ ○キャベツは、ゆでて、脱水し、塩、こしょうである。
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	
ひじきの炒め煮	干しひじき 豚肉 (ひき肉) 油揚げ (細切り) ごぼう (ささがき) 板こんにゃく (細切り) にんじん (せん切り) さつま揚げ (4mm幅カット) さやいんげん (冷凍・2cmカット) しょうゆ (こいくち) 砂糖 (三温) 本みりん 和風だしの素 大豆 (乾)	3 15 2 20 10 25 10 10 6.5 3.5 1.8 1 10	ひじきの炒め煮 ○ひじきは、よく洗ってもどす。ごぼうは水にさらしておく。 ○こんにゃくは、ゆがく。いんげんは、熱湯を通す。 ①大豆は、もどし柔らかく煮る。 ②肉をからいりし、大豆、ひじき、にんじん、こんにゃくを入れてさっと炒め、油揚げも入れ調味料を入れて煮る。 ③半分ほど煮えたら、ごぼうを入れて煮る。 ④味を調べ、さつま揚げを入れて煮る。 ⑤最後にさやいんげんを入れて煮る。
ゆかり粉	ゆかり粉	2.2	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	721 kcal	ビタミンA	1,524IU
たんぱく質	32.3 g	ビタミンB ₁	0.57mg
脂 質	25.3 g	ビタミンB ₂	0.64mg
食物繊維	7.2 g	ビタミンC	25mg
カルシウム	391 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	5.5 mg		
			●季節を感じる食材を使い、素材のよくわかる料理法としました。

さんま

(三重県 共同調理場・小学校 3,500食)

赤飯・牛乳・さんまの揚げ煮・酢あらめ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
赤飯	精白米 もち米 あずき 塩 植物油 (サラダ油) 黒いりごま	50 45 6 0.5 0.5 0.4	<p>赤飯</p> <p>①あずきは、ややかために煮ておく。 ②米、もち米を合わせて洗米しておく。 (1~2時間水浸) ③あずきの煮汁分の水を差し引いて、水加減し、あずき、サラダ油、塩を入れ混ぜて炊く。 ④黒いりごまをふって配食する。</p>
牛乳	牛乳	206	
さんまの揚げ煮	さんま 塩・しょうが粉 でんぶん 植物油 (揚げ油) みりん ④ 砂糖 しょうゆ 水 白すりごま 白いりごま	50 少々 6 1.5 1.5 2.5 5 5 0.5 0.5	<p>さんまの揚げ煮</p> <p>①さんまに薄く塩、しょうが粉をふり、でんぶんをまぶしてカラッと揚げる。 ②④の合わせ調味料を煮たて、さんまにかけて、ごまをふって配食する。</p>
酢あらめ	刻みあらめ きゅうり にんじん だいこん 油揚げ ⑤ 酢 砂糖 しょうゆ 白すりごま	3 15 5 25 8 4.5 2.8 0.5 1.5	<p>酢あらめ</p> <p>①きゅうりは薄切り、にんじん、だいこんはせん切りにして、薄塩をしておく。 ②油揚げは湯通しして、油抜きし、せん切りにする。 ③あらめは水でもどし洗いし、熱湯をかけ、さらに水でさます。 ④材料の水気をよく絞り、⑤の合わせ調味料、すりごまを入れてあえる。</p>
くだもの	みかん	70	
<p>④ 栄 ⑤ 養 ⑥ 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●さんまは1/2本、筒切りで骨つきです。じっくり揚げて骨まで食べられるようにします。 ●あらめは近くの海で獲れる特産物ですので、子供たちには、是非食させたい海藻です。
エネルギー	690 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	26.3 g	ビタミンB ₁	0.28mg
脂質	20.9 g	ビタミンB ₂	0.59mg
食物繊維	5.4 g	ビタミンC	32mg
カルシウム	366 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	2.6 mg		

さんま

(滋賀県 単独校・小学校 566食)

ごはん・牛乳・さんまのねぎみそ煮・そうめん汁・かぼちゃの素揚げ・オレンジゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	さんまのねぎみそ煮 ①しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ②調味料を煮たて、①を入れ、さんまを加えて、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
牛乳	牛乳	206	
さんまのねぎみそ煮	さんま しょうが ねぎ 米みそ 砂糖(三温) 本みりん しょうゆ(こいくち)	50 1 5 2 3 2 4	そうめん汁 ①そうめんは、半分に折ってゆでておく。 ②かまぼことたまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、みつばは小口切りにしておく。 ③鍋に水を入れ、煮干しだしをとる。 ④③を煮たて、鶏肉を入れ、たまねぎ、にんじんを加え、こいくちしょうゆで味を調える。 ⑤④にかまぼこ、そうめん、みつばを加え、ひと煮たちさせる。
そうめん汁	そうめん 鶏肉(若鶏もも皮つき) 焼きかまぼこ にんじん みつば たまねぎ 煮干しだし しょうゆ(こいくち)	5 10 8 15 3 20 1 5	
かぼちゃの素揚げ	西洋かぼちゃ 植物油 塩	35 3 0.1	かぼちゃの素揚げ 〇くし形に切った3mm厚さのかぼちゃをさっと揚げ、塩をふる。
オレンジゼリー	オレンジゼリー	40	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●旬のさんまを、生ぐさを消し、おいしくいただけるよう工夫しました。
エネルギー	709 kcal	ビタミンA	909IU
たんぱく質	28.0 g	ビタミンB ₁	0.41mg
脂 質	20.6 g	ビタミンB ₂	0.53mg
食物繊維	2.8 g	ビタミンC	20mg
カルシウム	302 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	2.3 mg		

シーフード

(岩手県 単独校・小学校 525食)

ごはん・牛乳・シーフードみそグラタン・しめじのみそ汁・切り干し大根の煮つけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 精麦 強化米	60 3 0.2	シーフードみそグラタン ①冷凍のシーフードミックスは、解凍する。 ②ほうれんそうは、色よくゆで水にとってさまし、3 cmの長さにか切る。 ③たまねぎは薄切りにし、少量のバターで炒める。 ④ホールコーンは解凍する。 ⑤みそマヨネーズソースの材料をよく混ぜ合わせ、①～④をあえる。 ⑥アルミカップにバターを塗り、⑤を入れ、200°Cのオーブンで焼き色がつかまで焼く。 しめじのみそ汁 ①しめじは石づきをとり、ほぐした後、水でさっと洗う。 ②豆腐は、さいの目切り、糸みつばは長さ3 cmに切り、ねぎは小口切りにする。 ③煮干しとけずり節でだしをとり、材料を入れて味をつける。 切り干し大根の煮つけ ①切り干し大根は、ぬるま湯でもどしておく。 ②にんじんはせん切り、突きこんにゃくは、長さ5 cmに切り、さつま揚げはたんざく切りにする。 ③にんじん、切り干し大根、突きこんにゃくを加え炒める。 ④水を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。 ⑤材料が柔らかくなったら、さつま揚げを加え調味する。
牛乳	牛乳	206	
シーフード みそグラタン	シーフードミックス (いか、えび、あさり) ほうれんそう 塩 たまねぎ バター ホールコーン 鶏卵 マヨネーズ 白みそ 塩・こしょう バター アルミカップ	25 15 少々 30 1 4 10 7 2 少々 1	
しめじのみそ汁	しめじ 豆腐 糸みつば ねぎ みそ けずり節 煮干し	15 30 5 10 10 1 1	
切り干し大根の煮つけ	切り干し大根 にんじん 突きこんにゃく さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 植物油	5 7 15 15 3 5 1	
くだもの	みかん	40	
① 栄 ② 養 ③ 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ● グラタンのソースをみそマヨネーズソースにして味をつけ、ごはんにも合うようにしました。 ● グラタンの彩りとして、ホールコーンを加え食欲をそるようにはしました。
エネルギー	604 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	23.0 g	ビタミンB ₁	0.64mg
脂質	20.1 g	ビタミンB ₂	0.62mg
食物繊維	5.8 g	ビタミンC	29mg
カルシウム	350 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	4.8 mg		

シーフード

(福井県 単独校・特殊・中学校 75食)

シーフードピラフ・牛乳・コーンポタージュ・洋風ごまあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
シーフードピラフ	精白米 えび (冷凍) いか (冷凍) あさり (冷凍) たまねぎ にんじん マッシュルーム (缶) グリーンピース (冷凍) ホールコーン (冷凍) 塩 コンソメ こしょう バター 牛乳	90 15 15 15 25 18 6 10 10 0.9 1.7 0.03 1.7 20	<p><u>シーフードピラフ</u></p> <p>①たまねぎ、にんじんは、あらみじん切りにする。 ②冷凍食品は自然解凍しておく。 ③炊きこみ式で作る。</p> <p><u>コーンポタージュ</u></p> <p>①たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。 ②バター、小麦粉、牛乳でルーを作る。 ③材料をよく煮こみ、ルー、調味料で味を調える。</p>
牛乳	牛乳	206	
コーンポタージュ	たまねぎ にんじん クリームコーン (缶) バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう 粉チーズ 水	50 20 35 6 6 60 0.5 0.04 1.5 120	<p><u>洋風ごまあえ</u></p> <p>①ほうれんそうは、3 cmに切ってゆでる。もやしは、ゆでる。にんじんは、せん切りにしゆでる。キャベツは、たんざくに切ってゆでる。ハムは、湯通しする。 ②①の材料を調味料で混ぜ合わせる。</p>
洋風ごまあえ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ プレスハム 白すりごま 砂糖 しょうゆ ごま油 塩	36 40 15 50 10 2 2.5 7 1 0.08	
くだもの	かき	80(½個)	
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <p>エネルギー 810 kcal ビタミンA 2,543IU たんぱく質 29.1 g ビタミンB₁ 0.88mg 脂 質 17.3 g ビタミンB₂ 0.84mg 食物繊維 10.0 g ビタミンC 161mg カルシウム 459 mg 食塩相当量 4.4 g 鉄 5.0 mg</p>			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピラフは子供たちに喜ばれる献立なので、あまり好まれないあさりを加えても非常によろこんで食べました。 ●あえものは和風ですが、ハムを入れてみたらこれもおいしく好評でした。

シーフード

(滋賀県 単独校・小学校 600食)

減量パン・牛乳・ペスカトーレ・卵スープ・さつまいものりんご煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
減量パン	減量パン	40	ペスカトーレ
牛乳	牛乳	206	①鍋に油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎを炒め、えび、いか、ほたて貝柱も加えて炒める。 ②スパゲティ、トマトホール(缶)、トマトケチャップを加えて炒め、塩、こしょうで調味する。 ③仕上げに、粉チーズをふる。 ※スパゲティは、ゆでておく。
ペスカトーレ	スパゲティ 25 むきえび 10 いか 10 ほたて貝柱 15 ショルダーベーコン(たんざく切り) 20 たまねぎ(スライス) 30 にんにく(みじん切り) 0.5 トマトホール(缶) 20 トマトケチャップ 7 塩 0.3 こしょう 0.01 植物油 1 粉チーズ 3	卵スープ ①ハムをさつとからいりし、チキンブイヨンを加え、煮る。 ②豆腐を加え、塩、こしょうで味つけし、仕上げにとき卵を加え、パセリをふりでき上がり。	
卵スープ	鶏卵 20 豆腐(ひと口大) 20 ロースハム(たんざく切り) 10 パセリ(みじん切り) 0.5 チキンブイヨン 5 塩 0.3 こしょう 0.01	さつまいものりんご煮 ①さつまいもは、水を通し、アクをとり、りんごも塩水にくぐらす。 ②バター、さつまいも、りんご、砂糖の順に鍋に入れ、よび水を少々加え煮る。	
さつまいものりんご煮	さつまいも(たんざく切り) 50 りんご(いちょう切り) 15 バター 1.5 砂糖 3.5		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●子供たちの好きなスパゲティに、えび、いか、貝柱などを入れ、食べやすいトマト味に仕上げました。 ●また、不足しやすい、いも類もとり入れた献立です。
エネルギー	623 kcal	ビタミンA	605IU
たんぱく質	30.4 g	ビタミンB ₁	0.51mg
脂質	19.2 g	ビタミンB ₂	0.67mg
食物繊維	3.4 g	ビタミンC	17mg
カルシウム	353 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	3.1 mg		

シーフード

(香川県 共同調理場・小学校 1,502食)

フランスパン・大豆バター・牛乳・シーフードのキッシュ・ポテトスープ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
フランスパン	フランス風パン	50	シーフードのキッシュ ①釜にサラダ油を入れ、にんにく、たまねぎ、えび、いか、あさり、マッシュルームの順に炒める。 ②塩、こしょう、コンソメを加える。 ③牛乳、生クリーム、粉チーズを加える。 ④とき卵を加え、半熟程度にかたまったら火からおろし、アルミカップにつき分けオーブンで焼く。	
大豆バター	大豆バター	15		
牛乳	牛乳	206		
シーフードのキッシュ	えび	17		
	いか	17		
	あさり	6		
	マッシュルーム (缶)	11		
	たまねぎ	17		
	にんにく	0.25		
	植物油 (サラダ油)	0.8		
	塩	0.2		
	こしょう	0.01		
	牛乳	3.5		
生クリーム	4			
鶏卵	22			
コンソメ (チキン)	3.5			
粉チーズ	6			
アルミカップ	1個			
ポテトスープ	にんじん	15	ポテトスープ ①材料を食べやすい大きさに切り煮こむ。 ②コンソメ、塩、こしょうで味を調える。	
	ベーコン	10		
	たまねぎ	40		
	じゃがいも	40		
	パセリ	1		
	セロリー	8		
	コンソメ (チキン)	1.2		
	塩・こしょう	少々		
くだもの	オレンジ	50		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●シーフードのキッシュは、子供たちに大好評のメニューのひとつです。シーフードをきのかにかえるなど、他の材料でもうまくなります。カルシウムをたっぷり含んだ一品です。	
エネルギー	666 kcal	ビタミンA		1.873IU
たんぱく質	29.2 g	ビタミンB ₁		0.47mg
脂質	28.9 g	ビタミンB ₂		0.71mg
食物繊維	5.1 g	ビタミンC		30mg
カルシウム	435 mg	食塩相当量		3.3 g
鉄	3.3 mg			

しいら

(山形県 共同調理場・小学校 3,650食)

ごはん・牛乳・しいらの照り焼き・えびボールスープ・ひじきいり煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	しいらの照り焼き ①しいらを④のタレに1時間程つけ下味をつける。 ②鉄板を熱し、①のしいらを焼く。 ③焼き上がったたら、⑥のタレをぬる。
牛乳	牛乳	206	
しいらの照り焼き	しいら ④ { 砂糖 3 しょうゆ 5 ⑥ { 砂糖 2 しょうゆ 2 植物油 (焼き油) 0.5	60 3 5 2 2 0.5	えびボールスープ ①ベーコンをたんざくに切り、釜でからいりする。 ②釜に湯をはり、ストックを入れスープを作る。 ③ザーサイ、チンゲンツァイ、えびボールを入れる。 ④しょうゆを入れ、塩、こしょうで味を調べ、長ねぎを散らす。
えびボールスープ	えびボール (冷凍) ザーサイ ベーコン 長ねぎ チンゲンツァイ ストック しょうゆ 塩 こしょう	25 1 3 10 20 1 5 0.6 0.03	ひじきいり煮 ①姫ひじきを水でもどす。 ②豚肉を炒め、にんじん、さつま揚げ、湯通ししたこんにやくを加え、火が通ったら①を加える。 ③砂糖を入れ、しょうゆを加える。
ひじきいり煮	姫ひじき にんじん さつま揚げ 豚肉 こんにやく 砂糖 しょうゆ 植物油 (炒め油)	6 10 5 10 15 1 5 0.5	
くだもの	みかん	70	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	678 kcal	ビタミンA	776IU
たんぱく質	32.2 g	ビタミンB ₁	0.55mg
脂 質	18.3 g	ビタミンB ₂	0.55mg
食物繊維	5.4 g	ビタミンC	30mg
カルシウム	381 mg	食塩相当量	3.5 g
鉄	5.5 mg		

●和風の献立ですが、甘めのタレで焼き上げた魚は、魚料理の中でも子供たちに喜ばれる一品です。

ししゃも

(山口県 共同調理場・中学校 2,000食)

わかめごはん・牛乳・焼きししゃも・大豆とツナのサラダ・いかとだいこんの煮つけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
わかめごはん	精白米 強化米 新麦 炊きこみわかめ	100 0.3 10 2.6	大豆とツナのサラダ ①乾燥大豆は水につけ、ボイルしておく。 ②キャベツは角切りにしてボイルし、充分さまし、脱水しておく。 ③はすは薄くスライスし、ボイルし、充分さます。 ④④を合わせ、①、②、③とまぐろ油漬けと一緒にあえる。 いかとだいこんの煮つけ ①いかはボイルしておく。 ②だいこんは厚いいちょう切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。 ③里いもは乱切り。 ④いか、だいこん、にんじん、里いもをしょうゆ、みりんで、じっくり煮こむ。最後にグリーンピースを入れて煮こむ。
牛乳	牛乳	206	
焼きししゃも	ししゃも	60(2匹)	
大豆とツナのサラダ	キャベツ 大豆(乾) まぐろ(油漬け缶詰) はす しょうゆ(こいくち) ④ 酢 砂糖 植物油	30 5 20 15 1.3 3.5 2 0.5	
いかとだいこんの煮つけ	いか(冷凍・たんざく) だいこん にんじん 里いも グリーンピース しょうゆ みりん	70 65 13 40 10 5 1.5	
くだもの	みかん	70	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●ししゃもは、カルシウムが特に豊富で、育ち盛りの中学生にはぜひ食べてほしい魚です。 ●頭から丸ごとバリバリ食べられるのも利点です。今回は素材を生かし、焼く調理にしました。
エネルギー	865 kcal	ビタミンA	1,030IU
たんぱく質	43.5 g	ビタミンB ₁	0.73mg
脂 質	20.9 g	ビタミンB ₂	0.78mg
食物繊維	8.3 g	ビタミンC	44mg
カルシウム	570 mg	食塩相当量	3.6 g
鉄	4.2 mg		

たちうお

(静岡県 共同調理場・小学校 847食)

ごはん・牛乳・たちうおのから揚げ・しめじ入りおひたし・ハニーおさつ・ふりかけ

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	80	たちうおのから揚げ ①たちうおは三枚におろし、下味をつけておく。 ②油を熱し、下味がついたたちうおにでんぷんをつけ、カリッと揚げる。	
牛乳	牛乳	206		
たちうおのから揚げ	たちうお	50		
	しょうゆ	1		
	しょうが	0.5		
	塩	0.1		
しめじ入りおひたし	でんぷん	3	しめじ入りおひたし ①油揚げは、たんざくに切り、ゆでてさましておく。 ②もやしは、臭みが抜けるまでしっかりゆでる。 ③小松菜は、3cmぐらいの幅に切りゆでる。 ④はくさいは、葉と芯をわけて切り、それぞれゆでておく。 ⑤しめじも細かくさき、ゆでておく。 ⑥それぞれの材料がしっかりさめたらしょうゆ、塩の味つけである。	
	植物油(揚げ油)	3		
	油揚げ	5		
	小松菜	30		
	もやし	20		
ハニーおさつ	はくさい	20	ハニーおさつ ①さつまいもは、厚めのいちょうに切って水にさらす。 ②レーズンは湯通しをしておく。 ③①のさつまいもを熱湯に、さっと通しておく。 ④水、砂糖、はちみつ、みかん果汁を合わせ、③のさつまいもを入れて煮る。おとしぶたをする。 ⑤火が上がったらレーズンを入れ、くずれないようにゆっくり煮る。	
	ほんしめじ	5		
	しょうゆ	2.5		
	塩	0.1		
	さつまいも	70		
	みかん果汁	10		
ふりかけ	はちみつ	2	①さつまいもは、厚めのいちょうに切って水にさらす。 ②レーズンは湯通しをしておく。 ③①のさつまいもを熱湯に、さっと通しておく。 ④水、砂糖、はちみつ、みかん果汁を合わせ、③のさつまいもを入れて煮る。おとしぶたをする。 ⑤火が上がったらレーズンを入れ、くずれないようにゆっくり煮る。	
	レーズン	2		
	砂糖	2		
	水	10		
	ひじきふりかけ	2.5		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●たちうおは、骨がしっかりしているので、なかなか食べにくい魚ですが、きれいに三枚におろしてもらい、このようから揚げにして食べてみるのもおいしいものです。 ●しめじも、おひたしの材料に入れてみると秋の気配を感じさせてくれます。 ●秋の味覚さつまいもを、ちょっと工夫してみかん果汁で煮てみました。このジュースの量が、味に微妙に関係しますが、色はとてもいい黄色に仕上がります。	
エネルギー	662 kcal	ビタミンA		931(796) IU
たんぱく質	24.4 g	ビタミンB ₁		0.65(0.48) mg
脂 質	15.8(21.5%) g	ビタミンB ₂		0.57(0.51) mg
食物繊維	3.4 g	ビタミンC		55(28) mg
カルシウム	460 mg	食塩相当量		0.9 g
鉄	3.7 mg			

たちうお

(福岡県 単独校・小学校 535食)

もみじ丼・牛乳・たちうおのすまし汁・焼きのり・くだもの

献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方
もみじ丼	精白米 むきえび(冷凍) 鶏肉(あらびき肉) 鶏卵 豆腐 にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) 砂糖 しょうゆ 植物油(サラダ油)	80 20 10 35 40 15 1 3 2 6 1	もみじ丼 ①豆腐はゆでてさまし、あらくくずしておく。にんじんは、あらみじん切り、干しいたけはもどして、小さめの角切りにする。 ②サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、しいたけ、えび、豆腐を炒め、調味しグリーンピース、とき卵を入れて仕上げる。
牛乳	牛乳	206	たちうおのすまし汁
たちうおのすまし汁	つみれ(たちうお) えのきたけ わかめ(乾) 青ねぎ だし昆布 けずり節 しょうゆ 塩	30 5 0.5 3 1 3 3	①だし昆布とけずり節でだしをとる。 ②えのきたけは根元をおとす。わかめはもどす。青ねぎは小口切りとする。 ③だしの中につみれ、えのきたけを入れ、しょうゆ、塩で調味し、わかめ、青ねぎを入れ仕上げる。
焼きのり	焼きのり	1.5	焼きのり ○焼きのりは、もみじ丼にふりかける。
くだもの	みかん	70(1個)	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	622 kcal	ビタミンA	1,182IU
たんぱく質	29.8 g	ビタミンB ₁	0.51mg
脂 質	16.9 g	ビタミンB ₂	0.68mg
食物繊維	3.1 g	ビタミンC	28mg
カルシウム	331 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	3.1 mg		
			●むきえびを使った彩りのよい丼ものに、たちうおのすり身が入ったすまし汁を組み合わせ、季節の献立としています。

たら

(青森県 共同調理場・小学校 725食)

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

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	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●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、又、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。
エネルギー	700 kcal	ビタミンA	855IU
たんぱく質	29.2 g	ビタミンB ₁	0.49mg
脂質	23.2 g	ビタミンB ₂	0.56mg
食物繊維	4.7 g	ビタミンC	36mg
カルシウム	474 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.7 mg		

たら

(秋田県 共同調理場・中学校 458食)

ごはん・牛乳・たらのホイル焼き・だいこん汁・うの花いり・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	120	たらのホイル焼き ①アルミカップにたらを入れ、しめじを添えて、オーブンで焼く。 ②わかめは湯通しをする。 ③焼き上がったたらにわかめを添える。(ビン入りしょうゆを準備して、好みで使う。)
牛乳	牛乳	206	
たらのホイル焼き	たら (切り身・かす漬け) カットわかめ しめじ 舟形アルミカップ (ビン入りしょうゆ)	70 0.5 20	
だいこん汁	だいこん なめこ 油揚げ みそ 煮干し 和風だしの素	35 20 7 14 4 0.6	だいこん汁 ①だいこんは、いちょう切りにする。 ②油揚げは、油抜きしてから使う。(煮干しでだしをとる。)
うの花いり	おから 油揚げ 干しいたけ にんじん ごぼう 鶏肉 (ひき肉) グリンピース (冷凍) 砂糖 しょうゆ 植物油	30 8 1 10 10 20 8 2 5 少々	うの花いり ①鶏ひき肉は熱湯に通しておく。 ②おからは蒸しておく。 ③干しいたけはせん切り、にんじん、ごぼうはさがぎにし、ごぼうはアク抜きする。 ④油揚げは角切りにして油抜きをする。グリンピースは熱湯に通しておく。(最後に加える。) ⑤釜に油を熱し、おからを炒めて、砂糖、しょうゆで下味をつけ、いったん釜からとり出しておく。 ⑥釜に油を熱して、鶏ひき肉、にんじん、ごぼうを入れて炒め、干しいたけ、油揚げを入れて味をつけ、おからと一緒にして仕上げする。
くだもの	みかん	70(1個)	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●毎年、たらのおいしい時期になると、取り入れている、ホイル焼きです。 ●子供たちも喜んで食べてくれます。かす漬けにすると、とてもおいしくでき上がります。 ●うの花いりも、数を重ねるごとにおいしいと食べてもらえるおかずのひとつです。 ●「おふくろの味」「学校給食の味」として大切にしていきたい1品です。
エネルギー	807 kcal	ビタミンA	750(645)IU
たんぱく質	40.2 g	ビタミンB ₁	1.11(0.80)mg
脂 質	18.6 g	ビタミンB ₂	0.70(0.60)mg
食物繊維	4.2 g	ビタミンC	31 mg
カルシウム	454 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	4.7 mg		

ホキ

(岐阜県 共同調理場・小学校 2,100食)

チキンライス・牛乳・ホキのグラタン・ポテトスープ・はちみつレモンゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方
チキンライス	精白米 精麦 鶏肉(もも皮なし・切りこみ) たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース マッシュルーム トマトジュース マーガリン コンソメ 塩 こしょう	60 5 20 30 10 10 5 3 30 1 1 0.8 0.02	チキンライス ①米はといで水をきっておく。 ②たまねぎ、にんじんは、あらみじんに切る。 ③マーガリンで鶏肉、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルームを炒める。 ④③に水、トマトジュース、調味料を加え、沸騰したら米、麦、グリーンピースを入れて炊く。
牛乳	牛乳	206	①ホキは塩、こしょうをして蒸す。
ホキのグラタン	ホキ 塩 こしょう たまねぎ にんじん マーガリン 塩 こしょう ホワイトソース 牛乳 とろけるチーズ アルミカップ	50 0.2 0.02 20 5 1 0.25 0.02 40 3 8 1個	②カットしたたまねぎ、にんじんをマーガリンで炒める。 ③②にホワイトソース、牛乳を入れる。 ④アルミカップに①のホキを入れ、上から③とチーズをのせ焼く。
ポテトスープ	じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩 こしょう	40 30 10 3 1.2 0.8 0.05	ポテトスープ ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんは細切りにする。 ②湯を沸かし、ベーコンと①を入れ煮る。 ③②をコンソメ、塩、こしょうで調味する。
はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	1個(50)	~~~~~ 献立について ~~~~~ ●子供が嫌いな魚も蒸してから焼くので、くせがなくなり、残菜もなく好評です。
<div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> (栄) (養) (価) </div>			
エネルギー	665 kcal	ビタミンA	1,732IU
たんぱく質	28.6 g	ビタミンB ₁	0.53mg
脂質	19.2 g	ビタミンB ₂	0.58mg
食物繊維	3.7 g	ビタミンC	79mg
カルシウム	320 mg	食塩相当量	4.8 g
鉄	2.0 mg		

ほっけ

(北海道 単独校・特殊学校高等部 240食)

ソフトフランス・牛乳・ほっけのマヨネーズ焼き・せんキャベツ・カレーシチュー・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ソフトフランス	ソフトフランス	90	ほっけのマヨネーズ焼き ①ほっけの切り身にマヨネーズ、生パン粉を混ぜたものを表の表面に塗り、パセリのみじん切りを散らす。 ②鉄板を焼いて、魚を並べ焼く。
牛乳	牛乳	206	
ほっけのマヨネーズ焼き	ほっけ(切り身) マヨネーズ 生パン粉 パセリ	60 10 2 1	
せんキャベツ	キャベツ ウスターソース	35 3	
カレーシチュー	豚肉(もも) じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん(冷凍) 牛乳 バター カレールー トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 植物油 オールスパイス ローリエ	16 70 40 15 16 55 0.8 22 1.5 1.5 1 0.5 1 0.3 0.1	せんキャベツ ①キャベツをせん切りにし、ゆがく。 ②魚に添える。
くだもの	みかん	50	カレーシチュー ①バターと油で肉を炒め、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげんの順に炒め、煮たさせる。 ②牛乳、ローリエを加えてひと煮たちさせ、カレールーと他の調味料を加えて味を調える。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●ほっけのマヨネーズ焼きは、生徒に好まれる魚介類の献立のひとつです。 ●最近、好んで食べなくなった焼き魚を工夫したもので、塩分摂取量を減らすためにも役立っています。魚の種類によっては、みそマヨネーズとしてもよいでしょう。
エネルギー	799 kcal	ビタミンA	957IU
たんぱく質	35.2 g	ビタミンB ₁	0.45mg
脂 質	22.1 g	ビタミンB ₂	0.79mg
食物繊維	6.0 g	ビタミンC	36mg
カルシウム	364 mg	食塩相当量	5.3 g
鉄	3.8 mg		

まぐろ

(宮城県 共同調理場・中学校 1,575食)

栗ごはん・牛乳・まぐろの香味ソースかけ・沢煮椀・ぜんまいの煮つけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
栗ごはん	<ul style="list-style-type: none"> 精白米(うるち米) 60 精白米(もち米) 50 むき栗(生) 35 ごま塩 2 		<p><u>まぐろの香味ソースかけ</u></p> <p>①まぐろの切り身に、小麦粉、でんぷんをまぶして揚げる。</p> <p>②長ねぎはみじん切りにし、炒めて、調味料を加え、タレを作る。</p> <p>③①に②のタレをかける。</p>	
牛乳	牛乳	206		
まぐろの香味ソースかけ	<ul style="list-style-type: none"> まぐろ(切り身) 50 小麦粉 1.5 でんぷん 7 植物油 4 長ねぎ 4 ごま油 1 砂糖 4 しょうゆ 5.5 		<p><u>沢煮椀</u></p> <p>①ごぼうはささがきにし、アク抜きをする。だいこん、にんじん、たけのこはせん切り、干しいたけももどしてせん切りにする。さばけずりでよくだしをとる。</p> <p>②鶏肉をよく炒め、野菜を加えて煮る。調味する。</p>	
沢煮椀	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉(もも・せん切り) 11 ごぼう 7 だいこん 35 にんじん 7 たけのこ(缶詰) 7 干しいたけ 0.7 さばけずり 4 塩 0.5 しょうゆ 5.6 		<p><u>ぜんまいの煮つけ</u></p> <p>①ぜんまいは4cm、油揚げは0.5cm(油抜きをする)、にんじんはせん切り、ちくわは0.4cmに切る。糸こんにゃくはからいりする。</p> <p>②材料を炒め、調味料を加えて煮つける。</p>	
ぜんまいの煮つけ	<ul style="list-style-type: none"> ぜんまい(水煮) 35 油揚げ 7 糸こんにゃく 21 にんじん 7 ちくわ 7 植物油 0.4 しょうゆ 4.2 砂糖 0.4 みりん 0.7 			
くだもの	みかん	100		
<p>栄 養 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●実りの秋の味、栗で、栗ごはんをしました。 ●まぐろの香味ソースかけは、長ねぎと、ごま油の香りがよくきいて、魚臭さを消してくれます。 ●魚の嫌いな人でも、おいしく食べられる料理です。 	
エネルギー	897 kcal	ビタミンA		1,293(1,093)IU
たんぱく質	34.2 g	ビタミンB ₁		0.94(0.71)mg
脂 質	17.4 g	ビタミンB ₂		0.62(0.55)mg
食物繊維	9.7 g	ビタミンC		55(45)mg
カルシウム	331 mg	食塩相当量		3.8 g
鉄	2.9 mg			

まぐろ

(宮城県 共同調理場・小学校 3,380食)

ごはん・牛乳・まぐろのごまみそからめ・わかめスープ・だいこんと笹かまのいり煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	90	<u>まぐろのごまみそからめ</u>
牛乳	牛乳	206	
まぐろのごまみそからめ	まぐろ (角切り味つき) しょうが 1% しょうゆ 2% でんぷん 植物油 (揚げ油) みそ 砂糖 白すりごま 水	50 10 5 3 3 4 7	①下味をつけたまぐろをざるにあげ、水きりする。 ②①にでんぷんをまぶし、油で揚げる。 ③みそ、砂糖、白すりごま、水を釜に入れ、加熱し、ごまみそを作る。 ④③に②を加えて、よくからめる。
わかめスープ	カットわかめ 豚肉 (もも) 鶏卵 もやし 長ねぎ 中華スープストック ごま油 しょうゆ 塩	1 8 15 15 10 1 0.5 3 0.7	<u>わかめスープ</u> ①中華スープストックでだし汁を作り、豚肉のせん切り、もやしの順に入れる。 ②しょうゆと塩で調味し、とき卵を入れる。 ③もどしたカットわかめと、小口切りの長ねぎを入れる。 ④最後にごま油をふり入れ、香りをつける。
だいこんと笹かまのいり煮	だいこん にんじん 油揚げ 笹かまぼこ 干しいたけ 植物油 (サラダ油) 砂糖 しょうゆ みりん 突きこんにゃく (だいこんの葉)	50 10 5 5 0.4 0.5 0.8 4 1 10	<u>だいこんと笹かまのいり煮</u> ①だいこんはたんざく切りにし、サッとゆでておく。 ②にんじんはせん切り、油揚げ、笹かまぼこ、しいたけもせん切りにしておく。 ③サラダ油で、しいたけ、突きこんにゃく、油揚げ、にんじん、笹かまぼこを炒め、①のだいこんを炒める。 ④砂糖、みりん、しょうゆで調味する。 ⑤だいこんの葉があれば、細かく刻み、ゆでて彩りに入れる。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	718 kcal	ビタミンA	767IU
たんぱく質	31.3 g	ビタミンB ₁	0.69mg
脂 質	21.2 g	ビタミンB ₂	0.55mg
食物繊維	3.8 g	ビタミンC	4mg
カルシウム	331 mg	食塩相当量	3.4 g
鉄	4.6mg		

●まぐろのごまみそからめ

魚の苦手な子供たちもよろこんで食べてくれる魚料理のひとつです。なかなかとりにくい種類も一緒にとれます。

まぐろ

(茨城県 単独校・小学校 426食)

ミルクパン・牛乳・まぐろのケチャップあえ・ポイルキャベツ・イタリアンスープ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ミルクパン	小麦粉 砂糖 全乳 ショートニング イースト 塩	60 6 6 3.6 1.3 1.1	<u>まぐろのケチャップあえ</u> ①まぐろ角切りをしょうが(すりおろしたもの)としょうゆにつけこんでおく。 ②トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮たててソースを作る。(焦がさないようにする) ③①にでんぷんをまぶして油で揚げる。 ④③を②でからめる。
牛乳	牛乳	206	
まぐろのケチャップあえ	まぐろ(角切り) 根しょうが しょうゆ でんぷん 植物油(揚げ油) ソ 1 { トマトケチャップ ウスターソース ス { 砂糖	(20×2)40 1 1 8 3 9 3 3	<u>ポイルキャベツ</u> ○キャベツはたんざく切りにし、ポイルする。
ポイルキャベツ	キャベツ	20	<u>イタリアンスープ</u> ①にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライスしておく。 ②ほうれんそうはポイルし、3cmにカットする。 ③鶏ガラとセロリー、(たまねぎ等野菜くず)でスープをとっておく。 ④③にベーコンと①、②、ホールコーンを入れ、塩、こしょうで味を調える。④(卵はときほぐし、パン粉と粉チーズを入れておく)沸騰したら④を少しずつ流し入れる。
イタリアンスープ	ベーコン(1cm角) にんじん たまねぎ ホールコーン(冷凍) ほうれんそう ④ { 鶏卵 粉チーズ パン粉 塩 こしょう 鶏ガラ セロリー	3 10 35 8 10 20 2 2 1 0.01 15 2	<u>みかん</u> ○よく洗う。
くだもの	みかん	70	~~~~~ 献立について ~~~~~
(栄) (養) (価)			
エネルギー	718 kcal	ビタミンA	1,096IU
たんぱく質	30.6 g	ビタミンB ₁	0.69mg
脂質	23.5 g	ビタミンB ₂	0.88mg
食物繊維	4.9 g	ビタミンC	46mg
カルシウム	387 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	4.0 mg		

まぐろ

(埼玉県 単独校・小学校 830食)

ごはん・牛乳・まぐろの変わりソースかけ・みそ汁・野菜の煮もの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	ごはん	80	まぐろの変わりソースかけ ①まぐろの切り身に、みじん切りのしょうがで下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。 ②小口切りにした長ねぎ、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢を火にかけてタレを作る。 ③揚げた魚にタレをかける。
牛乳	牛乳	206	
まぐろの 変わりソースかけ	まぐろ(切り身) 根しょうが でんぷん 植物油 長ねぎ ごま油 砂糖 しょうゆ 酢	40 0.38 3.5 2.5 2.8 0.6 2.2 3.5 1.6	
みそ汁	はくさい 油揚げ 赤みそ 白みそ かつお節 水	38.89 4 5.5 5.5 2.5 150	みそ汁 ①はくさいは、たんざく切り、油揚げもたんざく切りにし湯通しする。 ②かつお節でだし汁をとる。 ③だし汁を煮たたせ、はくさい、油揚げの順に加える。 ④調味し、仕上げる。
野菜の煮もの	れんこん にんじん 揚げボール ごぼう こんにゃく だし汁 砂糖 みりん 塩 しょうゆ	25 11.11 20 12.5 20 10 0.8 0.8 0.15 3.5	野菜の煮もの ①れんこん、にんじんは、小さめの乱切り、ごぼうは小口切り、こんにゃくは、小さめの角切りにし、ゆがく。揚げボールもゆがいておく。 ②だし汁を煮たたせ、ごぼう、れんこんを加え煮る。 ③火が通ったらにんじん、こんにゃくを加える。 ④ひと煮たちしたら調味し、煮含める。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●魚の変わりソースかけのソースが、ごま油と酢が入り、さっぱりとした味で食べやすかったようです。骨なしの魚なので、残菜も少なく、よく食べてありました。
エネルギー	616 kcal	ビタミンA	563IU
たんぱく質	28.9 g	ビタミンB ₁	0.50mg
脂 質	14.0 g	ビタミンB ₂	0.42mg
食物繊維	4.2 g	ビタミンC	10.5mg
カルシウム	286 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.0 mg		

まぐろ

(滋賀県 共同調理場・小学校 7,230食)

麦ごはん・牛乳・まぐろのかりんとがらめ・いものこ汁・れんこんのきんぴら・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	麦ごはん	184	まぐろのかりんとがらめ ①まぐろは、しょうがじょうゆにつけておく。 ②しょうゆ、砂糖、みりんは火にかけてタレを作る。 ③①にでんぷんをつけて油で揚げ、②のタレをからませる。 ④ピーナッツをふりかける。
牛乳	牛乳	206	
まぐろのかりんとがらめ	まぐろ(きはだまぐろ) 60 しょうゆ(こいくち) 3 しょうが 0.8 でんぷん 10 植物油(菜種油) 5 しょうゆ 2 砂糖(三温) 2 みりん(本みりん) 1 落花生(いり) 1		いものこ汁 ①けずり節とだし昆布でだしをとる。 ②こんにゃくはゆがき、油揚げは熱湯を通し細く切る。 ③にんじんはせん切り、小松菜は2cm長さに切る。 ④だしの中ににんじん、里いもを加え、小松菜を加えみそで調味する。
いものこ汁	里いも 30 こんにゃく(板) 15 小松菜 10 にんじん 10 油揚げ 8 みそ(淡色辛みそ) 10 けずり節(うるめ、さば) 4 だし昆布 0.2		れんこんのきんぴら ①れんこんはゆがき、ちくわは小口切りとする。 ②ごま油を熱し、れんこん、ちくわを加え、充分炒め、砂糖、しょうゆで調味し、最後にいりごまを加える。
れんこんのきんぴら	れんこん(水煮) 30 焼きちくわ 8 ごま油 0.2 砂糖 1 しょうゆ 3 ごま(いり) 0.8		
くだもの	みかん	80	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●子供たちの苦手な魚を食べやすい大きさにカットし、ピーナッツで香ばしくしてあります。魚の臭みもなく、子供たちの喜ぶ献立のひとつです。
エネルギー	693 kcal	ビタミンA	663IU
たんぱく質	32.7 g	ビタミンB ₁	0.37mg
脂 質	15.4 g	ビタミンB ₂	0.39mg
食物繊維	4.8 g	ビタミンC	50mg
カルシウム	312 mg	食塩相当量	3.1 g
鉄	3.3 mg		

まぐろ

(広島県 単独校・小学校 86食)

麦ごはん・牛乳・まぐろのオーロラソース・アスパラのソテー・うま煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	70 10	まぐろのオーロラソース ①まぐろに塩をふって下味をつけておく。 ②①にでんぷんをつけて油で揚げる。 ③トマトケチャップ、白みそ、ウスターソース、砂糖を合わせて火にかける。 ④③に②を入れて、混ぜて、味をなじませる。 うま煮 ①にんじん、たけのこは乱切り、こんにゃくは手でちぎる。 ②たまねぎは大きめのくし形切り、干しいたけは大きめのせん切り、いんげんも切っておく。 ③牛肉、にんじん、たけのこ、こんにゃく、たまねぎを順番に入れ、砂糖、しょうゆで調味する。 ④全部煮えたら、いんげんを加えてひと煮たちさせる。
牛乳	牛乳	206	
まぐろのオーロラソース	まぐろ(角切り) 60 塩 0.4 でんぷん 6 植物油 5 ウスターソース 1 トマトケチャップ 5 白みそ 1.5 砂糖 1		
アスパラのソテー	アスパラ 植物油 塩 こしょう	30 1 0.1 —	
うま煮	牛肉 こんにゃく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 砂糖 しょうゆ 塩 だしの素	20 30 10 20 20 1 15 2.5 3 0.5 1	
くだもの	みかん	70	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●まぐろは火を通すと鶏肉に似ているため、子供たちに人気のない魚でも、抵抗なく食べられます。
エネルギー	660 kcal	ビタミンA	810IU
たんぱく質	32.5 g	ビタミンB ₁	0.42mg
脂 質	20.6 g	ビタミンB ₂	0.58mg
食物繊維	4.5 g	ビタミンC	44mg
カルシウム	264 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	2.8 mg		

ままかり

(岡山県 共同調理場・小学校 1,600食)

ごはん・牛乳・五目豆・ままかりの三杯酢・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米(強化米0.3%含む)	100	五目豆 ①大豆は、前日より水にひたしておく。 ②大豆を柔らかく水煮する。(2時間くらい) ③煮干しでだしをとっておく。 ④野菜は、角切りに全てを切る。 ⑤サラダ油で炒めて煮えにくいものより煮、味を調える。 ままかりの三杯酢 ①ままかり(さっば)は、頭と内臓をとり除いたものを購入。でんぶんをまぶしてから揚げにする。 ②酢、砂糖、しょうゆ、レモンでタレを作り、揚げたままかりにかける。
牛乳	牛乳	206	
五目豆	大豆	15	
	ちくわ	20	
	干しいたけ	1	
	油揚げ	10	
	じゃがいも	40	
	こんにゃく	10	
	ごぼう	20	
	にんじん	20	
	れんこん	20	
	角切り昆布	2	
	さやいんげん	10	
	植物油(サラダ油)	1	
	砂糖	3	
	しょうゆ	7	
	みりん	1	
	煮干し	2	
	塩		
ままかりの三杯酢	ままかり(1人3匹)	45	
	塩	少々	
	でんぶん	4	
	植物油	3	
	酢	3	
	砂糖	2	
	しょうゆ	2	
	レモン	1.5	
くだもの	みかん	1個	
~~~~~ 献立について ~~~~~			
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p>			
エネルギー	848 kcal	ビタミンA	1,109IU
たんぱく質	34.6 g	ビタミンB ₁	0.83mg
脂質	22.7 g	ビタミンB ₂	0.68mg
食物繊維	8.8 g	ビタミンC	45mg
カルシウム	428 mg	食塩相当量	6.0 g
鉄	4.8 mg		
			<p>&lt;ままかり&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●“さっば”という魚のことです。飯を借りにいくほど、おいしいということでままかりと呼んでいます。</li> <li>●焼いて酢づけにしたり、鮮度のよいものは塩をして、生で酢づけ、にぎり寿司のネタなどにして食べますが、集団給食ではから揚げにしました。</li> <li>●子供たちにも好評ですし、カルシウムもとれます。</li> </ul>

# まんだい

(長野県 単独校・小学校 548食)

ごはん・牛乳・かぼちゃすいとん・まんだいのベーコン巻き・ほうれんそうのくるみあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><u>かぼちゃすいとん</u></p> <p>①かぼちゃは、ゆでてつぶしておく。 ②小麦粉、つぶしたかぼちゃ、スキムミルクを混ぜて合わせる。 ③にんじんは、いちょう切り、ごぼうはささがき、だいこんは、いちょう切りとする。 ④他の材料を煮ながら、②をちぎって入れる。</p>
牛乳	牛乳	206	
かぼちゃすいとん	かぼちゃ 小麦粉 スキムミルク にんじん ごぼう だいこん 鶏肉(むね) 干しいたけ 水 けずり粉 みそ	20 15 5 10 5 20 15 1 160 1 13	<p><u>まんだいのベーコン巻き</u></p> <p>①まんだいをしょうゆにつけておく。 ②①にベーコンを巻いて、アルミ箔で包み、油で揚げる。</p>
まんだいのベーコン巻き	まんだい しょうゆ 塩 こしょう ベーコン アルミ箔 植物油	60 2 0.02 0.05 20 15cm 2	
ほうれんそうのくるみあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーン(缶) わかめ(乾) 練りくるみ 砂糖 しょうゆ	15 25 5 10 0.2 6 1 3	<p><u>ほうれんそうのくるみあえ</u></p> <p>①ほうれんそう、キャベツは、ゆでておく。 ②にんじん、ホールコーン(缶)、わかめもゆでておく。 ③①、②を練りくるみと調味料であえる。</p>
くだもの	みかん	1個	
<p>Ⓢ Ⓜ Ⓜ</p> <p>エネルギー 744 kcal      ビタミンA 1,250(580)IU たんぱく質 33.7 g      ビタミンB₁ 0.51(0.38)mg 脂 質 27.4 g      ビタミンB₂ 0.59(0.38)mg 食物繊維 5.5 g      ビタミンC 40(28)mg カルシウム 349 mg      食塩相当量 (3.0) g 鉄 4.9 mg</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●まんだいのベーコン巻きは、アルミ箔に巻いて油で揚げるので、油の吸収が少なくすみます。</p>

# めひかり

(宮崎県 共同調理場・小学校 1,002食)

## 麦ごはん・牛乳・めひかりの磯辺揚げ・寄せ鍋・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	85 5	<b>めひかりの磯辺揚げ</b> ..... ○めひかりに、塩、こしょうをまぶして衣をつけて揚げる。  <b>寄せ鍋</b> ..... 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。マロニーは、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、マロニー、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 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) マロニー 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	
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●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。 ●めひかりは宮崎県の特産品です。
エネルギー	694 kcal	ビタミンA	486IU
たんぱく質	26.1 g	ビタミンB ₁	0.64mg
脂 質	24.0 g	ビタミンB ₂	0.49mg
食物繊維	5.2 g	ビタミンC	33mg
カルシウム	288 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	2.0 mg		

# メルルーサ

(千葉県 共同調理場・小学校 1,314食)

ごはん・牛乳・メルルーサのレモン煮・アーモンドあえ・れんこんきんぴら・五目シュウマイ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	75	メルルーサのレモン煮 ①メルルーサは粉(衣)をつけて、180℃5分で揚げる。 ②レモンを2mmくらいのいちょう切りにし、調味料と合わせておく。 ③揚げたての魚を調味料にからませる。
牛乳	牛乳	206	
メルルーサのレモン煮	メルルーサ(切り身) 小麦粉(薄力粉) でんぷん 植物油(白絞油) 砂糖(上白) しょうゆ レモン	50 1 4 4 4 4 4	アーモンドあえ ①小松菜、はくさいはボイルし、たんざく切り、にんじんは、2mmくらいのいちょう切りにし、ボイルする。きゅうりは、2mmくらいにスライスし、ボイルする。さやいんげん(冷凍)はボイルし、カットする。 ②①の野菜を十分に水気をきり、調味料を合わせたあえ衣であえる。
アーモンドあえ	小松菜 にんじん はくさい きゅうり さやいんげん(冷凍) 砂糖(上白) しょうゆ 粉末アーモンド スライスアーモンド	20 10 25 10 5 1.5 3.0 0.6 0.9	
れんこんきんぴら	れんこん にんじん 突きこんにゃく さつま揚げ ごま油 砂糖(三温) しょうゆ 七味唐辛子	15 15 20 12 0.6 5 2.5 0.01	れんこんきんぴら ①れんこん、にんじんは、2mmくらいのいちょう切りにする。突きこんにゃくは熱湯に通し、包丁を入れる。さつま揚げはたんざく切りにする。 ②①を炒めて調味料を加え、味を含ませる。
五目シュウマイ	五目シュウマイ	30	五目シュウマイは、蒸し器で20分ほど蒸す。
~~~~~ 献立について ~~~~~			<ul style="list-style-type: none"> <li>●メルルーサは、揚げてからタレをからめるので、こくが出て、食べやすくなります。</li> <li>●野菜を豊富に使い、脂質の摂取を抑えた献立です。</li> </ul>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> (栄) (養) (価) </div>			
エネルギー	618 kcal	ビタミンA	1,445IU
たんぱく質	27.8 g	ビタミンB ₁	0.43mg
脂質	14.4 g	ビタミンB ₂	0.52mg
食物繊維	2.5 g	ビタミンC	18mg
カルシウム	358 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	2.9mg		

メルルーサ

(神奈川県 単独校・小学校 840食)

ミルクパン・牛乳・メルルーサの南蛮漬け・キムチスープ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ミルクパン	ミルクパン	60	メルルーサの南蛮漬け ①魚は皮をとり、2cmの角切りにする。 ②魚にでんぷんをまぶし、油でカリッと揚げる。 ③長ねぎは小口切り、にんじんはせん切りにする。 ④調味料を煮たて、野菜も加えひと煮たちさせる。 ⑤揚げ魚に④をかけつけこむ。																								
牛乳	牛乳	206																									
メルルーサの南蛮漬け	メルルーサ (ホキ)	50																									
	でんぷん	6																									
	植物油 (揚げ油)	3																									
	長ねぎ	10																									
	にんじん	5																									
	酢	2																									
	砂糖	3																									
	しょうゆ	3																									
	唐辛子	0.02	キムチスープ ①鶏ガラでスープをとる。 ②にんじん、だいこんは、いちょう切り、はくさい、たまねぎ、里いもは2cmくらいに切る。 ③小松菜はサッとゆでておく。 ④スープにだいこん、にんじん、里いもに加え、煮たってきたら豚肉、たまねぎを加え、はくさい、しめじを入れ煮こみ、塩、こしょう、キムチで味を調える。 ⑤最後に小松菜を加え、一度沸騰させ仕上げる。																								
キムチスープ	豚肉 (もも)	25																									
	にんじん	10																									
	だいこん	25																									
	はくさい	15																									
	たまねぎ	10																									
	里いも	30																									
	しめじ	5																									
	小松菜	5																									
	鶏ガラ	20																									
	塩	0.3																									
	こしょう	0.01																									
	キムチの素	1																									
くだもの	みかん	70																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>670 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,045IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.84mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.90mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>41mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>369 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	670 kcal	ビタミンA	1,045IU	たんぱく質	29.0 g	ビタミンB ₁	0.84mg	脂質	25.0 g	ビタミンB ₂	0.90mg	食物繊維	4.4 g	ビタミンC	41mg	カルシウム	369 mg	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.7 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●魚嫌いの子供でも食べやすいように角切りにし、カリッと揚げることで食べられるようです。クラスでの配食にも差がつけられて良かったと言われています。(1枚の魚よりも) ●スープもキムチの味がしてピリッと辛く、子供たちに好評のスープです。
エネルギー	670 kcal	ビタミンA	1,045IU																								
たんぱく質	29.0 g	ビタミンB ₁	0.84mg																								
脂質	25.0 g	ビタミンB ₂	0.90mg																								
食物繊維	4.4 g	ビタミンC	41mg																								
カルシウム	369 mg	食塩相当量	2.4 g																								
鉄	2.7 mg																										

メルルーサ

(愛媛県 単独校・中学校 130食)

麦ごはん・牛乳・メルルーサのアーモンド揚げ・温野菜・さつま汁・味つけのり

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 精麦	95 0.29 10	メルルーサのアーモンド揚げ ①解凍したメルルーサに塩、こしょうをしておく。 ②衣は、鶏卵をよくときほぐし、水と合わせた中に小麦粉をふり入れ、さっくり混ぜ、その中にアーモンドを混ぜる。 ③メルルーサにたっぷりの衣をつけ、180°Cの油で揚げる。 温野菜 ①キャベツはせん切りにし、熱湯でさつとゆでて湯をきり軽く絞る。 ②スイートコーンは凍ったままで、少量の塩を入れた熱湯でゆでて湯をきる。 ③ブロッコリーは小房に分けて、1%の塩を入れた熱湯でゆでて、湯をきり広げてさます。 ④①のキャベツと②のスイートコーンを混ぜ合わせる。 さつま汁 ①煮干しでだしをとる。だしの一部でみそをといておく。 ②豚肉はこま切れ、にんじん、だいこんはいちちょう切り、ごぼうは半月切り、さつまいも、豆腐は2cm角切り、葉ねぎは輪切りにする。 ③油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらごぼう、にんじんを加えて炒め、だしを入れ、だいこんを入れて煮たて、野菜に五分どおり火が通ったら、さつまいもを入れる。 ④さつまいもが柔らかくなったら、豆腐、といたみそ、葉ねぎを入れ、ひと煮たちしたらすぐ火を止める。
牛乳	牛乳	206	
メルルーサのアーモンド揚げ	メルルーサ 塩 こしょう(白) 小麦粉(薄力粉) 鶏卵 水 アーモンド(ダイス) 植物油(揚げ油)	60 0.6 0.02 15 5 5 6	
温野菜	キャベツ スイートコーン(冷凍・ホール) ブロッコリー しょうゆ(こいくち)(袋入り)	45 10 25 5	
さつま汁	豚肉(もも、脂身なし) にんじん ごぼう だいこん さつまいも 豆腐(木綿) 葉ねぎ 植物油 煮干し 水 麦みそ	20 15 10 15 40 30 5 3 3 180 18	
味つけのり	味つけのり	2	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●メルルーサは冷凍物として輸入されるので、市場に通年出回っていて、安価であり、量的にも求めやすいので給食に取り入れました。 ●メルルーサは脂肪分が少なく、淡泊なので油を使う調理にしました。 ●油で揚げることにより美味になり、また、衣にアーモンドを使用したので風味も増し、子供たちの嗜好に合ったものになったと思います。
エネルギー	901 kcal	ビタミンA	1,254(1,097)IU
たんぱく質	39.1 g	ビタミンB ₁	1.03(0.75)mg
脂 質	23.9 g	ビタミンB ₂	0.76(0.66)mg
食物繊維	6.9 g	ビタミンC	79(41)mg
カルシウム	356 mg	食塩相当量	3.8 g
鉄	4.1 mg		

もろ(さめ)

(栃木県 単独校・中学校 851食)

ごはん・牛乳・もろのごま揚げ・おひたし・ミニトマト・みそ汁・ひじきのいり煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	110	もろのごま揚げ
牛乳	牛乳	206	
もろのごま揚げ	{ もろ しょうゆ 黒ごま でんぷん 植物油(揚げ油)	60 5 2 10 7	①もろはしょうゆで下味をつける。ざるにあけて、つけ汁をきる。 ②黒ごまをまぶし、その上からでんぷんをつける。 ③油で揚げる。 ④皿におひたしとミニトマトを盛り、ごま揚げを置く。
おひたし(つけ合わせ)	ほうれんそう かつお節 しょうゆ	50 1 2.5	ひじきのいり煮
ミニトマト(つけ合わせ)	ミニトマト	20	
みそ汁	キャベツ わかめ ねぎ 煮干し みそ	30 3 10 1.5 8	①大豆は、前日に洗って、釜にひたしておく。 ②柔らかくなるまで煮る。 ③ひじきも洗ってたっぷりの水につけてもどす。 ④にんじんは、5mm厚さのいちょう切り、突きこんにゃくは、ゆでてアクを抜き、適当な長さに切る。 ⑤油で、ひじき、にんじんの順に炒め、大豆の煮汁を加えて煮る。 ⑥火が通ったところで、調味料を加えて、煮汁が½くらいになるまで煮る。火を止めてしばらくおいて配食する。
ひじきのいり煮	ひじき にんじん 突きこんにゃく 鶏肉(もも) 大豆 植物油 砂糖(ざらめ) しょうゆ みりん	5 20 15 10 5 2 4 4.5 2	
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	849 kcal	ビタミンA	2,380IU
たんぱく質	32.5 g	ビタミンB ₁	0.75mg
脂質	26.3 g	ビタミンB ₂	0.66mg
食物繊維	8.6 g	ビタミンC	52mg
カルシウム	393 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	7.9 mg		

- 彩りが、黒っぽいものばかりなので、つけ合わせに、いちごか、ミニトマトをつけると、ぐっと食欲をそそります。
- もろ(さめ)は、骨がなく、肉感覚で食べられ、ごまの香ばしさがおいしい。

あ ゆ

(滋賀県 単独校・小学校 290食)

たこめし・牛乳・白玉ぞうに・こあゆのあめ煮・ごまあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
たこめし	精白米 精麦 たこ(ゆで) れんこん にんじん しょうゆ だし昆布	55 5 10 7 7 4 4	<u>たこめし</u> ①たこは食べやすい大きさに切り、れんこんは薄くスライスし $\frac{1}{6}$ ~ $\frac{1}{4}$ に切り、にんじんはいちょう切りにする。 ②洗米した米と①の材料、調味料を入れて炊飯する。
牛乳	牛乳	206	<u>白玉ぞうに</u>
白玉ぞうに	白玉もち 油揚げ 鶏肉(もも) だいこん にんじん ねぎ みそ 煮干し	40 4 10 30 7 3 8 4	①煮干しでだしをとり、適当な大きさに切った材料とともに煮る。 ②みそを入れ、仕上げ最後に白玉もちを入れる。
こあゆのあめ煮	こあゆ 土しょうが しょうゆ 砂糖	35 2 5 4	<u>こあゆのあめ煮</u> ○しょうゆ、砂糖を煮たさせた中に土しょうがのせん切りを入れ、こあゆを入れておとしぶたをして、煮汁がなくなるくらいまで煮る。
ごまあえ	キャベツ 小松菜 ちくわ ごま しょうゆ みりん	40 10 5 1.5 3 1	<u>ごまあえ</u> ○材料を切りゆでて、ごま、しょうゆ、みりんを味をつける。
くだもの	みかん	1個	
栄 養 価			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8のつく日は「歯」の日として、かみかみ給食を実施しています。 ● その中でも、食材自体繊維を含むもの、よくかむものを取り入れています。
エネルギー	550 kcal	ビタミンA	893IU
たんぱく質	28.7 g	ビタミンB ₁	0.29mg
脂 質	12.5 g	ビタミンB ₂	0.45mg
食物繊維	4.4 g	ビタミンC	35mg
カルシウム	422 mg	食塩相当量	3.1 g
鉄	2.8 mg		

わかさぎ

(福岡県 単独校・小学校 1,100食)

さけ入りヘルシーいもまめライス・牛乳・わかさぎのカレー南蛮・わかめのお吸いもの・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
さけ入りヘルシー いもまめライス	精白米 (うるち米)	40	<u>さけ入りヘルシーいもまめライス</u> ○さつまいもは角切りにする。 ○甘塩さけは、蒸してほぐしておく。 ○ごまをからいりする。 ①むき枝豆、さつまいも、米、もち米、胚芽粒、調味料を入れてごはんを炊く。 ②炊き上がったたら、ほぐした甘塩さけを入れて混ぜ、盛りつけて、ごまをふる。	
	精白米 (もち米)	20		
牛乳	胚芽粒	0.5	<u>わかさぎのカレー南蛮</u> ①わかさぎは、小麦粉をつけてカリッと揚げる。 ②たまねぎ、赤ピーマンはスライスし、ボイルする。 ③調味料を合わせてひと煮たちさせ、①のわかさぎと②の野菜をつけこむ。 ④横に、ゆでブロッコリーを添える。	
	そら豆 (むき枝豆)	10		
わかさぎのカレー南蛮	さつまいも	20	<u>わかめのお吸いもの</u> ①だし昆布、けずり節でだしをとる。 ②だし汁に、かまぼこ、えのきたけを入れて調味し、わかめ、ねぎを入れ、味を調える。	
	甘塩さけ	10		
	塩	0.8		
	ごま	0.5		
	水	96		
	牛乳	牛乳		206
	わかさぎ	30		
	小麦粉	1.5		
	植物油 (揚げ油)	2		
	たまねぎ	5		
赤ピーマン	1.5			
カレー粉	0.1			
ワインビネガー	5			
砂糖	1			
しょうゆ	0.2			
塩	0.05			
水	5			
ブロッコリー	30			
わかめのお吸いもの	かまぼこ	10	①だし昆布、けずり節でだしをとる。 ②だし汁に、かまぼこ、えのきたけを入れて調味し、わかめ、ねぎを入れ、味を調える。	
	えのきたけ	8		
	塩わかめ	5		
	ねぎ	3		
	だし昆布	2		
	けずり節	2		
	しょうゆ	1.5		
	塩	0.3		
	水	130		
	くだもの	りんご		50
(栄) (養) (価) エネルギー 545 kcal ビタミンA 435IU たんぱく質 24.5 g ビタミンB ₁ 0.51mg 脂 質 14.6 g ビタミンB ₂ 0.60mg 食物繊維 4.5 g ビタミンC 51mg カルシウム 598 mg 食塩相当量 2.0 g 鉄 3.8 mg				

貝類

(千葉県 単独校・小学校 410食)

ツナライス・牛乳・ハムエッグ・あさりのチャウダー・フルーツポンチ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ツナライス	精白米 ツナ(缶詰) ベーコン むきえび(冷凍) たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶詰) ピーマン バター 塩 こしょう スープストック	60 20 5 10 20 10 10 3 2 0.5 0.02 0.5	ツナライス ①たまねぎ、にんじんは、あらみじんにする。 ②バターで具を炒める。 ③調味料と②で出た汁を入れてごはんを炊く。 ④炊き上がったごはん②の具を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	ハムエッグ
ハムエッグ	鶏卵(M) ポークハム 塩 こしょう パセリ マドレーヌカップ	60 8 0.3 0.03 0.3 1個	①マドレーヌカップにハムを入れ、卵を割り入れ、塩、こしょうし、蒸す。 ②仕上げにみじん切りのパセリをふる。
あさりのチャウダー	あさり(レトルトパック) 鶏肉(もも皮なし・こま) たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース セロリー 植物油 塩 こしょう スープストック ローリエ バター ④ 小麦粉 牛乳 生クリーム 鶏ガラスープ	25 10 40 20 30 3 2 1 0.8 0.03 0.1 0.02 5 5 40 5 40	①油でセロリー、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。 ②鶏ガラスープを加え煮こむ。 ③④でホワイトルーを作る。 ④②にあさり、調味料を加え、ホワイトルーを混ぜる。 ⑤生クリーム、グリーンピースで仕上げる。
フルーツポンチ	パイン(缶・チビット) みかん(缶) 黄桃(缶・ダイス) 砂糖 水	20 20 15 3 15	フルーツポンチ ○砂糖、水を煮たててシロップを作り、缶詰と混ぜる。
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	779 kcal	ビタミンA	1,666IU
たんぱく質	35.2 g	ビタミンB ₁	0.49mg
脂質	29.8 g	ビタミンB ₂	0.72mg
食物繊維	3.6 g	ビタミンC	20mg
カルシウム	349 mg	食塩相当量	3.2 g
鉄	5.6 mg		

●千葉県はあさりの産地ということで、和・洋の組み合わせにあさりを取り入れています。

貝 類

(埼玉県 単独校・中学校 572食)

きつねうどん・牛乳・ほたてのクリームソース焼き・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
きつねうどん	ソフトめん 油揚げ しょうゆ 砂糖 にんじん 小松菜 たまねぎ しょうゆ みりん 塩 けずり節 煮干し	105 (1枚)20 2 2 20 22 22 9 1 0.4 2 2	<p><u>きつねうどん</u></p> <p>①だしをとる。 ②にんじんはせん切り、たまねぎはスライス、小松菜は2～3cmに切り、ボイルする。 ③①のだし汁の中に、にんじん、たまねぎを入れ、火が通ったら調味料を入れる。 ④小松菜を入れ仕上げる。 ⑤油揚げは半分に切り、砂糖としょうゆで煮て、別に配缶する。</p>
牛乳	牛乳	206	<p><u>ほたてのクリームソース焼き</u></p> <p>①ほうれんそうは、2～3cmに切りボイルする。たまねぎは薄く切る。 ②①を油で炒め、塩、こしょうする。 ③ほたてはボイルする。 ④④でホワイトルーを作る。 ⑤アルミカップにほたて、野菜、ルー、チーズの順に入れ、オープンで焼く。</p>
ほたての クリームソース焼き	ほたて ほうれんそう たまねぎ 植物油 塩 こしょう マーガリン たまねぎ ④小麦粉 牛乳 粉チーズ 刻みチーズ アルミカップ(11-20)	40 22 32 0.5 0.5 0.01 4 4 4 40 2 12 1枚	
くだもの	みかん	1個	
<p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●オリジナルのほたてのクリームグラタンです。手間はかかりますが、子供たちは残さずよく食べてくれます。</p>
エネルギー	833 kcal	ビタミンA	1,764IU
たんぱく質	40.3 g	ビタミンB ₁	0.69mg
脂 質	24.3 g	ビタミンB ₂	0.74mg
食物繊維	6.3 g	ビタミンC	30mg
カルシウム	557 mg	食塩相当量	3.4 g
鉄	4.5 mg		

貝類

(兵庫県 共同調理場・小学校 5,510食)

ぶどうパン・牛乳・焼きそば・ほたて貝のコキール・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ぶどうパン	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 干しぶどう	50 3.0 2.5 1.5 7.5	焼きそば ①豚肉を炒める。 ②いかは塩でもみ洗いをして、湯通しする。 ③①②ににんじん、たまねぎ、ピーマンを順に加えて炒めていく。 ④③が完全に炒まったらキャベツ、焼きそば麺を入れ、調味料を加えて味を調える。 ほたて貝のコキール ①ほたて貝は、下味の材料で調味しておく。 ②小麦粉はいっておく。 ③たまねぎ、マッシュルームを炒めて、ホワイトソース、粉チーズ、パセリを混ぜ、ソースを作る。 ④③に②を入れ、とろみを加減する。 ⑤アルミカップに①を入れ、④をかけてオーブンで約6分間焼く。
牛乳	牛乳	206	
焼きそば	豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン いか 焼きそばソース とんかつソース 焼きそば麺(乾) 植物油 塩(いか用) 青のり粉	25 10 30 60 6 15 3 3 23 2 0.2 0.2	
ほたて貝のコキール	下味 { ほたて貝(M) バター 塩 こしょう ホワイトソース 粉チーズ パセリ たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 アルミカップ	38 2 0.1 0.02 30 1 0.5 20 5 0.7 1個	
くだもの	みかん	80	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●ほたて貝をそのままの形で料理しています。意外とかみごたえがあり、かむほどにおいしさが増します。 ●子供の好きな献立の組み合わせです。
エネルギー	630 kcal	ビタミンA	1,049IU
たんぱく質	29.4 g	ビタミンB ₁	0.56mg
脂質	24.8 g	ビタミンB ₂	0.61mg
食物繊維	5.6 g	ビタミンC	20mg
カルシウム	301 mg	食塩相当量	1.8 g
鉄	2.7 mg		

練製品類

(福島県 単独校・中学校 554食)

麦ごはん・牛乳・笹かまの磯辺揚げ・けんちん汁・ひじき炒め・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 (強化米0.3%含む) 精麦	100 10	笹かまの磯辺揚げ ①小麦粉に、青のり、塩を入れ水どきする。 ②笹かまほこに①をつけて揚げる。
牛乳	牛乳	206	
笹かまの磯辺揚げ	笹かまほこ 青のり 小麦粉 塩 植物油	60 0.2 10 0.1 4	けんちん汁 ①豆腐はさいの目切り、じゃがいもは小口切り、だいこんはいちょう切り、にんじんもいちょう切り、はくさいはひと口大に切り、ねぎは小口切りにする。 ②しめじは洗っておく。 ③だいこん、じゃがいも、にんじん、しめじ、鶏肉を炒め、火が通ったらけずり節パック、だしの素を入れ、分量の1/2のみそを入れてさらに炒め、湯を入れて煮る。 ④みそを分量の半分入れてから豆腐を入れて煮、最後にねぎを入れて煮たててから火を止める。
けんちん汁	豆腐 じゃがいも だいこん にんじん しめじ はくさい ねぎ 鶏肉 植物油 けずり節パック みそ だしの素	20 36 38 7 3 18 13 12 2 2 10 0.5	
ひじき炒め	ひじき ごぼう さつま揚げ にんじん 油揚げ 干ししいたけ 植物油 砂糖 しょうゆ みりん だしの素	3.5 7 25 12 3 0.6 2.5 1.2 4 1.5 0.5	ひじき炒め ①ひじきは水につけもどす。 ②ごぼうはさがぎにする。にんじんはせん切り、干ししいたけはもどし、せん切りにする。さつま揚げ、油揚げは薄切りにする。 ③釜を熱し、油を熱したらかたいもの(ごぼう、にんじん、干ししいたけ、ひじきの順に)から炒める。 ④材料によく熱が通ったら調味料を入
くだもの	みかん	60	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ● 普段なかなか食べることの少ないひじきですが、生徒たちはごはんに混ぜながら食べています。
エネルギー	873 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	36.2 g	ビタミンB ₁	0.61mg
脂 質	21.5 g	ビタミンB ₂	0.38mg
食物繊維	6.7 g	ビタミンC	21mg
カルシウム	385 mg	食塩相当量	4.3 g
鉄	5.6 mg		

練製品類

(長野県 単独校・小学校 467食)

ごはん・牛乳・フィッシュバーグ・なめこ汁・ブロッコリーの炒めもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米 白麦米	60 0.19 3	フィッシュバーグ ①牛乳の中にパン粉をひたす。えびはみじん切りにする。 ②ソース以外の材料をよく練り合わせ、丸める。 ③油で揚げて、ソースをからめる。(ソースは別盛りでもよい) ブロッコリーの炒めもの ①牛肉は、下味をつけ、でんぷんをまぶし、油で炒め、とり出す。 ②ブロッコリーはゆでる。 ③しめじを炒め、牛肉を入れ調味し、ブロッコリーを入れ、全体を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
フィッシュバーグ	たら(すり身) えび おから 鶏肉(ひき肉) たまねぎ 鶏卵 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 牛乳 ソース トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ 植物油(揚げ油)	20 10 20 10 30 5 3 3 0.2 0.01 3 4 5 1 1 4	
なめこ汁	なめこ じゃがいも 長ねぎ みそ 煮干し	20 30 10 10 2	
ブロッコリーの炒めもの	牛肉 しょうゆ でんぷん ブロッコリー しめじ オイスターソース しょうゆ でんぷん 砂糖 ごま油 植物油(サラダ油)	20 2 3 20 10 5 1 1 0.5 0.5 2	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●フィッシュバーグは、おからも入っており、ふんわりと口あたりもよく、好評です。
エネルギー	664 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	27.7 g	ビタミンB ₁	0.44mg
脂質	21.7 g	ビタミンB ₂	0.53mg
食物繊維	6.0 g	ビタミンC	21mg
カルシウム	295 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	3.2 mg		

練製品類

(滋賀県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・たらのすり身揚げ・冬瓜のみそ汁・ほうれんそうとじゃこの炒め煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	85	<u>たらのすり身揚げ</u> ①材料を混ぜ合わせる。 ②①をボール状にとり、油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
たらのすり身揚げ	たら(すり身) 40 ウィンナー(スライス) 10 ミックスベジタブル 10 チーズ(ダイス) 5 小麦粉 3 鶏卵 2 塩 少々 植物油 10		
冬瓜のみそ汁	冬瓜 20 鶏肉(むね) 15 たまねぎ 20 えのきたけ 10 青ねぎ 5 みそ 10 けずり節 2		
ほうれんそうと じゃこの炒め煮	ほうれんそう(冷凍) 35 しらす干し 6 ごま油 1 しょうゆ 0.5		<u>ほうれんそうとじゃこの炒め煮</u> ①ほうれんそうは、3cm幅に切る。 ②鍋を熱し、ごま油をひき、しらす干し、ほうれんそうを炒める。 ③しょうゆで味つけをする。
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●すり身揚げは、チーズの風味も加わり、子供たちの食べやすい味になりました。 ●しらすをごま油の風味で調理すると、目さきがかかった料理になります。
エネルギー	687 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	31.4 g	ビタミンB ₁	0.34mg
脂質	23.2 g	ビタミンB ₂	0.62mg
食物繊維	3.9 g	ビタミンC	31mg
カルシウム	348 mg	食塩相当量	3.3 g
鉄	3.1 mg		

練製品類

(京都府 単独校・小学校 131食)

ごはん・牛乳・ちくわの二色揚げ・かす汁・おひたし・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><u>ちくわの二色揚げ</u></p> <p>①ちくわは、$\frac{1}{4}$に切る。 ②青のりの衣と純カレー粉の衣を作る。 ③ひとつには、青のりの衣、ひとつにはカレー粉の衣を作り、油で揚げる。</p> <p><u>かす汁</u></p> <p>①油揚げは、たんざく切り、里いもは輪切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ②煮干しでだしをとる。 ③サラダ油を熱し、ねぎ、里いも以外の材料を炒め、だしを加え煮る。 ④里いもを加える。 ⑤みそと酒かすで味をつける。 ⑥ねぎを加える。</p> <p><u>おひたし</u></p> <p>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。</p>
牛乳	牛乳	206	
ちくわの二色揚げ	いわしちくわ	½本(30)	
	小麦粉	4	
	青のり	0.2	
	鶏卵	3	
	小麦粉	4	
	純カレー粉	0.05	
	鶏卵	3	
	植物油(揚げ油)		
かす汁	油揚げ	7	
	里いも(冷凍)	20	
	だいこん	20	
	にんじん	10	
	ねぎ	5	
	酒かす	9	
	赤みそ	5	
	信州みそ	5	
	植物油(サラダ油)	1	
	煮干し	3	
	水	120	
おひたし	キャベツ	30	
	水菜	20	
	白いりごま	2	
	しょうゆ(うすくち)	3	
	砂糖	0.5	
くだもの	みかん	80	
<p>① 栄 ② 養 ③ 価</p>			
エネルギー	633 kcal	ビタミンA	677IU
たんぱく質	22.6 g	ビタミンB ₁	0.51mg
脂質	17.3 g	ビタミンB ₂	0.39mg
食物繊維	5.4 g	ビタミンC	51mg
カルシウム	339 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	3.2 mg		

- ~~~~~ 献立について ~~~~~
- ちくわの二色揚げは、子供の大好きな献立です。
 - 舞鶴のいわしちくわを使っています。

練製品類

(奈良県 単独校・小学校 885食)

パン・牛乳・いかだんごとはくさいのスープ煮・豆かりんとう・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
パン	パン	97	<p><u>いかだんごとはくさいのスープ煮</u></p> <p>①いかだんごは、袋から出しておく。 ②はるさめは、たっぷりの熱湯で、かためにゆでて、水にとり、水気をきって、適宜に切っておく。はくさいはきれいに洗い、軸と葉に分け2cmくらいに切る。にんじんはせん切り、もやしはきれいに洗い適宜に切る。にらはきれいに洗い、適宜に切る。うずら卵は、缶から出して、水をかけておく。きくらげは、水でもどして、長ければ適宜に切る。 ③鍋に分量の水と中華スープを煮たて、煮えにくい材料から煮る。アクをこまめにとる。煮えたら、調味料を加え、味を調べていかだんごを入れて煮る。 ④水溶きでんぷん、にらを加え、最後にごま油を入れて、再沸騰させて仕上げる。</p> <p><u>豆かりんとう</u></p> <p>①鍋に砂糖と牛乳を煮たてみつを作る。 ②ゆで大豆は汁気をきって、でんぷんをまぶしておく。いりこはゴミをとり除いておく。 ③鍋に油を熱し、低めの温度でさつまいも、大豆、いりこの順でから揚げする。 ④①のみつとあえてから黒ごまをふる。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
いかだんごとはくさいのスープ煮	いかだんご はくさい にんじん もやし はるさめ(緑豆) うずら卵(缶) きくらげ(乾) にら 中華スープ しょうゆ ごま油 でんぷん 水	30 35 15 15 6 23 0.6 2 2 0.5 0.5 1 60																									
豆かりんとう	大豆(ゆで) でんぷん いりこ さつまいも(1cm角切り) 植物油 砂糖 牛乳 黒ごま	15 2 6 10 2 2.5 4 0.3																									
くだもの	みかん	80																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>645 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,105IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.56mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.73mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.23 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>39mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>473 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	645 kcal	ビタミンA	1,105IU	たんぱく質	29.5 g	ビタミンB ₁	0.56mg	脂質	19.2 g	ビタミンB ₂	0.73mg	食物繊維	5.23 g	ビタミンC	39mg	カルシウム	473 mg	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.9 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いかのすり身を使っただんごとは、はるさめや野菜など、実だくさんの具でスープ煮にしました。いかだんごからもおいしいだしがでて、好評でした。 ●少し量が多かったようです。
エネルギー	645 kcal	ビタミンA	1,105IU																								
たんぱく質	29.5 g	ビタミンB ₁	0.56mg																								
脂質	19.2 g	ビタミンB ₂	0.73mg																								
食物繊維	5.23 g	ビタミンC	39mg																								
カルシウム	473 mg	食塩相当量	2.2 g																								
鉄	3.9 mg																										

練製品類

(和歌山県 共同調理場・小学校 2,200食)

パン・牛乳・チロリアン揚げ・えび入り卵スープ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
パン	小麦粉	70	チロリアン揚げ ①ちくわは長さを半分に切り、さらに横長に切る。 ②小麦粉、粉チーズ、水で衣を作る。 ③①に②をつけて、油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
チロリアン揚げ	ちくわ 粉チーズ 小麦粉 水 植物油	60(½本) 2 10 8 6	
えび入り卵スープ	むきえび(冷凍) 土しょうが でんぷん 鶏卵 たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうゆ 塩 みりん だし昆布 かつお節 水	20 0.5 1 20 40 11 5 4 少々 少々 1 1 130	①えびに土しょうがの絞り汁、でんぷんを混ぜこみ、よく下味をつける。 ②だし昆布、かつお節でだしをとる。 ③卵は割りほぐし、よくといておく。 ④たまねぎ、にんじんはせん切りにする。 ⑤葉ねぎは小口切りにする。 ⑥沸騰しただし汁の中に①、④を入れ火を通す。野菜が柔らかくなったら、調味し、③を流す。卵に火が通ったら⑤を入れる。最後に味を調える。
くだもの	みかん	80	
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	592 kcal	ビタミンA	1147 IU
たんぱく質	28.1 g	ビタミンB ₁	0.57 mg
脂質	20.1 g	ビタミンB ₂	0.77 mg
食物繊維	4.6 g	ビタミンC	34 mg
カルシウム	346 mg	食塩相当量	3.3 g
鉄	3.7 mg		

- チロリアン揚げは、ちくわの天ぷら粉の中に粉チーズを加え、こくとうまみをだしたパンに合う揚げものです。名前も、粉チーズを加えているのでチロリアンと名づけました。子供たちの大好きな定番献立です。
- くだものは、みかん、又はみかんジュースどちらでもよい。

学校給食実施献立

あかうお

(群馬県 共同調理場・小学校 11,800食)

コッペパン・いちごジャム・牛乳・あかうおのムニエルトマトソース・わかめスープ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
コッペパン	コッペパン	60	あかうおのムニエルトマトソース ①たまねぎは、みじん切りにしておく。 ②マッシュルームは缶から出して水気をきっておく。 ③釜にバターを溶かし、おろしにんにくを加えて炒め、さらにたまねぎを加えてよく炒める。マッシュルーム、ホールトマトを加えナツメグ、塩、ホワイトペッパー、スープの素、水を加えて煮こみ、仕上げに粉末パセリをふり入れ、トマトソースを作る。 ④天板に油をひいて、ムニエル用のあかうおを並べ、焼き上げる。焼いた魚をバットに詰め、トマトソースをかける。
いちごジャム	いちごジャム	15	
牛乳	牛乳	206	
あかうおのムニエルトマトソース	ムニエル用あかうお(切り身) 60 植物油 1 たまねぎ 10 マッシュルーム(缶・スライス) 6 ホールトマト(缶) 10 おろしにんにく 0.3 バター 3 ナツメグ 少々 塩 0.4 ホワイトペッパー 少々 粉末パセリ 少々 スープの素 0.6 水 12		
わかめスープ	カットわかめ(乾) 1 にんじん 10 鶏卵 20 えのきたけ 13 長ねぎ 10 根しょうが 1 中華スープの素 0.7 しょうゆ 2 塩 0.7 でんぷん 1 ごま油 0.5 水		わかめスープ ①にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ②水を火にかけてにんじんを入れ、中華スープ、しょうゆで味つけする。 ③ねぎ、わかめ、えのきたけを加え、でんぷんでとろみをつけ卵を流し入れ、最後にごま油で風味をつけ、火を止める。
くだもの	みかん	60	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●白身魚でくせないあかうおに、トマトソースがぴったり合います。
エネルギー	698 kcal	ビタミンA	1,518IU
たんぱく質	29.6 g	ビタミンB ₁	0.76mg
脂質	23.1 g	ビタミンB ₂	0.95mg
食物繊維	4.6 g	ビタミンC	39mg
カルシウム	312 mg	食塩相当量	3.3 g
鉄	3.7mg		

あかうお

(富山県 単独校・小学校 650食)

ひじきごはん・牛乳・あかうおの蒲焼き・うすくず汁・温野菜・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ひじきごはん	精白米 ひじき(芽) にんじん 干しいたけ 油揚げ 突きこんにゃく 砂糖 しょうゆ	80 1 5 1 10 10 1 2	ひじきごはん ①ひじきは、芽ひじきを利用し、よく水洗いした後、水につけてもどしておく。 ②にんじんはせん切り、もどしたしいたけも細切り、油揚げは、油きりをしたのち細切りとする。 ③突きこんにゃくは、さっとボイルしておく。 ④①②③の材料を、砂糖、しょうゆで下味をつけ、煮あがったら、汁気をきって炊き上がったごはんに混ぜこむ。(※ちなみに本校は委託炊飯のため、しょうゆごはんは注文し、配送されたものにできあがった具を加える。)																								
牛乳	牛乳	206																									
あかうおの蒲焼き	あかうお(塩、こしょう) でんぶん(コロカルソ) 植物油 水あめ 砂糖 しょうゆ(こいくち) 黒いりごま	60 6 5 2.5 2 1.5 0.5	あかうおの蒲焼き ①60gの切り身で届いたあかうおを、よく水洗いしたのち塩、こしょうしておく。 ②塩、こしょうのすんだ切り身にでんぶんをまぶし、油でからりと揚げる。(この時でんぶんにコロカルソを少量まぜると粉がサラサラになり揚げ易い) ③他の釜に湯を沸かし、水あめ、砂糖、しょうゆを加えて、タレを作る。ごまはさっといっておく。 ④揚がった魚の切り身に、タレをからめ、上からいったごまをふりかけてできあがり。(あかうおとかぎらず、季節に合った魚を利用して実施。さんま、ふくらぎなど)																								
うすくず汁	えのきたけ 豆腐(絹ごし) かまぼこ にんじん しめじ ねぎ けずり節 しょうゆ(こいくち) 塩 でんぶん	10 30 10 10 10 8 2 5 1.5	うすくず汁 ①かまぼこ、にんじんは、せん切りにする。 ②絹ごし豆腐はさいの目に切る。 ③しめじ、ねぎは細かく切る。 ④だし汁をとり、①②を入れてよく煮こみ、でんぶんでとろみをつけ、しめじとねぎを入れて沸騰させる。																								
温野菜	キャベツ にんじん 塩 しょうゆ	40 15 1																									
くだもの	みかん	40																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>676 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>726IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.67mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.56mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>25mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>377 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	676 kcal	ビタミンA	726IU	たんぱく質	29.6 g	ビタミンB ₁	0.67mg	脂質	19.5 g	ビタミンB ₂	0.56mg	食物繊維	5.0 g	ビタミンC	25mg	カルシウム	377 mg	食塩相当量	2.0 g	鉄	3.2 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●子供たちが家庭で食べる機会の少ない食品のひとつに“ひじき”があげられたことから、混ぜごはんの具として利用することにしました。煮豆の中や、あえものの中に使用した時より、残量も少なく好評でした。 ●あかうおの蒲焼きは、魚の種類をかえて月1回は、実施しているものです。魚の苦手な子供たちにも、食べやすく美味と好評でした。
エネルギー	676 kcal	ビタミンA	726IU																								
たんぱく質	29.6 g	ビタミンB ₁	0.67mg																								
脂質	19.5 g	ビタミンB ₂	0.56mg																								
食物繊維	5.0 g	ビタミンC	25mg																								
カルシウム	377 mg	食塩相当量	2.0 g																								
鉄	3.2 mg																										

あかうお

(兵庫県 単独校・小学校 265食)

ちらしずし・牛乳・あかうおのゆずみそかけ・きのこ汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ちらしずし	精白米	80	<u>ちらしずし</u> ①米はかために炊く。 ②合わせ酢を作る。 ③れんこんは薄いいちょう切りにして、ゆでて酢につける。 ④その他の材料は、小さく切って煮る。 ⑤混ぜ合わせ、卵をかざる。 <u>あかうおのゆずみそかけ</u> ①魚に薄く塩をふって焼く。 ②キャベツはせん切り、ブロッコリーは小さくわけ、塩ゆでする。 ③みそダレを作り、最後にゆずをかける。	
	すし酢	10		
	砂糖	3		
	塩	0.6		
	酢	1.5		
	にんじん	10		
	干しいたけ	0.5		
	ごぼう	10		
	かんぴょう	1		
	れんこん	10		
	油揚げ	3		
	さやえんどう	10		
	砂糖	4		
しょうゆ	4			
錦糸卵	15			
牛乳	牛乳	206		
あかうおの ゆずみそかけ	あかうお	40	<u>きのこ汁</u> ①煮干しでだしをとる。 ②ささ身、しめじを煮る。 ③豆腐を入れ、味を調える。	
	植物油 (サラダ油)	1		
	キャベツ	20		
	ブロッコリー	15		
	みそ (赤)	4		
	砂糖	3		
	水	8		
	ゆず (果汁)	2		
かたくり粉	0.2			
きのこ汁	鶏肉 (ささ身)	10		
	しめじ	15		
	豆腐	20		
	わかめ (乾)	0.6		
	煮干し	1		
	水	130		
	しょうゆ	1		
くだもの	ほんかん	60		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●ちらしずしは、具をたっぷり使ってみた。 ●きのこ汁は煮干しと鶏肉のだしを生かしてあっさりとした。 ●あかうおは、淡白な味に、ゆずの香りをきかせました。	
エネルギー	641 kcal	ビタミンA		730IU
たんぱく質	30.3 g	ビタミンB ₁		0.44mg
脂質	13.7 g	ビタミンB ₂		0.60mg
食物繊維	5.7 g	ビタミンC		28mg
カルシウム	341 mg	食塩相当量		2.5 g
鉄	3.1 mg			

あじ

(愛知県 共同調理場・小学校 6,570食)

ごはん・牛乳・あじの南蛮漬け・えびと高野豆腐のうま煮・いかと野菜のごまみそかけ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	あじの南蛮漬け ①あじを揚げる。 ②葉ねぎは小口切りにし、上白糖、しょうゆ、酢、唐辛子をあえて加熱する。 ③①に②の調味液をかける。
牛乳	牛乳	206	
あじの南蛮漬け	あじのから揚げ 砂糖(上白) しょうゆ 酢 葉ねぎ 唐辛子 植物油(揚げ油)	60 2.5 2.5 2.5 4 0.03 6	
えびと高野豆腐のうま煮	しばえび(冷凍) 高野豆腐 鶏肉(若鶏もも皮なし) たまねぎ にんじん 焼きちくわ さやえんどう 干ししいたけ しょうゆ 砂糖(三温) みりん でんぷん けずり節	30 8 15 40 15 10 10 1.0 5 2 1.0 1.3 1.0	えびと高野豆腐のうま煮 ①鶏肉を炒め、いちょう切りにしたにんじん、くし形切りにしたたまねぎを加える。干ししいたけをもどし、切る。 ②だし汁を入れ、煮たったら、みりん、三温糖、しょうゆを加え、水にもどして絞っておいた高野豆腐を加える。 ③ちくわを輪切りにし、えび(冷凍)は、かるくボイルする。 ④さやえんどうのさやをとり除き、③と共に加える。 ⑤水で溶いておいたでんぷんを入れる。(だし汁は、けずり節と、干ししいたけのもどし汁を使用する)
いかと野菜のごまみそかけ	いか(冷凍) くらげ キャベツ きゅうり 塩 いりごま みそタレ	20 10 20 5 0.05 0.5 8	いかと野菜のごまみそかけ ①いかは、軽くボイルし、くらげを塩抜きしておく。 ②キャベツは、5mm程に切ってボイルする。 ③きゅうりは、輪切りにして塩をふり、全ての材料を混ぜて、いりごまとみそタレであえる。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●えび、いか、あじ、くらげなどの水産物を使用した献立を組み合わせ、野菜や豆類なども食べることでできるものにしました。 ●あじは、小さめのものを使用し、子供に抵抗のないものにしたいと思います。
エネルギー	754 kcal	ビタミンA	934IU
たんぱく質	40.9 g	ビタミンB ₁	0.60mg
脂 質	24.1 g	ビタミンB ₂	0.59mg
食物繊維	3.9 g	ビタミンC	22mg
カルシウム	397 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	4.3 mg		

あじ

(愛知県 共同調理場・小学校 6,000食)

ごはん・牛乳・あじのホイル焼き ごまソース・えびと豆腐のくず汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	あじのホイル焼き ごまソース ①あじは三枚におろし、塩とこしょうをふってしばらくおき、水気をふいてひと口大に切る。たまねぎは薄切り、じゃがいもはひと口大に切ってゆでしておく。 ②アルミ箔は、1人1枚になるように切っておく。 ③アルミ箔の中央にあじをおき、その上にたまねぎをのせる。横にじゃがいもと拍子木切りにしたにんじんをのせる。 ④アルミ箔を包み、オープンであじに火が通るまで焼く。 ⑤ごまソースの材料すべてを混ぜ合わせ火にかける。 ⑥焼き上がったあじにごまソースを添える。
牛乳	牛乳	206	
あじのホイル焼き ごまソース	あじ 塩 こしょう (黒) じゃがいも たまねぎ にんじん あさつき こしょう いらごま 酢 (穀物酢) しょうゆ (こいくち) 砂糖 (上白) 豆みそ 唐辛子 にんにく アルミ箔	50 0.5 少々 40 25 10 2.5 少々 8 2.5 1.5 0.8 2 0.2 1.5	
えびと豆腐のくず汁	鶏肉 (若鶏さき身) しばえび ソフト豆腐 にんじん はくさい チンゲンツァイ 風味調味料 しょうゆ (うすくち) 塩 でんぷん	12 30 50 10 25 12 2 2.5 0.2 1.2	えびと豆腐のくず汁 ①えびは、さっと塩ゆでにする。 ②小口に切った鶏肉を炒め、にんじんを加える。 ③にんじんが半煮えになったら、調味料、水を加える。 ④にんじんが柔らかくなったら、えび、はくさいを入れる。 ⑤煮たったらチンゲンツァイ、豆腐、水溶きでんぷんを加え仕上げる。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●えびと豆腐のくず汁は、あっさりとした食感です。 ●あじのホイル焼きは、ごまソースを上からかけて食べます。 ●あじには不飽和脂肪酸が含まれており、積極的に食べてほしいと思い、献立にとり入れました。
エネルギー	683 kcal	ビタミンA	1,207IU
たんぱく質	36.3 g	ビタミンB ₁	0.51mg
脂 質	22.9 g	ビタミンB ₂	0.55mg
食物繊維	3.4 g	ビタミンC	15mg
カルシウム	418 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	4.0 mg		

あじ

(三重県 単独校・小学校 675食)

ごはん・牛乳・あじの香味揚げ・糸昆布の煮つけ・ごまあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 精麦	70 3.5	あじの香味揚げ ①あじは、大きいものは1枚、小さいものは2枚で使用する。 ②古しょうがとにんにくはみじん切りにし、しょうゆと合わせてあじをつけこんでおく。 ③小麦粉、かたくり粉、青のり粉を合わせておく。 ④②の汁気をきり、③をまぶして油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
あじの香味揚げ	あじフィーレ しょうゆ 古しょうが にんにく 小麦粉 かたくり粉 青のり粉 植物油	50 4 1 0.5 3 3 0.3 4	
糸昆布の煮つけ	糸昆布 にんじん 豚肉 ちくわ 植物油 しょうゆ 砂糖 みりん	2.5 4 15 5 1 3 2 1	
ごまあえ	はくさい にんじん ほうれんそう しょうゆ 砂糖 白ごま	20 8 20 2 0.5 1	
くだもの	みかん	60(1個)	ごまあえ ①野菜はゆでる。 ②白ごまはいる。 ③調味料は煮たてて、さましておく。 ④野菜に②のごまと③の調味料を加えてあえる。
~~~~~ 献立について ~~~~~			
<b>栄 養 価</b>			
エネルギー	613 kcal	ビタミンA	1,311IU
たんぱく質	27.3 g	ビタミンB ₁	0.54mg
脂 質	17.7 g	ビタミンB ₂	0.56mg
食物繊維	4.1 g	ビタミンC	35mg
カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	2.6 mg		

●魚の臭みが抜けるので、魚嫌いの子供にも食べやすく、残菜の少ない献立です。

# あじ

(大阪府 単独校・小学校 4,770食)

ごはん・牛乳・あじのから揚げ甘酢あん・かぼちゃのみそ汁・焼きのり・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	80	<b>あじのから揚げ甘酢あん</b> ①あじは三枚におろしたものの1枚を使用する。 ②あじにかたくり粉をつけ、油で揚げる。 ③しょうがはおろして汁をとる。砂糖、しょうゆ、酢、水、かたくり粉としょうが汁で甘酢を作り、揚げたあじの上にかける。  <b>かぼちゃのみそ汁</b> ①かぼちゃ、油揚げは短幅に切る。青ねぎは小口切りにする。わかめは1cmくらいに切る。 ②だしじゃこでだしをとり、かぼちゃ、油揚げを入れる。 ③沸騰してきたら、みそを入れ味を調え、わかめ、青ねぎを入れて火を止める。																								
牛乳	牛乳	206																									
あじのから揚げ甘酢あん	あじ かたくり粉 植物油(揚げ油) 土しょうが 砂糖 しょうゆ(こいくち) 酢 水 かたくり粉	40 3 5 0.5 5 6 5 12 1																									
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 青ねぎ 油揚げ だしじゃこ みそ 生わかめ	30 5 4 4 12 5																									
焼きのり	焼きのり	1.25																									
くだもの	みかん	1個																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>662 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>618IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.82mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.55mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>49mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>403 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	662 kcal	ビタミンA	618IU	たんぱく質	26.4 g	ビタミンB ₁	0.82mg	脂質	25.8 g	ビタミンB ₂	0.55mg	食物繊維	4.5 g	ビタミンC	49mg	カルシウム	403 mg	食塩相当量	2.6 g	鉄	3.3 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>〈あじのから揚げ甘酢あん〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●あじの頭や骨があると食べにくく、残量が多かったので、今回あじの開きを使用し、から揚げの甘酢あんできやすくなりました。</li> </ul>
エネルギー	662 kcal	ビタミンA	618IU																								
たんぱく質	26.4 g	ビタミンB ₁	0.82mg																								
脂質	25.8 g	ビタミンB ₂	0.55mg																								
食物繊維	4.5 g	ビタミンC	49mg																								
カルシウム	403 mg	食塩相当量	2.6 g																								
鉄	3.3 mg																										

# あじ

(広島県 共同調理場・小学校 614食)

ごはん・牛乳・あじのあんかけ・茎わかめの炒め煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>あじのあんかけ</b> ①あじに薄く塩をしておく。でんぷんをつけて揚げる。 ②野菜をせん切りにし、ねぎ以外のものを炒めて調味をする。 ③でんぷんでとろみをつけ、ねぎを散らす。  <b>茎わかめの炒め煮</b> ①茎わかめをもどす。 ②にんじん、ごぼうは、せん切りにする。 ③油を熱し、野菜を炒めて、①を加え炒まったら調味をする。 ④ごまを散らす。
牛乳	牛乳	206	
あじのあんかけ	{ あじ(切り身) 60 でんぷん 6 植物油(揚げ油) 6 もやし 15 たまねぎ 25 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 植物油(炒め油) 2 でんぷん 3 砂糖 2 しょうゆ 2.3 トマトケチャップ 10 水 40		
茎わかめの炒め煮	{ 茎わかめ 2 にんじん 5 ごぼう 15 グリンピース 5 植物油(炒め油) 2 砂糖 2.5 しょうゆ 3 白ごま 0.3		
くだもの	オレンジ	50(1個)	
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●子供たちの好まない魚と海藻を食べやすいように考えました。 ●茎わかめは水にもどすとボリュームもあり、きんぴら風になって食べやすくなります。
エネルギー	691 kcal	ビタミンA	926IU
たんぱく質	25.2 g	ビタミンB ₁	0.36mg
脂 質	21.4 g	ビタミンB ₂	0.60mg
食物繊維	5.3 g	ビタミンC	32mg
カルシウム	299 mg	食塩相当量	1.4 g
鉄	1.6 mg		

# いか

(茨城県 単独校・中学校 607食)

ごはん・牛乳・いかとえびのチリソース・どさんこ汁・ふりかけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米 (強化米入り)	120	<p><u>いかとえびのチリソース</u></p> <p>①いかは、下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。                  ②むきえびは、ボイルする。                  ③にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。                  ④釜にごま油を熱し、③とトウバンジャンを炒める。④を加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。                  ⑤④に揚げたいか、ボイルしたえびを入れてからめる。</p> <p><u>どさんこ汁</u></p> <p>①じゃがいもは4つ切りにし、ひと口ぐらいにスライスする。にんじんは、いちょう切りにする。                  ②長ねぎは小口切りにする。                  ③しょうがとにんにくは、みじん切りにする。                  ④釜にサラダ油を熱し、③を炒め、香りがでたら、豚肉を炒める。次ににんじんを加えて炒め、水を入れてじゃがいもを加えて煮る。                  ⑤材料が煮えたら、もやしを加え、水気をきったホールコーン、豆腐、長ねぎ、わかめを加え、みそをとき入れて、バターを加え、煮たったら火を止める。</p>	
牛乳	牛乳	206		
いかとえびのチリソース	いか (たんざく) こしょう でんぷん 植物油 (大豆白絞油) むきえび (冷凍) にんにく しょうが 長ねぎ ごま油 トウバンジャン 砂糖 トマトケチャップ ④ 水 パプリカ チリソース (干焼蝦仁) でんぷん	40 0.02 6 4 40 0.4 0.4 10 2.5 0.3 0.8 9 7 0.02 8 1		
どさんこ汁	豚肉 (もも) じゃがいも にんじん もやし ホールコーン (缶) わかめ (乾) 長ねぎ 豆腐 (木綿) しょうが にんにく 植物油 (サラダ油) 淡色辛みそ だしの素 バター	15 25 15 15 10 0.8 15 25 0.5 0.2 0.8 13 0.8 1		
ふりかけ	のりたま	2.5		
くだもの	キウイフルーツ	40		
<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>● ちょっとピリリとする「いかとえびのチリソース」は、生徒たちに喜ばれる料理のひとつです。</p>				
<p>◎ ◎ ◎</p>				
エネルギー	863 kcal	ビタミンA		981IU
たんぱく質	35.4 g	ビタミンB ₁		0.73mg
脂質	21.0 g	ビタミンB ₂	0.58mg	
食物繊維	4.9 g	ビタミンC	45mg	
カルシウム	372 mg	食塩相当量	3.1 g	
鉄	3.7mg			

# いか

(群馬県 単独校・中学校 700食)

## 中華丼・牛乳・かにたまスープ・杏仁豆腐

献立名	材料名	分量 g	作り方
中華丼	精白米	100	<b>中華丼</b> ①豚肉はしょうがじょうゆにつけておく。 ②いか、えびはゆでる。 ③はくさい、にんじん、たけのこは、たんざく切り、たまねぎは、くし形に切る。 ④きくらげ、干しいたけはもどす。 ⑤釜に植物油を入れ、にんにく、根しょうが、豚肉を炒め、野菜を加えさらに炒める。いか、えび、うずら卵を加える。 ⑥調味をする。  <b>かにたまスープ</b> ①けずり節でだしをとる。 ②豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ③だしを火にかけ、豆腐、ねぎを入れ、かまぼこを加え、コンソメ、しょうゆで味つけする。 ④卵を流し入れ、火を止める。
	精麦	10	
	豚肉(もも)	20	
	しょうゆ	1.5	
	しょうが	0.1	
	いか	20	
	えび	20	
	はくさい	30	
	にんじん	15	
	たまねぎ	30	
	たけのこ (缶)	15	
	きくらげ	0.8	
	干しいたけ	1	
	オイスターソース	1	
しょうゆ	2		
塩	0.6		
中華スープ	0.8		
うずら卵 (缶)	15		
でんぷん	3		
砂糖	1.5		
さやえんどう	6		
植物油	1		
牛乳	牛乳	206	
かにたまスープ	豆腐	30	<b>杏仁豆腐</b> ①バナナは小口切り、りんご、キウイフルーツは、いちょう切りにする。 ②缶詰のフルーツとあえる。
	鶏卵	20	
	ねぎ	10	
	かに風味かまぼこ	15	
	塩	0.5	
	コンソメ	0.8	
	しょうゆ	1	
	みりん	1	
	厚けずり	2	
	こしょう	0.03	
杏仁豆腐	杏仁豆腐 (缶)	30	~~~~~ 献立について ~~~~~ ●豚肉に、いか、えびを加え、野菜たっぷりの中華丼で、生徒に好まれている丼のひとつです。 ●スープはコンソメ、厚けずり味の風味あるスープに色どりを考え、夢あるスープに仕上がります。
	みかん (缶)	20	
	パイナップル (缶)	20	
	もも (缶)	20	
	キウイフルーツ	10	
	バナナ	10	
りんご	10		
<b>栄 養 価</b>			
エネルギー	789 kcal	ビタミン A	1,257IU
たんぱく質	33.3 g	ビタミン B ₁	0.93mg
脂 質	16.5 g	ビタミン B ₂	0.77mg
食物繊維	5.9 g	ビタミン C	28mg
カルシウム	353 mg	食塩相当量	3.2 g
鉄	4.1mg		

# いか

(千葉県 単独校・小学校 400食)

## いかめし・牛乳・大豆の磯煮・みそ汁・プリン・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
いかめし	いか(つぼ抜き) もち米 けずり節 水 みりん 砂糖 しょうゆ つまようじ	105 27.3 3 105 6 2.55 12.25	いかめし ..... <つぼ抜きいか> ・70尾入り 96~102g...低学年 ・60尾入り108~116g...高学年 ・もち米はいかの26%、いかの注文重量から割り出すとよい。 ①もち米は前日から浸水する。低学年・高学年の分をいかの重量から割り出すとよい。 ②もち米は、当日ざるに上げて水をきる。 ③いかは、さっとぬるま湯で洗う。 ④いかの表側を下にしてスプーンでもち米を入れ、口をつまようじで止めて、中のもち米を平均にならす。 ⑤だし汁を釜に煮たてていかを入れ、40~50分間中火で煮る。
牛乳	牛乳	206	
大豆の磯煮	大豆(乾) 鶏肉(もも角切り) さつま揚げ ひじき(乾) こんにゃく(さいころ) にんじん グリンピース(冷凍) けずり節 水 みりん 砂糖 しょうゆ	10 12 15 1.5 20 20 5 2 45 1 2.55 4.9	⑤だし汁を釜に煮たてていかを入れ、40~50分間中火で煮る。 ..... 大豆の磯煮 ①大豆は前日から浸水しておく。つけ汁ごと火にかけ、煮たったら弱火にして柔らかくなるまでゆでる。 ②ひじきは、水でもどしておく。 ③釜にだし汁を入れ、大豆と材料を火にかけ、柔らかくなったら調味する。 ④最後に、火を消す直前に、グリンピースで彩りを添える。
みそ汁	じゃがいも 油揚げ 豆腐 生わかめ 小松菜 けずり節 水 赤みそ 白みそ	30 3 30 3 10 2 110 5 5	
プリン	プリン	70	
くだもの	みかん	60	
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●穀類が少ないので注意します。 ●北国の情緒豊かな料理です。
エネルギー	676 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	42.4 g	ビタミンB ₁	0.28mg
脂 質	19.3 g	ビタミンB ₂	0.50mg
食物繊維	6.3 g	ビタミンC	27mg
カルシウム	450 mg	食塩相当量	5.1 g
鉄	5.2mg		

# いか

(新潟県 共同調理場・小学校 700食)

ごはん・牛乳・いかの煮つけ・こうなごとさつまいもの揚げ煮・だいこんと里いも煮・みそ汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方								
ごはん	精白米	70	<b>ごはん</b> ○米の量は季節によって80gのときもあります。								
牛乳	牛乳	206									
いかの煮つけ	いか（輪切り）  煮汁 <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>砂糖</td><td>6</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>11</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>5</td></tr> <tr><td>水</td><td>3</td></tr> </table>	砂糖	6	しょうゆ	11	みりん	5	水	3	低学年1切40 高学年2切80	<b>いかの煮つけ</b> ①煮汁をたっぷり作り、煮たさせる。 ②いかを入れて20分くらい煮る。（さつと煮る煮方と、よく味を含ませる煮方がある。今回はよく味を含ませる方法です。）
砂糖	6										
しょうゆ	11										
みりん	5										
水	3										
こうなごと さつまいもの揚げ煮	こうなご さつまいも（マッチ棒状） 植物油  タレ <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>砂糖</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>2</td></tr> </table>	砂糖	2	しょうゆ	1	みりん	1.5	水	2	7 15 2 2 1 1.5 2	<b>こうなごとさつまいもの揚げ煮</b> ①こうなごは、さつと揚げる。 ②さつまいもをマッチ棒状に切り水にさらし、水きりをして低い温度の油で揚げる。焦がさないように、ゆっくり黄色になるように注意する。 ③タレを少し煮つめ、よくさましてからあえる。揚げたものと、タレがよくさめていないと柔らかくなり、おいしくない。
砂糖	2										
しょうゆ	1										
みりん	1.5										
水	2										
だいこんと里いも煮 （つけ合わせ）	だいこん 里いも さやえんどう（冷凍） いかの煮汁（あるだけ全部）	30 30 10	<b>だいこんと里いも煮</b> ①だいこん、里いもは、大きめのいちょう切りにし、さつとゆがいておく。 ②いかの煮汁の中で味がしみるまで煮る。仕上げに緑のさやえんどうを入れる。								
みそ汁	ねぎ はくさい にんじん じゃがいも 煮干し みそ 水 塩	10 30 10 20 3 8 130 0.3									
くだもの	みかん	70									
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●いかは日本海岸でもとれるので、そのときに合わせて煮ます。 ●こうなごとさつまいもの揚げ煮は、ごはんの上のせて佃煮のように食べます。とても好評です。 ●煮汁の残りがもったいないので、こちらの地方では根菜類を煮たり、麩やがんもどき、厚揚げ、こんにやくなどを煮て食べます。								
エネルギー	618 kcal	ビタミンA	623IU								
たんぱく質	26.6 g	ビタミンB ₁	0.56mg								
脂 質	10.8 g	ビタミンB ₂	0.47mg								
食物繊維	4.3 g	ビタミンC	41mg								
カルシウム	431 mg	食塩相当量	4.2 g								
鉄	3.4 mg										



# いか

(静岡県 単独校・小学校 852食)

ごはん・牛乳・いかの姿煮・わかめのみそ汁・温野菜・芋松葉

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>いかの姿煮</b> ①いかはさつとゆで、砂糖、しょうが汁、みりん、しょうゆのタレで煮る。 ②いかをとり出し、でんぷんでとろみをつけ、上からかける。
牛乳	牛乳	206	
いかの姿煮	いか 砂糖 (三温) しょうゆ しょうが みりん でんぷん	60 2 4 1 0.2 3	
わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ 生わかめ かつお節 水 葉ねぎ 淡色辛みそ	30 5 3 2 100 3 10	
温野菜	はくさい ほうれんそう にんじん しょうゆ 和風だしの素	30 20 5 2 0.2	<b>わかめのみそ汁</b> ①かつお節でだし汁をとる。 ②①に、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、ねぎの順に入れる。
芋松葉	さつまいも 植物油 砂糖 (三温) 塩 ごま	40 1 3 0.1 1	<b>温野菜</b> ①野菜はひと口大に切り、ゆでる。 ②水をきった野菜を、しょうゆダレであえる。
			<b>芋松葉</b> ①さつまいもは長細く切り、油でカリッと揚げる。 ②砂糖、塩で作ったタレをからめ、いったごまをふる。
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●いかの切り身は家庭でも食べますが、丸のままの姿煮は、あまり食べられていないようです。 ●子供たちにいかの姿を知らせるのにも良い献立です。
エネルギー	623 kcal	ビタミンA	793IU
たんぱく質	28.9 g	ビタミンB ₁	0.57mg
脂 質	13.7 g	ビタミンB ₂	0.51mg
食物繊維	3.7 g	ビタミンC	33mg
カルシウム	339 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	2.5 mg		

# いか

(静岡県 単独校・小学校 615食)

ごはん・牛乳・いかだいこん・つみれ揚げ・温野菜・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米 精麦 水	70 3.5 90	<p><b>いかだいこん</b></p> <p>①いかは1cmくらいの輪切りにし、かるくゆでる。</p> <p>②調味料を入れた煮汁の中にだいこんを入れ、煮たったら上にいかをのせ、たっぷりの煮汁で煮含める。</p> <p><b>つみれ揚げ</b></p> <p>①いわしとたらのすり身を合わせ、臭み抜きに米みそとしょうがを入れる。よく混ぜ合わせた中に、にんじん、葉ねぎを入れ、調味料とつなぎの薄力粉とでんぷんを入れ、さらによく混ぜ合わせる。</p> <p>②①をだんごにして油で揚げる。</p> <p><b>温野菜</b></p> <p>○しらす干しはからいりをし、ゆでたもやしとほうれんそうとで合わせ、しょうゆで味を調える。</p>	
牛乳	牛乳	206		
いかだいこん	だいこん いか しょうゆ(こいくち) 砂糖(三温) だしパック 水 和風だし みりん(本みりん)	100 60 4 1 0.5 30 0.08 1.5		
つみれ揚げ	まいわし(すり身) たら(すり身) 米みそ(赤色辛みそ) しょうが にんじん 葉ねぎ 小麦粉(薄力粉) でんぷん 塩 植物油	25 25 1 0.3 15 4.5 2 2 0.2 3		
温野菜	ほうれんそう もやし しらす干し しょうゆ(こいくち)	30 30 2 1.5		
くだもの	いちご	30		
<p>㊦ ㊧ ㊨</p> <p>エネルギー 611 kcal    ビタミンA 1,420(1,181)IU たんぱく質 34.4 g    ビタミンB₁ 0.61(0.45)mg 脂質 15.3 g    ビタミンB₂ 0.67(0.58)mg 食物繊維 4.6 g    ビタミンC 65(44)mg カルシウム 364 mg    食塩相当量 3.0 g 鉄 3.6 mg</p>				<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>〈つみれ揚げ〉</p> <p>●たらといわしを混ぜると臭みも少なく、たらの甘味で食べやすくなります。</p>

# いか

(愛知県 単独校・小学校 652食)

食パン・ペアージャム・牛乳・いかと肉だんごのトマト煮・ツナと野菜のマヨネーズかけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
食パン	食パン	96	<u>いかと肉だんごのトマト煮</u> ①たまねぎ、キャベツを角切りにし油で炒める。 ②トマトピューレー、トマトケチャップ、洋風だしで煮こむ。途中、いか、ミートボールも入れる。 ③最後に、色どりにグリーンピースを入れる。  <u>ツナと野菜のマヨネーズかけ</u> ①ごぼう、しらたき(2~3cmに切る)は、ゆでて温かいうちに、しょうゆをかけておく。 ②にんじんは、せん切りにしゆでる。まぐろ油漬は、油きりをしておく。 ③①、②といりごまを混ぜ、マヨネーズをかけて食べる。	
ペアージャム	ペアージャム	16		
牛乳	牛乳	206		
いかと肉だんごの トマト煮	いか(リング)	20		
	ミートボール	40		
	たまねぎ	30		
	キャベツ	25		
	トマトピューレー	10		
ツナと野菜の マヨネーズかけ	トマトケチャップ	15		
	グリーンピース	3		
	洋風だしの素	1.5		
	植物油	1		
	ごぼう(サラダ用)	20		
くだもの	しょうゆ(こいくち)	1		
	にんじん	10		
	まぐろ(油漬)	10		
	しらたき	8		
	マヨネーズ(小袋)	8		
	いりごま	1		
りんご	40			
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~  ●リングいかを使い、いかの形を楽しむ献立にしました。	
エネルギー	684 kcal	ビタミンA		1,850IU
たんぱく質	29.6 g	ビタミンB ₁		0.50mg
脂 質	38.9 g	ビタミンB ₂		0.69mg
食物繊維	6.2 g	ビタミンC		20mg
カルシウム	339 mg	食塩相当量		3.8 g
鉄	3.0 mg			

# いか

(三重県 単独校・小学校)

そばろごはん・牛乳・いかのアーモンドがらめ・みそ汁・温野菜

献立名	材料名	分量 g	作り方
そばろごはん	精白米 押し麦 鶏卵 塩 植物油 さけフレーク だいこん葉 (乾燥)	70 3.5 20 0.1 0.5 15 4	<p><u>いかのアーモンドがらめ</u></p> <p>①かの子の筋目を入れたいかの切り身に、小麦粉とでんぷんを混ぜたものをつけ、からりと揚げる。 ②調味料を合わせ、少しとろみがつくまで煮たせる。 ③①を②であえ、いったアーモンドダイスをふり入れ、からめる。</p>
牛乳	牛乳	206	
いかの アーモンドがらめ	いか (切り身) 小麦粉 でんぷん 植物油 (白絞油) 砂糖 みりん しょうゆ アーモンド (ダイス)	1切35 3 5 4 3 1 5 2	<p><u>温野菜</u></p> <p>①野菜はゆでておく。 ②調味料を煮たて、ゆで野菜にかける。</p>
みそ汁	豆腐 わかめ (乾燥) ねぎ 煮干し粉 赤みそ 白みそ	40 0.3 10 2 8 4	
温野菜	キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 ごま油 塩	30 10 8 4 2 0.5 0.5	
<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●魚介類の中では、子供に人気のむらさきいかを使用し、揚げることでかみごたえを増し、さらにアーモンドダイスをからめることで、カミカミ指導にも生かせる献立になりました。</p>			
<p><b>栄 養 価</b></p>			
エネルギー	675 kcal	ビタミンA	850IU
たんぱく質	27.0 g	ビタミンB ₁	0.39mg
脂 質	21.5 g	ビタミンB ₂	0.61mg
食物繊維	3.2 g	ビタミンC	19mg
カルシウム	340 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	3.2 mg		

# いか

(愛媛県 共同調理場・中学校 667食)

## 夏野菜カレー(麦ごはん)・牛乳・海の幸すだち風味・ごま味いりこ

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
夏野菜カレー (麦ごはん)	精白米(強化米入り) 90 強化切断麦 15 水 122 牛肉(もも脂身つき) 25 ジャガイモ 63 たまねぎ 50 にんじん 19 なす 19 さやいんげん 10 にんにく 0.25 プロセスチーズ 4 植物油 1.3 カレールー 18 砂糖(三温) 0.4 塩 0.13 水 100		<b>夏野菜カレー</b> ①ジャガイモ、たまねぎは1.5cmのさいころ、にんじん、プロセスチーズは1cmのさいころ、なすは厚さ1cmの半月又はいちょう切り、さやいんげんは2cmの長さ、にんにくはみじん切りにする。 ②釜に植物油を熱し、にんにく、牛肉、たまねぎ、にんじん、ジャガイモ、なすを炒め、水を加える。 ③火が通ったら、カレールー、三温糖、塩、プロセスチーズを加えて煮こむ。 ④さやいんげんを加える。																								
牛乳	牛乳	206																									
海の幸すだち風味	いか(生) 10 しばえび(生) 10 ずわいがに(ゆで) 10 本みりん 0.7 きゅうり 30 キャベツ 20 植物油 2 すだち果汁 1 ④ 砂糖(三温) 1 塩 0.4 こしょう 0.03		<b>海の幸すだち風味</b> ①きゅうりはゆでて3cmの輪切り、キャベツは1cmに切ってゆでておく。 ②いかは、ゆでておく。 ③しばえび、ずわいがには、みりんを加えている。 ④①～③の材料を合わせ、④の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングは別に出す。																								
ごま味いりこ	煮干し 5 ごま(いり) 1 砂糖(三温) 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 本みりん 0.5		<b>ごま味いりこ</b> ①煮干しをよくからいりする。 ②三温糖、うすくちしょうゆ、本みりんを沸騰させ、①の煮干しとごまを加えてからめる。																								
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>802 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>954IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.66mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.50mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>14mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>460 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	802 kcal	ビタミンA	954IU	たんぱく質	31.9 g	ビタミンB ₁	0.66mg	脂質	21.3 g	ビタミンB ₂	0.50mg	食物繊維	3.2 g	ビタミンC	14mg	カルシウム	460 mg	食塩相当量	3.1 g	鉄	4.6 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●夏野菜カレーは、生徒に好まれる献立ですが、よくかまないで食べてしまう傾向がみられます。</li> <li>●ごま味いりこを献立に加えることにより、よくかんで食べる習慣を身につけさせるとともに、カルシウム不足の改善を図ることをねらいとしました。</li> </ul>
エネルギー	802 kcal	ビタミンA	954IU																								
たんぱく質	31.9 g	ビタミンB ₁	0.66mg																								
脂質	21.3 g	ビタミンB ₂	0.50mg																								
食物繊維	3.2 g	ビタミンC	14mg																								
カルシウム	460 mg	食塩相当量	3.1 g																								
鉄	4.6 mg																										

# いとより

(神奈川県 単独校・小学校 430食)

## 菊花ごはん・牛乳・いとよりのから揚げ・のっぺい汁

献立名	材料名	分量 g	作り方																												
菊花ごはん	精白米	70	<b>菊花ごはん</b> ..... ①精白米は洗米、浸漬し、水きりする。 ②干しいたけはもどして、せん切り、にんじんもせん切りにする。細切り昆布は、もどしておく。 ③調味料を煮たて、しいたけ、昆布、にんじんを入れて煮含める。 ④規定の水分(②の煮汁も含む)を沸騰させ、③の具を入れて再沸騰させて、米を入れて炊く。 ⑤菊花はぬるま湯でもどしてほぐし、水気をきる。熱湯に酢を加え、サッとゆでる。 ⑥④の炊き上がったごはんに⑤の菊花を入れて蒸らす。 ⑦菊花は配缶時にパンばさみでほぐす。																												
	水分	米の1.25倍																													
牛乳	牛乳	206	<b>いとよりのから揚げ</b> ..... ①いとよりだいは塩、こしょう、ガーリックで下味をつける。 ②小麦粉とでんぷんは合わせる。 ③①のいとよりに②の粉をまぶし、油で揚げる。																												
	菊花(乾)	0.5																													
いとよりのから揚げ	酢	0.5	<b>いとよりのから揚げ</b> ..... ①いとよりだいは塩、こしょう、ガーリックで下味をつける。 ②小麦粉とでんぷんは合わせる。 ③①のいとよりに②の粉をまぶし、油で揚げる。																												
	干しいたけ	1																													
のっぺい汁	にんじん	15	<b>のっぺい汁</b> ..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	細切り昆布	0.3																													
のっぺい汁	砂糖	1.5	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	みりん	1																													
のっぺい汁	しょうゆ	1.5	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	塩	0.6																													
のっぺい汁	鶏肉(むね・こま切れ)	15	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	ちくわ	10																													
のっぺい汁	豆腐	25	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	油揚げ	3																													
のっぺい汁	里いも	25	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	こんにゃく	10																													
のっぺい汁	だいこん	10	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	にんじん	10																													
のっぺい汁	ほうれんそう	15	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	長ねぎ	5																													
のっぺい汁	植物油(サラダ油)	0.5	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	しょうゆ	5																													
のっぺい汁	塩	0.4	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	でんぷん	2																													
のっぺい汁	けずり節	2	..... ①里いも、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃく、油揚げは湯通しし、2cmのたんざく切り、ほうれんそうはゆでて2cmの長さに、長ねぎは小口切り、ちくわは、サッと湯通しし、半月に切る。豆腐はさいの目に切る。 ②けずり節でだし汁をとっておく。 ③サラダ油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、②のだし汁を入れる。だいこん、里いも、ちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。水溶きでんぷんを入れ、ほうれんそう、長ねぎを入れる。																												
	だし汁	100																													
~~~~~ 献立について ~~~~~																															
<ul style="list-style-type: none"> ●旬の昆布や里いも、いとよりだいをを使って、菊花ごはんを新年や成人式など、1月のお祝い献立にしました。 ●塩、こしょう、ガーリックで下味をつけてから揚げしたいとよりだいは、赤くてきれい。臭みも気にならず子供の好物です。 ●菊花を通して雪の深い東北地方の生活の知恵なども伝えたいと思っています。 																															
<table border="0"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>581 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,547(1,283) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.30(0.23) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.53(0.48) mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>16 (8) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>319 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				(栄) (養) (価)				エネルギー	581 kcal	ビタミンA	1,547(1,283) IU	たんぱく質	24.5 g	ビタミンB ₁	0.30(0.23) mg	脂質	17.5 g	ビタミンB ₂	0.53(0.48) mg	食物繊維	3.4 g	ビタミンC	16 (8) mg	カルシウム	319 mg	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.9 mg		
(栄) (養) (価)																															
エネルギー	581 kcal	ビタミンA	1,547(1,283) IU																												
たんぱく質	24.5 g	ビタミンB ₁	0.30(0.23) mg																												
脂質	17.5 g	ビタミンB ₂	0.53(0.48) mg																												
食物繊維	3.4 g	ビタミンC	16 (8) mg																												
カルシウム	319 mg	食塩相当量	2.4 g																												
鉄	2.9 mg																														

いわし

(岩手県 単独校・小学校 349食)

ごはん・牛乳・いわしのピザ風・沢煮わん・温野菜のごまあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	いわしのピザ風 ①いわしは開いて納入してもらおう。 ②①に塩、こしょうで下味をつけておく。 ③たまねぎは薄切りにして、トマトケチャップと混ぜておく。 ④パセリは、みじん切りにして水にさらし、絞っておく。 ⑤アルミカップにいわしをおき、③のケチャップをかけ180°Cのオーブンで15分位焼き、火が通ったらとろけるチーズをのせ、パセリをふって、チーズがとけるまで焼く。
牛乳	牛乳	206	
いわしのピザ風	いわし 塩 こしょう トマトケチャップ たまねぎ とけるチーズ パセリ アルミカップ	40 0.4 少々 10 15 12 0.5	
沢煮わん	油揚げ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ 糸こんにゃく みつば しょうゆ(うすくち) 厚けずり 昆布 塩 こしょう	5 10 5 30 10 20 3 5 0.5	
温野菜のごまあえ	ほうれんそう もやし はくさい 白ごま(いり) 砂糖(三温) しょうゆ	15 20 20 2 2 2	
くだもの	みかん	40	温野菜のごまあえ ①もやし、ほうれんそう、はくさいは、よく洗い、ほうれんそう、はくさいは、ごく切りにする。 ②もやし、はくさい、ほうれんそうをゆで、水にとりさまし、ざるに上げ重石をかけて少し水きりする。 ③②に白ごま、三温糖、しょうゆで調味する。(ごまは、すりごまでもよい)。
~~~~~ 献立について ~~~~~			
<b>栄 養 価</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>●子供たちに好まれない魚を、できるだけ形のままで使いたいということで、この献立を立ちました。子供たちは、どちらかという形がないものは、わからないで食べてしまうようですが、これは抵抗があったようです。形では魚とわかって、目先を変えると少しは食べてくれるようです。</li> <li>●ごまあえは、ちょっと甘めにするとう低学年の子も食べることが多いようです。</li> </ul>
エネルギー	642 kcal	ビタミンA	760(608)IU
たんぱく質	27.1 g	ビタミンB ₁	0.63(0.44)mg
脂 質	19.7 g	ビタミンB ₂	0.66(0.50)mg
食物繊維	4.8 g	ビタミンC	37(19)mg
カルシウム	415 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	3.1mg		

# いわし

(山形県 単独校・小学校 44食)

麦ごはん・牛乳・いわしのピリカラフル・温野菜・じゃがいも煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 白麦	70 5	<b>いわしのピリカラフル</b> ..... ①いわしに下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。 ②ねぎは小口切り、ピーマンはみじん切りにしておく。 ③調味料を混ぜて、ひと煮たちさせ、そこにねぎ、ピーマン、白すりごまを加える。 ④①のいわしに③のタレをかける。  <b>温野菜</b> ..... ①キャベツ、ほうれんそうはゆでる。 ②しょうゆ、かつおを煮たて①の上にかける。  <b>じゃがいも煮</b> ..... ○じゃがいも、にんじん、しいたけを炒め、調味して煮たててから、麩、さやえんどうの塩ゆでを入れて仕上げる。
牛乳	牛乳	205	
いわしのピリカラフル	いわし(開き) しょうが汁 でんぷん 植物油(揚げ油) ねぎ ピーマン 白すりごま にんにく トウバンジャン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	40 1 6 4 2 3 1 0.2 0.5 2 2 0.5 1	
温野菜	ほうれんそう キャベツ 花かつお しょうゆ	20 30 1 3	
じゃがいも煮	じゃがいも にんじん さやえんどう 干しいたけ 麩 砂糖 しょうゆ 植物油(サラダ油)	70 15 10 1 1 1 6 2	
くだもの	みかん	50	
<b>栄 養 価</b>			
エネルギー	652 kcal	ビタミンA	1,007IU
たんぱく質	24.1 g	ビタミンB ₁	0.44mg
脂 質	18.7 g	ビタミンB ₂	0.68mg
食物繊維	5.3 g	ビタミンC	46mg
カルシウム	290 mg	食塩相当量	1.70 g
鉄	3.6 mg		



# いわし

(埼玉県 単独校・中学校 268食)

## ごはん・牛乳・いわしの梅煮・生揚げと野菜のみそ味炒め・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米 強化米	110 0.3	<b>いわしの梅煮</b> ..... ①いわしを筒切りにする。 ②調味料を合わせて鍋に入れ、いわしを並べて落としぶたをして2～3時間煮る。  <b>生揚げと野菜のみそ味炒め</b> ..... ①豚肉に下味をつける。 ②生揚げは7～8mm幅に切る。ピーマン、キャベツはひと口大に切る。にんじんは、たんざく切りにする。生しいたけは太めのせん切りにする。 ③材料を油で炒め、合わせておいた調味料を加えて炒め上げる。																								
牛乳	牛乳	206																									
いわしの梅煮	いわし(筒切り) 砂糖(三温) しょうゆ みりん 梅干し 水	50 2 4 1.5 1																									
生揚げと野菜のみそ味炒め	{ 豚肉(もも・薄切り) 30 しょうが汁 0.5 しょうゆ 1.5 生揚げ 60 ピーマン 15 キャベツ 60 にんじん 15 生しいたけ 7 植物油 3 みそ 10 砂糖(三温) 3 しょうゆ 1.5 コンソメ 0.5 湯 15																										
くだもの	みかん	50																									
<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●いわしは梅煮にすると、ほんのり酸味に移り、臭みも全くありません。骨もすっかり柔らかくなるので、小学部の子供や幼稚部の子供にも充分食べられます。</li> <li>●生揚げと野菜のみそ味炒めは、甘めのみそ味なので食欲をそそります。</li> <li>●この献立には、魚・肉・大豆製品・乳製品の全てが入っており、たんぱく質の摂り方がバランスよくおさまるし、応用もききます。</li> </ul>																											
<p><b>栄 養 価</b></p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>885 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>938IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>39.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.96mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>24.9 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.74mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>58mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>452 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	885 kcal	ビタミンA	938IU	たんぱく質	39.0 g	ビタミンB ₁	0.96mg	脂 質	24.9 g	ビタミンB ₂	0.74mg	食物繊維	4.6 g	ビタミンC	58mg	カルシウム	452 mg	食塩相当量	3.3 g	鉄	4.1 mg		
エネルギー	885 kcal	ビタミンA	938IU																								
たんぱく質	39.0 g	ビタミンB ₁	0.96mg																								
脂 質	24.9 g	ビタミンB ₂	0.74mg																								
食物繊維	4.6 g	ビタミンC	58mg																								
カルシウム	452 mg	食塩相当量	3.3 g																								
鉄	4.1 mg																										

# いわし

(千葉県 単独校・小学校 422食)

あさりごはん・牛乳・いわしのみりん干し・八宝みそ汁・ピーナッツあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																							
あさりごはん	精白米	66	<b>あさりごはん</b> ①あさりは下味をし、からいりをしておく。にんじん、ごぼうはせん切り、油揚げは油抜きをし、せん切り、しいたけは、よくもどしてせん切り、グリーンピースはゆでておく。 ②油を熱し、しいたけ、ごぼう、にんじん、油揚げを炒め、調味する。 ③炊き上がったごはんの上に具とあさりのをせ、さっくりと混ぜる。																							
	強化米	0.21																								
	水(米の1.35倍)	89																								
	塩	0.55																								
	あさり(生むき身)	16.5																								
	しょうが	0.55																								
	しょうゆ	1.1																								
	ごぼう	5.5																								
	にんじん	11																								
	油揚げ	3.3																								
	干ししいたけ	0.55																								
	砂糖(三温)	1.65																								
	しょうゆ	4.9																								
	しいたけのもどし汁	5.5																								
	植物油(サラダ油)	0.77																								
	グリーンピース(冷凍)	2.2																								
牛乳	牛乳	206																								
いわしのみりん干し	いわしソフトみりん干し	40	<b>いわしのみりん干し</b> ○天板を熱し、油をひいてみりん干しを焼く。																							
	植物油(焼き油)	0.8																								
八宝みそ汁	煮干し	1.8	<b>八宝みそ汁</b> ①煮干しでだしをとる。 ②じゃがいもは、1cm厚さのいちょう切り、にんじん、だいこんは、いちょう切り、小松菜は、ゆでて2cmに切る。 ③豆腐は、1.3cm角に切る。油揚げは、ゆでてせん切りにする。 ④だしを釜にはり、じゃがいも、にんじん、だいこんを入れ、具が柔らかくなるまで煮る。 ⑤材料が煮えたらみそをとき、豆腐、油揚げを入れる。小松菜を散らし、できあがり。																							
	水	121																								
	じゃがいも	22																								
	にんじん	11																								
	だいこん	11																								
	小松菜	11																								
	豆腐	22																								
	油揚げ	5.5																								
	白みそ	5.5																								
	赤みそ	5.5																								
ピーナッツあえ	ほうれんそう	33.0	<b>ピーナッツあえ</b> ①ほうれんそうは、ゆでて2cmに切る。キャベツは、ゆでてせん切り。にんじんは、せん切りにし、ゆでる。 ②水気をよくきり、ピーナッツと調味料であえる。																							
	キャベツ	22.0																								
	にんじん	5.5																								
	粉ピーナッツ	3.9																								
	八割ピーナッツ	0.55																								
	砂糖	0.71																								
	しょうゆ	3.3																								
くだもの	みかん	60																								
	<div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>748 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,896IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>44.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.46mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.60mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>6.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>33mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>1,028mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>5.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>7.9mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	748 kcal	ビタミンA	1,896IU	たんぱく質	44.3 g	ビタミンB ₁	0.46mg	脂質	18.5 g	ビタミンB ₂	0.60mg	食物繊維	6.1 g	ビタミンC	33mg	カルシウム	1,028mg	食塩相当量	5.1 g	鉄	7.9mg		
エネルギー	748 kcal	ビタミンA	1,896IU																							
たんぱく質	44.3 g	ビタミンB ₁	0.46mg																							
脂質	18.5 g	ビタミンB ₂	0.60mg																							
食物繊維	6.1 g	ビタミンC	33mg																							
カルシウム	1,028mg	食塩相当量	5.1 g																							
鉄	7.9mg																									
			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●あさりごはんは、新鮮なあさりを使用し、いわしは千倉町からのいわしのみりん干しを使用しました。冷めても固くならず、とてもおいしかったです。																							

いわし

(福井県 単独校・小学校 527食)

ごはん・牛乳・いわしの梅肉揚げ・温野菜・豚汁・のりつくだ煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	いわしの梅肉揚げ ①いわしは前日納入にし、充分解凍する。(ポイント) ②解凍したいわしを、梅びしおとしょうゆを合わせたタレにつけこみ、でんぷんをまぶして揚げる。 豚汁 ①材料を切る。にんじん、だいこん→いちちょう切り。ごぼう→ささがきにし、水につけておく。ねぎ→小口切り。里いも→厚めのいちちょう切り。しょうが→せん切り。 ②煮干しでだしをとり、煮えにくいものから入れ、材料が柔らかくなったら、みそ、ねぎ、しょうがを入れ仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの梅肉揚げ	いわし(冷凍) 梅びしお しょうゆ でんぷん 植物油(揚げ油)	40 4 4 4 4	
温野菜	キャベツ にんじん 塩	30 15 0.1	
豚汁	豚肉 にんじん だいこん ねぎ ごぼう 里いも しょうが 煮干し こうじみそ 水	10 10 20 5 10 25 0.8 2 15 140	
のりつくだ煮	のりつくだ煮(1食用袋入り)	10	
くだもの	みかん	80(1個)	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●児童たちにとっていわしは、嫌いな食品のベスト2という調査があります。 ●しかし、いわしはEPA、カルシウムが多く、薬のような、すばらしい働きをする食品です。 ●このようないわしをぜひとも児童たちに食べてもらいたいという気持ちからこの献立をとり入れました。 ●梅がいわしの生ぐさみを消し、とてもおいしくいただけます。
エネルギー	654 kcal	ビタミンA	708IU
たんぱく質	24.9 g	ビタミンB ₁	0.65mg
脂 質	19.5 g	ビタミンB ₂	0.60mg
食物繊維	6.3 g	ビタミンC	36mg
カルシウム	299 mg	食塩相当量	3.2 g
鉄	2.8 mg		

いわし

(岐阜県 単独校・小学校 550食)

バターロールパン・牛乳・いわしと野菜の簡単グラタン・わかめスープ・いんげんのソテー・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
バターロールパン	バターロールパン	80	いわしと野菜の簡単グラタン ①アルミカップにまいわし(水煮)、薄切りたまねぎ、ホールトマトの角切り、ホールコーン、レモン汁を入れ薄く塩、こしょうをする。 ②とき卵とクリーム、ナチュラルチーズを合わせ味をつける。 ③①に②をかけ、みじん切りのパセリをふりオープンで焼く。 わかめスープ ①ベーコンはたんざく切りにする。 ②じゃがいもとキャベツはひと口大に切る。 ③ねぎは小口切りにする。 ④ベーコンをから入りし、スープをはる。 ⑤じゃがいも、キャベツの順に入れ、味をつける。 ⑥もどしたわかめを入れる。 いんげんのソテー ①さやいんげんは、3cm長さに切りゆでる。 ②①の水気をきり、油で炒め塩、しょうゆをかける。 ③仕上げにバターを入れる。
牛乳	牛乳	206	
いわしと野菜の簡単グラタン	まいわし(水煮) たまねぎ ホールトマト ホールコーン パセリ レモン汁 鶏卵 クリーム(普通脂肪) ナチュラルチーズ 塩 こしょう ナツメグ アルミカップ	30 10 5 5 0.5 0.5 10 10 5 0.2 0.01 0.01	
わかめスープ	わかめ(素干し) ベーコン じゃがいも キャベツ ねぎ スープストック 塩 こしょう しょうゆ いりごま	1.5 5 10 20 5 1 0.2 0.01 2 0.5	
いんげんのソテー	さやいんげん 植物油(炒め油) 塩 しょうゆ バター	40 1 0.2 1 0.5	
くだもの	オレンジ	55	~~~~~ 献立について ~~~~~ <いわしと野菜の簡単グラタン> ●生のいわしをたっぷり使いたいのですが、作業がひと手間かかるので、水煮のいわしを使用しました。ポリウレムの少々足りないかもしれません。 ●ホワイトソースを作らないグラタンなので、あっさりしています。
栄 養 価			
エネルギー	655 kcal	ビタミンA	798IU
たんぱく質	28.7 g	ビタミンB ₁	0.50mg
脂 質	26.1 g	ビタミンB ₂	0.76mg
食物繊維	5.3 g	ビタミンC	23mg
カルシウム	403 mg	食塩相当量	1.5 g
鉄	2.5 mg		

いわし

(愛知県 単独校・小学校 466食)

ごはん・牛乳・いわしのごぼう揚げ・ぶりだいこん・すまし汁・ゆで野菜のごまじょうゆかけ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	<u>いわしのごぼう揚げ</u> ①ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。 ②いわしすり身とねぎ、しょうが、しょうゆ、ごぼう、小麦粉を入れてよく混ぜ、形を調べて油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしのごぼう揚げ	いわし(すり身) ごぼう ねぎ しょうが しょうゆ 小麦粉 植物油(揚げ油)	50 10 10 0.5 2 5 5	
ぶりだいこん	ぶり だいこん にんじん さやえんどう 砂糖 しょうゆ 水	20 50 10 10 2 3 20	<u>ぶりだいこん</u> ①ぶりはひと口大に切る。 ②だいこん、にんじんは乱切りにし、下ゆでする。 ③だいこん、にんじん、ぶり、砂糖、しょうゆを入れ、味がしみたらさやえんどうを入れる。
すまし汁	蒸しかまぼこ えのきたけ みつば 塩 しょうゆ(うすくち) けずり節(むろ) 水	10 10 5 0.5 2 1 100	<u>すまし汁</u> ①かまぼこは薄く切る。 ②えのきたけは石づきをとる。 ③みつばは5cmくらいに切る。 ④だしをとり、かまぼこ、えのきたけを入れ、塩、うすくちしょうゆを入れ、最後にみつばを散らす。
ゆで野菜のごまじょうゆかけ	はくさい 塩 すりごま 砂糖 しょうゆ	60 0.2 1.0 0.2 2.5	<u>ゆで野菜のごまじょうゆかけ</u> ①はくさいは細切りにし、ゆで、塩をふる。 ②砂糖、しょうゆ、ごまを混ぜ合わせる。これをかけて食べる。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●EPA、DHAの多いいわし、ぶりを使い、おふくろの味の献立としました。 ●また、よくかむためにいわしのすり身の中にごぼうを入れ、かみごたえのあるものとしました。
エネルギー	691 kcal	ビタミンA	713IU
たんぱく質	30.2 g	ビタミンB ₁	0.57mg
脂 質	23.5 g	ビタミンB ₂	0.61mg
食物繊維	3.3 g	ビタミンC	10mg
カルシウム	315 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	3.1 mg		

いわし

(兵庫県 単独校・小学校 723食)

ごはん・牛乳・いわしの蒲焼き風・かきたま汁・味つけのり・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米(強化米入り)	85	<p><u>いわしの蒲焼き風</u></p> <p>①砂糖、しょうゆ、みりん、水を加熱し、タレを作る。 ②いわしにでんぷんをつけ、160～170℃の油で揚げる。 ③いわしをクラス毎に数えて配缶し、上からタレをかける。</p> <p><u>かきたま汁</u></p> <p>①けずり節でだしをとる。 ②野菜を切る。にんじん、たまねぎはせん切り、青ねぎは小口切りに。 ③豆腐は、さいころに切る。 ④卵は割り、ときほぐす。 ⑤だし汁に、にんじん、たまねぎを入れる。 ⑥塩、しょうゆを入れ、豆腐を入れる。 ⑦沸騰したら、水どきでんぷんを入れる。 ⑧再び、沸騰したら、とき卵を入れて味を調える。 ⑨青ねぎを入れて仕上げる。</p>	
牛乳	牛乳	206		
いわしの蒲焼き風	いわし でんぷん 植物油 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) みりん 水	40(1尾) 4 4 2 2 3 1～2		
かきたま汁	鶏卵 豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ 塩 しょうゆ(うすくち) でんぷん けずり節 水	20 30 15 30 3 0.3～0.4 4～5 0.5～1 2.5 110～130		
味つけのり	味つけのり	1袋(1.0)		
くだもの	みかん	1個		
<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●いわしは、腹開きにしてバラ凍結したものを使用します。</p>				
<p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p>				
エネルギー	682 kcal	ビタミンA		954IU
たんぱく質	25.6 g	ビタミンB ₁	0.46mg	
脂質	20.7 g	ビタミンB ₂	0.60mg	
食物繊維	3.2 g	ビタミンC	35mg	
カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.3 g	
鉄	2.5 mg			

いわし

(和歌山県 共同調理場・小学校 75食)

ごはん・牛乳・いわしのピザ風焼き・キャベツのカレーソテー・卵スープ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 (強化米を含む)	80	いわしのピザ風焼き ①いわしは、開き中骨をとり、牛乳をふりかけ、下味をつけておく。 ②ピーマンは種をとり、細かい輪切りにしておく。 ③①のいわしの水分をとり、いわしにピザソースをのばし、上にピーマンのをせチーズを散らす。 ④温めておいたオーブンで焼く。
牛乳	牛乳	206	
いわしのピザ風焼き	いわし 塩 こしょう 牛乳 ピザソース ピーマン 赤ピーマン プロセスチーズ (溶けるもの) 植物油	40 0.3 0.03 少々 5 5 2 5 1	キャベツのカレーソテー ①キャベツは5mm程度に切る。 ②じゃがいもは、皮をむき細いたんざく切りにし、水にさらしておく。 ③ハムは、半分に切り、せん切りにしておく。 ④鍋を熱し、油をひき材料を炒める。 ⑤材料に火が通れば、調味料を加え味を調える。
キャベツのカレーソテー	キャベツ じゃがいも プレスハム 植物油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう	50 30 5 2 0.3 0.5 0.4 0.03	卵スープ ①卵は、割りほぐしておく。 ②たまねぎ、しいたけは、スライスしておく。 ③豆腐はさいの目に切っておく。 ④ほうれんそうは洗い、さっとゆでておく。 ⑤鍋にたまねぎ、しいたけを入れ煮る。 ⑥調味料を加え、ふんわりと卵をすりながし、最後にゆでたほうれんそうを入れる。
卵スープ	鶏卵 たまねぎ しいたけ (生) 豆腐 ほうれんそう コンソメ 塩 こしょう	20 20 7 30 15 0.5 0.5 0.03	
栄 養 価			●いわしは、ピザソースを使うことで、刺激的な味を楽しむようにした。また、赤ピーマンの赤とチーズの黄色、ピーマンの緑で見た目の色あいも考慮しました。 ●つけ合わせには、カレーソテーを使用し、香辛料ということで、塩分をおさえられました。
エネルギー	629 kcal	ビタミンA	721IU
たんぱく質	27.1 g	ビタミンB ₁	0.62mg
脂 質	19.4 g	ビタミンB ₂	0.74mg
食物繊維	3.0 g	ビタミンC	47mg
カルシウム	351 mg	食塩相当量	1.7 g
鉄	3.4 mg		

いわし

(岡山県 単独校・中学校 1,080食)

黒糖パン・牛乳・いわしのベネチア風マリネ・クラムチャウダー・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
黒糖パン	黒糖パン	80	<u>いわしのベネチア風マリネ</u> ①いわしに塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。 ②薄切りにしたたまねぎを、サラダ油できつね色になるまでじっくり炒める。 ③干しぶどうは、ぬるま湯につけてもどしておく。 ④②に干しぶどう、ワインビネガーを加えて煮たさせる。 ⑤揚げたいわしに④をかける。(時間をおいて味をなじませるほどおいしい。)
牛乳	牛乳	206	
いわしのベネチア風マリネ	いわし(開き) 塩・こしょう でんぷん 植物油 たまねぎ 干しぶどう ワインビネガー(白) 植物油(サラダ油)	50(1匹) 少々 4 2 20 5 2 0.2	
クラムチャウダー	あさり(冷凍・むき身) ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ ポタージュの素 ホワイトルー 牛乳 塩・こしょう 植物油(サラダ油)	20 5 20 30 40 1 4 3 30 少々 1	
くだもの	キウイフルーツ	40	
栄 養 価			<u>クラムチャウダー</u> ①にんじん、たまねぎ、じゃがいもは、さいの目切りにしておく。 ②たんざく切りにしたベーコンをサラダ油で炒め、①の野菜を加える。炒まってきたら水を加え、野菜に火が通るまで煮る。 ③あさりを加え、煮たってきたらポタージュの素、ホワイトルー、牛乳を加える。 ④最後に塩、こしょうで味を調べ、みじん切りにしたパセリを加える。
エネルギー 826 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 26.5 g 食物繊維 4.6 g カルシウム 422 mg 鉄 5.3 mg ビタミンA 1,184(995)IU ビタミンB ₁ 0.61(0.45)mg ビタミンB ₂ 0.92(0.77)mg ビタミンC 50(41)mg 食塩相当量 3.3 g			
			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●いわしのベネチア風マリネは、さめてもおいしく食べられる魚料理で、マリネ液には砂糖を使わずたまねぎや干しぶどうの甘味で、おいしく食べられるよう工夫しました。 ●クラムチャウダーは、給食では使うことの少ない貝類を使った献立です。 ●中学生に不足しがちな鉄分、カルシウムが充分摂取できるよう配慮しました。



# いわし

(愛媛県 単独校・小学校 32食)

ごはん・牛乳・チーズ入りいわしのつみれ揚げ・豆腐とわかめのみそ汁・つけ合わせ野菜

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.2	<p><u>チーズ入りいわしのつみれ揚げ</u></p> <p>①かたくちいわしをすり身にする。 ②チーズは0.8cm角くらいに切る。 ③たまねぎ、にんじんはみじん切り、にらは0.5cmくらい、ごぼうはさがきにする。 ④①と②③、でんぷん、調味料を入れて混ぜる。 ⑤小判形にして揚げる。</p> <p><u>豆腐とわかめのみそ汁</u></p> <p>①煮干しでだしをとる。 ②さいころに切った豆腐、もどしたわかめ、しめじ、えのきたけを入れる。 ③だし汁でよくといた麦みそを加える。 ④最後に小口切りねぎを入れる。</p>
牛乳	牛乳	206	
チーズ入り いわしのつみれ揚げ	かたくちいわし プロセスチーズ たまねぎ にんじん にら ごぼう しょうが でんぷん しょうゆ(こいくち) 塩 本みりん 植物油	40 10 20 10 10 5 1 2 3 0.1 0.5 5	
豆腐とわかめのみそ汁	豆腐(木綿) わかめ(乾燥) ほんしめじ えのきたけ 煮干し 麦みそ 葉ねぎ	40 1 10 10 2 15 5	
つけ合わせ野菜	トマト	100(小1個)	
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <p>エネルギー 687 kcal      ビタミンA 1,266IU たんぱく質 28.3 g      ビタミンB₁ 0.36mg 脂 質 24.5 g      ビタミンB₂ 0.80mg 食物繊維 5.0 g      ビタミンC 50mg カルシウム 402 mg      食塩相当量 3.2 g 鉄 3.8 mg</p>			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●魚嫌いの子供たちも、つみれ揚げならよろこんで食べてくれます。</li> <li>●カルシウム強化のため、つみれ揚げにチーズを加えました。</li> </ul>

# いわし

(福岡県 単独校・中学校 83食)

ごはん・牛乳・いわしのアングレース・みそ汁・ひじき入りほうれんそうおひたし・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米 強化米	105 0.3	<b>いわしのアングレース</b> ①いわしをしょうがしょうゆにつけ、下味をつける。 ②でんぷんをまぶし油で揚げる。 ③ウスターソースに砂糖を加え、ひと煮たちさせる。 ④パン粉をきつね色になるまで炒める。 ⑤②のいわしを③にからめ、④をつける。	
牛乳	牛乳	206		
いわしのアングレース	〔いわし(冷凍・開き) 40 しょうが汁 1.5 しょうゆ 1.5 でんぷん 4 植物油(揚げ油) 4 ウスターソース 4 砂糖(中白) 2.5 パン粉 4〕	4		
みそ汁	もやし 20 生わかめ 4 厚揚げ 25 ねぎ 8 いらりこ 4 米みそ 7 麦みそ 7	20 4 25 8 4 7 7		①ほうれんそう、にんじんはゆでて、ほうれんそうだけしょうゆ洗いしておく。 ②ひじきに調味料を加え、煮て下味をつける。 ③いらり卵を作る。 ④①～③を一緒に混ぜて、しょうゆ、みりんで味を調える。
ひじき入り ほうれんそうおひたし	ほうれんそう 50 にんじん 23 〔芽ひじき 3 しょうゆ 1.5 だしの素 0.2 みりん 1〕 〔鶏卵 20 砂糖(中白) 2 塩 0.2 植物油 0.5 しょうゆ 3 しょうゆ(ほうれんそうのしょうゆ、洗い用) 2 みりん 1〕	50 23 3 1.5 0.2 1 20 2 0.2 0.5 3 2 1		<b>~~~~~ 献立について ~~~~~</b> ●魚を嫌いな子供でも、このいわし料理は好んでよく食べています。魚を食べない子供の多い中で、いかに食べてもらおうか考えて作りました。
くだもの	みかん(S)	40		
<b>㊦ ㊧ ㊨</b> エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 23.8 g 食物繊維 6.1 g カルシウム 422 mg 鉄 6.9 mg ビタミンA 2,247IU ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.77mg ビタミンC 51mg 食塩相当量 4.4 g				

# いわし

(福岡県 共同調理場・小学校 1,030食)

ごはん・牛乳・いわしだんご汁・ツナ入り卵焼き・ほうれんそうのごまあえ

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米(強化米入り)	65	<u>いわしだんご汁</u> ①④をよく混ぜ合わせておく。 ②煮干しでだしをとる。 ③②ににんじん、ごぼうを入れ、煮えたところに、①をつみ入れる。 ④いわしだんごが煮えた所にはくさいを入れ、みそをとかし入れ、最後にねぎを散らす。  <u>ツナ入り卵焼き</u> ①卵を割りほぐし、まぐろ油漬けを入れ、さらに混ぜ合わせる。 ②オーブンの天板に①を流し入れ、オープン(焼きもの機)で焼く。 ③人数分に切りわけろ。  <u>ほうれんそうのごまあえ</u> ①ほうれんそうをゆでる。 ②ごまをよくすりつぶす。 ③①と②に調味料を入れ混ぜ合わせる。	
牛乳	牛乳	206		
いわしだんご汁	いわし(すり身)	30		
	脱脂粉乳	2		
	鶏卵	1		
	しょうが	1		
ツナ入り卵焼き	みそ	1		
	でんぶん	2		
	にんじん	10		
	はくさい	20		
	ねぎ	10		
	ごぼう	10		
	煮干し	2		
	麦みそ	12		
	ほうれんそうのごまあえ	鶏卵	50	
		まぐろ(油漬け缶)	10	
植物油		少々		
塩・こしょう		少々		
ごはん	みりん	3		
	ほうれんそう	40		
	いりごま	2		
	砂糖(中白)	1.5		
牛乳	しょうゆ(こいくち)	2		
	エネルギー	613 kcal	ビタミンA	1,709IU
	たんぱく質	28.9 g	ビタミンB ₁	2.79mg
脂質	21.0 g	ビタミンB ₂	0.94mg	
食物繊維	5.0 g	ビタミンC	35mg	
カルシウム	342 mg	食塩相当量	2.3 g	
鉄	4.6 mg			

~~~~~ 献立について ~~~~~

- 旬の時期のいわしのすり身を使ったつみいれ汁。季節によっては、あじのすり身でも、とてもおいしくいただけます。

うまづらはぎ

(愛知県 共同調理場・小学校 4,070食)

ごはん・牛乳・うまづらはぎの甘酢あんかけ・中華風スープ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---------------|---|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 70
0.2 | うまづらはぎの甘酢あんかけ
①かわはぎに塩、こしょうをし、でんぷんをつけて揚げる。
②たまねぎは薄切りにし、酢、中ざら、しょうゆであんを作る。
③②を①にかける。

中華風スープ
①ちくわは5mmスライス、はくさいは1cm幅に、にんじんはせん切りにする。にらは3cm長さに切る。
②焼き豚を炒め、にんじん、しなちく、ちくわを入れて煮る。
③中華スープの素、こしょうを入れ、しょうゆ $\frac{1}{2}$ と塩 $\frac{1}{2}$ を入れて味をつける。
④にんじんが柔らかくなったら、はくさい、もやしを入れる。煮上がったらにらを入れ、味をみて残りのしょうゆ、塩を加える。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| うまづらはぎの甘酢あんかけ | うまづらはぎ
でんぷん
塩
こしょう
酢(穀物酢)
砂糖(中ざら)
しょうゆ(こいくち)
たまねぎ
植物油 | 60
5
0.3
0.04
5
4
2
5
6 | |
| 中華風スープ | 焼き豚(たんざく切り)
焼きちくわ
はくさい
もやし
しなちく
にんじん
にら
しょうゆ(こいくち)
中華スープの素
塩
こしょう | 10
10
20
10
20
15
5
2
1.5
0.1
0.03 | |
| くだもの | みかん | 90 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●うまづらはぎにでんぷんがついているため、あんの中にはでんぷんを入れません。 |
| エネルギー | 648 kcal | ビタミンA | 991(850)IU |
| たんぱく質 | 30.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.53(0.42)mg |
| 脂 質 | 15.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55(0.50)mg |
| 食物繊維 | 3.9 g | ビタミンC | 42(37)mg |
| カルシウム | 310 mg | 食塩相当量 | 4.3 g |
| 鉄 | 4.3mg | | |

えび

(北海道 共同調理場・小学校 3,100食)

さげごはん・牛乳・えびと鶏肉のチリソース煮・かきたま汁・はくさいの煮びたし

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|--|
| さげごはん | 精白米(強化米入り)
もち米
白いりごま
塩さげ | 70
10
1
20 | <u>さげごはん</u>
①委託炊飯なので、もち米を入れて炊いてもらう。
②塩さげを焼いて骨をとり、身をほぐす。
③ごはんに、②と白いりごまを混ぜてもらう。
④各ごはんの保温ケースに入れて配送してもらう。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| えびと鶏肉のチリソース煮 | <ul style="list-style-type: none"> むきえび(しばえび) 35 鶏卵(卵白) 5 塩 0.1 こしょう 0.02 鶏肉(むね皮つき) 35 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぶん 8 植物油(サラダ油) 3 しょうが 0.4 たまねぎ 15 にんじん 3 にんにく 0.08 ピーマン 3 砂糖 0.5 ソース(ウスター) 1 トマトケチャップ 8 チリソース 12 トウバンジャン 0.7 | | <u>えびと鶏肉のチリソース煮</u>
①むきえびは解凍し、塩、こしょうをふりかけて下味をつけておき、卵白を混ぜ、でんぶんをまぶし油で揚げる。
②鶏むね肉1.5cm角は、塩、こしょうをし、でんぶんをまぶし油で揚げる。
③しょうが、にんにくをさっと炒め、たまねぎ、にんじんも入れ炒める。
④③に調味料を入れ味を調べ、①、②、ピーマンを加え、混ぜ合わせる。 |
| かきたま汁 | 豆腐(木綿)
鶏卵
にんじん
根深ねぎ
米みそ(淡色辛みそ)
煮干し
風味調味料 | 10
15
3
3
11
0.8
0.08 | <u>かきたま汁</u>
①煮干しでだしをとる。
②①にみそをとかし、豆腐、にんじんを入れる。
③ひと煮たちしたら、とき卵を入れ、ねぎを加え、調味料を入れて味を調える。 |
| はくさいの煮びたし | はくさい
かつお節
しょうゆ(こいくち)
砂糖 | 80
0.3
4
0.5 | <u>はくさいの煮びたし</u>
①はくさいをゆでて、脱水をする。
②調味料を煮たて①を入れひと煮たちさせ、かつお節を加える。 |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 700 kcal | ビタミンA | 584IU |
| たんぱく質 | 34.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.39mg |
| 脂質 | 19.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.53mg |
| 食物繊維 | 3.0 g | ビタミンC | 11mg |
| カルシウム | 342 mg | 食塩相当量 | 4.6 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | |

●魚の料理も大量調理では限られてしまうので主食に取り入れました。魚の塩分のみで調味料をつけて、さげと白いりごまであっさりしているので食べやすいようです。

えび

(埼玉県 共同調理場・中学校 11,700食)

黒パン・牛乳・えびといかの炒めもの・豆腐とかにのスープ・拌三絲

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------|--|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 黒パン | 黒パン | 80 | <p><u>えびといかの炒めもの</u></p> <p>①むきえび、いかは、塩、こしょう、ごま油で下味をつける。(20分ぐらい)</p> <p>②にんにく、しょうが、ねぎを香りが出るまで炒め、下味をつけた①を入れ炒める。次に干しいたけ、チンゲンツアイを炒め、火が通ったら、でんぷん、チキンスープ、塩、こしょう、水を合わせ調味料とし、一気に入れて、からめる。</p> <p><u>豆腐とかにのスープ</u></p> <p>①豆腐はさいの目切り、かにはほぐしておく。</p> <p>②湯を煮たて、かつお節でだしをとる。</p> <p>③②に材料を入れ、煮えたら調味料で味を調える。</p> <p>④でんぷんを入れ、最後に卵を流し入れる。</p> <p><u>拌三絲</u></p> <p>①きゅうりは、へたをとりボイルする。</p> <p>②にんじん、きゅうりは、せん切りにする。</p> <p>③にんじんはゆで、ハムはからいりにしてきます。</p> <p>④もどしたはるさめの水をきり、材料と調味料を混ぜ合わせる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えびといかの炒めもの | むきえび 25
いか(たんざく) 30
塩 0.7
こしょう 0.06
ごま油 1
植物油 1
チンゲンツアイ 40
干しいたけ 0.7
長ねぎ 5
にんにく 0.25
しょうが 0.25
でんぷん 2.3
チキンスープ 4
塩 0.8
こしょう 0.06
水 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆腐とかにのスープ | 押し豆腐 45
ずわいがに(ゆで) 27
きくらげ 0.5
鶏卵 22.5
かつお節 1.35
塩 0.6
しょうゆ 2.7
でんぷん 1.8
こしょう 0.09
水 145 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 拌三絲 | にんじん 15
きゅうり 35
はるさめ(もどし) 30
錦糸卵 3
ハム(たんざく) 10
塩 0.3
しょうゆ 7
砂糖 3.5
酢 4
ごま油 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>827 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,050IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>37.8 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.65mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29.6 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.82mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>23mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>464 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 827 kcal | ビタミンA | 2,050IU | たんぱく質 | 37.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.65mg | 脂質 | 29.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.82mg | 食物繊維 | 3.9 g | ビタミンC | 23mg | カルシウム | 464 mg | 食塩相当量 | 4.4 g | 鉄 | 3.7 mg | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p><豆腐とかにのスープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ●かつお節でだしをとり、かきのうまみが出て、短時間でのごとのよいスープができます。 <p><えびといかの炒めもの></p> <ul style="list-style-type: none"> ●えびといかの下味に20分ぐらい、短時間で風味の良い味に仕上がります。 |
| エネルギー | 827 kcal | ビタミンA | 2,050IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 37.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.65mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 29.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.82mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 3.9 g | ビタミンC | 23mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 464 mg | 食塩相当量 | 4.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

えび

(埼玉県 単独校・中学校 590食)

ごはん・牛乳・えびのかき揚げ丼・大豆とひじきの炒め煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|--|---|
| ごはん | 精白米 | 110 | えびのかき揚げ丼
・むきえびは、さっとボイルしておく。
・にんじん(せん切り)、長ねぎ(小口切り)、たまねぎ(スライス)
①むきえびと野菜、小麦粉、でんぷん、水を混ぜ合わせ、かためのたねを作る。
②小分けにして、1人分(お玉に1杯くらい)を平らにのばし、油で揚げる。
③天つゆは別づけにして、食べる時(配膳時)にかけてもらう。

大豆とひじきの炒め煮
①大豆は水にひたしておいたものを加熱し、柔らかく煮しておく。
②油で材料を炒め、①を入れ水少々を入れて煮こむ。調味料を入れて煮こみ、味を調える。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| えびのかき揚げ丼 | むきえび
にんじん
長ねぎ
たまねぎ
ちくわ
ホールコーン(缶)
小麦粉
でんぷん
水
植物油
しょうゆ
みりん
砂糖
かつお節
水 | 25
10
20
15
15
5
15
1
10
8
10
3
3
3
20 | |
| (天つゆ) | | | |
| 大豆とひじきの炒め煮 | 鶏肉
にんじん
ひじき
油揚げ
大豆(乾)
植物油(サラダ油)
砂糖
しょうゆ
みりん | 15
20
4
6
15
3
4
5.5
1.5 | |
| くだもの | みかん | 50 | |
| 栄 養 価
エネルギー 893 kcal
たんぱく質 30.5 g
脂 質 26.1 g
食物繊維 8.3 g
カルシウム 390 mg
鉄 6.3 mg
ビタミンA 1,201IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.66mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg
ビタミンC 21mg
食塩相当量 2.9 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●かき揚げは、揚げすぎないように、又手間がひとつひとつ大変であるが、サクサクとした歯ざわりがあり、香ばしさも出て好評です。
●大豆とひじきの炒め煮も、大豆のメニューは残りがちですが、ひじきの入ったものは食べています。 |

えび

(神奈川県 単独校・小学校 756食)

バターライスのえびクリームソースかけ・牛乳・ほうれんそうときのこのソテー・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|------------------------|------------|--------------------|---|
| バターライスのえび
クリームソースかけ | 精白米 | 70 | <p><u>バターライスのえびクリームソースかけ</u></p> <p><バターライス>
○ごはんは、バターを入れて、ふつうに炊いておく。</p> <p><えびクリームソース>
①たまねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、鶏肉はひと口に切っておく。
②鍋を熱し、植物油をひき、たまねぎ、にんじん、えび、鶏肉を炒める。火が通ったら水を入れ煮る。
③具が煮えたら、バターと小麦粉でホワイトルーを作る。
④②に③のルーを入れ、トマトケチャップ、塩、こしょうを入れ味を調える。
⑤パセリのみじん切りを入れる。</p> <p><u>ほうれんそうときのこのソテー</u></p> <p>①ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆでて水にとる。
②しめじは根の部分を除き、小分けにし、よく水で洗う。
③コーンはゆでておく。
④釜にバターと植物油を熱し、ベーコンを炒め、しめじ、コーン、ほうれんそうを加えてよく炒める。塩、こしょうで味を調える。</p> |
| | 強化米 | 0.3 | |
| | 押し麦 | 5 | |
| | バター | 2 | |
| | 塩 | 0.9 | |
| | たまねぎ | 50 | |
| | 芝えび | 20 | |
| | にんじん | 15 | |
| | 鶏肉(むね) | 20 | |
| | 植物油 | 1 | |
| | 塩 | 1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | スープストック | 0.7 | |
| | 小麦粉 | 7.2 | |
| バター | 4.8 | | |
| スキムミルク | 6 | | |
| トマトケチャップ | 3.6 | | |
| パセリ | 1.2 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ほうれんそうと
きのこのソテー | ほうれんそう | 35 | |
| | しめじ | 7 | |
| | ベーコン | 8 | |
| | ホールコーン(冷凍) | 5 | |
| | バター | 0.5 | |
| | 植物油 | 0.5 | |
| | 塩 | 0.4 | |
| こしょう | 0.01 | | |
| くだもの | オレンジ | 50 | |
| (栄 養 価) | | | |
| エネルギー | 679 kcal | ビタミンA | 1,715IU |
| たんぱく質 | 26.1 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.98mg |
| 脂 質 | 21.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.77mg |
| 食物繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 63mg |
| カルシウム | 397 mg | 食塩相当量 | 3.7 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | |
| | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | | | ●えびクリームソースかけは、えびの甘さと、トマトケチャップが微妙にマッチしておいしいです。バターライスにかけて食べるとベリーグッドです。 |

えび

(岐阜県 共同調理場・中学校 4,500食)

ビビンバ・牛乳・えびのチリソース・にらたま汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--------------------|--|
| ビビンバ | 精白米(0.3%強化米入り) 93.5
切断無圧べん精麦 16.5
水 165
牛肉(もも脂身なし・せん切り) 15
もやし(大豆もやし) 10
ほうれんそう 5
にんじん 5
たけのこ(水煮缶詰) 5
干しぜんまい 1
根深ねぎ 1
しょうが 1
しょうゆ(こいくち) 3
酢(穀物酢) 1
砂糖(上白) 2
植物油(ごま油) 0.5
唐辛子 0.01 | | ビビンバ
.....
①ほうれんそうは3cmに切り、にんじんはせん切りにする。
②干しぜんまいは、よくもどしてからゆでこぼしてアク抜きをする。その後しょうゆで下味をつける。
③たけのこは、せん切りにしてゆでる。
④もやし、ほうれんそう、にんじんはゆで、しょうゆで下味をつける。
⑤牛肉は調味料の一部でつけこんだ後、いり煮する。
⑥②、③、④、⑤を残りの調味料である。
⑦⑥を麦ごはんのにせて食べる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| えびのチリソース | えび(くるまえび1尾) 37
でんぷん 2.4
植物油(大豆白絞油) 3.6
根深ねぎ 2.4
セロリー 2.4
しょうが 1.2
にんにく 0.6
チリソース 6
トマトケチャップ 6
植物油(サラダ油) 1.2
しょうゆ(こいくち) 0.36
コンソメ 0.36
トウバンジャン 0.24
でんぷん 0.24
水 10 | | えびのチリソース
.....
①えびにでんぷんをつけ、180°Cの油で揚げる。
②ねぎ、しょうが、にんにく、セロリーをみじん切りにし、充分に熱した油で炒め香りをだす。
③②に調味料を入れ味を調べ、えびを入れ水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。 |
| にらたま汁 | 豆腐(木綿) 40
鶏卵 22
だいこん 11
にら 11
干ししいたけ 1.1
わかめ(素干し) 0.33
しょうゆ(こいくち) 5.5
中華スープの素 0.55
水 120 | | にらたま汁
.....
①豆腐はさいの目切り、だいこんはたんざく切り、しいたけはせん切りにする。
②中華スープを湯に溶かししいたけ、だいこんを入れてアクをとりながら煮る。
③豆腐、もどしたわかめ、にらを加え、調味し煮たところへとき卵を入れて釜の中心までよく火を通す。 |
| くだもの | みかん | 100 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ビビンバ、チリソース煮はピリッとして食欲を増進します。又、ビビンバにはいろいろ野菜を使い、子供たちに知らせます。 |
| エネルギー | 794 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 32.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.77mg |
| 脂質 | 18.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.63mg |
| 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 60mg |
| カルシウム | 332 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 3.5 mg | | |

えび

(愛知県 単独校・中学校 805食)

ごはん・牛乳・海鮮ハンバーグ・花の温野菜・みそ汁

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------------|------------|--------------------|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.3 | 海鮮ハンバーグ
①えびは細かく切る。干しひじきはもどす。たまねぎは、みじん切りとする。
②材料を混ぜ合わせ、ハンバーグを作りオープンで焼く。
③だいこんは、おろしだいこんにし、しょうゆと混ぜる。
④②のハンバーグに、③のおろしだいこんをかける。

花の温野菜
①カリフラワー、ブロッコリーは、小房にわけて塩少々入れた中でボイルする。
②プチトマトはへたをとり、熱湯をくぐらせる。
③海鮮ハンバーグを皿に盛り、カリフラワーとブロッコリー、プチトマトを盛り合わせる。
④マヨネーズは小袋をつける。

みそ汁
①けずり節でだしをとり、食べやすい大きさに切った材料を入れ煮る。
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。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 海鮮ハンバーグ | 牛肉(ひき肉) | 30 | |
| | 豚肉(ひき肉) | 30 | |
| | しばえび | 10 | |
| | しらす干し | 6 | |
| | 干しひじき | 0.6 | |
| 花の温野菜 | たまねぎ | 30 | |
| | 鶏卵 | 5 | |
| | パン粉 | 6 | |
| | 塩 | 0.2 | |
| | こしょう | 0.03 | |
| | 牛乳 | 4 | |
| | 植物油 | 1 | |
| | だいこん | 40 | |
| | しょうゆ | 4 | |
| | 花の温野菜 | カリフラワー | 30 |
| ブロッコリー | | 20 | |
| プチトマト | | 40 | |
| マヨネーズ | | 15 | |
| みそ汁 | 豆腐(木綿) | 40 | |
| | 油揚げ | 3 | |
| | 里いも | 20 | |
| | えのきたけ | 10 | |
| | にんじん | 10 | |
| | 葉ねぎ | 8 | |
| | 豆みそ | 10 | |
| | けずり節 | 2 | |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | <海鮮ハンバーグ>
●生徒の大好きなハンバーグに海産物を入れ、カルシウム強化をはかりました。
●おろしだいこんで食べることにし、しらす干しやひじきが気にならず、和風感覚で食べることができ、ごはんによく合います。
<みそ汁>
●愛知県の味、豆みそを使ったみそ汁です。 |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 873 kcal | ビタミンA | 969IU |
| たんぱく質 | 38.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.97mg |
| 脂 質 | 28.4 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.77mg |
| 食物繊維 | 5.0 g | ビタミンC | 75mg |
| カルシウム | 429 mg | 食塩相当量 | 3.2 g |
| 鉄 | 4.6 mg | | |

えび

(山口県 共同調理場・小学校 8,500食)

ごはん・牛乳・五目マーボー豆腐・かりこり煮干し・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|---|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 85
0.26 | 五目マーボー豆腐
①豆腐はさいの目切りにし、さっとゆでる。
②いかとえびをさっとゆでる。
③にんじんはせん切り、たまねぎは小さめの乱切りにする。チンゲンツアイは、茎と葉に分け、2cm幅に切る。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
④にんにくを炒め、豚肉を入れる。よく炒まったら、にんじんとたまねぎを入れ調味料を入れる。
⑤いか、えび、ヤングコーン、チンゲンツアイの茎を入れ味を調える。
⑥チンゲンツアイの葉としょうがを入れ仕上げる。

かりこり煮干し
①煮干しを油で炒め、調味料を入れる。
②味を調え白ごまをふる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 五目マーボー豆腐 | 豆腐(木綿・しぼり)
豚肉(ひき肉)
いか(たんざく)
えび
にんじん
たまねぎ
ヤングコーン(缶)
チンゲンツアイ
しょうが
にんにく
トマトピューレー
米みそ
しょうゆ
砂糖
塩
でんぷん
ごま油
唐辛子
トウバンジャン | 85
30
10
15
12
20
15
40
0.2
0.08
7.2
6.4
4
0.8
0.06
0.4
0.2
0.1
0.016 | |
| かりこり煮干し | 煮干し(かえり)
植物油
砂糖
しょうゆ
白ごま | 5
0.5
1
1.5
0.2 | |
| くだもの | みかん | 80(1個) | |
| <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> ●煮干しには、カルシウムが多く含まれ骨を丈夫にしたり、気持ちを落ちつかせたりしてくれます。また、よくかむことによって、脳の働きをよくしてくれます。 ●「かりこり煮干し」は煮干しがまるごと食べられる献立です。 | | | |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 689 kcal | ビタミンA | 970IU |
| たんぱく質 | 33.1 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.66mg |
| 脂 質 | 19.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55mg |
| 食物繊維 | 4.3 g | ビタミンC | 35mg |
| カルシウム | 532 mg | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 鉄 | 4.5 mg | | |

えび

(福岡県 共同調理場・中学校 12,000食)

ごはん・牛乳・えびのかき揚げ・厚揚げのみそ煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|---|--------------------|---|---------|
| ごはん | 精白米
水 | 110 | えびのかき揚げ
①にんじん、ごぼうはせん切り、たまねぎは4mm幅の輪切り、干しひじきは水でもどし、水気をきっておく。しらす干しは熱湯をかけ、水気をきる。
②④を合わせ衣を作り、①の材料とえびを混ぜ合わせて、油で揚げる。

厚揚げのみそ煮
①豚肉は3cm幅のスライス、厚揚げは2cm角切りにし、熱湯をかける。こんにゃくは1.5cm角切りにし、ポイルする。にんじんは3mm幅のたんざく切り、キャベツは7mm幅のせん切り、もやしはあらく切る。さやいんげんは2cm幅のスライス、麦みそは、2倍量のぬるま湯でといておく。
②油を熱し、にんにく、豚肉を炒めて、砂糖、しょうゆ少々で下味をつける。
③にんじん、こんにゃくを炒め、残りの砂糖、しょうゆで調味する。
④厚揚げ、といたみそを加え、もやし、キャベツを入れる。
⑤厚揚げに熱が通ったら、さやいんげんを入れ仕上げる。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| えびのかき揚げ | むきえび 15
にんじん 5
ごぼう 15
たまねぎ 10
干しひじき 1
しらす干し 3
鶏卵 8
小麦粉(薄力粉) 15
④でんぷん 2
塩 0.1
水 10
植物油 4
天つゆ(1食用) 10 | 0.1 | | |
| 厚揚げのみそ煮 | 豚肉 25
厚揚げ 40
こんにゃく 10
にんじん 20
キャベツ 30
もやし 20
さやいんげん 7
にんにく(みじん) 0.2
④麦みそ 8
砂糖(上白) 2
しょうゆ(こいくち) 2
植物油 0.5 | 0.5 | | |
| くだもの | キウイフルーツ | 60(½個) | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●ひじきをかき揚げに混ぜることにより、ひじきが苦手な子供も、抵抗なく食べることができます。又、しらす干しを入れることで、カルシウムも補給できます。 | |
| エネルギー | 834 kcal | ビタミンA | | 1,148IU |
| たんぱく質 | 31.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.69mg |
| 脂質 | 20.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.54mg |
| 食物繊維 | 8.2 g | ビタミンC | | 50mg |
| カルシウム | 429 mg | 食塩相当量 | | 2.3 g |
| 鉄 | 4.3 mg | | | |

えび

(熊本県)

山菜おこわ・牛乳・ミックス焼き・ゆでキャベツ・あおさ汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|------------|--------------------|---|--------------|
| 山菜おこわ | うるち米 | 63 | 山菜おこわ
.....
①米は洗米して、ふだんより少しかために炊く。
②具を煮て、炊き上がったごはんに混ぜる。

ミックス焼き
.....
①材料を全てすり身に混ぜこむ。
②オーブンの天板に油をひき、①をのびし焼く。

あおさ汁
.....
○かまぼこ、豆腐、にんじんですまし汁を作り、でき上がり際に、あおさ、ねぎを散らす。 | |
| | もち米 | 7 | | |
| | 鶏肉 | 15 | | |
| | 油揚げ | 5 | | |
| | 枝豆(むぎ) | 10 | | |
| | 干しいたけ | 1 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | 山菜(水煮) | 15 | | |
| 砂糖 | 2 | | | |
| しょうゆ(うすくち) | 6 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| ミックス焼き | むきえび | 15 | | |
| | はも(すり身) | 40 | | |
| | 鶏肉(ひき肉) | 10 | | |
| | 鶏卵 | 3 | | |
| | ミックスベジタブル | 15 | | |
| | 植物油 | 1 | | |
| ゆでキャベツ | キャベツ | 30 | | |
| | しょうゆ(こいくち) | 4 | | |
| あおさ汁 | あおさ | 0.3 | | |
| | かまぼこ | 10 | | |
| | 豆腐 | 30 | | |
| | にんじん | 5 | | |
| | ねぎ | 5 | | |
| | だしかつお | 1 | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 6 | | |
| くだもの | いよかん | 60 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●すり身の料理と言えば、揚げものや吸いものといった用途がほとんどですが、何か違った献立はないかと考え、出してみました。子供たちにも好評です。 | |
| エネルギー | 626 kcal | ビタミンA | | 1,101(880)IU |
| たんぱく質 | 30.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.33(0.23)mg |
| 脂質 | 19.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.62(0.43)mg |
| 食物繊維 | 3.9 g | ビタミンC | | 37(34)mg |
| カルシウム | 352 mg | 食塩相当量 | | 3.4 g |
| 鉄 | 4.1 mg | | | |

えび

(鹿児島県 共同調理場・中学校 340食)

里いもごはん・牛乳・えび入りさつま揚げ・おひたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---------------------------|--|---|---|
| 里いもごはん | 精白米
精麦
強化米
植物油
豚肉(脂身つき)
にんじん
ごぼう
里いも
しらす干し
枝豆(むき)
しょうゆ(うすくち)
しょうゆ(こいくち)
和風だし | 90
10
0.4
3
15
15
10
50
5
7
5
6
0.5 | <p><u>里いもごはん</u></p> <p>①米を洗い、調味料の分だけ水を差し引く。
②にんじんはいちょう切り、ごぼうは小口切り、里いもはいちょう切り(やや大きめ)にする。
③洗っておいた米と、その他の材料、調味料をいっしょに入れて、ふつうに炊く。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <p><u>えび入りさつま揚げ</u></p> <p>①④をよく練り合わせる。(豆腐は水きり)
②にんじんは5mm角切りにする。
③①にむきえび、とうもろこし、グリーンピース、にんじんを入れ、さらによく、混ぜ合わせる。
④小判形にまとめて、揚げる。
※製品のすり身の場合、加塩してあることが多いので、その場合は粉チーズの分も加えて塩分の加減をすること。</p> |
| えび入りさつま揚げ | (A) <ul style="list-style-type: none"> いわし(すり身) たら(白身のすり身何でも可) 豆腐(木綿) しょうが 砂糖(三温) 粉チーズ 塩 でんぷん むきえび とうもろこし(ホール) グリーンピース にんじん 植物油 | 15
15
10
0.5
1
3
0.1
0.6
20
5
3
3 | <p><u>おひたし</u></p> <p>①野菜はせん切りにして、ゆでておく。
②③をミキサーにかけた後、①をあえる。</p> |
| おひたし | (B) <ul style="list-style-type: none"> キャベツ もやし(緑豆) にんじん ほうれんそう しょうゆ(うすくち) 植物油(サラダ油) 和風だし 砂糖(三温) 酢(穀物酢) | 50
30
10
15
3
1
0.3
0.3
2 | <p><u>くだもの</u></p> |
| くだもの | みかん | 60.0 | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●平凡になりがちな「さつま揚げ」が、子供たちの好きなえびを入れることによって、ちょっと高級に感じられます。 ●また、えびの色に、赤、黄、緑の野菜がとてがかわいらしく、もう1個、ほしかったという声が聞こえてきました。 ●アレルギーの子供には、えびを除いてあげましょう。 |
| <p>(栄) (養) (価)</p> | | | |
| エネルギー | 823 kcal | ビタミンA | 1,477IU |
| たんぱく質 | 33.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.82mg |
| 脂質 | 24.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.57mg |
| 食物繊維 | 8.1 g | ビタミンC | 43mg |
| カルシウム | 397 mg | 食塩相当量 | 3.4 g |
| 鉄 | 4.5 mg | | |

おひょう

(栃木県 共同調理場・小学校 415食)

ごはん・牛乳・おひょうのマヨネーズ焼き・豆腐となめこのみそ汁・大豆と小魚の揚げ煮

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|---|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 100 | <p><u>おひょうのマヨネーズ焼き</u></p> <p>①おひょうに塩、こしょうをし、牛乳に30分くらいつけこむ。
 ②たまねぎはスライス、パセリはみじん切りにする。
 ③②とマッシュルームをマヨネーズであえる。
 ④アルミカップに魚をのせ、③の具をのせる。パン粉、粉チーズをふりかけオーブンで焼く。</p> <p><u>豆腐となめこのみそ汁</u></p> <p>①ねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切る。
 ②わかめはもどし2cmくらいに切る。
 ③湯を沸かし、なめこ、豆腐、わかめ、みそを入れ、だしの素を入れる。
 ④味を調べ、ねぎを入れる。</p> <p><u>大豆と小魚の揚げ煮</u></p> <p>①大豆は一晩水につけ、もどす。
 ②大豆は水気をきり、でんぷんをつけ揚げる。
 ③いりこは素揚げにする。
 ④砂糖、しょうゆでタレを作る。
 ⑤④のタレに揚げた大豆、いりこを入れてタレをからめる。ごまをふる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| おひょうの
マヨネーズ焼き | おひょう
塩
こしょう
牛乳
たまねぎ
マッシュルーム(缶詰)
パセリ
マヨネーズ
パン粉
粉チーズ
アルミカップ | 50
0.2
0.02
5
15
5
1
8
0.5
0.3 | |
| 豆腐となめこのみそ汁 | 豆腐
生わかめ
なめこ(冷凍)
ねぎ
みそ
だしの素
水 | 30
8
15
10
10
0.4
150 | |
| 大豆と小魚の揚げ煮 | 大豆
でんぷん
植物油
いりこ
植物油
砂糖
しょうゆ
ごま | 5
適量
適量
2
適量
適量
1 | |
| <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●大豆と小魚の揚げ煮は、見た目にはよくないが、食べると味があり、ごはんによくあいます。
 ●量を少なくして、魚を食べる習慣をつけるとよいでしょう。</p> | | | |
| <p>栄 養 価</p> | | | |
| エネルギー | 724 kcal | ビタミンA | 750IU |
| たんぱく質 | 28.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.66mg |
| 脂 質 | 24.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.63mg |
| 食物繊維 | 3.8 g | ビタミンC | 12mg |
| カルシウム | 283 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 2.8mg | | |

かじき

(埼玉県 共同調理場・中学校 2,495食)

ごはん・牛乳・かじきのおろしソース・切り干し大根の煮つけ・ふりかけ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|--|---|
| ごはん | 精白米 | 110 | <p><u>かじきのおろしソース</u></p> <p>①かじきの切り身は、下味をつけておく。</p> <p>②すりおろしただいこんの汁とたもぎたけ、調味料、水を煮たてて、でんぷんでとろみをつける。だいこんおろしを加えてよく混ぜたところで火を止める。</p> <p>③魚を焼いて、おろしソースをかける。</p> <p><u>切り干し大根の煮つけ</u></p> <p>①切り干し大根はよく洗ってもどし、包丁を入れておく。さつま揚げ、油揚げは油抜きをして切る。さやいんげんも斜め切りか4cmくらいの長さに切る。</p> <p>②油を熱し、鶏肉を炒める。干ししいたけ、切り干し大根を加えてさらに炒め、ひたひたの湯を加え、だしを入れて煮る。</p> <p>③にんじん、砂糖を加える。</p> <p>④切り干し大根が柔らかくなってきたら、半量のしょうゆ、さつま揚げ、油揚げを加えて煮る。</p> <p>⑤仕上げに残りのしょうゆ、さやいんげんを加えて水気をとばしながら煮て火を止める。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かじきのおろしソース | かじき(切り身)
下(しょうが(すりおろす))
味(しょうゆ)
おろしソース(だいこん(すりおろす))
しろたもぎたけ(ほぐす)
濃縮かつおだし
しょうゆ
砂糖(三温)
でんぷん
水 | 70
0.5
1.5
20
4.5
0.06
2.5
0.65
0.35
2 | |
| 切り干し大根の煮つけ | 切り干し大根(もどす)
鶏肉(もも皮つき)
(たんざく切り)
さつま揚げ(たんざく切り)
油揚げ(たんざく切り)
干ししいたけ(細切り)
にんじん(せん切り)
さやいんげん(冷凍)
植物油(サラダ油)
濃縮かつおだし
砂糖(三温)
しょうゆ | 12
15
15
6.5
0.7
18
13
1.2
0.6
3.2
9 | |
| ふりかけ | 卵ふりかけ | 2.5 | |
| くだもの | みかん | 60 | |
| <p>栄 養 価</p> <p>エネルギー 805 kcal ビタミンA 868IU
たんぱく質 39.9 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.54mg
脂 質 17.1 g ビタミンB<sub>2</sub> 0.52mg
食物繊維 5.7 g ビタミンC 69mg
カルシウム 442 mg 食塩相当量 3.1 g
鉄 4.0mg</p> | | | |

かじき

(長野県 単独校・小学校 675食)

たらこごはん・牛乳・かじきの三色揚げ煮・すまし汁・温野菜・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| たらこごはん | 精白米
強化米
たらこ
しらす干し
ほうれんそう | 80
0.24
10
6
10 | <p><u>たらこごはん</u></p> <p>①生のたらこをよく蒸して、それを裁断機で切る。
②2 cmぐらいに切ったほうれんそうは、ゆでて水気を絞る。
③からいりしたしらす干しに①を加え、さっと加熱して②を加える。
④炊き上がったごはんに混ぜる。</p> <p><u>かじきの三色揚げ煮</u></p> <p>①角切りかじきはしょうゆで下味をつけて、でんぷんをまぶして揚げる。
②じゃがいもは素揚げにする。
③にんじん、ピーマンは乱切りにして、ゆでておく。
④調味料をすべて合わせ、加熱してタレを作る。
⑤①、②、③を合わせ、タレをからませる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かじきの三色揚げ煮 | かじき(角切り)
しょうゆ
でんぷん
植物油(揚げ油)
じゃがいも
にんじん
ピーマン
トマトケチャップ
ソース
みそ
砂糖
みりん | 30
2
4
50
10
6
5
2
3
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すまし汁 | わかめ(乾)
うずら卵(缶)
にんじん
長ねぎ
だしパック
だし昆布
しょうゆ | 0.5
20
7
7
1
0.2
6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 温野菜 | キャベツ
もやし
えのきたけ
しょうゆ
酢 | 20
20
10
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>632 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,297IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.57mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.1 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.57mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>41mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>317 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 632 kcal | ビタミンA | 1,297IU | たんぱく質 | 29.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.57mg | 脂質 | 15.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.57mg | 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 41mg | カルシウム | 317 mg | 食塩相当量 | 4.0 g | 鉄 | 3.2 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>〈三色揚げ煮〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●最初は鶏肉等で行っていた献立ですが、魚料理をふやしたいと思い、かじきでやってみたところ、子供たちは、よろこんで食べてくれました。 ●すじのある安いかじきでもおいしく食べられますし、さけや、たらでやっても良かったです。ごはんにもパンにも合います。 |
| エネルギー | 632 kcal | ビタミンA | 1,297IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 29.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.57mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 15.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.57mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 41mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 317 mg | 食塩相当量 | 4.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

かつお

(和歌山県 単独校・小学校 403食)

かつおごはん・牛乳・みそ汁・フルーツヨーグルト

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--------------|--------------------|---|
| かつおごはん | 精白米 | 70 | かつおごはん
①かつおは2cmの角切りにし、調味料のしょうゆにつけておく。こんにやく、にんじん、油揚げはせん切りにする。
②煮干しでだしをとる。だし汁で材料を煮て、調味する。ざるで煮汁と具に分け、洗米した米、麦と煮汁とたりない分の水を加え炊飯する。
③炊き上がったら②の具を加え、少し蒸らして混ぜ合わせる。 |
| | 精麦 | 10 | |
| 牛乳 | かつお(切り身) | 30 | みそ汁
①煮干しでだしをとる。
②カットわかめは水でもどす。たまねぎは、薄くくし形に、豆腐はさいころに、ねぎは小口切りにする。卵は割りほぐす。
③①にたまねぎ、豆腐を入れ火が通ったら、あらかじめだし汁でといたみそを入れ、とき卵を流し入れ、わかめを入れる。火が通ったらねぎを加える。 |
| | 突きこんにやく | 15 | |
| | にんじん | 11 | |
| | 油揚げ | 5 | |
| | しょうゆ(こいくち) | 6 | |
| | みりん | 1 | |
| | 塩 | 0.6 | |
| | 煮干し | 3 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| みそ汁 | 鶏卵 | 29 | フルーツヨーグルト
①いちごは縦半分、キウイフルーツは皮をむいて半月切りに、バナナは輪切りにしてパイナップルの缶汁につけておく。みかん、黄桃は缶汁をきっておく。
②フルーツ、ヨーグルト、砂糖を混ぜ合わせる。 |
| | カットわかめ | 1 | |
| | たまねぎ | 26 | |
| | 豆腐 | 20 | |
| | 葉ねぎ | 5 | |
| | 煮干し | 3 | |
| | 合わせみそ | 11 | |
| フルーツヨーグルト | いちご(中粒) | 1粒 | 献立について
●かつおのはいった炊きこみごはんです。
●4月の下旬から5月にかけて、かつおがたくさんとれる時期の献立です。魚の臭みもあまり感じなく、子供たちも抵抗なく食べられるごはんです。 |
| | みかん(缶) | 20 | |
| | 黄桃(缶)ダイス | 20 | |
| | パイナップル(缶)ダイス | 20 | |
| | バナナ | 40 | |
| | キウイフルーツ | 11 | |
| | ヨーグルト | 20 | |
| | 砂糖 | 2 | |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 663 kcal | ビタミンA | 769IU |
| たんぱく質 | 28.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.53mg |
| 脂質 | 15.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.57mg |
| 食物繊維 | 3.9 g | ビタミンC | 31mg |
| カルシウム | 346 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 3.8 mg | | |

かつお

(山口県 単独校・中学校 578食)

ごはん・牛乳・かつおのからめ煮・いわしそば汁・かみかみあえ

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|-------------|---|--|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 100
0.8 | かつおのからめ煮
①かつおを中温の油で2～3分揚げる。
②調味料を煮たたせ、揚げたかつおを入れてからめる。

いわしそば汁
①だし昆布でけずり節だしをとる。
②だし汁を煮たせて、干しいいたけ、いわしそばを入れる。
③火が通ったら調味し、すまきを入れる。
④とき卵を流し入れ、みつばを入れて、仕上げる。

かみかみあえ
①ロースハムはゆでてさましておく。
②さきいかは、砂糖、しょうゆ、酢をよく溶かした中に1時間以上つけこむ。
③ごまは、いってすっておく。
④材料に、ごま、ごま油を加え、ごまダレを作り、別に出す。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かつおのからめ煮 | (かつお(でんぷんつき)
植物油(揚げ油)
しょうが
砂糖
しょうゆ
みりん
水) | 60
3
1.2
4
5
1.2
10 | |
| いわしそば汁 | いわしそば
鶏卵
すまき
わかめ(塩蔵)
みつば
だし昆布
けずり節
しょうゆ
塩 | 30
26
6
4
7
1.6
2.5
5
0.4 | |
| かみかみあえ | さきいか
ロースハム
きゅうり(ボイル)
だいこん(ボイル)
にんじん(ボイル)
ごまダレ
(白ごま
ごま油
砂糖
しょうゆ
酢) | 15
15
30
13
7
0.6
0.2
1.8
2.4
3.6 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●魚の苦手な子供の多い今日、魚の形を残さず、いわしそばにすることで抵抗なく食べることのできる献立です。 |
| エネルギー | 770 kcal | ビタミンA | 722(679)IU |
| たんぱく質 | 40.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.83(0.65)mg |
| 脂 質 | 17.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.65(0.51)mg |
| 食物繊維 | 1.7 g | ビタミンC | 14(13)mg |
| カルシウム | 280 mg | 食塩相当量 | 4.0 g |
| 鉄 | 3.8 mg | | |

か に

(神奈川県 共同調理場・中学校 600食)

コッペパン・いちごジャム・牛乳・かに入りすいとん・ハムエッグ・じゃがいもとコーンの炒めもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|---|--------------------|--|
| コッペパン | コッペパン (小麦粉重量) | 80 | かに入りすいとん
○小麦粉と脱脂粉乳、さらにずわいがにの水煮を混ぜて水でこね、ピンク色のだんごを作ってスープの中に入れる。
○ほのかに色づいたすいとんとかにの甘さが抜群においしい。 |
| いちごジャム | いちごジャム | 15 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かに入りすいとん | ずわいがに (水煮) 10
小麦粉 25
脱脂粉乳 5
豚肉 10
植物油 (サラダ油) 1
にんじん 15
ほうれんそう 20
はくさい 40
しょうゆ 3
スープストック 1
ガラスープ 2
塩 0.8
こしょう 0.04 | | ハムエッグ
①アルミカップに卵を割り入れてからたんざくに切ったポークハムをのせ、オープン用の鉄板に並べ回転釜で蒸す。
②蒸し上がったら、カクテルソースをていねいにかけて供する。 |
| ハムエッグ | 鶏卵 50
ポークハム 10
アルミカップ 1枚
トマトケチャップ 10
ソース 3 | | じゃがいもとコーンの炒めもの
①じゃがいもは乱切りにして蒸す。
②釜にサラダ油を熱し、たまねぎのスライスとにんじんを炒めたら①を混ぜホールコーン(缶)を加え、塩、こしょうをする。最後に彩りにパセリのみじん切りを加える。 |
| じゃがいもとコーンの炒めもの | じゃがいも 80
ホールコーン (缶) 30
たまねぎ 20
植物油 (サラダ油) 1
塩 0.2
こしょう 0.01
パセリ 0.5
にんじん 8 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ほのかに色づいたかに入りすいとんが、冷えきった冬の身体を芯から暖めてくれます。 |
| エネルギー | 844 kcal | ビタミンA | 1,807(1,491)IU |
| たんぱく質 | 34.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 1.17(0.83)mg |
| 脂 質 | 23.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 1.20(0.98)mg |
| 食物繊維 | 6.7 g | ビタミンC | 55 (28) mg |
| カルシウム | 433 mg | 食塩相当量 | 3.5 g |
| 鉄 | 4.8 mg | | |

かに

(岐阜県 共同調理場・小学校 790食)

麦ごはん・牛乳・かにすき・田作り・黒豆・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 72
8 | かにすき
①干しいたけは水にもどし、そぎ切りする。糸こんにゃくは塩でもみ、さつとゆでしておく。材料はやや大きめに切っておく。
②しいたけのもどし汁を加えた分量の水に昆布をひたしておき、沸騰直前にとり出して調味し、しいたけ、鶏肉、こんにゃく、野菜、豆腐と順に入れ、最後にかに棒肉を加えさつと煮て仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かにすき | 干しいたけ
かに棒肉
鶏肉
かまぼこ
えのきたけ
はくさい
ほうれんそう
糸こんにゃく
豆腐
だし昆布
白しょうゆ
本みりん
水 | 1
25
15
10
15
40
20
15
30
0.5
6
0.5
40 | |
| 田作り | 田作り
砂糖(上白)
しょうゆ
白いりごま | 5
1
0.5
0.5 | |
| 黒豆 | 黒大豆
砂糖(中双)
しょうゆ
みりん
水 | 13
6
2
1
10 | |
| くだもの | みかん | 100 | |
| 栄 養 価
エネルギー 639 kcal
たんぱく質 33.2 g
脂 質 13.1 g
食物繊維 7.8 g
カルシウム 162 mg
鉄 4.1 mg
ビタミンA 640IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.61mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.55mg
ビタミンC 49mg
食塩相当量 2.4 g | | | |
| | | | 黒豆
①黒大豆は1夜水にひたしておく。
②①に調味料を加えて1時間半～2時間煮る。 |
| | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●かにすきは子供の大好きなかにと、食べさせたい野菜やきのこを一緒に煮ることにより、食欲をさそい、寒い冬に喜んで食べます。
●パリッと仕上がった田作り、ごまの風味とともに結構子供に好まれています。 |

かに

(兵庫県 単独校・小学校 507食)

麦ごはん・牛乳・かにたま・けんちん汁・くだもの

| 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 | 77
8 | かにたま
.....
①たけのこはみじん切り、干しいたけは、もどしてせん切り、青ねぎは小口切りにする。
②かには解凍し、ざるにあけ、水きりし、かるくほぐしておく。
③卵を割り、上白糖、塩、うすくちしょうゆ、水(しいたけのもどし汁)を加えて、ときほぐす。
④サラダ油を熱し、たけのこ、干しいたけを炒め、塩で味をつけ、とり出す。
⑤サラダ油を熱し、 $\frac{1}{2}$ の卵液に、かを加え、いり卵を作る。
⑥いり卵が8分どおり、火が通ったら、残しておいた $\frac{1}{2}$ の卵液に青ねぎを加えて混ぜ、④のたけのこ、干しいたけを入れ、仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かにたま | <ul style="list-style-type: none"> 鶏卵 砂糖(上白) 塩 しょうゆ(うすくち) 水(干しいたけのもどし汁) 植物油(サラダ油) かに(水煮棒肉・冷凍) 青ねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ 植物油(サラダ油) 塩 | <ul style="list-style-type: none"> 50 0.5 0.15 0.3~0.5 2 1 20 2 5 0.5 0.5 0.15 | |
| けんちん汁 | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉(むね60%、もも40%、皮なし5gカット) 豆腐 にんじん 里いも(冷凍・Mサイズ) こんにゃく(突き) 塩 青ねぎ 干しいたけ 塩 しょうゆ(うすくち) けずり節 水 | <ul style="list-style-type: none"> 15 40 15 20 10 0.1 3 0.5 0.4 4.5 2.5 100~120 | <p>けんちん汁</p> <p>①けずり節で、だしをとる。
②里いもを解凍し、食べやすい大きさに切る。
③にんじんと干しいたけは、もどして、せん切り、青ねぎは小口切りにする。
④豆腐は1.5~2cmのさいころに切る。
⑤こんにゃくは、水洗いし塩でもみ、熱湯をかける。
⑥釜を熱し、鶏肉を炒める。だし汁を加え沸騰したらにんじん、こんにゃく、干しいたけ、里いもの順に入れる。
⑦塩、うすくちしょうゆを入れて、豆腐を入れる。
⑧味を調べ、青ねぎを入れて仕上げる。</p> |
| くだもの | みかん | 100(1個) | |
| <p>栄 養 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かにたまは、兵庫県の日本海の冬の味覚としても有名なかにを使用した和風味のいり卵です。 ●卵とかにの風味がよく合い、色どりも美しく仕上がります。 |
| エネルギー | 631 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 27.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.49mg |
| 脂 質 | 17.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.59mg |
| 食物繊維 | 4.4 g | ビタミンC | 31mg |
| カルシウム | 339 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 2.7 mg | | |

かに

(兵庫県 共同調理場・小・中学校 2,270食)

コッペパン・マーマレード・牛乳・かにグラタン・コーンスープ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|--|
| コッペパン | コッペパン | 84 | かにグラタン
①小麦粉をバターでよく炒め、牛乳を加えて塩、こしょう、ナツメグ、スープストックで調味しホワイトソースを作る。
②たまねぎを油でよく炒め、むきえび、グリーンピースを加え、更にかにの身を加えてホワイトソースを加える。
③アルミカップに入れ、ピザ用の溶けるチーズを全体にのせてオーブンで焼く。

コーンスープ
①わかめは水でもどし、適当な大きさに切っておく。
②ほうれんそうはゆでておく。
③ホールコーンとにんじんを油で炒め、水を加えて沸騰したら調味し、わかめ、ほうれんそうを加えて水溶きでんぶんで少し濃度をつける。
④とき卵を流し、卵がフワッと浮いてきたら火を止める。 |
| マーマレード | マーマレード | 15 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かにグラタン | かに(ほぐし身)
むきえび
たまねぎ
グリーンピース
植物油
小麦粉
バター
牛乳
塩
こしょう
ナツメグ
スープストック
ピザ用チーズ
アルミカップ | 25
15
40
5
0.5
5
4.5
45
0.2
0.02
0.02
0.1 | |
| コーンスープ | ホールコーン
わかめ(乾燥)
にんじん
ほうれんそう
鶏卵
塩
しょうゆ(うすくち)
スープストック
でんぶん
植物油 | 15
1.5
10
15
20
0.5
0.7
0.8
0.4
0.5 | |
| くだもの | みかん | 75 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●但馬の冬の味覚のかにをたっぷり使ったグラタンです。
●量的に多いので、とれた時に少しずつ冷凍保存して確保してもらいます。
●器にかにの甲らを使うと豪華です。 |
| エネルギー | 631 kcal | ビタミンA | 921IU |
| たんぱく質 | 27.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.47mg |
| 脂 質 | 19.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.56mg |
| 食物繊維 | 5.9 g | ビタミンC | 28mg |
| カルシウム | 411 mg | 食塩相当量 | 3.2 g |
| 鉄 | 3.4 mg | | |

かに

(香川県 単独校・小学校 430食)

かにたま雑炊・牛乳・ちぎり揚げ・ごまあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|-------------|--------------------|--|---------|
| かにたま雑炊 | 精白米(強化米入り) | 30 | かにたま雑炊
①米は洗って、ざるに上げておく。
②かつおと昆布でだしをとり、鶏肉、だ
いこん、にんじん、干しいたけ、かま
ぼこ、はくさい、かにを入れ煮たさせ
る。
③米を入れ煮えたら(10~15分ででき
る)味を調べ、卵を入れ、ねぎをふり入
れる。
④食缶にもちを入れ、熱いぞうすいを入
れる。食缶の中で丸もちが柔らかく
なるので、配食するとき下からよくか
き混ぜる。

ちぎり揚げ
○すり身に、小さく切ったごぼう、にん
じん、水にもどしたひじき、解凍した
グリンピースを混ぜ、薄力粉でかたさ
を調節して、油で揚げる。スプーンな
どで小さめのを作り、配食する。

ごまあえ
①ほうれんそう、もやし、にんじんは
切ってからゆでる。
②ごまは、いってからよくする。
③①と②を混ぜ、しょうゆで味を調べ
る。 | |
| | もち | 50 | | |
| | 鶏肉(若鶏もも皮なし) | 20 | | |
| | だいこん | 20 | | |
| | にんじん | 8 | | |
| | 干しいたけ | 1 | | |
| | 蒸しかまぼこ | 7 | | |
| | はくさい | 20 | | |
| | 葉ねぎ | 5 | | |
| | 鶏卵 | 20 | | |
| かに | 20 | | | |
| かつお節 | 3 | | | |
| 昆布 | 0.8 | | | |
| しょうゆ(うすくち) | 2 | | | |
| しょうゆ(こいくち) | 2 | | | |
| 塩 | 0.5 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| ちぎり揚げ | すけそうだら(すり身) | 50 | | |
| | ごぼう | 10 | | |
| | にんじん | 7 | | |
| | ひじき | 2 | | |
| | グリンピース(冷凍) | 5 | | |
| | 小麦粉(薄力粉) | 1.5 | | |
| 植物油 | 5 | | | |
| ごまあえ | ほうれんそう | 40 | | |
| | もやし | 20 | | |
| | にんじん | 7 | | |
| | ゆで塩 | 0.6 | | |
| | ごま(白) | 1 | | |
| しょうゆ(こいくち) | 2.5 | | | |
| くだもの | ぼんかん | 80(1個) | | |
| 栄 養 価 | | | ●ぞうすいを給食にとり入れてみました。かに
のだしがよく出て、子供たちにも人気メ
ニューのひとつです。
●すり身をつかった「ちぎり揚げ」も、手づくり
の味でおいしいです。 | |
| エネルギー | 643 kcal | ビタミンA | | 1,696IU |
| たんぱく質 | 31.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.34mg |
| 脂 質 | 19.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.69mg |
| 食物繊維 | 7.9 g | ビタミンC | | 52mg |
| カルシウム | 395 mg | 食塩相当量 | | 3.6 g |
| 鉄 | 6.4 mg | | | |

かれい

(千葉県 共同調理場・小学校 2,244食)

ごはん・牛乳・かれいの蒲焼き・おひたし・ハム卵・宝袋

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|-------|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|-------|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 90
0.3 | ごはん
.....
○精白米に強化米を混ぜて炊く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かれいの蒲焼き | 黄金かれい(骨付き・でんぷん付き)
植物油(大豆油)
植物油(なたね油)
きび砂糖
しょうゆ
みりん | 60
1
1
5
6
1 | かれいの蒲焼き
.....
①黄金かれい骨付き・でんぷん付き切り身をから揚げにする。
②きび砂糖、しょうゆ、みりんを煮たてて、タレを作る。
③から揚げした黄金かれいに、タレをかける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おひたし | キャベツ
にんじん
チンゲンツァイ
塩 | 30
5
30
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハム卵 | ロースハム
鶏卵
グリーンピース(冷凍)
塩
こしょう
植物油(サラダ油) | 30
30
5
0.3
0.05
0.5 | おひたし
.....
○キャベツ、にんじん、チンゲンツァイを太めの細切りにし、ゆでて、混ぜ合わせる。

ハム卵
.....
①サラダ油を熱し、ハムのたんざく切りに、ときほぐした鶏卵を入れ、泡立器でかき混ぜ、徐々に固める。
②仕上がり際にグリーンピースを入れる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 宝袋 | 宝袋
きび砂糖
しょうゆ
みりん
和風だしの素 | 30
3
3
1
0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | ●黄金かれい骨付きは、生の切り身を使い、箸をじょうずに使って、身を骨からはがして食べられることを目的としています。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">エネルギー</td> <td style="width: 33%;">792 kcal</td> <td style="width: 33%;">ビタミンA</td> <td style="width: 33%;">826IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>37.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.64mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.60mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>2.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>21mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>787 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | エネルギー | 792 kcal | ビタミンA | 826IU | たんぱく質 | 37.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.64mg | 脂質 | 22.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.60mg | 食物繊維 | 2.8 g | ビタミンC | 21mg | カルシウム | 787 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | 鉄 | 3.5mg | |
| エネルギー | 792 kcal | ビタミンA | 826IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 37.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.64mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 22.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.60mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 2.8 g | ビタミンC | 21mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 787 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.5mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

かれい

(長野県 単独校・小学校 540食)

ごはん・牛乳・かれいみそマヨネーズ蒸し・つみれ汁・煮びたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|--|---|--|
| ごはん | 精白米
ポリライス | 80
0.24 | かれいみそマヨネーズ蒸し
①アルミ箔を切っておく。(前日)
②みそ、マヨネーズ、みりんを合わせておく。たまねぎはスライス、しめじと混ぜておく。(魚にのせる時合わせる)
③魚をホイルにおき、その上に②を混ぜたのをのせて包み、20分くらい蒸す。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かれい
みそマヨネーズ蒸し | からすがれい
みそ
マヨネーズ
みりん
たまねぎ
しめじ
アルミ箔 | 60
7
6
1
15
10 | |
| つみれ汁 | たら(すり身) 20
しょうが 0.3
長ねぎ 3
でんぷん 1
煮干し 2
だいこん 20
にんじん 10
ごぼう 10
こんにゃく 10
長ねぎ 10
しょうゆ(うすくち) 7 | つみれ汁
①長ねぎはみじん切り、しょうがはおろして、たらすり身、でんぷんとよく混ぜる。
②だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは太さにより半月かいちょう切り、こんにゃくは四角い薄切りにし、長ねぎは小口切りにする。
③煮干しでだしをとり、煮えにくい野菜から入れ、野菜が柔らかくなったなら、①を小さめにちぎりながら入れる。
④ねぎを入れ味を調える。 | |
| 煮びたし | ほうれんそう
生わかめ
しめじ
しょうゆ(うすくち)
みりん
和風だし | 40
4
15
3.5
2
0.2 | 煮びたし
①ほうれんそうはゆでる。
②生わかめは、よく洗い切る。
③しめじをしょうゆ、みりん、和風だしを煮たてた中に入れ少し煮る。最後に、切ったわかめを加え、さっと煮る。
④①と③をあえる。 |
| くだもの | みかん | 60 | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> | | | <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> ●みそとマヨネーズで魚の臭みがとれ食べやすくなります。 ●しめじは村内で生産され、安価で購入できます。 |
| エネルギー | 611 kcal | ビタミンA | 1,126IU |
| たんぱく質 | 30.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.60mg |
| 脂質 | 14.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.74mg |
| 食物繊維 | 6.4 g | ビタミンC | 38mg |
| カルシウム | 308 mg | 食塩相当量 | 3.1 g |
| 鉄 | 4.1 mg | | |

かれい

(京都府 共同調理場・小学校 5,300食)

ごはん・牛乳・かれいのマリネ・筑前煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | かれいのマリネ
①かれいは、でんぷんをまぶし油で揚げる。
②たまねぎ、にんじん、ピーマンはできるだけ細いせん切りにする。
③調味料に少量の水と②を加え煮る。
④揚げたかれいに③のソースをかける。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かれいのマリネ | かれい
でんぷん
植物油
たまねぎ
にんじん
ピーマン
米酢
砂糖(上白)
塩
しょうゆ(うすくち) | 40
8
4
5
5
5
2
3
0.1
4 | |
| 筑前煮 | 鶏肉(若鶏むね皮つき)
生揚げ
じゃがいも
にんじん
ごぼう
突きこんにゃく
グリーンピース(ゆで)
ごま油
砂糖(上白)
みりん(本みりん)
しょうゆ(こいくち)
塩
混合けずり節
だし昆布 | 30
20
20
20
10
10
5
0.5
3
2
4.5
0.2
1
0.5 | |
| くだもの | みかん | 45 | 筑前煮
①鶏肉、生揚げは、ひと口大に切る。じゃがいもは、さいの目に切る。にんじんは、いちょう切りする。ごぼうは、ささがきにしてアクを抜く。突きこんにゃくは、3cmに切りゆでる。グリーンピースは解凍する。
②混合けずり節とだし昆布でだし(1人分60cc)をとっておく。
③ごま油で鶏肉、にんじん、じゃがいも、ごぼう、こんにゃくの順によく炒める。
④だしと調味料を加え煮る。 |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 697 kcal | ビタミンA | 1,093IU |
| たんぱく質 | 29.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.46mg |
| 脂 質 | 19.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.54mg |
| 食物繊維 | 4.0 g | ビタミンC | 42mg |
| カルシウム | 307 mg | 食塩相当量 | 1.7 g |
| 鉄 | 2.6 mg | | |

かれい

(兵庫県 共同調理場・小学校 1,309食)

ごはん・牛乳・焼きかれい・つみいれ汁・ゆばサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | |
|-------|---|------|---|--|--|--------------|----------|--------------------|--|---------|
| ごはん | 精白米 | 90 | 焼きかれい
○干しがれいは、焼き物機で焼く。 | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | |
| 焼きかれい | 干しがれい | 70 | | | | | | | | |
| つみいれ汁 | だんご
魚(すり身) 25
鶏肉(ひき肉) 4
豆腐 15
鶏卵 1.5
土しょうが 0.7
でんぷん 1.5
だいこん 20
にんじん 10
葉ねぎ 6
煮干し 4
みそ(淡色辛みそ) 9
水 130 | | つみいれ汁
①魚すり身、鶏肉(ひき肉)、豆腐、とき卵、しょうが汁、でんぷんを混ぜておく。
②だいこん、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
③煮干しでだし汁をとっておく。
④みそは、ミキサーでといておく。
⑤釜にだしを入れて、①の材料をまるめだしの中にひとつずつ入れ、だいこん、にんじんを加え柔らかくなったところでみそで仕上げる。 | | | | | | | |
| | | | ゆばサラダ | 干し湯葉 3
きゅうり 5
にんじん 5
たまねぎ 6
レタス 10
キャベツ 10
植物油(サラダ油) 5
酢 2.5
しょうゆ(うすくち) 0.7
塩 0.25
こしょう 0.02
洋辛子 0.07 | ゆばサラダ
①干し湯葉は水で柔らかくもどす。
②たまねぎ、にんじん、レタス、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
③④の調味料をミキサーで攪拌し、野菜をあえる。 | | | | | |
| | | | | | | くだもの | みかん | 80 | | |
| | | | | | | 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●だんごに魚のすり身と豆腐を入れることで、柔らかく、ふんわりしただんごができます。
●干しがれいは、但馬の漁港で水揚げされたものを一夜干しにしたものです。 | |
| | | | | | | エネルギー | 716 kcal | ビタミンA | | 1,021IU |
| | | | | | | たんぱく質 | 41.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.36mg |
| | | | | | | 脂質 | 17.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.66mg |
| | | | | | | 食物繊維 | 4.2 g | ビタミンC | | 41mg |
| | | | | | | カルシウム | 499 mg | 食塩相当量 | | 3.2 g |
| | | | | | | 鉄 | 3.9 mg | | | |

かれい

(徳島県 単独校・中学校 1,100食)

親子丼・牛乳・干しがれいの甘酢漬け・茎わかめのつくだ煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|------------|--------------------|--|--------|
| 親子丼 | 精白米 | 100 | 親子丼
①鶏肉は、ひと口大のそぎ切り、たまねぎは、せん切り、ねぎは小口切りにする。
②だし汁に、鶏肉、たまねぎを入れ煮る。
③②に調味料を加え、ひと煮たちさせ、ねぎを散らして卵でとじる。

干しがれいの甘酢漬け | |
| | 強化米 | 0.3 | | |
| | 鶏肉(もも皮つき) | 30 | | |
| | 鶏卵 | 50 | | |
| | 蒸しかまぼこ | 15 | | |
| | たまねぎ | 60 | | |
| | 葉ねぎ | 5 | | |
| | 砂糖(上白) | 3.5 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | ①干しがれいは、から揚げにする。
②鍋に調味料を入れ、ひと煮たちさせておく。
③干しがれいに②をからませ、白ごまをふる。

茎わかめのつくだ煮 | |
| | 干しがれい | 12 | | |
| | 植物油 | 2 | | |
| | 砂糖(上白) | 6 | | |
| | しょうゆ(こいくち) | 2 | | |
| | みりん(本みりん) | 1 | | |
| | 酢(穀物酢) | 2 | | |
| | ごま(いり) | 0.5 | | |
| 茎わかめのつくだ煮 | 茎わかめ(生) | 30 | ①茎わかめは塩抜きし、2cmの長さに切る。
②鍋にごま油を熱し、茎わかめを炒め、調味料を加えて煮こむ。
③煮ついたら白ごまをふり、さらに煮こんで仕上げる。 | |
| | ごま油 | 1 | | |
| | 砂糖(上白) | 8 | | |
| | しょうゆ(こいくち) | 6 | | |
| | みりん(本みりん) | 2 | | |
| | ごま(いり) | 2 | | |
| くだもの | みかん | 80 | | |
| ㊦ ㊧ ㊨ | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●干しがれいの甘酢漬けは、頭から尾まで、骨も全て食べられる調理です。
●茎わかめのつくだ煮は、わかめを製品にする際にすてられていた茎を利用しています。わかめとはちがう歯ざわりとごまの風味が食欲をそそります。いずれもしっかりした味なので、親子どんぶりのような、やさしい味つけの料理と合わせるとよいと思います。 | |
| エネルギー | 824 kcal | ビタミンA | | 695IU |
| たんぱく質 | 32.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.76mg |
| 脂質 | 21.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.82mg |
| 食物繊維 | 4.7 g | ビタミンC | | 38mg |
| カルシウム | 340 mg | 食塩相当量 | | 3.4 g |
| 鉄 | 3.4 mg | | | |

かれい

(宮崎県 単独校・中学校 275食)

ごはん・牛乳・揚げかれいのおろし煮・のっぺい汁・ナッツあえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 100
0.3 | 揚げかれいのおろし煮
.....
①からすかれいに塩をして、小麦粉をはたく。
②油でかれいを揚げる。
③しょうゆ、みりん、水、だしの素を合わせ、火を通して、おろしただいこんを入れ、ひと煮たちしてから、火を止める。
④魚を皿に盛り、おろし汁をかけ、レモン、ねぎを上から散らす。

のっぺい汁
.....
①鶏肉はこま切れにし、里いもは2つ切り、ちくわは輪切りにする。ごぼうはさがぎにし、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは角切り、焼き豆腐は拍子木切り、ねぎは小口切りにする。
②鶏肉をからいりし、火の通りにくいものから順に入れて煮る。
③調味料を入れ味を調べ、水溶きしたでんぷんで濃度をつける。
④椀に盛り、ねぎを散らす。

ナッツあえ
.....
①ほうれんそうは青ゆでにして長さ3cmに切る。
②にんじんはせん切り、しめじは石づきをとってゆでる。
③調味料を合わせた中にゆでた野菜を入れ、味を調える。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 揚げかれいのおろし煮 | からすかれい
塩
小麦粉
植物油
だいこん
ねぎ
レモン(ゆず)
しょうゆ
みりん
だしの素
水 | 80
0.5
4
8
20
2
1
5
5
0.2
20 | |
| のっぺい汁 | 鶏肉
里いも(冷凍)
ちくわ
ごぼう
にんじん
こんにゃく
焼き豆腐
ねぎ
しょうゆ
みりん
塩
でんぷん
水 | 20
20
10
10
10
10
15
3
6
3
0.3
1
120 | |
| ナッツあえ | ほうれんそう(冷凍)
にんじん
しめじ
アーモンド
砂糖
しょうゆ | 50
10
10
3
3
3 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●おろし煮といっても、実際はおろしかけです。からすかれいは骨と身が分けやすく、子供たちにも好評です。
●のっぺい汁は、でんぷんで濃度をつけると口ざわりがよくなり、冬は汁の温度降下を遅くする効果があります。 |
| エネルギー | 824 kcal | ビタミンA | 1,723IU |
| たんぱく質 | 39.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.65mg |
| 脂 質 | 23.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.79mg |
| 食物繊維 | 6.1 g | ビタミンC | 17mg |
| カルシウム | 335 mg | 食塩相当量 | 4.0 g |
| 鉄 | 4.0 mg | | |

きす

(岡山県 単独校・小学校 57食)

ごはん・牛乳・きすのぴりからあんかけ・あさりのみそ汁・八宝酢みそあえ・ところてん

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-----------------|--|---|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | きすのぴりからあんかけ
.....
①腹開きにしたきすに塩、こしょうする。
②①に小麦粉とカレー粉を合わせたものをつけ、180°Cの油で揚げる。
③にんじん、ピーマンはせん切りにする。
④しいたけは、もどしてせん切りにする。
⑤さやいんげんは、適当な大きさに切る。
⑥しいたけのもどし汁に水としょうゆ、みりんを入れる。
⑦煮たら具を入れ味を調え、でんぷんでとろみをつける。
⑧レタスの上にきすをおき、上から⑦をかける。
あさりのみそ汁
.....
①あさりの砂だしをし、きれいに洗っておく。
②あさりを入れただし汁を煮たて調味し、小口切りにしたねぎを散らす。
八宝酢みそあえ
.....
①いか、キャベツはたんざく切りにし、ゆでておく。
②さやいんげんは斜め切りにし、塩ゆでにしておく。
③たまねぎは薄くスライスして、さつとゆがいておく。
④わかめはもどしてゆでる。
⑤りんごは皮をむきいちょうに切る。
⑥調味料を合わせる。
⑦①～⑤を⑥であえる。
ところてん
.....
①てんぐさを水でもどしておく。
②①に水を加えて約30分煮る。
③②をこし、バットに流し、冷やし固める。
④③をところてんでつく。
⑤黒砂糖を同量の水でとかし黒蜜を作る。
⑥④を盛り⑤をかけ、ごまをふる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| きすの
ぴりからあんかけ | きす
塩
こしょう
カレー粉
小麦粉
植物油
にんじん
干しいたけ
さやいんげん(冷凍)
ホールコーン(冷凍)
ピーマン
レタス
しょうゆ
みりん
でんぷん | 50
0.5
0.05
1.5
4.5
5
15
2
8
10
15
10
8
5
1.5 | |
| あさりのみそ汁 | あさり
ねぎ
昆布
かつお節
中みそ | 20
5
1
2
10 | |
| 八宝酢みそあえ | いか
キャベツ
さやいんげん
たまねぎ
わかめ(乾)
パイン(缶)
りんご
白みそ
酢
砂糖
みりん
塩
しょうが | 10
30
20
10
1
10
10
5
5
1
1
0.07
1 | |
| ところてん
(黒蜜かけ) | てんぐさ
黒砂糖
ごま | 4
7
1 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●魚を嫌う子供にも食べやすくするためにカレー粉をつけて揚げ、さらにあんをかけました。
●あんかけにすることによって、野菜もたくさんとれる献立となっています。 |
| エネルギー | 698 kcal | ビタミンA | 1,139IU |
| たんぱく質 | 32.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.59mg |
| 脂質 | 15.5 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.65mg |
| 食物繊維 | 8.6 g | ビタミンC | 35mg |
| カルシウム | 355 mg | 食塩相当量 | 3.8 g |
| 鉄 | 5.1 mg | | |

きびなご

(鹿児島県 共同調理場・小学校 6,600食)

ごはん・牛乳・きびなごの変わりソースかけ・親子汁・温野菜・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|---------|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | <p><u>きびなごの変わりソースかけ</u></p> <p>①きびなごにでんぷんをまぶし、油で揚げる。</p> <p>②調味料と水を合わせて煮たて、少しとろみがでてきたら、水溶きでんぷんを加えてかわりソースを作る。</p> <p>③①のきびなごに変わりソースをからめる。</p> <p><u>親子汁</u></p> <p>①煮干しだしをいだしをとる。</p> <p>②にんじん、たまねぎ、干しいたけはせん切り、葉ねぎは小口切り、鶏肉はひと口大に切ったものを用意する。</p> <p>③①ににんじん、たまねぎ、干しいたけを入れ、火が通ったらはんぺんと鶏肉を加える。鶏肉が煮えたら調味料で味を調べ、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。</p> <p>④とき卵を流し、葉ねぎを入れて仕上げる。</p> <p><u>温野菜</u></p> <p>○ブロッコリー、カリフラワー、にんじんを色よくボイルする。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| きびなごの
変わりソースかけ | きびなご 40
でんぷん 3
植物油(揚げ油) 4
トマトケチャップ 1.8
ウスターソース 1.3
砂糖(三温) 1.8
しょうゆ(こいくち) 2.5
カレー粉 0.01
水 5
でんぷん 0.1 | | |
| 親子汁 | 鶏肉 15
鶏卵 25
はんぺん 15
にんじん 10
たまねぎ 10
葉ねぎ 4
干しいたけ 0.8
しょうゆ(うすくち) 5.6
塩 0.35
でんぷん 0.7
煮干しだし 2.5 | | |
| 温野菜 | ブロッコリー(冷凍) 24
カリフラワー(冷凍) 24
にんじん(冷凍) 12
一食ドレッシング(青じそ) 12 | | |
| くだもの | みかん | 100(1個) | |
| <p>① 栄 ② 養 ③ 価</p> <p>エネルギー 669 kcal ビタミンA 1,238IU
 たんぱく質 30.4 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.51mg
 脂 質 16.7 g ビタミンB<sub>2</sub> 0.63mg
 食物繊維 5.0 g ビタミンC 52mg
 カルシウム 572 mg 食塩相当量 3.7 g
 鉄 3.5 mg</p> | | | |

きびなご

(沖縄県 共同調理場・小学校 3,246食)

クープジュージー・ミルク・ゆし豆腐・きびなごの南蛮漬け・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|---|---|
| クープジュージー | 精白米
豚肉
かまぼこ
にんじん
ごぼう
グリーンピース (ゆで)
しょうゆ
塩
植物油 | 70
8
13
15
13
5
2.5
0.6
3 | クープジュージー
.....
①米を洗って、ざるに上げる。
②豚肉、かまぼこ、にんじん、ごぼうは、みじん切りにする。
③②の材料を炒め調味する。
④洗米と③をいっしょに炊く。
⑤炊き上がった後、ゆでたグリーンピースを入れ仕上げる。 |
| ミルク | 混合乳 | 200 | ゆし豆腐
.....
①だし汁をとる。
②だし汁に湯豆腐を入れ、白みそで味を調える。
③チンゲンツアイを入れて、仕上げる。 |
| ゆし豆腐 | 湯豆腐
チンゲンツアイ
白みそ
かつお節 | 80
20
5
4 | |
| きびなごの南蛮漬け | きびなご
でんぷん
植物油
きゅうり
長ねぎ
砂糖 (三温)
酢
しょうゆ
七味唐辛子 | 35
4
2.8
8
3
1.2
2
3
0.01 | きびなごの南蛮漬け
.....
①きびなごに、でんぷんをつけて、揚げる。
②きゅうりは糸切り、長ねぎはみじん切りにする。
③調味料を入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。さめたら野菜を入れる。
④③に、揚げたきびなごをつける。 |
| くだもの | ネーブルオレンジ | 35 (1/4個) | |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> ① ② ③ </div> | | | |
| エネルギー | 654 kcal | ビタミンA | 882IU |
| たんぱく質 | 30.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.48mg |
| 脂質 | 19.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.67mg |
| 食物繊維 | 4.1 g | ビタミンC | 27mg |
| カルシウム | 449 mg | 食塩相当量 | 2.7 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

さ け

(岩手県 単独校・小学校 84食)

わかめごはん・牛乳・さけコロッケ・はくさいとあさりのスープ・ゆで野菜・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------|---|--|---|
| わかめごはん | 精白米
精麦
強化米
味つきわかめ | 75
5
0.24
3.2 | <u>わかめごはん</u>
○ごはんを炊き、蒸らす時にわかめを一緒に蒸らし混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <u>さけコロッケ</u> |
| さけコロッケ | さけ
たまねぎ
じゃがいも
塩
こしょう
小麦粉(薄力粉)
鶏卵
パン粉
植物油
ソース | 40
15
40
0.2
0.01
5
5
8
5
3 | ①さけは蒸してほぐし、小骨はとりのぞく。
②たまねぎはみじん切り、じゃがいもは、ゆでて水を充分にきり、つぶす。
③さけと②を一緒に混ぜこみ、塩、こしょうで調味する。
④衣をつけ、じっくりと揚げる。 |
| はくさいとあさりのスープ | はくさい
あさり(むき身)
にんじん
チンゲンツァイ
きくらげ
鶏ガラ
塩
こしょう | 20
15
10
10
0.5
1
0.02 | <u>はくさいとあさりのスープ</u>
①野菜はたんざく切り、きくらげはもどして小さく切る。
②鶏ガラでスープをとり、あさり、野菜を入れ、塩、こしょうで味を調える。 |
| ゆで野菜 | ブロッコリー
植物油(サラダ油)
しょうゆ(こいくち) | 30
0.5
1.5 | <u>ゆで野菜</u>
①ブロッコリーはゆでて、ひと口サイズに切る。
②調味料であえる。 |
| くだもの | りんご | 50 | <u>くだもの</u>
○¼等分にする。 |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地元でとれるさけで、子供たちの好きなコロッケにしました。 ●さけのたくさんとれる時期に生さけを使用することで、身も柔らかく、食べられます。 |
| エネルギー | 681 kcal | ビタミンA | 982IU |
| たんぱく質 | 26.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.74mg |
| 脂 質 | 18.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.58mg |
| 食物繊維 | 7.2 g | ビタミンC | 45mg |
| カルシウム | 304 mg | 食塩相当量 | 3.6 g |
| 鉄 | 5.5mg | | |

さ け

(岩手県 単独校・小学校 1,051食)

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

| 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、でんぶ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、でんぶんでとろみをつけ①のさけにかけ、色止めたピーマンと錦糸卵を上に乗らす。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 銀ざけの五目あんかけ | 銀ざけ
でんぶん
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
でんぶん
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)
でんぶん
豆腐(木綿)
めかぶ
長ねぎ | 8
8
2
5
0.8
40
20
8 | 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ぶんを加え、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 | 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 | 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、よくきめます。
②キャベツはよく洗い、1cm×4cmのたんざくに切り、ゆでてよくきめます。
③ロースハムは蒸して、ほぐしながらよくきめます。
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。 |
| くだもの | りんご | 50 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●“めかぶ”について
わかめの根元にできる胞子葉で、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ます)粘りが出ます。三杯酢で食べるのが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。 |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 687 kcal
たんぱく質 26.7 g
脂 質 20.0 g
食物繊維 5.3 g
カルシウム 338 mg
鉄 4.2 mg
ビタミンA 790IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.32mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.45mg
ビタミンC 29mg
食塩相当量 2.8 g | | | |

さ け

(岩手県 単独校・小学校 918食)

ごはん・牛乳・さけのチーズ焼き・えびっこすいとん汁・凍み豆腐の肉みそ煮・ミモザあえ・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------|--|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 75
0.24 | <u>さけのチーズ焼き</u>
○さけにプロセスチーズをのせ、パセリを散らし、オーブンで焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのチーズ焼き | さけ
プロセスチーズ
パセリ
植物油
塩 | 40
3
0.2
1
0.5 | <u>えびっこすいとん汁</u>
①中力粉に干しえびを混ぜながらよく練る。
②じゃがいもは、ひと口大に切り水にさらす。だいこんとにんじんは、いちよう切りにする。ごぼうは、ささがきにし水にさらす。ねぎは小口切りにする。はくさいはざく切りにする。鶏肉は小さめに切る。
③鶏肉、ごぼう、じゃがいも、だいこん、にんじんを入れ煮て、だいたい火が通ったらすいとんを入れる。さらに、はくさいを入れ煮る。
④しょうゆで味を調え、最後にねぎを入れる。 |
| えびっこすいとん汁 | 小麦粉(中力粉)
干しえび
じゃがいも
だいこん
にんじん
ごぼう
ねぎ
はくさい
鶏肉(むね)
しょうゆ
塩 | 15
2
20
20
7
5
7
10
10
3
0.5 | |
| 凍み豆腐の肉みそ煮 | 凍み豆腐
こんにゃく
にんじん
さやいんげん(冷凍)
たけのこ(缶)
干しいたけ
豚肉(ひき肉)
赤みそ
しょうが
唐辛子 | 5
20
10
4
10
1
8
2
0.5
少々 | <u>凍み豆腐の肉みそ煮</u>
①凍み豆腐は、もどし角切りにする。しいたけももどして角切りにする。こんにゃくは角切りにしゆでる。たけのこは角切り、にんじんは厚めのいちよう切り、さやいんげんは、さつとゆでて2cm長さに切る。
②釜に油をひき、おろししょうがを入れ、豚ひき肉を炒め、みそ、しょうゆで味をつけ肉みそを作る。
③さやいんげん以外の①の材料を煮、さらに②の肉みそを入れ煮こむ。
④さやいんげんを火を止める少し前に入れる。 |
| ミモザあえ | ほうれんそう
鶏卵
しょうゆ | 30
10
2 | |
| くだもの | みかん | 40 | <u>ミモザあえ</u>
①ほうれんそうは適当な長さに切り、ゆでる。卵はいり卵にする。
②ほうれんそうと卵をあえる。 |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 697 kcal | ビタミンA | 1,684(1,398)IU |
| たんぱく質 | 33.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.74(0.55)mg |
| 脂 質 | 19.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.66(0.58)mg |
| 食物繊維 | 5.8 g | ビタミンC | 47(31)mg |
| カルシウム | 383 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 3.7mg | | |

さけ

(宮城県 共同調理場・小学校 385食)

ごはん・牛乳・さけのバターしょうゆ焼き・豚汁・煮びたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|--|---|
| ごはん | 精白米 | 80 | <p><u>さけのバターしょうゆ焼き</u></p> <p>①バターを人数分、さいの目に切る。
 ②さけは、蒸して中まで火を通しておく。
 ③アルミカップにさけを入れ、バターをのせる。
 ④タレ(みりん、しょうゆ)をかけて焼く。</p> <p><u>煮びたし</u></p> <p>①野菜は、ゆでる。
 ②わかめもゆでておく。
 ③調味料を煮たて火を止め、①、②を入れてひたす。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのバターしょうゆ焼き | アルミカップ12号使用
生さけ
(みりん
しょうゆ
バター) | 40
2.5
2.5
1.5 | |
| 豚汁 | 豚肉(ばら)
豆腐
にんじん
だいこん
じゃがいも
平こんにゃく
ねぎ
みそ
かつお(けずり節) | 15
30
15
20
40
20
5
10
4 | |
| 煮びたし | もやし
キャベツ
ほうれんそう
わかめ
しょうゆ
かつお節 | 40
20
20
3
2.5
0.5 | |
| くだもの | みかん | 40 | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <p>エネルギー 669 kcal ビタミンA 1,326IU
 たんぱく質 28.7 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.49mg
 脂 質 19.6 g ビタミンB<sub>2</sub> 0.58mg
 食物繊維 5.4 g ビタミンC 45mg
 カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.5 g
 鉄 3.6 mg</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●バターとしょうゆの香りがよく、ごはんのおかずとしてよく合います。</p> |

さけ

(山形県 単独校・小学校 238食)

ごはん・牛乳・生さけのレモンみそ焼き・小松菜のみそ汁・すき昆布の煮もの・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------------|---|--|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | <u>生さけのレモンみそ焼き</u> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 生さけの
レモンみそ焼き | 生さけ(切り身)
④ 塩
小麦粉
でんぷん
植物油
⑤ 白みそ
みりん
砂糖
あたりごま
しょうが汁
レモン汁 | 50
0.1
2
2
3
1
1
0.5
1.5
0.3
1 | ① さけに塩をふりかけて下味をつける。
② 小麦粉、でんぷんをつけて油で揚げる。
③ ④を合わせたレモンみそを②のさけの上にのせ、みそが乾く程度に焼く。 |
| 小松菜のみそ汁 | 小松菜
じゃがいも
たまねぎ
かつお節
みそ | 25
35
10
1
8 | <u>小松菜のみそ汁</u>
○小松菜は3cm長さに、じゃがいもはひと口大、たまねぎはくし形に切り、煮えにくいものから煮てみそ汁を作る。 |
| すき昆布の煮もの | すき昆布
にんじん
笹かまぼこ
しょうゆ
みりん | 1.5
20
10
3
2 | <u>すき昆布の煮もの</u>
○すき昆布はもどし、にんじんはせん切り、笹かまぼこは斜め薄切りにして、しょうゆ、みりんできつめる。 |
| くだもの | みかん | 50 | |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | ●レモンみそ焼きは、くせのない魚に合うので、さけや他の魚にも合います。 |
| (栄) (養) (価) | | | |
| エネルギー | 646 kcal | ビタミンA | 1,356IU |
| たんぱく質 | 27.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.48mg |
| 脂質 | 16.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.51mg |
| 食物繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 24mg |
| カルシウム | 344 mg | 食塩相当量 | 2.5 g |
| 鉄 | 3.1mg | | |

さけ

(福島県 共同調理場・小学校 347食)

麦ごはん・牛乳・さけのレモン風味焼き・青菜のソテー・五目汁

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 80
8 | さけのレモン風味焼き
.....
①白ごまは、いって切りごまにする。
②レモンはよく洗って皮をむき、皮は長さ1cmのせん切りにし、中身は絞っておく。
③みりん、しょうゆ、②を混ぜる。
④さけに、③をかけて下味をつける。
⑤④のさけをオーブンで焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのレモン風味焼き | 生さけ
みりん
しょうゆ
レモン皮(国産)
レモン汁
白ごま | 60
2
5
2
2
1 | |
| 青菜のソテー | 小松菜
えび(素干し)
ホールコーン(缶)
植物油
塩
こしょう | 50
2
15
3
0.5
0.04 | |
| 五目汁 | たけのこ(缶)
豚肉
にんじん
長ねぎ
ごぼう
だいこん
油揚げ
だし
みそ | 15
10
10
10
10
40
7
1
12 | 青菜のソテー
.....
①小松菜は、色よくかためにゆでて3~4cmくらいに切って、水分をよく絞っておく。
②油を熱し、素干しえび、小松菜、ホールコーンを入れて炒める。
③塩、こしょうで調味する。 |
| | | | 五目汁
.....
①だいこん、にんじん、たけのこは、いちょう切りにする。
②ごぼうは、皮をこそげてささがきにする。
③長ねぎは、1cmの小口切りにする。
④油揚げは、縦半分になり、幅1cmのたんざく切りにする。(油抜きをする。)
⑤釜に分量のだし汁を入れ煮たてる。
⑥豚肉、だいこん、にんじんを入れ、柔らかくなったら油揚げも入れる。
⑦みそを入れ、ひと煮たちしたら、ねぎを入れる。 |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●魚料理の苦手な児童が多いので、調理に手をかけて、少しでも食べてもらえるように工夫しています。さけのレモン風味焼きや素干しえびを使用した青菜のソテーも、食材の組み合わせにより、また、別な感覚で食べてくれるようです。 |
| エネルギー | 668 kcal | ビタミンA | 1,136IU |
| たんぱく質 | 29.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.55mg |
| 脂質 | 18.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.56mg |
| 食物繊維 | 6.2 g | ビタミンC | 22mg |
| カルシウム | 452 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 3.9 mg | | |

さ け

(栃木県 単独校・小学校 150食)

ごはん・牛乳・さけじゃが・みそ汁・たこ入り五目豆・しめじあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|---|
| ごはん | 精白米(強化米入り) | 90 | さけじゃが
.....
①じゃがいも、にんじん、たまねぎは、乱切りにする。
②塩さけは骨を除いて、ぶつ切り(大きめ)にする。
③さやえんどうは、さっとゆでて½の斜め切りにしておく。
④①を煮て、材料が九分通り煮えたら塩さけを入れ、味を調える。
⑤盛りつけた上に、さやえんどうを散らす。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけじゃが | じゃがいも
にんじん
たまねぎ
塩さけ
さやえんどう
塩
だし | 70
20
20
40
5
0.2
1 | |
| みそ汁 | 豆腐
ねぎ
みそ
だし | 40
25
13
1 | みそ汁
.....
①豆腐は、さいの目切りにし、ねぎは斜め切りにする。
②だし汁を煮たて豆腐を入れ調味し、ねぎを加える。 |
| たこ入り五目豆 | 大豆
たこ
にんじん
ごぼう
こんにゃく(花形)
れんこん
昆布
砂糖
しょうゆ
だし | 8
20
8
8
15
8
1
3
5
0.4 | たこ入り五目豆
.....
・たこは、他の材料の大きさに合わせたぶつ切りにする。
・にんじん、ごぼう、れんこんはさいの目切りにする。
①大豆は水にひたしておき、少々かためにゆでておく。
②①に他の材料を入れ、味つけて煮こむ。 |
| しめじあえ | しめじ
ほうれんそう
はくさい
油揚げ
もやし
しょうゆ | 5
30
20
5
15
3 | しめじあえ
.....
①材料は、すべて下ゆでしておく。
②全部の材料を合わせる。 |
| くだもの | りんご | 50 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●「さけじゃが」は、塩さけの塩分濃度により、塩を用いなくても丁度よい味加減に仕上がります。
●魚からのうまみと塩味でさっぱりとした煮ものです。
●骨を除いたさけの切り身を用いるので、子供にも食べやすい料理だと思います。 |
| エネルギー | 788 kcal | ビタミンA | 1,584IU |
| たんぱく質 | 39.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.79mg |
| 脂 質 | 16.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.62mg |
| 食物繊維 | 9.0 g | ビタミンC | 29mg |
| カルシウム | 405 mg | 食塩相当量 | 5.5 g |
| 鉄 | 5.9 mg | | |

さ け

(群馬県 単独校・小学校 350食)

ごはん・牛乳・秋さけの黄金焼き・みそ汁・五目きんぴら

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------|---|--|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | 秋さけの黄金焼き
①生さけに塩、こしょうをする。30分くらいたったら、マヨネーズと生クリームをあわせ、さけをつけこむ。
②1時間くらいつけこんだら、オーブンで焼く。焼き上がりにパセリのみじん切りを散らし青味にする。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 秋さけの黄金焼き | 生さけ
塩
こしょう
マヨネーズ
生クリーム
パセリ | 60
0.4
少々
5
2.5
0.8 | |
| みそ汁 | 豆腐
ほうれんそう
長ねぎ
煮干し
みそ | 30
10
5
1.5
10 | |
| 五目きんぴら | ごぼう
にんじん
こんにゃく
はす
たけのこ
さつま揚げ
砂糖(三温)
しょうゆ
みりん
植物油(炒め油)
切りごま
一味唐辛子 | 10
10
15
10
10
5
2.5
5
1
1
1
少々 | |
| | | | 五目きんぴら
①ごぼう、たけのこ、にんじんは、拍子木切り、こんにゃくは、たんざく切り、はすは、いちょうに切る。
②こんにゃくは、ゆでておく。ごぼう、はすは酢水につけアクを抜く。
③さつま揚げはたんざくに切る。
④炒め油でごぼうが透き通るまで炒め、こんにゃく、にんじん、他の野菜を炒める。最後にさつま揚げを入れ、味つけする。一味唐辛子は、好みで少々入れる。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●旬の秋さけを使って子供の嗜好に合わせた味つけにしました。洋風な献立にしてもびつたり合います。(11月の献立から) |
| エネルギー | 623 kcal | ビタミンA | 836IU |
| たんぱく質 | 29.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.60mg |
| 脂 質 | 20.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.54mg |
| 食物繊維 | 4.9 g | ビタミンC | 20mg |
| カルシウム | 303 mg | 食塩相当量 | 2.8 g |
| 鉄 | 2.7mg | | |

さ け

(群馬県 単独校・中学校 765食)

ごはん・牛乳・さけとしめじのみそ炒め・けんちん汁・野菜のいそ煮・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|-------------|--|---|---|
| ごはん | 精白米 | 100 | <u>さけとしめじのみそ炒め</u> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけとしめじのみそ炒め | さけ
塩
こしょう
でんぷん
植物油(揚げ油)
にんじん
しめじ
たまねぎ
ねぎ
みそ
しょうゆ
砂糖
トウバンジャン
しょうが
にんにく
植物油(サラダ油) | 50
0.3
0.02
4
5
5
20
20
10
5
2
2
0.4
0.5
0.2
1 | <p>①にんじんは、いちょう切り、たまねぎは、くし形に切り、ねぎは斜め薄切りにしておく。</p> <p>②にんにく、しょうがは、みじん切り、しめじは、ほぐしておく。</p> <p>③生さけ50gの切り身を3～4等分し、塩、こしょうをし、でんぷんをまぶし油で揚げておく。</p> <p>④鍋に油を入れ、熱くならないうちににんにく、しょうがを入れ香りを出したら、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎの白いところを入れ炒める。</p> <p>⑤野菜に熱が通ったら、ねぎの青いところと揚げておいたさけを加え、調味料を入れて味を調える。</p> |
| けんちん汁 | 豚肉
豆腐
油揚げ
にんじん
ごぼう
だいこん
里いも
ねぎ
こんにゃく
植物油
しょうゆ
本だし | 10
35
5
15
8
25
25
10
10
1
8
0.2 | <p><u>けんちん汁</u></p> <p>①にんじん、ごぼう、だいこん、里いもは、いちょう切りにし、ごぼうはアク抜きをする。</p> <p>②こんにゃくはたんざく切りにし、塩もみをして水洗いしておく。油揚げはせん切りにし、油抜きしておく。</p> <p>③豆腐はさいの目に切っておく。</p> <p>④ねぎは斜めに薄く切っておく。</p> <p>⑤鍋に油を熱し、ごぼう、こんにゃく、豚肉、にんじん、だいこん、里いもの順に炒め、水を加えて煮る。</p> <p>⑥野菜が煮えたらねぎ、豆腐、油揚げを入れて、調味料を加え味を調える。</p> |
| 野菜のいそ煮 | キャベツ
きゅうり
塩昆布(せん切り)
塩 | 30
10
0.5
0.2 | <p><u>野菜のいそ煮</u></p> <p>①きゅうりは輪切り、キャベツは5mm幅のせん切りにしてゆでる。</p> <p>②塩昆布を煮たて、野菜を入れる。</p> |
| くだもの | みかん | 70 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 817 kcal | ビタミンA | 1,224 (1,036) IU |
| たんぱく質 | 33.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.94 (0.70) mg |
| 脂 質 | 24.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.72 (0.63) mg |
| 食物繊維 | 7.3 g | ビタミンC | 47 (42) mg |
| カルシウム | 361 mg | 食塩相当量 | 3.4 g |
| 鉄 | 3.6 mg | | |

●さけは揚げすぎるとパサパサになってまずくなるので、揚げすぎないように気をつけま

さ け

(千葉県 単独校・小学校 455食)

麦ごはん・牛乳・さけのみそバター焼き・いもわかめ汁・煮豆・くだもの

| 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 | 69.8
0.2
6 | さけのみそバター焼き
①④をよくとき混ぜ、さけの切り身をつけこむ。
②アルミのケースに入れてオーブンで焼く。(220~240℃で20分)
※こげやすいので注意する。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのみそバター焼き | 秋さけ(切り身)
白みそ
④ みりん
調理用マーガリン(溶かす)
アルミケース | 40
6.4
3
3 | いもわかめ汁
①だし汁をとる。
②豆腐はさいの目、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、だいこんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目にそれぞれ切る。
③だし汁を沸騰させたら豚肉、ごぼう、しいたけを入れ、更にだいこん、じゃがいも、にんじんを入れて煮る。
④いもが煮えたら、豆腐とみそ、だし、みりんを加え味を調べ、最後に水でもどしたわかめとねぎを加える。 |
| いもわかめ汁 | (だしパック
水
豆腐(絞)
豚肉(もも・こまかく)
にんじん
ごぼう
ねぎ
だいこん
干しいたけ(せん切り)
じゃがいも
花細工(乾燥わかめ)
和風だし
白みそ
赤みそ
みりん) | 3P
120
15
10
5
5
15
15
2
31
0.9
0.7
6
6
0.7 | |
| 煮豆 | さっぽろ豆
(角切り昆布入り味つき大豆)
水 | 11
適宜 | 煮豆
○釜に豆を入れ、ひたひたの水を加えて10分放置後中火で20~30分煮る。 |
| くだもの | みかん | 50 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●魚をなかなか食べない子供たちのため、バター風味のみそで漬けこんで、すこし目先を変えてみました。
●このメニューはよく食べていて、びっくりしました。 |
| エネルギー | 654 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 30.1 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.44mg |
| 脂 質 | 17.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.50mg |
| 食物繊維 | 6.0 g | ビタミンC | 24mg |
| カルシウム | 308 mg | 食塩相当量 | 3.4 g |
| 鉄 | 3.3mg | | |

さけ

(東京都 単独校・小学校 520食)

ロールパン・牛乳・さけのごまマヨネーズ焼き・粉ふきいも・野菜ソテー・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|---|------|--|
| ロールパン | ニューバターロール | 40 | <p><u>さけのごまマヨネーズ焼き</u></p> <p>①さけに塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしてオーブンで焼いておく。</p> <p>②焼いたさけをアルミにのせ、その上にマヨネーズ、白ごま、たまねぎのみじん切り、粉チーズを混ぜ合わせたものをかけ、オーブンで再び焼いてでき上がり。</p> <p><u>粉ふきいも</u></p> <p>○じゃがいもは、皮をむき芽をとり、大きめに切り分けゆでる。ゆで上がったから別の器にうつし、温かいうちに塩、こしょうし、表面に粉がふくようにする。</p> <p><u>野菜ソテー</u></p> <p>○釜に油をひきベーコンを炒め、充分脂がでたところへ、せん切りにした野菜をかたいものから順に入れ、塩、こしょうをし、最後にバターを入れよくからめすばやく仕上げる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのごまマヨネーズ焼き | さけ 40
塩 0.1
こしょう 0.01
小麦粉 3.2
植物油 0.8
バター 0.8
マヨネーズ 6
白ごま 2
たまねぎ 20
粉チーズ 0.8
アルミ小判型 | | |
| 粉ふきいも | じゃがいも 70
塩 0.1
こしょう 0.01
青のり 0.5 | | |
| 野菜ソテー | ベーコン 5
キャベツ 40
にんじん 10
いら 5
ホールコーン 10
さやえんどう 5
植物油 1
バター 0.5
塩 0.4
こしょう 0.04 | | |
| くだもの | みかん | 45 | |
| <p>⑨ ⑩ ⑪</p> <p>エネルギー 682 kcal ビタミンA 715IU
 たんぱく質 26.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.50mg
 脂質 19.6 g ビタミンB<sub>2</sub> 0.61mg
 食物繊維 4.4 g ビタミンC 25mg
 カルシウム 302 mg 食塩相当量 1.4 g
 鉄 2.5 mg</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●さけにごまマヨネーズの風味がよく合い、きれいに食べてくれます。</p> |

さ け

(新潟県 単独校・小学校 118食)

ごはん・牛乳・さけのみそマヨネーズ焼き・みそ汁・あらめの煮もの・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------|--|---|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | さけのみそマヨネーズ焼き
.....
①生さけは、しょうゆで下味をつけておく。
②ゆで卵のみじん切りと、マヨネーズとみそは合わせておく。
③①の上に②をのせて、オーブンで焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのみそマヨネーズ焼き | さけ(生)
しょうゆ
マヨネーズ
みそ
鶏卵 | 40
1
8
1.5
5 | |
| みそ汁 | じゃがいも
だいこん
小松菜
煮干し
みそ
和風だしの素 | 40
40
20
2
9
0.5 | あらめの煮もの
.....
①あらめはゆでて水出しをしてアク抜きをする。
②ごぼう、にんじん、干しいたけ、油揚げは、せん切りにする。
③かたいものから順に入れて煮る。柔らかくなったら調味する。 |
| あらめの煮もの | あらめ(乾)
ごぼう
にんじん
干しいたけ
油揚げ
しらたき
グリーンピース
砂糖(上白)
しょうゆ(こいくち)
和風だしの素 | 3
5
5
0.4
8
10
5
1.5
4
0.3 | |
| くだもの | みかん | 50 | |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p><さけのみそマヨネーズ焼き>
●みそマヨネーズをのせて焼くことにより風味が良く、子供たちにも好評です。</p> |
| エネルギー | 673 kcal | ビタミンA | 924IU |
| たんぱく質 | 26.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.65mg |
| 脂 質 | 21.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.57mg |
| 食物繊維 | 5.7 g | ビタミンC | 34mg |
| カルシウム | 372 mg | 食塩相当量 | 2.7 g |
| 鉄 | 3.2 mg | | |

さけ

(新潟県 単独校・小学校 628食)

ほたてごはん・牛乳・さけの焼きづけ・みそ汁・温野菜

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|--------|-----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ほたてごはん | 精白米(強化米0.3%入り)
ほたてがい(水煮)
にんじん
ごぼう
ひじき
油揚げ
しらたき
植物油
しょうゆ
砂糖
みりん | 65
15
10
5
1
5
10
2
6
2
1.5 | <p><u>ほたてごはん</u></p> <p>①にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、ひじきはもどす。油揚げはせん切り、しらたきは2cmくらいに切る。</p> <p>②具を炒め煮にして、ごはん混ぜる。</p> <p><u>さけの焼きづけ</u></p> <p>○さけを調味液にひたして焼く。</p> <p><u>温野菜</u></p> <p>○ゆずの果皮は細かく切って野菜に混ぜ、ゆでる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さけの焼きづけ | 生さけ(切り身)
しょうゆ
みりん
砂糖 | 60
3
2
0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそ汁 | 豆腐
青菜(小松菜)
油揚げ
根深ねぎ
煮干し粉
みそ | 40
15
4
8
1
11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 温野菜 | はくさい
かぶ
ゆず
塩
しょうゆ | 20
20
0.8
0.25
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>栄 養 価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>614 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>874IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.42mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>20.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.52mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>16mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>406 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 614 kcal | ビタミンA | 874IU | たんぱく質 | 33.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.42mg | 脂 質 | 20.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.52mg | 食物繊維 | 3.6 g | ビタミンC | 16mg | カルシウム | 406 mg | 食塩相当量 | 3.9 g | 鉄 | 4.2 mg | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●郷土料理、さけの焼きづけをとり入れてみました。 ●ほたてごはん、さけの焼きづけと海の幸いっぱい献立です。 |
| エネルギー | 614 kcal | ビタミンA | 874IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.42mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂 質 | 20.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.52mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 3.6 g | ビタミンC | 16mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 406 mg | 食塩相当量 | 3.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

さけ

(石川県 単独校・小学校 531食)

ごはん・牛乳・さけのごまマヨネーズがけ・ワンタンスープ・ひじきのいり煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|---|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | さけのごまマヨネーズがけ
①さけの切り身には、塩、こしょうをし、下味をつけておく。
②クッキングペーパーを敷いたパットにさけの切り身を並べ、煮たてた蒸し器で15分間ほど蒸し上げる。
③ボールに分量のマヨネーズ、練りごま、調味料を合わせ、すりごまも混ぜよく練り合わせ、牛乳を加えて濃度を調整し、パセリも合わせてごまマヨネーズソースを作り、蒸したさけにかける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さけのごまマヨネーズがけ | さけ(切り身) 50
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 5
白いりごま(すり) 0.5
練りごま 1
砂糖 0.3
本みりん 0.3
しょうゆ(うすくち) 0.3
パセリ 0.5
牛乳 2 | | ワンタンスープ
○鍋に水をはり、豚肉、にんじん、はくさいを入れ、柔らかくなったら中華スープ、しょうゆ、塩、こしょうで味つけし、ワンタンを入れ煮る。仕上げにねぎを加える。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ワンタンスープ | 豚肉(脂身つき) 10
ワンタン 5
にんじん 7
ねぎ 4
はくさい 30
中華スープ 0.5
しょうゆ(うすくち) 3
塩・こしょう 少々 | | ひじきのいり煮
①大豆は前日より水にひたしておく。ひじきは水にひたしておいてもどし、よく水洗いしておく。
②こんにゃくはゆでてアクを抜いておく。油揚げも油抜きをして、小さく切っておく。野菜も適当に切っておく。
③鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、ひじき、野菜も炒め、油とよくなじませる。その後、いんげん以外のものを順次入れ、調味料も入れ、野菜、大豆など柔らかくなるまでいり煮し、いんげんも加えて仕上げにごま油を入れる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじきのいり煮 | ひじき 2
油揚げ 10
にんじん 10
こんにゃく 15
大豆(乾) 3
さやいんげん(冷凍) 5
鶏肉(若鶏もも皮つき) 10
砂糖 1
しょうゆ 4
本みりん 0.5
植物油 1
ごま油 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | いよかん | 40(1/4個) | ~~~~~ 献立について ~~~~~
<さけのごまマヨネーズがけ>
●魚の献立は肉に比べてやはり子供たちには苦手なようですが、食べやすいさけの切り身を使い、練りごまを加えた香ばしいマヨネーズソースをかけることによって食べやすくなります。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> (栄) (養) (価) </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">697 kcal</td> <td style="width: 30%;">ビタミンA</td> <td style="width: 20%;">1,087IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.75mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.55mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>25mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>347 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 697 kcal | ビタミンA | 1,087IU | たんぱく質 | 31.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.75mg | 脂質 | 24.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55mg | 食物繊維 | 3.8 g | ビタミンC | 25mg | カルシウム | 347 mg | 食塩相当量 | 1.9 g | 鉄 | 4.0 mg | | | |
| エネルギー | 697 kcal | ビタミンA | 1,087IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 31.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.75mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 24.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 3.8 g | ビタミンC | 25mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 347 mg | 食塩相当量 | 1.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.0 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

さ け

(長野県 単独校・小学校 290食)

ごはん・牛乳・石狩汁・千草焼き・きんぴらごぼう・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|---|--|---|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 75
0.23 | 石狩汁
①だいこん、にんじんはいちょう切り、はくさいは1.5cmのたんざく切り、長ねぎは小口切りにする。
②しらたきは3cmに切ってゆがいておく。
③酒かすは細かくさき湯につけておく。
④さけは、さっとゆでておく。
⑤だしパック(又はけずり節と昆布)でだしをとり、酒かすと野菜を入れて煮る。
⑥しらたき、ほたて、さけを入れて煮てから、みそを入れる。さけの塩味によりみその量は調整する。
⑦最後に長ねぎを入れる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 石狩汁 | だしパック
水
だいこん
にんじん
しらたき
酒かす
はくさい
さけ
ほたて(酒蒸し)
みそ
長ねぎ | 1
120
25
12
12
3
25
30
10
8
8 | |
| 千草焼き | 鶏卵
ツナ
ほうれんそう
凍り豆腐
水
砂糖(上白)
みりん
塩
しょうゆ
みそ
でんぷん | 40
8
7
3
8
2
2
0.1
1
1
0.2 | 千草焼き
①ほうれんそうは、ゆでて2cmに切る。
②凍り豆腐はもどし、せん切りにして水と調味料を入れて煮ておく。
③水溶きでんぷん、卵、ツナ、ほうれんそうと煮ておいた凍り豆腐をすべて合わせ、天板に入れて焼く。
④焼き上がったたら切りわかる。 |
| きんぴらごぼう | ごぼう
にんじん
植物油
砂糖(三温)
しょうゆ
みりん
七味唐辛子 | 40
7
2
2
4
2
0.03 | きんぴらごぼう
①ごぼうはせん切りにし、水にさらしておく。
②にんじんもせん切りにする。
③油でごぼうを炒め、しばらく煮て、にんじんを加えて更に炒め、調味料を加えて水分がなくなるまで煮る。 |
| くだもの | みかん | 70 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さけやほたてのうまみと酒かす、野菜の甘みがよくあう汁ものです。
●主菜の千草焼きは、長野県特産の凍り豆腐を甘味に煮つけたものと、子供の好きなツナ、彩りにほうれんそうを加え、みそ味のほんのりとする卵焼きです。
●和風献立で、ごはんにととも良く合います。 |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 675 kcal
たんぱく質 32.3 g
脂 質 18.7 g
食物繊維 7.5 g
カルシウム 350 mg
鉄 3.6 mg
ビタミンA (1,140)IU
ビタミンB <sub>1</sub> (0.48)mg
ビタミンB <sub>2</sub> (0.64)mg
ビタミンC (37)mg
食塩相当量 3.9 g | | | |

さ け

(岐阜県 共同調理場・小学校 1,070食)

ひじきごはん・牛乳・さけのきのこ蒸し・すまし汁・煮びたし・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|---------------------|--|---|---|
| ひじきごはん | アルファ化米
切断無圧ベン精麦
もち米
にんじん
長ひじき
鶏肉(若鶏もも皮なし)
油揚げ
干しいたけ
枝豆
しょうゆ(こいくち)
砂糖(中双)
和風だしの素
塩
植物油 | 60
6
3
20
2
20
3
1
6
5
1.5
1
0.2
0.6 | <p><u>ひじきごはん</u></p> <p>①ひじきは、もどしておく。
②にんじんはささがき、干しいたけ、油揚げは、せん切りにする。
③油で干しいたけを炒め、香りを出してから、鶏肉、にんじん、油揚げを炒め、調味料、ひじき、水を加えて煮る。
④米と枝豆を加えて炊く。</p> <p><u>さけのきのこ蒸し</u></p> <p>①紅さけ切り身は、白しょうゆに30分ほどつけこんで、下味をつける。
②えのきたけは、さばいて2つ切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
③えのきたけ、しめじ、ぎんなん、栗、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせておく。
④アルミカップにさけをのせ、上から③のタレをかけて蒸し器で15～20分程度蒸す。
⑤蒸し上がったさけに、みつばを散らし、更に5分ほど蒸す。</p> <p><u>すまし汁</u></p> <p>①干しいたけは、もどしておく。
②かまぼこはいちょう切り、豆腐はさいの目切り、干しいたけは、せん切りにする。
③フレーク節で、だしをとる。
④すまし汁を作り、最後にみつばを加える。</p> <p><u>煮びたし</u></p> <p>①ほうれんそう、はくさいはひと口大に切ってからゆで、よく絞って水気をきる。
②調味料を煮たさせ、野菜を加えてひと煮たちさせる。
③すりごまを加える。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのきのこ蒸し | 紅さけ
白しょうゆ
えのきたけ
しめじ
ぎんなん(水煮缶詰)
栗(水煮)
しょうゆ(こいくち)
みりん
みつば
アルミカップ | 50
3
8
6
2
8
3
1
2.5 | |
| すまし汁 | 豆腐(木綿)
かまぼこ
みつば
干しいたけ
フレーク節
しょうゆ(こいくち)
塩 | 20
10
5
1
1
4
0.3 | |
| 煮びたし | ほうれんそう
はくさい
しょうゆ(こいくち)
すりごま
砂糖(上白) | 8
40
1.5
1.5
0.2 | |
| くだもの | グレープフルーツ | 50 | |
| <p>栄 養 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p><さけのきのこ蒸し></p> <ul style="list-style-type: none"> ●秋の旬の魚、さけを使い、しめじ、えのき、ぎんなん、栗といった秋の味覚をたっぷりのせて、さっぱりとした蒸しものを作りました。 ●さけの赤色に、ぎんなん、栗の黄色、みつばの緑があざやかで、紅葉の山々にみたてています。 |
| エネルギー | 664 kcal | ビタミンA | 1,397IU |
| たんぱく質 | 34.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.80mg |
| 脂 質 | 19.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.67mg |
| 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 41mg |
| カルシウム | 379 mg | 食塩相当量 | 3.8 g |
| 鉄 | 4.6 mg | | |

さ け

(愛知県 単独校・中学校 200食)

ごはん・牛乳・さけと小えびのホイル焼き・わかめと野菜のスープ・大豆とひじきのいり煮・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|---|---|---|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 100
0.3 | <u>さけと小えびのホイル焼き</u>
①解凍したむきえび、さけの角切りはしょうゆの下味をつけておく。
②たまねぎはせん切り、にんじんは5mmぐらいのいちょう切りにしゆでしておく。さやえんどうも解凍しておく。
③アルミ箔の中に①、②を入れ、調味料を加えオープンで焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけと小えびの
ホイル焼き | さけ(角切り)
えび(冷凍)
たまねぎ
にんじん
しめじ
さやえんどう(冷凍)
しょうゆ
マヨネーズ
アルミ箔 | 50
30
20
20
10
5
4
6 | |
| わかめと野菜のスープ | わかめ(乾燥)
うずら卵
ほうれんそう
はくさい
ねぎ
いりごま(白)
塩
こしょう
しょうゆ
鶏ガラスープ
コンソメ | 1
7(1個)
15
15
5
1
0.5
0.03
2
0.5 | <u>わかめと野菜のスープ</u>
①わかめをもどしておく。
②ほうれんそうは塩ゆでし、水にもどしてざるに上げておく。
③はくさいはせん切り、ねぎは小口切りにする。
④スープの中に材料を入れ、調味料を加えて味を調え、いりごまを加えて火を止める。 |
| 大豆とひじきのいり煮 | 大豆(ゆで)
干しひじき
焼きちくわ
油揚げ
ごぼう
にんじん
植物油
砂糖(上白)
しょうゆ
みりん | 20
3
10
3
20
20
1
2
5
2 | <u>大豆とひじきのいり煮</u>
①ひじきは水にひたし、もどしておく。
②ごぼうは2mmぐらいの輪切りか半月切りにし、ゆでる。(酢を少し加えておく)にんじんは、いちょう切りにする。
③油揚げは、たんざく切りにし湯通ししておく。
④材料を軽く炒め、調味料を入れて煮る。 |
| くだもの | みかん | 60(小1個) | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●小えびと魚のホイル焼きは、中に入れる材料は季節によっていろいろ入れかえることができ、焼き上がってもさめにくい。 |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 806 kcal
たんぱく質 37.8 g
脂 質 22.6 g
食物繊維 9.4 g
カルシウム 413 mg
鉄 6.5 mg
ビタミンA 2,426IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.85mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.72mg
ビタミンC 44mg
食塩相当量 3.8 g | | | |

さ け

(愛知県 共同調理場・小学校 2,700食)

ごはん・牛乳・石狩汁・焼きとり・かぶの甘酢煮

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 | |
|--------------|---|---|--|--------|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | 石狩汁
.....
①にんじんはいちょう切り(0.3cm)、だいこんもいちょう切り(0.5cm)、ねぎは小口切り(0.2cm)、里いもはいちょう切り(0.5cm)、みそはといておく。
②かつお節でだし汁をとる。
③さけは熱湯にくぐらせる。
④板こんにゃくは2本筋を入れて0.7cm厚さに切りゆでる。
⑤だし汁の中へ、だいこん、にんじん、里いも、こんにゃくの順に加え煮る。
⑥さけを加え、アクを充分とりのぞく。
⑦煮干し粉、とうもろこし、ねぎ、みそを加え、味を調えできあがり。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| 石狩汁 | さけ
にんじん
だいこん
葉ねぎ
とうもろこし(缶詰)
板こんにゃく
里いも
甘みそ
かつお節
煮干し(粉) | 20
10
10
8
3
8
10
12
2.6
0.2 | | |
| 焼きとり | 鶏肉(若鶏もも皮なし・串ざし)
しょうゆ(こいくち)
砂糖(三温)
みりん
でんぷん | 50
4.2
3.6
1.8
0.72 | | |
| かぶの甘酢煮 | かぶ
塩
いりごま
酢(穀物酢)
砂糖(上白)
しょうゆ(こいくち) | 40
0.3
1.0
2.5
2.0
0.3 | 焼きとり
.....
①若鶏(串ざし)は焼いておく。
②調味料は煮たて味を調える。
③焼き上がった若鶏(串ざし)をタレにつける。 | |
| | | | かぶの甘酢煮
.....
①かぶは3cm、5mmのたんざくに切る。
②ごまは軽くする。
③調味料とごまを合わせて煮たて、かぶを入れて煮る。 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●少しでも北海道の香りがすればと思います。
寒い日に熱い汁をフウフウといいながら食べられると気持ちも温まる献立に思います。 | |
| エネルギー | 646 kcal | ビタミンA | | 781IU |
| たんぱく質 | 29.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.49mg |
| 脂 質 | 17.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.56mg |
| 食物繊維 | 3.6 g | ビタミンC | | 20mg |
| カルシウム | 286 mg | 食塩相当量 | | 2.3 g |
| 鉄 | 2.6 mg | | | |

さ け

(愛知県 単独校・小学校 638食)

ごはん・牛乳・さけとしゅん野菜のホイル焼き・はるさめスープ・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|----------------|--|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 70
0.21 | <u>さけとしゅん野菜のホイル焼き</u>
①さけに塩、こしょうをする。
②まつたけ、たまねぎは細切り、さやいんげんは1.5cmに切る。
③②としめじを混ぜる。
④アルミ箔にさけをのせ、③とマヨネーズをのせて焼く。

<u>はるさめスープ</u>
①はるさめは、ゆでてから3cmに切る。
②キャベツ、にんじん、しいたけは、せん切りにし、ほうれんそうは、ゆでて1.5cmに切る。
③中華スープの素でだしをとり、鶏肉、ハム、豆腐、キャベツ、にんじんの順に入れてしょうゆで味を調える。
④最後にはるさめ、ほうれんそうを入れて仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけとしゅん野菜のホイル焼き | さけ
塩
こしょう
さやいんげん
たまねぎ
まつたけ
しめじ
マヨネーズ
アルミ箔 | 50
0.5
0.02
5
10
2
8
5 | |
| はるさめスープ | はるさめ
豆腐(木綿)
キャベツ
にんじん
ほうれんそう
生しいたけ
鶏肉
ボンレスハム
中華スープの素
しょうゆ | 3
20
15
8
10
3
15
8
3
2 | |
| くだもの | みかん | 100(M1個) | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●魚料理のうちで、児童にも食べやすいさけをしゅんの野菜を使って工夫しました。まつたけの香りとマヨネーズ味が好評でした。 |
| エネルギー | 617 kcal | ビタミンA | 955IU |
| たんぱく質 | 20.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.55mg |
| 脂 質 | 21.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.62mg |
| 食物繊維 | 4.0 g | ビタミンC | 33mg |
| カルシウム | 279 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 2.8 mg | | |

さ け

(三重県 単独校・小学校 2,650食)

麦ごはん・牛乳・さけの菜の花蒸し・じゃがいものきんぴら・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------|--|---|---|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 70
3.5 | さけの菜の花蒸し
.....
①生さけに塩、こしょうをしておく。
②小麦粉をつけ油で揚げる。
③ミックスベジタブルに、軽く塩、こしょうをし、油で炒める。
④マドレーヌカップに①のさけをのせ、パセリ、マヨネーズといり卵を合わせて上をかけ、②を花のようにきれいにまわりにふりかけて蒸す。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけの菜の花蒸し | 生さけ
食塩
こしょう
小麦粉
植物油
マヨネーズ
鶏卵 (いり卵)
パセリ
ミックスベジタブル
植物油 (サラダ油)
マドレーヌカップ | 50
0.2
0.03
4
3
5
25
少々
15
2
1個 | |
| じゃがいものきんぴら | じゃがいも
ごぼう
にんじん
しらたき
焼きちくわ
砂糖 (三温)
みりん
しょうゆ
植物油 (サラダ油)
さやえんどう | 40
20
10
20
10
3
1
1
2
5 | じゃがいものきんぴら
.....
①じゃがいも、ごぼう、にんじん、焼きちくわは、せん切りにする。
②じゃがいも、ごぼう、しらたきは、それぞれさっとゆがいておく。
③熱した釜に油をひき、②を入れ、にんじん、焼きちくわを入れて炒める。
④砂糖、しょうゆ、みりんを味つけする。
⑤さやえんどうは、さっと塩ゆでをして合らす。 |
| くだもの | みかん | 40 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●魚嫌いの子供にも、抵抗なく食べられる献立のひとつです。
●四季に合わせて、「ひまわり蒸し」「菊花蒸し」「きのこ蒸し」など、魚や、上にのせる具をいろいろ工夫して献立に季節感や変化を持たせています。 |
| エネルギー | 664 kcal | ビタミン A | 941IU |
| たんぱく質 | 28.9 g | ビタミン B <sub>1</sub> | 0.45mg |
| 脂 質 | 22.5 g | ビタミン B <sub>2</sub> | 0.45mg |
| 食物繊維 | 5.0 g | ビタミン C | 20mg |
| カルシウム | 284 mg | 食塩相当量 | 1.0 g |
| 鉄 | 2.4 mg | | |

さ け

(大阪府 単独校・養護学校 413食)

さけときのこのピラフ・牛乳・チーズスープ・小松菜ごまあえ・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------------|---|--------------------|---|
| さけときのこのピラフ | 精白米 (胚芽精米) 80
生さけ (ひと口大に切る) 30
ほんしめじ 10
バター 2.5
レモン (汁) 0.5
たまねぎ 15
にんじん 10
植物油 (サラダ油) 0.8
牛乳 25
しょうゆ (こいくち) 1
塩 0.5
パセリ 1 | | さけときのこのピラフ
.....
①米は洗ってざるに上げておく。
②さけとしめじをバターで炒めて塩少々、レモン汁をかける。
③たまねぎ、にんじんはサラダ油で炒める。
④①、②、③と調味料、牛乳と、規定の量から、牛乳分をひいた水で炊く。
⑤でき上がりにパセリのみじん切りをふる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | チーズスープ
.....
①卵は割ってほぐし、チーズ、パン粉、青のり粉を混ぜる。
②水1人150ccで野菜を入れて煮、柔らかくなったら、調味料を入れる。
③最後に①を入れて卵に火が通ったらでき上がり。 |
| チーズスープ | 鶏卵 20
パルメザンチーズ 2
パン粉 2
青のり粉 0.5
じゃがいも 30
キャベツ 15
コンソメ 0.5
しょうゆ (うすくち) 3 | | 小松菜ごまあえ
.....
①小松菜、えのきたけは適当に切りゆでる。
②ささ身は、ひと口大に切り、ゆでる。
③①と②を調味料であえる。 |
| 小松菜ごまあえ | 小松菜 40
えのきたけ 15
鶏肉 (若鶏ささ身) 10
砂糖 1.5
しょうゆ (こいくち) 5
ごま (いり) 1 | | |
| くだもの | みかん | 60(1個) | |
| ① 栄 ② 養 ③ 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さけときのこは、和風のとり合わせですが、牛乳でピラフに炊くと、子供たちにも喜ばれる献立です。 |
| エネルギー | 640 kcal | ビタミンA | 60IU |
| たんぱく質 | 28.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.25mg |
| 脂 質 | 18.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.43mg |
| 食物繊維 | 4.5 g | ビタミンC | 45mg |
| カルシウム | 428 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 3.9 mg | | |

さけ

(大阪府 共同調理場・小学校 5,460食)

ごはん・牛乳・さけのかす汁・ひじきの炒め煮・じゃこのつくだ煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|---|
| ごはん | 精白米 | 90 | さけのかす汁
①材料は、細かく切る。
②だし汁で材料を煮て、水どきしたみそと酒かすを加え、青ねぎを浮かし、200ccに仕上げる。

ひじきの炒め煮
①けずり節で、だし汁をとる。
②ひじきは砂を洗いおとし、ぬるま湯で、もどす。
③その他の材料は、せん切りにする。
④油を熱し、材料を炒め、1人20ccのだし汁で煮る。
⑤調味料を加え、弱火で煮含める。

じゃこのつくだ煮
○じゃこのつくだ煮は、ちりめんじゃこをさっと湯通しをし、砂糖、みりん、こいくちしょうゆと水3ccを加え、水がなくなるまで煮、いった白ごまを入れて仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのかす汁 | 豚肉
さけ
にんじん
だいこん
こんにゃく
豆腐
青ねぎ
みそ
酒かす
だし汁 | 10
25
10
15
10
25
5
10
5 | |
| ひじきの炒め煮 | ひじき
にんじん
油揚げ
ひら天
突きこんにゃく
植物油
砂糖
しょうゆ(こいくち)
みりん
だし汁 | 4
5
5
5
5
0.5
2
3
1 | |
| じゃこのつくだ煮 | ちりめんじゃこ
砂糖
みりん
しょうゆ(こいくち)
白ごま | 5
1
3
1
0.3 | |
| くだもの | みかん | 80(1個) | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
<じゃこのつくだ煮>
●つくだ煮の中でも一番食べやすく、カルシウムが多い小魚を使用。 |
| エネルギー | 662 kcal | ビタミンA | 981IU |
| たんぱく質 | 28.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.77mg |
| 脂質 | 15.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.54mg |
| 食物繊維 | 5.8 g | ビタミンC | 34mg |
| カルシウム | 404 mg | 食塩相当量 | 3.1 g |
| 鉄 | 4.9 mg | | |

さ け

(奈良県 単独校・中学校 515食)

ごはん・牛乳・さけのみそマヨネーズかけ・粉ふきいもとブロッコリー添え・チンゲンツァイのスープ・のりつくだ煮

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|----------------|---|---|--|
| ごはん | 精白米 | 110 | <u>さけのみそマヨネーズかけ</u>
①甘塩さけを焼く。
②たまねぎは、みじん切りして水にさらしておく。
③マヨネーズ、みそ、牛乳、レモン汁を練り合わせ、その中にみじん切りしたたまねぎを入れてタルタルソースを作る。
④焼いたさけの上にかける。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さけのみそマヨネーズかけ | さけ
マッシュルーム
たまねぎ
マヨネーズ
牛乳
レモン汁
みそ | 50
5
10
10
5
2
2 | |
| 粉ふきいもとブロッコリー添え | じゃがいも
塩・こしょう
ブロッコリー
塩 | 40
20 | |
| チンゲンツァイのスープ | チンゲンツァイ
にんじん
鶏卵
かに(ほぐし身)
えび(乾)
鶏ガラスープ
コンソメスープ
しょうが
しょうゆ
でんぷん | 20
5
25
15
3
11
1.0
0.5
1.5
少々 | <u>チンゲンツァイのスープ</u>
①チンゲンツァイは1cmくらいに切って下ゆでする。
②にんじんは、いちょう切りにする。
③スープを煮たてた中に野菜とかにのほぐし身、えび(乾)を入れて、最後に卵を入れる。 |
| のりつくだ煮 | のりつくだ煮 | 1袋 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さけは子供たちに喜ばれる魚のひとつであるが、みそと牛乳を混ぜたタルタルソースをかけることによって変化をもたせました。 |
| エネルギー | 796 kcal | ビタミンA | 953IU |
| たんぱく質 | 36.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.91mg |
| 脂 質 | 22.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.75mg |
| 食物繊維 | 2.9 g | ビタミンC | 51mg |
| カルシウム | 410 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 4.3 mg | | |

さ け

(山口県 単独校・中学校 128食)

さげごはん・牛乳・なすのみそ煮・魚そうめん汁・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------|---|---|--|
| さげごはん | 精白米
強化米
水
さけ
にんじん
干しいたけ
むきえび(冷)
グリンピース(冷)
清酒
しょうゆ(こいくち)
食塩 | 100
0.3
150
30
10
2
15
10
2
1
0.2 | さげごはん
①米はふつうに炊く。
②さけはオーブンで焼き、身をほぐしておく。
③にんじん、水でもどしたしいたけは、せん切りにし、むきえび、グリンピースと一緒に煮て下味をつける。
④①、②、③を混ぜ合わせる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| なすのみそ煮 | なす
豚肉(ひき肉)
生揚げ
にんじん
グリンピース(冷凍)
植物油(サラダ油)
しょうが
砂糖(上白)
本みりん
米みそ(淡色辛みそ) | 100
20
20
20
10
2
1
2
1
10 | なすのみそ煮
①なすは乱切り、にんじんはいちょう切り、油抜きした生揚げは1cm幅に切る。
②鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、豚ひき肉、①を順に入れ炒め、調味料を加え、煮る。
③最後にグリンピースを入れる。 |
| 魚そうめん汁 | 魚ソーメン
豆腐(木綿)
ほんしめじ
ほうれんそう
煮干し(だし用)
水
しょうゆ
塩 | 20
50
10
10
1.5
150
2.5
0.5 | 魚そうめん汁
①豆腐は1cm角に切り、ほんしめじは石づきをとり、ばらしておく。ほうれんそうは、さっとゆでておく。
②煮干しでだしをとり、豆腐、ほんしめじ、魚ソーメンを入れ調味する。
③最後にほうれんそうを入れる。 |
| くだもの | オレンジ(ネーブル) | 50 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●秋なすをたっぷり使った献立です。
●さけは、ほぐしてあるさけを使ってもかまいません。
●魚そうめんは、魚が練りこんであるので、汁の具としてとても使いやすい一品です。 |
| エネルギー | 801 kcal | ビタミンA | 1,447IU |
| たんぱく質 | 37.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.70mg |
| 脂 質 | 22.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.63mg |
| 食物繊維 | 8.1 g | ビタミンC | 38mg |
| カルシウム | 430 mg | 食塩相当量 | 3.4 g |
| 鉄 | 5.2 mg | | |

さけ

(沖縄県 共同調理場・小・中学校 4,700食)

パエリヤ・ミルク・さけのチーズ焼き・苦瓜サラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|------------|--------------------|--|
| パエリヤ | 精白米 | 73 | <p><u>パエリヤ</u></p> <p>①いか、むきえび、あさりを、マーガリンで炒めておく。</p> <p>②サラダ油でベーコン、にんじん、たまねぎを炒め、分量のだし汁を入れて煮こむ。</p> <p>③塩、こしょうで味つけをし、ウッチン粉、米を入れる。</p> <p>④あわびたけと①で炒めた魚介類を入れる。</p> <p>⑤グリーンピースとマーガリンを入れ、よく蒸らす。</p> <p><u>さけのチーズ焼き</u></p> <p>①アルミカップにさけのをせ、塩、こしょうで味つけをしてピザ用チーズをかける。</p> <p>②オーブンで焼く。</p> <p><u>苦瓜サラダ</u></p> <p>①にがうりは2mmスライスにし、湯通しをしてよく冷やす。</p> <p>②かにかまぼこは、ほぐして蒸す。</p> <p>③スライスしたきゅうりとパインに①と②を混ぜ、白ごまをふる。フレンチドレッシングを別に出す。</p> |
| | いか | 15 | |
| | むきえび | 15 | |
| | あさり(むき身) | 10 | |
| | マーガリン | 1.6 | |
| | ベーコン | 10 | |
| | にんじん | 16 | |
| | たまねぎ | 10 | |
| | グリーンピース | 10 | |
| | あわびたけ | 10 | |
| | 植物油(サラダ油) | 2 | |
| | マーガリン | 2 | |
| | 塩 | 1.2 | |
| こしょう | 0.02 | | |
| ウッチン粉 | 0.3 | | |
| ミルク | 混合乳 | 200 | |
| さけのチーズ焼き | さけ | 40 | |
| | ピザ用チーズ | 8 | |
| | 塩 | 0.3 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| 苦瓜サラダ | にがうり | 15 | |
| | きゅうり | 15 | |
| | パインアップル(缶) | 5 | |
| | かにかまぼこ | 5 | |
| | ごま(白) | 0.5 | |
| | フレンチドレッシング | 5 | |
| <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>● サフランの代わりにウッチン粉を入れた、黄色がきれいなパエリヤです。</p> <p>● 苦瓜サラダは、パインの甘ずっぱさとかにかまぼこのうまみで、おいしくいただけるおすすめ品です。</p> | | | |
| <p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p> | | | |
| エネルギー | 678 kcal | ビタミンA | 932IU |
| たんぱく質 | 33.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.49mg |
| 脂質 | 25.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.68mg |
| 食物繊維 | 2.7 g | ビタミンC | 22mg |
| カルシウム | 478 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 3.5 mg | | |

さば

(岩手県 共同調理場・小学校 189食)

あさりごはん・牛乳・さばのごまマヨネーズ焼き・いものこ汁・のりびたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|--|
| あさりごはん | 精白米
強化米
精麦
ボイルあさり(冷凍)
にんじん
ごぼう
干しいたけ
みつば
みりん
しょうゆ(こいくち)
植物油
塩
水 | 70
0.2
5
15
5
5
0.5
2
2
2.5
0.4
0.8
90 | あさりごはん
.....
①精白米と精麦とを1時間吸水させた後ざるに上げる。
②にんじんは短めのせん切り、ごぼうは、ささがきにし水にはなす。しいたけは、もどしてせん切り、回転釜に油をひき、にんじん、ごぼう、しいたけをさっといる。(炊飯器がないため回転釜を使用)
③分量の湯(1.2倍)と米を加え炊く。
④ボイルあさりをしょうゆとみりんできれいにする。
⑤充分むらしたごはん④のあざりと細かく切ったみつばを混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | さばのごまマヨネーズ焼き
.....
①アルミカップにさばの切り身を入れる。
②すりごま、みそ、マヨネーズを混ぜ、魚の上からかけ、焼く。(上火は弱くする) |
| さばのごまマヨネーズ焼き | さば(切り身)
白すりごま
マヨネーズ
白みそ
アルミカップ | 40
0.5
5
2 | いものこ汁
.....
①こんにゃくは薄い角切りにし、さつとゆでる。にんじん、だいこんはいちちょう切り、里いもは、ひと口大に切り、塩でもみさつと流す。しめじは小房に分けて洗い、長ねぎは斜め薄切りにする。
②鶏肉をからいりし、湯を加え、にんじん、だいこん、こんにゃく、里いもを煮、時々、アクを除く。煮えたら調味し、大きめのそぎ切りにした豆腐を加える。仕上げに長ねぎを加える。 |
| いものこ汁 | 鶏肉(むね脂身なし)
豆腐(木綿)
こんにゃく
里いも
にんじん
だいこん
しめじ
長ねぎ
塩
しょうゆ(こいくち)
水 | 10
40
10
30
10
30
5
7
0.8
3
90 | のりびたし
.....
①ほうれんそうはゆで、2.5cmくらいに切る。もやしもシャキッとゆでる。
②①を調味し、もんだのりであえる。 |
| のりびたし | ほうれんそう
小豆もやし
はくさい
のり
しょうゆ(こいくち) | 20
20
5
0.5
2 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●食べやすいあさりを利用して、不足しがちな鉄分を摂りたいため、主食としました。
●栄養のバランスがよく、みんなに親しまれているいものこ汁をとりあげ、味を伝えていきたいと思えます。
●児童、生徒の大好きなマヨネーズを用いた料理法で、ビタミンDとEPAの多いさばを使い、カルシウムの吸収、成人病予防をねらいました。
●また、あまり好まれない野菜も、のり味だと食べやすいようです。
●くだものりんごは、県内産のもので、繊維とかむ力を期待しました。 |
| くだもの | りんご | 40 | |
| (栄 養 価) | | | |
| エネルギー | 664 kcal | ビタミンA | 1,127IU |
| たんぱく質 | 31.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.45mg |
| 脂 質 | 21.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.66mg |
| 食物繊維 | 5.5 g | ビタミンC | 15mg |
| カルシウム | 340 mg | 食塩相当量 | 3.6 g |
| 鉄 | 4.5mg | | |

さば

(福島県 単独校・中学校 785食)

ほたて混ぜごはん・牛乳・さばのから揚げ野菜あん・海の幸スープ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---------------------|---|---|---|
| ほたて混ぜごはん | 精白米
精麦
ほたて貝柱
にんじん
ごぼう
グリーンピース
植物油
砂糖
しょうゆ
だしの素 | 80
10
30
15
10
5
3
1
6
0.5 | <p><u>ほたて混ぜごはん</u></p> <p>①米と麦はふつうに混ぜて炊く。
②にんじんはせん切り、ごぼうはさきさきにする。
③釜に油を熱し、にんじん、ごぼうを炒め、調味料を入れ、ほたて貝柱を入れて煮る。
④グリーンピースを入れ、味を調べ、炊き上がったごはんに混ぜる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <p><u>さばのから揚げ野菜あん</u></p> <p>①さばは、かたくり粉をつけて、油で揚げる。
②干しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがはせん切りにし、しょうゆで煮る。
③揚げたさばの上に②をかける。</p> |
| さばのから揚げ野菜あん | さば(切り身)
かたくり粉
植物油
干しいたけ
たまねぎ
にんじん
ピーマン
しょうが
しょうゆ | 60
4
5
1
20
5
5
3.5
3.5 | <p><u>海の幸スープ</u></p> <p>①冷凍の塩抜きもずくとむきえびは、解凍しておく。
②豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
③にんじんは水から煮、スープストックを加え、柔らかくなったら、もずく、むきえび、豆腐を加え、火が通ったらとき卵を入れ、ねぎを入れて、塩、しょうゆ、こしょうで味をつける。</p> |
| 海の幸スープ | 塩抜きもずく(冷凍)
むきえび
豆腐
にんじん
ねぎ
鶏卵
塩
こしょう
しょうゆ
スープストック
水 | 10
15
40
10
10
20
0.5
0.1
3
2
100 | <p><u>くだもの</u></p> <p>○みかんは、横に半分に切る。</p> |
| くだもの | みかん | 40(1/2個) | |
| <p>栄 養 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ほたて混ぜごはんは、ほたてのエキスが全体に混ざりあった味わいの深いごはんです。 ●さばのから揚げ野菜あんは、野菜あんをかけることで、さばの生ぐさみの感じない料理になります。 ●海の幸スープは、生でよく使うもずくをスープにし、口あたりのなめらかな、あっさりした味になります。 |
| エネルギー | 846 kcal | ビタミンA | 1,706(1,415)IU |
| たんぱく質 | 39.1 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.68(0.51) mg |
| 脂 質 | 30.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.96(0.80) mg |
| 食物繊維 | 5.6 g | ビタミンC | 27(21) mg |
| カルシウム | 347 mg | 食塩相当量 | 4.6 g |
| 鉄 | 3.8mg | | |

さば

(埼玉県 共同調理場・小学校 6,050食)

栗おこわ・牛乳・焼きさばのみそダレかけ・いものこ汁・磯あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|--|
| 栗おこわ | もち米
精白米
蒸し栗
塩 | 70
7
20
0.1 | 栗おこわ
①栗は渋皮をとり、4つ割りにしておく。
②米は洗っておき、栗を混ぜて蒸す。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 焼きさばのみそダレかけ | さば
植物油(サラダ油)
赤みそ
みりん
砂糖(三温)
しょうゆ
塩
白洗いごま
水 | 40
0.4
3
2
2.5
1
0.5
3
5 | 焼きさばのみそダレかけ
①みりん、しょうゆ、水でみそをとき、火にかける。
②ごまはいって、よくすっておく。
③①に砂糖、②を入れ、照りがでるまで煮つめる。
④焼き上がった魚に③をかける。 |
| いものこ汁 | 豚肉
里いも
はくさい
にんじん
こんにゃく
しめじ
なめこ
長ねぎ
豆腐
砂糖
しょうゆ
自然だし
水 | 15
30
30
10
10
7
5
10
20
0.3
6
2.6
100 | いものこ汁
①だしをとる。
②はくさいは1cm幅に、にんじんは1cm幅、こんにゃくはたんざくにし、さっとゆがく。しめじは適当な大きさにほぐす。長ねぎは小口、豆腐はさいの目。里いもは皮をむき、適当な大きさに切る。
③①のだし汁の中に肉を入れアクをとる。かたいものから順に入れて煮る。
④調味し味を調える。 |
| 磯あえ | ほうれんそう
もやし
刻みのり
しょうゆ
砂糖 | 30
30
1.3
1.5
0.15 | 磯あえ
①ほうれんそうは、ゆでて3cm長さに切る。
②もやしはゆでておく。
③①、②と刻みのりを調味しあえる。 |
| くだもの | 柿 | 42.5(¼個) | |
| 栄 養 価 | | | 献立について
<ul style="list-style-type: none"> ●二学期に出す献立で、収穫の秋にふさわしいものにしました。 ●焼き魚は旬の魚で、一番脂がのって美味しくなった魚を献立に取り入れております。 |
| エネルギー | 676 kcal | ビタミンA | 1,061IU |
| たんぱく質 | 29.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.42mg |
| 脂 質 | 19.4 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.71mg |
| 食物繊維 | 6.4 g | ビタミンC | 48mg |
| カルシウム | 349 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 4.5 mg | | |

さば

(千葉県 単独校・小学校 420食)

麦ごはん・牛乳・さばのゆずみそ焼き・のっぺい汁・納豆あえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|-------------|--------------------|---|
| 麦ごはん | 精白米 | 77 | 麦ごはん
.....
○麦は米と同じように浸水し、一緒に炊く。 |
| | 強化米 | 0.23 | |
| 牛乳 | 水 | 107 | さばのゆずみそ焼き
.....
①ごまはすってタレの中に入れて、さばをつけこみ焼く。
②焼き上がったたら、いったごまをふる。 |
| | 精麦 | 7.7 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | のっぺい汁
.....
①豚もも肉は、こま切りにし、しょうゆとしょうが汁に30分つけ下味をつける。
②ごぼうは斜め半月切り、しいたけはせん切り、板こんにゃくは色紙切りにする。
③にんじん、だいこん、里いもは、いちょう切り、ねぎは斜め薄切りにする。
④サラダ油で豚肉、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじん、だいこんをよく炒め、だし汁をはり、アクをよくとる。
⑤里いもを入れ、半ば煮えたら調味(半分)する。
⑥里いもが煮えたら残りの調味料で仕上げ、ねぎを入れる。 |
| | さばのゆずみそ焼き | 40 | |
| さばのゆずみそ焼き | さば | 40 | 納豆あえ
.....
①キャベツはせん切りにしポイルする。ほうれんそうはポイルし、2cmにカットする。はくさいは、せん切りにし、ポイルする。
②下洗いのしょうゆでキャベツ、ほうれんそう、はくさいの水をよくきる。
③しょうゆと辛子を合わせ、納豆とよく混ぜ合わせる。野菜と混ぜ合わせる。 |
| | ごま (いり) | 2.2 | |
| | 砂糖 (三温) | 3.3 | |
| | 本みりん | 3.3 | |
| | しょうゆ (こいくち) | 3.3 | |
| | 米みそ (赤色辛みそ) | 3.3 | |
| | ゆず (果皮) | 0.66 | |
| | ごま (いり) | 1.1 | |
| | 植物油 (サラダ油) | 0.33 | |
| | のっぺい汁 | 豚肉 (もも脂身なし) | |
| しょうゆ (こいくち) | | 0.66 | |
| しょうが | | 0.26 | |
| ごぼう | | 8.8 | |
| 干しいたけ | | 0.88 | |
| 板こんにゃく | | 13.2 | |
| にんじん | | 8.8 | |
| だいこん | | 8.8 | |
| 里いも | | 22 | |
| 根深ねぎ | | 8.8 | |
| 植物油 (サラダ油) | | 0.7 | |
| 塩 | | 0.52 | |
| しょうゆ (こいくち) | | 1.0 | |
| 水 | | 88 | |
| 真昆布 (だし) | 0.44 | | |
| けずり節 (だし) | 1.32 | | |
| 納豆あえ | 糸引納豆 | 7.9 | |
| | キャベツ | 15.8 | |
| | ほうれんそう | 23.7 | |
| | はくさい | 15.4 | |
| | しょうゆ (こいくち) | 1.58 | |
| | かつお節 | 0.4 | |
| | しょうゆ (こいくち) | 1.9 | |
| | 辛子粉 | 0.04 | |
| (栄) (養) (価) | | | |
| エネルギー | 654 kcal | ビタミンA | 548IU |
| たんぱく質 | 28.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.73mg |
| 脂質 | 18.5 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.59mg |
| 食物繊維 | 5.42 g | ビタミンC | 11mg |
| カルシウム | 323 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 3.8 mg | | |

さば

(新潟県 共同調理場・小学校 765食)

ごはん・牛乳・さばのしょうが煮・卵スープ・温野菜

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|---|---|--|---|
| ごはん | 精白米 | 83 | さばのしょうが煮
①しょうが、ごぼうは、薄切りにする。
②ひと煮たちさせた調味液にさば、しょうが、ごぼうを交互に重ねていく。

温野菜
①野菜はあらいせん切りにし、さっとゆでる。
②野菜の水きりを充分し、食べる直前に刻みのり、かつお節、しょうゆをよく混ぜ合わせる。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| さばのしょうが煮 | さば(冷凍)
しょうゆ
砂糖
しょうが
ごぼう
みりん
水 | 60
10
6
2
3
4
適量 | | |
| 卵スープ | ねぎ
たまねぎ
生わかめ
鶏卵
ホールコーン
塩
こしょう
でんぷん
しょうゆ
コンソメ | 10
20
10
20
15

0.5
2.2
0.8 | | |
| 温野菜 | ほうれんそう
にんじん
もやし
キャベツ
刻みのり
しょうゆ
かつお節 | 30
5
30
20
1
2.5
0.5 | | |
| 栄 養 価 | | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

<温野菜>
●のり、かつお節の風味がとてよく、食べやすくなります。
●かまぼこをせん切りにし、加える時もあります。
<さばしょうが煮>
●しょうがだけでなく、ごぼうを加えるとさばの青くさがさらに消されて、さばのうまみが引き出されます。 |
| エネルギー | 676 kcal | ビタミンA | | 1,407IU |
| たんぱく質 | 30.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.65mg | |
| 脂質 | 18.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.85mg | |
| 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 41mg | |
| カルシウム | 327 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | |
| 鉄 | 4.2 mg | | | |

さば

(新潟県 単独校・中学校 172食)

麦ごはん・牛乳・さばの香味揚げ・みそ汁・野菜の炊き合わせ・カルピスゼリー

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|---|--|---|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 90
10 | さばの香味揚げ
..... |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばの香味揚げ | 生さば 50
塩 0.3
こしょう 7
でんぷん 4
植物油(揚げ用) 0.2
にんにく 0.7
しょうが 2
にんじん 3
ねぎ 2
トウバンジャン 2
砂糖(上白) 1.6
水 1
しょうゆ 2
酢 2.4
でんぷん 0.2
サラダ菜 10
トマト 30(1/6個) | ①にんにく、しょうが、にんじん、ねぎはみじん切りにし、トウバンジャンと合わせておく。=A
②さばに塩、こしょうをして、でんぷんをつけて揚げる。
③Bの調味料を合わせて火にかけ、①を加えて混ぜる。
④煮たら、水溶きでんぷんでとろみをつけ、揚げたさばを入れて、火を止め、味をなじませる。 | |
| みそ汁 | 焼き麩
生わかめ
ねぎ
水
米みそ | 3
5
10
150
10 | 野菜の炊き合わせ
..... |
| 野菜の炊き合わせ | 里いも 40
だいこん 40
にんじん 15
れんこん 15
ほんしめじ 10
板こんにゃく 15
生揚げ 15
植物油 1
水 40
けずり節(だし用) 1.2
砂糖(上白) 2
本みりん 1
しょうゆ 4.5 | ①里いも、にんじんは乱切り、だいこんは半月切り(大きいものは厚めのいちょう切り)、れんこんは乱切りにし、酢水にさらす。こんにゃくはひと口大に切り、さっと煮る。生揚げは湯通しし、ひと口大に切る。
②油を熱し、里いも、しめじ以外の材料を炒める。
③だし汁と里いも、しめじを加え煮て、調味する。 | |
| カルピスゼリー | 寒天 0.37
水 30
砂糖(上白) 2
牛乳 15
乳酸菌飲料(カルピス) 15
みかん(缶詰) 12(2個)
プリンカップ(60cc) 1個 | ①寒天、水、砂糖を煮たて、寒天液を作る。
②温めた牛乳、カルピスを混ぜながら①に入れ、カップに注ぐ。
③かたまったらみかん(缶)を飾る。 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●脂っこくて敬遠されがちなさばをトウバンジャンの入った辛みのあるタレで味つけしました。
●にんにく、しょうがの風味で生ぐささも消え、タレの味でさばの脂っこさも気にならず、ごはんの食が進む料理です。
●最後に寒天を使った、さっぱり味のカルピスゼリーをデザートにもってきて、後味すっきりに仕上げました。 |
| エネルギー | 849 kcal | ビタミンA | 1,195IU |
| たんぱく質 | 30.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.83mg |
| 脂質 | 24.4 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.83mg |
| 食物繊維 | 6.0 g | ビタミンC | 38mg |
| カルシウム | 359 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 4.2 mg | | |

さば

(新潟県 単独校・小学校 589食)

わかめ入り大豆ごはん・牛乳・さばのごまソース・あさり汁・ひじきの炒め煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|---|--|--|
| わかめ入り大豆ごはん | 精白米
大豆(もどす)
炊きこみわかめ | 65
7
1 | <u>わかめ入り大豆ごはん</u>
①大豆をゆでる。
②炊き上がったごはんに、ゆでた大豆とわかめを入れ、混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばのごまソース | さば(切り身)
下味(しょうが(おろす)
しょうゆ
でんぷん
植物油)
ごまソース(中濃ソース
トマトケチャップ
砂糖
すりごま) | 40
0.3
2
5
4
3
7
1
1 | <u>さばのごまソース</u>
①さばの切り身に下味をつけ、でんぷんをまぶし、油で揚げる。
②ソース、トマトケチャップ、砂糖、すりごまを合わせ、揚げたさばにからませる。 |
| あさり汁 | あさり(生・からつき)
根深ねぎ(小口切り)
淡色みそ
煮干し | 60
8
9
2 | <u>あさり汁</u>
①あさりは、砂出しをし、よく洗う。
②煮干しでだし汁をとり、だしが沸騰したらあさりを加え、みそをとき入れ、長ねぎを加えて火を止める。 |
| ひじきの炒め煮 | 干しひじき(よく洗いもどす)
にんじん(太めのせん切り)
突きこんにゃく(湯通し3cm)
さつま揚げ
植物油
砂糖
本みりん
しょうゆ | 3
5
10
6
1
2
1.5
3 | <u>ひじきの炒め煮</u>
①油を熱し、にんじん、ひじき、こんにゃくを炒め、水を加えて煮る。
②さつま揚げを加えて、味をつけ煮含める。 |
| くだもの | みかん | 50 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 637 kcal | ビタミンA | 568IU |
| たんぱく質 | 29.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.51mg |
| 脂質 | 22.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.70mg |
| 食物繊維 | 5.8 g | ビタミンC | 27mg |
| カルシウム | 378 mg | 食塩相当量 | 3.6 g |
| 鉄 | 8.5 mg | | |

●磯の香りが漂う献立です。

さば

(富山県 単独校・小学校 955食)

山菜きのこめし・牛乳・さばのから揚げゆずみそかけ・むらくも汁・ひじき入り煮なます・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------------|---|--|---|
| 山菜きのこめし | 精白米 (給食用)
しめじ
まいたけ
にんじん
油揚げ
山菜水煮
しょうゆ (こいくち)
塩
砂糖 | 60
8
8
5
5
8
3
1
1 | <u>山菜きのこめし</u>
①しめじ、まいたけは、小口にほぐしよく洗う。
②にんじん、油揚げは、細かいさいの目に切る。
③①、②と山菜の水煮をしょうゆ、塩、砂糖で煮こみ、炊き上がったごはんに混ぜこむ。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <u>さばのから揚げゆずみそかけ</u> |
| さばのから揚げ
ゆずみそかけ | さば (切り身)
でんぷん
植物油
みそ
砂糖
みりん
ゆず | 60
8
6
4
2
2
2 | ①薄塩をしたさばに、でんぷんをつけ油で揚げる。
②みそ、みりん、砂糖で甘みそを作りゆずを入れ、揚げたさばにかける。 |
| むらくも汁 | ほうれんそう
豆腐 (絹ごし)
鶏卵
煮干し粉
しょうゆ (こいくち)
でんぷん | 15
30
20
2
2
2 | <u>むらくも汁</u>
①ほうれんそうはゆでて小口に切り絞る。
②絹ごし豆腐は、細かいさいの目に切る。
③だし汁の中に豆腐を加え、よく煮てから調味し、でんぷんでとろみをつけ割りほぐした鶏卵を流し入れる。 |
| ひじき入り煮なます | だいこん
にんじん
ひじき
塩
砂糖
酢
白ごま | 50
5
0.7
0.5
1
2
1 | <u>ひじき入り煮なます</u>
①ひじきは、甘辛く煮ておく。
②にんじん、だいこんに塩をして、水分をとっておく。
③だいこん、にんじんをからいりして、調味し、最後に①のひじきを入れて仕上げる。 |
| くだもの | みかん | 50 | |
| (栄 養 価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 717 kcal | ビタミン A | 1,101IU |
| たんぱく質 | 30.1 g | ビタミン B <sub>1</sub> | 0.71mg |
| 脂 質 | 29.4 g | ビタミン B <sub>2</sub> | 0.89mg |
| 食物繊維 | 4.4 g | ビタミン C | 63mg |
| カルシウム | 349 mg | 食塩相当量 | 3.2 g |
| 鉄 | 4.3 mg | | |

●脂ののった秋さばにゆずみそをかけるので、さば特有の生ぐさみが消え、とてもおいしくいただけます。

さば

(石川県 単独校・小学校 840食)

ごはん・牛乳・さばのみぞれ煮・すまし汁・ひじきのきんぴら・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | さばのみぞれ煮
①魚に塩、こしょうし、でんぷんと小麦粉を混ぜたものをつけて油で揚げる。
②だいこんはすりおろし、しょうが汁と調味料を加え煮る。
③魚をアルミカップに入れ、②のみぞれをかける。

すまし汁
①豆腐はさいの目切り、えのきたけは2cm幅、ねぎは小口切りにする。
②だしをとり、材料を入れ調味し味を調える。

ひじきのきんぴら
①ひじきは洗ってもどし、調味料で下煮する。
②ごぼうはさきがけにして酢水につける。にんじんは棒切り、ほうれんそうは3cm幅に切り、さつま揚げは、たんざく切りにする。
③サラダ油をひいて、②の材料を炒め調味し、材料の水分で煮る。途中、下煮したひじきを加え仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばのみぞれ煮 | さば
塩・こしょう
④ { でんぷん
小麦粉
植物油
だいこん
しょうが
しょうゆ
本みりん
アルミカップ | 40
0.15
1.5
1.5
3
15
1
2.5
1
1個 | |
| すまし汁 | 豆腐
えのきたけ
ねぎ
かつおの素
だし昆布
しょうゆ
塩 | 40
10
10
2
0.3
5
0.3 | |
| ひじきのきんぴら | ひじき
砂糖(上白)
しょうゆ
ごぼう
にんじん
ほうれんそう
さつま揚げ
植物油(サラダ油)
砂糖
本みりん
しょうゆ | 1
1
0.5
20
20
10
10
1
2
2
4 | |
| くだもの | みかん | 70 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さばは、みぞれをかけるとしっとりしておいしく食べられます。汁気があるので、ひとつひとつカップに入れます。
●ひじきは、ごぼうと一緒にきんぴらにすることで、煮ものとは違った食べ方ができます。 |
| エネルギー | 677 kcal | ビタミンA | 1,061IU |
| たんぱく質 | 25.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.50mg |
| 脂 質 | 20.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55mg |
| 食物繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 45mg |
| カルシウム | 328 mg | 食塩相当量 | 2.9 g |
| 鉄 | 3.7 mg | | |

さば

(長野県 単独校・小学校 565食)

ごはん・牛乳・さばのみそ煮・けんちん汁・温野菜・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|---|
| ごはん | 精白米 | 80 | さばのみそ煮
①しょうがは薄切り、一部は針しょうがにする。
②調味料を煮たて、さばを一枚ずつ入れてじっくりと煮含める。
③盛りつけたら針しょうがをのせる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばのみそ煮 | さば
しょうが
みそ
みりん
砂糖(三温)
しょうゆ(こいくち) | 45
2
5
3
3
1 | |
| けんちん汁 | 豆腐
だいこん
にんじん
ごぼう
ほうれんそう
油揚げ
里いも
突きこんにゃく
煮干し
しょうゆ(こいくち)
塩
七味唐辛子
ごま油 | 25
10
10
10
5
5
10
10
2
4
0.4
0.02
1 | けんちん汁
①だいこん、にんじんは、いちょう切り、ごぼうは斜め切りにする。里いもはさいころに切り、下ゆでしておく。油揚げは湯通ししてたんざくに切る。突きこんにゃくは下ゆでし、適当な長さに切る。
②材料がそろったら、釜にごま油を熱してかたいものから炒める。
③別に煮干しのだしを用意して②に入れる。
④豆腐はくずしながら入れ、調味料で味を調べて仕上げる。
⑤最後に七味唐辛子、ゆでたほうれんそうを入れる。 |
| 温野菜 | しらす干し
キャベツ
もやし(大豆もやし)
花かつお
しょうゆ(うすくち)
みりん | 2
30
20
1
3
0.5 | 温野菜
①花かつお、しょうゆ、みりんを煮たてて土佐じょうゆを作る。
②野菜はゆでる。
③しらす干しはからいりする。
④材料を混ぜ合わせて仕上げる。 |
| くだもの | みかん | 50 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ごはんと汁、魚と野菜のおかずといった和食の基本パターンをふんだ献立です。
●ごはんとおかずを交互に食べる、日本型の食べ方を強調したいと思っています。 |
| エネルギー | 670 kcal | ビタミンA | 661IU |
| たんぱく質 | 27.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.48mg |
| 脂 質 | 19.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.62mg |
| 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 14mg |
| カルシウム | 328 mg | 食塩相当量 | 2.8 g |
| 鉄 | 3.2 mg | | |

さば

(岐阜県 共同調理場・小学校 231食)

わかめごはん・牛乳・魚田・けんちん汁・ひじきの炒め煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|---|---|---|
| わかめごはん | 精白米
精麦
炊きこみわかめ | 72
8
3 | わかめごはん
○炊き上がったごはんの中に、炊きこみわかめを入れ、かき混ぜて蒸らす。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 魚田 | さば(切り身)
塩
米みそ(甘みそ)
ミックスみそ
本みりん
牛乳(調理用)
和風だしの素 | 50
0.3
2.5
5
1
3.5
0.2 | 魚田
①さばは一度天火の中に入れて焼く。
②調味料は合わせて火にかけておく。
③天火で焼けた魚に合わせた調味料を塗り、もう一度焼く。 |
| けんちん汁 | だいこん
にんじん
里いも
板こんにゃく
干しいたけ
豆腐(木綿)
根深ねぎ
かつお節
しょうゆ(うすくち)
和風だしの素
水 | 20
8
15
15
0.8
30
8
1.5
6
0.5
110 | ①だいこんはいちょう切り、にんじん、板こんにゃくは、たんざく切り、ねぎは斜め切り、豆腐はさいの目切り、干しいたけは、水でもどして細長く切る。
②かつお節でだし汁を作り、分量の水を入れ、里いもを入れる。里いもが柔らかくなったら、うすくちしょうゆを入れ、野菜、豆腐を入れて煮たったら和風だしの素を入れて味を調える。 |
| ひじきの炒め煮 | ひじき
にんじん
油揚げ
板こんにゃく
焼きちくわ
植物油(サラダ油)
しょうゆ(うすくち)
砂糖(中ざら)
本みりん
和風だしの素
さやいんげん(冷凍) | 4
8
5
10
8
0.5
2.5
2.5
1
0.5
5 | ①ひじきは、水でもどしておく。もどいたらきれいに水洗いをし、ざるに上げておく。
②にんじん、油揚げ、板こんにゃくは、たんざく切り、焼きちくわは半月切りにする。
③釜に油を入れ熱したら①②を入れよく炒め、調味料を入れて煮る。
④煮えたところに、2cm長さぐらいに切った冷凍さやいんげんを入れ、よく混ぜて、一度煮たさせる。 |
| くだもの | みかん | 80 | |
| (栄 養 価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 705 kcal | ビタミンA | 911IU |
| たんぱく質 | 29.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.52mg |
| 脂 質 | 20.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.61mg |
| 食物繊維 | 9.1 g | ビタミンC | 32mg |
| カルシウム | 402 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 5.9 mg | | |
| | | | <p><魚田></p> <ul style="list-style-type: none"> ●一度焼いた魚にもう一度調味料をつけて焼きます。この調味料の中に牛乳を入れることにより、まろやかな味がつきます。 <p><ひじきの炒め煮></p> <ul style="list-style-type: none"> ●家庭ではあまり作らない煮ものになりつつあるひじきを、給食で食べさせたい献立。 |

さば

(愛知県 共同調理場・小学校 1,960食)

ごはん・牛乳・さばの香味焼き・みそけんちん汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 90
0.27 | さばの香味焼き
①しょうがはすりおろす。葉ねぎは1cmに切る。レモンは汁を絞る。
②調味料と①を合わせ、その中にさばの切り身をつけこむ。
③30分程つけこんださばを焼く。

みそけんちん汁
①豆腐はさいころ切り、油揚げは半分にして6mm、こんにゃくは半分で8mm、にんじんはせん切り、だいこんもせん切り、ごぼうはささがき、葉ねぎは1cmに切る。
②だしをとり、にんじん、ごぼう、だいこん、鶏肉、油揚げ、こんにゃくの順に入れ、煮えたら豆腐、白みそ、ねぎの順に入れ仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばの香味焼き | さば
しょうが
葉ねぎ
レモン
しょうゆ
砂糖(三温)
みりん
植物油 | 60
1
2
0.8
2.5
0.5
0.8
0.5 | |
| みそけんちん汁 | 豆腐
油揚げ
板こんにゃく
にんじん
だいこん
ごぼう
葉ねぎ
鶏肉
甘みそ(白)
和風だし
かつおの素 | 25
2
10
10
20
5
5
10
12
1
1 | |
| くだもの | みかん | 100 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●香味野菜につけこむことにより、さばの臭みをとって食べやすくしました。
●汁は具だくさんの白みそ仕立てのけんちん汁にしました。 |
| エネルギー | 727 kcal | ビタミンA | 804IU |
| たんぱく質 | 31.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.75mg |
| 脂質 | 21.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.78mg |
| 食物繊維 | 5.5 g | ビタミンC | 45mg |
| カルシウム | 321 mg | 食塩相当量 | 2.2 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | |

さば

(滋賀県 共同調理場・小学校 6,300食)

麦ごはん・牛乳・さばのノルウェー風・みそ汁・ひじきのうま煮

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| 麦ごはん | 麦ごはん | 184 | さばのノルウェー風
①さばは、しょうがじょうゆにつける。
②トマトケチャップ、ソース、砂糖を入れ、ひと煮たちさせソースを作る。
③①のさばにでんぷんをつけ、油で揚げる。②のソースにからませる。

みそ汁
①けずり節とだし昆布でだしをとる。
②油揚げは、熱湯を通し、細く切る。
③①にさつまいも、油揚げ、はくさいを入れて煮て、みそで調味して、最後に貝割れ菜を散らす。

ひじきのうま煮
①ひじきはもどす。油揚げは、油抜きしせん切りにする。にんじんもせん切りにする。
②けずり節でだしをとり、①を加え、ひたひたのだし汁に砂糖、しょうゆを加え、煮含める。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さばのノルウェー風 | さば(冷凍・三枚おろし) 50
土しょうが 0.8
しょうゆ(こいくち) 3
でんぷん 7
植物油 6
トマトケチャップ 6
ソース 4
砂糖(三温) 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそ汁 | さつまいも 20
はくさい 30
油揚げ 5
貝割れ菜 5
みそ 11
けずり節 4
だし昆布 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじきのうま煮 | ひじき(乾) 3
油揚げ 5
にんじん 5
砂糖(三温) 2
しょうゆ(こいくち) 3
けずり節 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>695 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>560IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.51mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.68mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>12mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>331 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 695 kcal | ビタミンA | 560IU | たんぱく質 | 26.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.51mg | 脂質 | 23.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.68mg | 食物繊維 | 4.7 g | ビタミンC | 12mg | カルシウム | 331 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | 鉄 | 4.7 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●魚の生ぐささをいやがる子供たちも、このようにケチャップ味で加工調理するとよろこんで食べてくれます。</p> |
| エネルギー | 695 kcal | ビタミンA | 560IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 26.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.51mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 23.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.68mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 4.7 g | ビタミンC | 12mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 331 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

さば

(大阪府 単独校・小学校 725食)

黒砂糖パン・牛乳・さばのから揚げ・かきたま汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------------|---|--|--|
| 黒砂糖パン | 黒砂糖パン | 60 | さばのから揚げ
①さばは、でんぷんをつけて、160～180℃の油で揚げる。
②調味料に1人2ccの水を加え、火を通す。
③揚げたさばに、調味料をからませる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばのから揚げ | さば
でんぷん
植物油
砂糖
しょうゆ (こいくち) | 40 (1尾)
7
6
2
2 | |
| かきたま汁 | じゃがいも
にんじん
かまぼこ
鶏卵
青ねぎ
しょうゆ (うすくち)
だし汁 (けずり節) | 30
15
5
25
5
6.5
(2) | かきたま汁
①けずり節で、だしをとる。
②卵は、別割りにして、鮮度確かめてときほぐし、その他の材料は、細かく切る。
③だし汁で材料を煮て、調味料で味を調える。
④卵をとき入れ、青ねぎを浮かし、200ccに仕上げる。 |
| くだもの | みかん | 80 (1個) | |
| ① 栄 ② 養 ③ 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
<さばのから揚げ>
●近海物のさばで、旬な時期(9～10月)の魚を知ってもらうためにとりあげました。 |
| エネルギー | 708 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 28.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.71mg |
| 脂質 | 27.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 1.06mg |
| 食物繊維 | 3.6 g | ビタミンC | 40mg |
| カルシウム | 339 mg | 食塩相当量 | 1.5 g |
| 鉄 | 3.0 mg | | |

さば

(兵庫県 共同調理場・小学校 2,300食)

炊きこみごはん・牛乳・さばのおろし煮・そうめん汁・煮びたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------------------------|---|---|--|
| 炊きこみごはん | 精白米
鶏肉(もも)
ごぼう
こんにゃく
油揚げ
しょうゆ(うすくち) | 70
10
5
10
3
4 | <u>炊きこみごはん</u>
①米を洗い、ふつうの水加減にする。
②具を適当な大きさに切る。
③①に②を入れ、しょうゆを入れてふつうに炊飯する。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばのおろし煮 | 生さば
でんぷん
植物油(菜種白絞油)
だいこん
しょうゆ(こいくち)
本みりん
砂糖(上白) | 50
6
1
30
4.5
1.5
0.5 | <u>さばのおろし煮</u>
①だいこんおろしは、水をきって、ひと煮たちさせた調味料と合わせる。
②さばにでんぷんをつけて揚げ、①をかける。 |
| そうめん汁 | そうめん
たまねぎ
にんじん
豆腐
ねぎ
生しいたけ
しょうゆ(うすくち)
かつお節(だし) | 5
20
10
30
5
5
5
2 | <u>そうめん汁</u>
①たまねぎ、にんじん、生しいたけをせん切りにする。
②ねぎは小口切りにする。
③そうめんは半分に切り、かためにゆでておく。
④かつお節でだしをとり、具を入れてしょうゆで味をつけ、最後にそうめんを入れ、ねぎを散らす。 |
| 煮びたし | はくさい
ちくわ
しょうゆ(うすくち)
かつお節(だし) | 60
10
2
0.5 | <u>煮びたし</u>
①はくさいは、ざく切り、ちくわは小口切りに切る。
②かつお節でだしをとり、はくさい、ちくわ、しょうゆを入れて煮る。 |
| くだもの | ぼんかん | 45 | <u>ぼんかん</u>
○¼に切って出す。 |
| ① 栄 ② 養 ③ 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●子供の苦手な魚を、でんぷんをつけて揚げてタレをからめることにより、魚くさががぬけ食べやすくなり、子供にも人気があります。</p> |
| エネルギー | 630 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 28.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.55mg |
| 脂質 | 21.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.74mg |
| 食物繊維 | 3.9 g | ビタミンC | 47mg |
| カルシウム | 326 mg | 食塩相当量 | 3.2 g |
| 鉄 | 3.0 mg | | |

さば

(奈良県 共同調理場・小学校 758食)

ごはん・牛乳・さばのソース煮・新じゃがのみそ汁・ひじきの炒め煮・発酵乳

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|--------------|--------------------|---|--------|
| ごはん | 精白米 | 80 | さばのソース煮
①生さばに小麦粉をまぶして油で揚げる。
②調味料を煮たたせ、その中にさばを入れて炊く。

ひじきの炒め煮
①乾燥ひじきはもどす。
②材料を炒めた後調味料を入れ、最後にグリーンピースを入れて炊く。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| さばのソース煮 | 生さば | 50 | | |
| | 小麦粉 | 5 | | |
| | 植物油 | 3 | | |
| | 中濃ソース | 2 | | |
| | しょうゆ (こいくち) | 5 | | |
| 新じゃがのみそ汁 | 砂糖 (上白) | 0.8 | | |
| | しょうが | 1 | | |
| | じゃがいも | 60 | | |
| | 油揚げ | 5 | | |
| | たまねぎ | 20 | | |
| ひじきの炒め煮 | わかめ (カット) | 0.5 | | |
| | 淡色辛みそ | 10 | | |
| | だし粉 | 1 | | |
| | ひじき (乾燥) | 2 | | |
| | 鶏肉 (むね) | 15 | | |
| | さつま揚げ | 5 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | グリーンピース (冷凍) | 5 | | |
| 砂糖 (上白) | 2.5 | | | |
| 発酵乳 | しょうゆ (こいくち) | 5 | | |
| | 植物油 | 0.5 | | |
| 発酵乳 | ヨーク | 65 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●臭みがあり、子供たちにはあまり好まれていないさばも、油で揚げた後、ソースの味で炊くと身もひきしまり大変食べやすく、おいしくなります。 | |
| エネルギー | 655 kcal | ビタミンA | | 620IU |
| たんぱく質 | 27.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.70mg |
| 脂 質 | 18.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.63mg |
| 食物繊維 | 3.4 g | ビタミンC | | 35mg |
| カルシウム | 335 mg | 食塩相当量 | | 3.2 g |
| 鉄 | 4.5 mg | | | |

さば

(鳥取県 単独校・中学校 352食)

麦ごはん・牛乳・さばのトウバンジャンムニエル・ごまじゃこ入り温野菜・青菜の煮びたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|-------------------------|---|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
白麦 | 90
0.27
3 | さばのトウバンジャンムニエル
①さばは三枚におろして塩、こしょうをし、薄力粉を両面につける。
②さやいんげんは、半分に切る。もやしは、きれいに洗い水分をきる。トマトはざく切りにする。
③さやいんげん、もやしはゆでる。
④さばの両面を焼き、ソースでからめる。
⑤皿に③の野菜とざっくり切ったトマト、④を盛り、さばの上に刻みパセリを散らす。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 257 | |
| さばのトウバンジャンムニエル | さば(切り身) 50
塩・こしょう 4
小麦粉(薄力粉) 1
しょうゆ(こいくち) 2
でんぶん 0.5
トウバンジャン 20
湯 20
さやいんげん(冷凍) 30
もやし(大豆) 10
トマト 0.5
パセリ | | |
| ごまじゃこ入り温野菜 | キャベツ 40
きゅうり 10
セロリー 5
にんじん 5
ちりめんじゃこ 5
植物油 3
どりょうしんぐ {
いりごま 1
ごま油 2
酢 2
しょうゆ(こいくち) 3
たまねぎ 2 | | ごまじゃこ入り温野菜
①キャベツ、きゅうり、セロリー、にんじんは、せん切りにしてゆでる。
②フライパンに油を熱し弱火でじゃこをカリカリにいきり、さます。
③ドレッシングの材料とじゃこをよく混ぜ、別に出す。 |
| 青菜の煮びたし | 小松菜
油揚げ
煮干し
しょうゆ(うすくち)
水 | 30
5
2
4
70 | |
| くだもの | みかん | 70 | |
| 栄 養 価
エネルギー 808 kcal
たんぱく質 33.6 g
脂 質 27.7 g
食物繊維 6.0 g
カルシウム 475 mg
鉄 4.3 mg
ビタミンA 1,061IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.64mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.79mg
ビタミンC 45mg
食塩相当量 3.4 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●魚介類の献立は嫌われる傾向があるので、中華風の調味料で変化をつけました。
●中学生の成長とカルシウムの補給のバランスがくずれやすいため、本献立では野菜、ごまなどカルシウムの含有が高いものを取り入れました。
●米飯には汁ものがセットされる、いわゆる日本型の代表としてみそ汁が好まれますが、主献立において、脂肪が含まれるため、淡白な煮びたしにしました。 |

さば

(島根県 共同調理場・小学校 1,269食)

麦ごはん・牛乳・さばの塩焼き・かきたま汁・五目きんぴら・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
精麦 | 70
0.21
7 | さばの塩焼き
○三枚おろしの切り身とする。塩をして焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さばの塩焼き | さば
塩 | 50
0.6 | かきたま汁
①けずり節と昆布でだしをとる。
②鶏肉を加え、アクをとる。
③干しいたけ、豆腐を加え煮る。
④調味し、春菊と、とき卵を加える。 |
| かきたま汁 | 鶏卵
豆腐
干しいたけ
鶏肉(もも)
春菊
けずり節
だし昆布
しょうゆ
塩 | 20
30
0.8
10
10
0.8
0.8
3
0.5 | |
| 五目きんぴら | ごぼう
にんじん
こんにゃく
れんこん
豚肉(もも)
ヤングいんげん
植物油
しょうゆ
砂糖 | 15
10
20
10
8
5
1.5
4
1 | 五目きんぴら
①ごぼう、にんじんは、細切りにする。こんにゃくは突きこんにゃくとする。
②油を熱し、豚肉を炒め、さらにれんこん、ごぼう、こんにゃく、にんじんを加え炒める。
③調味し、いんげんを加え、味をしませる。 |
| くだもの | みかん | 40 | |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●魚の中で比較的子供たちが食べやすいと感じている、さばの塩焼きに、五目きんぴらとかきたま汁を組み合わせ、純和風の献立としました。 ●子供たちに伝えていきたい和風の味です。 |
| エネルギー | 655 kcal | ビタミンA | 898IU |
| たんぱく質 | 31.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.56mg |
| 脂質 | 21.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.70mg |
| 食物繊維 | 5.0 g | ビタミンC | 20mg |
| カルシウム | 321 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | |

さわら

(埼玉県 共同調理場・小学校 3,426食)

セルフ混ぜごはん (酢めし・五目の具)・牛乳・さわらのバーベキューソースあえ・みそ汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-----------------------------|--|--|--|
| セルフ混ぜごはん
(酢めし)
(五目の具) | 精白米 (酢めし)
鶏肉 (あらびき肉)
たけのこ (水煮缶)
にんじん
ごぼう
干しいたけ
ちくわ
油揚げ
砂糖
しょうゆ
みりん
ひじき
植物油 | 80
15
8
10
9
1
8
6
2.1
5.8
1.2
0.3
0.4 | セルフ混ぜごはん
(五目の具)
①にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、たけのこはいちょう切りにする。
②ひじき、干しいたけは、よく洗って水にもどしておく。
③油で鶏あらびき肉を炒め、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、ひじき、ちくわ、油揚げの順で炒め、次に調味料と分量の水を加え、煮こむ。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さわらのバーベキューソースあえ | さわら (冷凍)
でんぷん
植物油
トマトケチャップ
ウスターソース
カレー粉
砂糖
酢 | 40
3
4
2.2
1.5
0.05
0.7
0.5 | ①さわらの切り身 (20g × 2枚) にでんぷんをつけ、油で揚げる。
②調味料全部を釜に入れ、よく煮てタレを作る。
③揚げたさわらに②をからめて味をつける。 |
| みそ汁 | 豆腐
にんじん
ほうれんそう (冷凍)
じゃがいも
生わかめ
白みそ
赤みそ
だしパック | 30
7
10
15
3
7
5
2 | ①にんじんはいちょう切り、豆腐はさいの目切りにする。
②だしパックでだしをとっておく。
③釜ににんじん、じゃがいも、だし汁を入れ、材料が煮えたら豆腐、生わかめ、ほうれんそう、みその順に入れる。 |
| くだもの | キウイフルーツ | 40 | |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●季節の魚をできるだけ献立に取り入れたいので、子供の好きなケチャップとカレー味のタレを作り、さわらの切り身にでんぷんをつけ、油で揚げ、タレを魚にからめて食べやすくしてみました。</p> |
| エネルギー | 698 kcal | ビタミンA | 1,058IU |
| たんぱく質 | 32.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.27mg |
| 脂 質 | 20.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.58mg |
| 食物繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 37mg |
| カルシウム | 332 mg | 食塩相当量 | 3.1 g |
| 鉄 | 3.6 mg | | |

さわら

(愛知県 共同調理場・小学校 2,200食)

栗いり五目ごはん・牛乳・さわらのごまみそ焼き・だいこんのそぼろ煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|---|--|---|
| 栗いり五目ごはん | 精白米
鶏肉
ごぼう
にんじん
しめじ
板こんにゃく
栗(ゆで)
植物油
砂糖(上白)
しょうゆ(こいくち)
みりん
水 | 63
10
5
10
5
10
20
0.3
2
5
1
20 | 栗いり五目ごはん
①ごぼう、にんじんは、さがきにする。
②しいたけは、せん切りにする。
③こんにゃくは、薄い拍子木切りにする。
④栗は1個を4つくらいに切る。
⑤サラダ油で、鶏肉から炒めはじめる。
⑥⑤の中へ他の材料も入れて炒める。
⑦⑥の中へ水と調味料を入れて煮含める。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さわらのごまみそ焼き | さわら
干しいたけ
いりごま
ねぎ
豆みそ
しょうゆ(こいくち)
砂糖(上白)
みりん
植物油
アルミ箔 | 50
1
0.5
2
5
5
6
2
2 | さわらのごまみそ焼き
①しいたけ、ねぎは、みじん切りにする。
②みそ、しょうゆ、上白糖、みりんをよく混ぜ合わせ加熱する。
③①②と合わせた中へ、さわらをつけこむ。
④アルミ箔を敷いて、サラダ油をひき③をのせて焼く。(みそタレものせるとよい) |
| だいこんのそぼろ煮 | だいこん
はんぺん
鶏肉(ひき肉)
焼きちくわ
いか(リング状)
にんじん
さやいんげん
しょうが
砂糖(上白)
しょうゆ(こいくち)
でんぷん
みりん
和風だしの素 | 50
15
20
30
20
20
20
0.3
2
5
1
1
0.8 | だいこんのそぼろ煮
①だいこんは、厚めのいちょう切りにする。
②にんじんはいちょう切りにする。
③焼き豆腐はひと口大に切る。
④さやいんげんは、2cmの長さに切る。
⑤材料は下ゆでする。
⑥しょうが汁と鶏肉(ひき肉)で、そぼろを作る。
⑦⑥の中へ、⑤の材料と調味料を入れる。
⑧味がしみこんだら、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。
⑨さやいんげんを散らす。 |
| くだもの | みかん | 80 | |
| (栄) (養) (価) | | | |
| エネルギー | 738 kcal | ビタミンA | 1,617IU |
| たんぱく質 | 36.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.53mg |
| 脂質 | 24.4 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.74mg |
| 食物繊維 | 5.9 g | ビタミンC | 41mg |
| カルシウム | 339 mg | 食塩相当量 | 3.5 g |
| 鉄 | 3.2 mg | | |
| | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さわらを、具のはいつたみそにつけこんでからタレといっしょに焼くと、魚に香ばしい味がつくので子供たちに好評です。 |

さわら

(兵庫県 単独校・小学校 160食)

ひじきごはん・牛乳・さわらのみそ焼き・かきたま汁・くだものゼリー

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ひじきごはん | アルファ化米(うるち) 45
アルファ化米(もち) 5
鶏肉(皮つき) 20
ひじき 0.8
砂糖(上白) 0.3
しょうゆ(こいくち) 1.5
にんじん 5
たけのこ(水煮) 10
グリンピース(冷凍) 5
干しいたけ 0.4
植物油(サラダ油) 1
砂糖(上白) 0.8
塩 0.7~0.8
しょうゆ(うすくち) 3.8
だし昆布 1
湯 95 | | ひじきごはん
.....
①昆布でだしをとる。
②しいたけはもどし、せん切りにする。ひじきはもどして洗い、水気をきる。にんじんはせん切り、たけのこはたんざく切りにする。
③ひじきは、砂糖、しょうゆで煮る。
④釜を熱し、サラダ油をひき、鶏肉、にんじん、たけのこ、しいたけを炒め、塩、砂糖、しょうゆで味をつけ、だし汁(しいたけのもどし汁を含む)を入れて煮る。
⑤沸騰したらアルファ化米を入れて混ぜ、表面の水分がなくなりかけたら、ひじきを加えて火を止め、30分以上蒸らす。
⑥最後にグリンピース(塩ゆがき済み)を入れて仕上げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さわらのみそ焼き | さわら(切り身) 60
みそ 6
みりん 2
白ごま 1 | | さわらのみそ焼き
.....
①みそ、みりんを混ぜ合わせ、さわらに下味をつける。
②オーブン(低温)で中心までよく焼く。
③白ごまをふる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かきたま汁 | 鶏卵 17
豆腐 30
にんじん 5
たまねぎ 24
ほうれんそう 10
塩(ゆがき用) 0.2
塩 0.3~0.4
しょうゆ(うすくち) 4~5
でんぷん 0.5~1
けずり節 2.5
水 130 | | かきたま汁
.....
①けずり節でだしをとる。
②にんじん、たまねぎはせん切り、ほうれんそうは2cmに切り、塩ゆがきする。豆腐は1.5~2cmのさいころに切る。
③卵は割り、ときほぐす。
④だし汁に、にんじん、たまねぎを入れてから塩、しょうゆを入れ、豆腐も入れる。
⑤再び沸騰したら、とき卵を入れて味を調える。ほうれんそうを入れて仕上げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだものゼリー | くだものゼリー(オレンジ)80% | 80ml | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>621 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>986IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.5 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.51mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.64mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>62mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>324 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 621 kcal | ビタミンA | 986IU | たんぱく質 | 33.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.51mg | 脂質 | 19.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.64mg | 食物繊維 | 3.8 g | ビタミンC | 62mg | カルシウム | 324 mg | 食塩相当量 | 4.1 g | 鉄 | 3.5 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●かわりごはんにはひじきを取り入れることで、ごはんとともにひじきの豊富なミネラルが摂取できるように考えています。</p> |
| エネルギー | 621 kcal | ビタミンA | 986IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.51mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 19.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.64mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 3.8 g | ビタミンC | 62mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 324 mg | 食塩相当量 | 4.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.5 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

さわら

(岡山県 共同調理場・中学校 2,200食)

ごはん・牛乳・さわらのマヨネーズ焼き・切り干し大根の煮つけ・つけもの・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|---|--|
| ごはん | 精白米(強化米入り) | 80 | さわらのマヨネーズ焼き
①さわらは1切れ70gの切り身とする。
②たまねぎはみじん切り、ピーマンはせん切りにする。
③マヨネーズ、白みそ、ミックスチーズに②を入れてソースを作る。
④さわらの上に③のソースをかけて焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さわらのマヨネーズ焼き | さわら(切り身)
マヨネーズ
白みそ
ミックスチーズ
たまねぎ
ピーマン | 70
6
2
4
6
2 | |
| 切り干し大根の煮つけ | 切り干し大根
にんじん
油揚げ
干しいたけ
ちくわ
豚肉
さやいんげん
砂糖
しょうゆ
植物油(炒め用) | 10
20
10
1
5
5
5
3
4
1 | |
| つけもの | 水菜
白ごま
しょうゆ | 30
1
0.5 | 切り干し大根の煮つけ
①切り干し大根は、ぬるま湯で洗っておく。
②にんじん、油揚げ、しいたけ、ちくわは、せん切りにする。さやいんげんは、塩ゆでにしておく。
③鍋に油をひき豚肉を炒め、にんじん、しいたけ、切り干し大根を入れ、柔らかくならしたら味をつける。
④最後にさやいんげんを入れて火を止める。 |
| くだもの | みかん | 90 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●給食週間にちなみ、郷土のふるさと料理として切り干し大根の煮つけをとりあげて実施したものです。 |
| エネルギー | 743 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 31.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.72(0.55)mg |
| 脂 質 | 25.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.75(0.66)mg |
| 食物繊維 | 6.5 g | ビタミンC | 52(49)mg |
| カルシウム | 420 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 3.6 mg | | |

さわら

(岡山県 単独校・小学校 614食)

菜めし・牛乳・さわらのゆず風味焼き・のっぺい汁

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|---|
| 菜めし | 精白米(強化米0.3%含む)
水菜
ちりめんじゃこ
白ごま
粉かつお
植物油(サラダ油)
砂糖
しょうゆ
みりん
塩 | 80
25
3
2
1
0.5
0.5
1
0.5
少々 | 菜めし
①水菜は、小口切りにして塩ゆでし、水をきっておく。
②ちりめんじゃこ、ごま、粉かつおは、からいりしておく。
③鍋にサラダ油をひき、水菜を炒め味をつける。
④火を止めて②を加え、混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | さわらのゆず風味焼き
①さわらにみりんを下味をつけ焼く。
②調味料に半月切りしたゆずを入れて煮る。でんぷんでかたさを調節する。
③さわらに②のタレをかける。 |
| さわらのゆず風味焼き | さわら
みりん
植物油(サラダ油)
ゆず
しょうゆ
みりん
でんぷん | 60
1
0.5
3
2
4
少々 | のっぺい汁
①煮干しでだしをとっておく。
②ごま油で材料を炒め、だしを入れて調味する。
③でんぷんでとろみをつける。
④最後にねぎを散らす。 |
| のっぺい汁 | ちくわ
厚揚げ
里いも
こんにゃく
にんじん
だいこん
干ししいたけ
ねぎ
煮干し
ごま油
しょうゆ
みりん
でんぷん
塩 | 10
10
20
10
15
25
1
5
2
0.5
5
1
1
少々 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
<ul style="list-style-type: none"> ●混ぜごはんは、米と野菜、魚類と一緒に炊きこんで食べることができます。 ●これは栄養のバランスがとれるという意味で、日本人の食生活の知恵のひとつです。 ●春らしい献立の中で和食の良さを知らせたいと思って実施しました。 |
| エネルギー | 633 kcal | ビタミンA | 1,071(902)IU |
| たんぱく質 | 30.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.60(0.44)mg |
| 脂質 | 17.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.68(0.59)mg |
| 食物繊維 | 3.2 g | ビタミンC | 22(11)mg |
| カルシウム | 351 mg | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

さんま

(千葉県 単独校・小学校 264食)

ごはん・牛乳・さんまの田楽・のっぺい汁・磯香あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|--|--|---|---------|
| ごはん | 精白米
強化米
白麦 | 65
0.2
5.2 | さんまの田楽
.....
①調味料を合わせ火にかけ練り上げ、田楽みそを作る。
②さんまは網にのせて、250°Cのオーブンで10分焼く。
③オーブンからとり出し、田楽みそをかけて、さらに200°Cのオーブンで5～7分焼く。
④仕上げにいった白ごまをふる。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| さんまの田楽 | さんま
赤みそ
本みりん
砂糖
しょうゆ
けずり節
水
卵黄
白いりごま | 50
3
2
1.5
0.4
0.25
2.5
1.5
0.2 | | |
| のっぺい汁 | 里いも
生揚げ
にんじん
板こんにゃく
長ねぎ
けずり節
水
しょうゆ
塩
本みりん
でんぷん
水 | 20
15
20
15
10
3
100
2.5
0.55
1
1.2
2.4 | | |
| 磯香あえ | ほうれんそう
にんじん
もやし
刻みのり
しょうゆ
本みりん | 20
5
10
0.15
1.5
0.6 | のっぺい汁
.....
①里いもは皮をむき乱切りにして、酢を入れた湯でボイルしておく。
②にんじんはいちょう切り、生揚げ、こんにゃくは色紙切り、長ねぎは1～1.5cmの小口切りにする。
③だし汁で、①、②の材料を煮て、長ねぎは最後に入れる。
④香りづけにしょうゆは最後に入れ、でんぷんの水溶きを入れて仕上げる。 | |
| くだもの | みかん | 60 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さんまの田楽は好評で、よく食べてくれました。 | |
| エネルギー | 613 kcal | ビタミンA | | 1,509IU |
| たんぱく質 | 26.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.42mg |
| 脂 質 | 18.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.55mg |
| 食物繊維 | 4.5 g | ビタミンC | | 40mg |
| カルシウム | 351 mg | 食塩相当量 | | 1.9 g |
| 鉄 | 3.5mg | | | |

さんま

(愛知県 単独校・小学校 606食)

さんま雑炊・牛乳・れんこんの蒲焼き・かすみ汁・くず玉

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|---|
| さんま雑炊 | 精白米
強化米
さんま
ねぎ
しょうゆ
みりん
水 | 70
0.21
40
10
6
1
104 | さんま雑炊
.....
①さんまを塩焼きにし、骨をとり除き、細かくほぐす。
②ねぎを3cmぐらいに切る。
③お湯を沸騰させ、味つけをする。
④湯を加え、沸騰させ、洗米した米を加えて混ぜ、湯炊きにする。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| れんこんの蒲焼き | れんこん
鶏卵
① 砂糖(三温)
塩
小麦粉
焼きのり
植物油
② みりん
しょうゆ
砂糖(三温)
粉ざんしょう | 50
8
0.8
0.2
1.5
2
4
6
6
3.5
0.1 | れんこんの蒲焼き
.....
①れんこんをすりおろし、軽く絞る。
②①の材料を混ぜ合わせる。
③のりに②をスプーンで塗りつけ、まん中をはして押さえる。
④のりを下にして、油で揚げる。
⑤②の調味料を煮たて④の上にかけて、粉ざんしょうをふる。 |
| かすみ汁 | けずり昆布
うずら卵(水煮)
えのきたけ
ほうれんそう
焼き麩(星形)
塩
しょうゆ
水
かつお節 | 5
20
5
15
1
0.3
4.5
100
3 | かすみ汁
.....
①だしをとる。
②ほうれんそうをサッとゆがく。
③だし汁に味つけし、材料を入れてひと煮たちする。
④椀に盛り、けずり昆布をのせる。 |
| くず玉 | くず粉
砂糖
水
みかん(缶詰)
パインアップル(缶詰)
③ 砂糖(上白)
水
レモン | 5
5
20
20
10
10
30
1 | くず玉
.....
①③の調味料でシロップを作る。
②くず粉に砂糖と水を加え、沸騰した湯の中に入れ、くず玉を作る。
③器にくず玉とフルーツを入れ、シロップをかける。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 754 kcal | ビタミンA | 1,210IU |
| たんぱく質 | 30.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.48mg |
| 脂 質 | 21.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.78mg |
| 食物繊維 | 5.0 g | ビタミンC | 47mg |
| カルシウム | 327 mg | 食塩相当量 | 3.7 g |
| 鉄 | 5.3 mg | | |
| | | | <p><さんま雑炊></p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊きこみごはんのひとつです。 ●この地域は、愛知県西部の水郷地帯で、魚を利用した味ごはんを雑炊といいます。 ●又、れんこんも収穫され、それをすりおろし、うなぎの蒲焼きのように調理をすることから、れんこんの蒲焼きとして、よく作られています。 |

さんま

(大阪府 共同調理場・小学校 1,400食)

ごはん・牛乳・さんまの揚げ煮・豆腐のみそ汁・のりつくだ煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---------------------|--------------|--------------------|--|
| ごはん | 精白米 | 70 | <p><u>さんまの揚げ煮</u></p> <p>①さんまに小麦粉をつけて揚げる。
 ②砂糖、しょうゆ、水を煮たてて、さんまの揚げたのを入れさっと煮る。
 ③せん切の土しょうがを入れて再び煮る。</p> <p><u>豆腐のみそ汁</u></p> <p>①だし汁をとる。
 ②わかめをもどす。
 ③キャベツ、にんじん、青ねぎを洗う。
 ④キャベツは大きめに切る。
 ⑤にんじんは、あらせん切りにする。
 ⑥青ねぎは小口切りにする。
 ⑦だし汁でキャベツ、にんじん、わかめを煮て、みそをといて入れる。
 ⑧豆腐をさいの目に切って入れ、さっと煮て青ねぎを散らして火を止める。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さんまの揚げ煮 | さんま (冷凍の切り身) | 45 | |
| | 小麦粉 | 10 | |
| | 植物油 | 5 | |
| | 砂糖 | 5 | |
| | 土しょうが | 2 | |
| | しょうゆ | 5 | |
| 豆腐のみそ汁 | 豆腐 | 40 | |
| | 乾燥わかめ | 1 | |
| | キャベツ | 30 | |
| | 油揚げ | 8 | |
| | にんじん | 10 | |
| | みそ | 15 | |
| | 青ねぎ | 5 | |
| | けずり節 | 2 | |
| のりつくだ煮 | のりつくだ煮 | 10 | |
| くだもの | みかん | 60 | |
| <p>栄 養 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●煮魚はくずれやすいので、揚げ煮にしてみました。 ●揚げている時は、ひどくおいでしたが、給食時には、ある程度さめてにおいも少なくなっていました。 ●においを少なくするため、少し味は濃いめにしています。 |
| エネルギー | 749 kcal | ビタミンA | 776IU |
| たんぱく質 | 29.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.30mg |
| 脂 質 | 26.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.62mg |
| 食物繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 39mg |
| カルシウム | 391 mg | 食塩相当量 | 3.1 g |
| 鉄 | 3.9 mg | | |

さんま

(鹿児島県 単独校・中学校 223食)

麦ごはん・牛乳・さんまの四川風・もずく入りみそ汁・ほうれんそうの煮びたし

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
精麦
強化米 | 100
10
0.33 | さんまの四川風
①さんまの開きは、でんぷんをつけて揚げる。
②しょうが、根深ねぎは、みじん切りにし、調味料と合わせてひと煮たちさせる。
③②に①をくぐらせ、みじん切りにしたパセリを散らす。

もずく入りみそ汁
①もずくは、塩抜きしておく。
②じゃがいも、はくさいは、食べやすい大きさに切る。
③煮干しでだしをとり、②を煮る。
④みそを入れ、もずくをさっと煮る。葉ねぎを散らす。

ほうれんそうの煮びたし
①ほうれんそうは、ゆでて2～3cm長さに切る。きゅうりは輪切りにし、さっとゆでる。
②こま、かつお節はいる。
③調味料は合わせてひと煮たちさせ、①、②をあえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さんまの四川風 | さんま(開き)
でんぷん
植物油
しょうゆ(こいくち)
砂糖(三温)
みりん
水
しょうが
根深ねぎ
七味唐辛子
パセリ | 50
5
3.3
3.5
2.5
2.5
3.5
1.5
5
0.01
0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| もずく入りみそ汁 | じゃがいも
もずく
はくさい
葉ねぎ
麦みそ
煮干し | 35
12
25
6
18
3.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそうの煮びたし | ほうれんそう
きゅうり
白ごま(いり)
かつお節
しょうゆ(うすくち)
植物油
酢(穀物酢) | 60
12
1.8
1.8
3.3
0.9
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>807 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,381IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.6 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.89mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.74mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>53mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>354 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 807 kcal | ビタミンA | 1,381IU | たんぱく質 | 31.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.89mg | 脂質 | 22.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.74mg | 食物繊維 | 5.7 g | ビタミンC | 53mg | カルシウム | 354 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | 鉄 | 5.6 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●酢もずくを給食で出した時、男性教諭より「もずくをみそ汁に入れて食べてもおいしい」との声。さっそく実施した料理です。 |
| エネルギー | 807 kcal | ビタミンA | 1,381IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 31.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.89mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 22.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.74mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 5.7 g | ビタミンC | 53mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 354 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.6 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

シーフード

(和歌山県 単独校・小学校 248食)

シーフードカレーピラフ・牛乳・肉だんごとはくさいのスープ・目玉焼き・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|---|---|
| シーフード
カレーピラフ | 精白米
強化米
シーフードミックス
ボンレスハム
たまねぎ
にんじん
グリーンピース
チキンコンソメの素
バター
塩
カレー粉
こしょう | 80
0.3
25
5
30
10
5
0.4
1.5
0.8
0.3
0.02 | <p><u>シーフードカレーピラフ</u></p> <p>①米は洗っておく。
②たまねぎ、にんじんはみじん切り、ボンレスハムは1cm角に切っておく。
③鍋にバターを熱し、シーフードミックス、②を炒める。
④米に水加減し、調味料、③を入れ炊く。
⑤炊き上がり間にグリーンピースを入れる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 肉だんご
はくさいのスープ | 豚肉(ひき肉)
葉ねぎ
土しょうが
はくさい
にんじん
わかめ
しょうゆ(うすくち)
でんぷん
塩
こしょう
鶏ガラ | 30
2
0.5
30
10
0.5
5
1
0.4
0.02
12 | <p><u>肉だんごとはくさいのスープ</u></p> <p>①鶏ガラでスープをとっておく。
②豚ひき肉にねぎのみじん切り、すりおろした土しょうが、しょうゆ、でんぷんを入れてよく練る。
③はくさいは2cmに切る。にんじんはたんざく切りに、わかめはもどしておく。
④スープをひと煮たちさせ、②を2cmくらいのボール状にまるめスープの中に入れる。
⑤④にはくさい、にんじん、わかめを加え、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。</p> |
| 目玉焼き | 鶏卵
アジシオ
アルミカップ | 50
0.3 | <p><u>目玉焼き</u></p> <p>○アルミカップに卵を割りアジシオをふり、蒸し器で15分程蒸す。</p> |
| くだもの | みかん | 50 | |
| <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●シーフードミックスは、炊くと香りが強いために子供たちが食べにくいので、食べやすいようにカレー味にしました。
●このメニューは、子供たちに人気のある献立です。</p> | | | |
| <p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p> | | | |
| エネルギー | 655 kcal | ビタミンA | 1.444IU |
| たんぱく質 | 32.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.80mg |
| 脂質 | 22.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.77mg |
| 食物繊維 | 3.6 g | ビタミンC | 34mg |
| カルシウム | 311 mg | 食塩相当量 | 3.8 g |
| 鉄 | 3.1 mg | | |

シーフード

(徳島県 共同調理場・小学校 1,100食)

コッペパン・牛乳・シーフードカツ・温野菜・ケチャップソース・コーンスープ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|------|---|
| コッペパン | コッペパン(学校給食用) | 70 | シーフードカツ
①くるまえばひは皮をむき、メルルーサ、ほたて貝柱に塩、こしょうをふりかけておく。
②たまねぎはくし形、ピーマンは $\frac{1}{6}$ に切る。
③くるまえばひ、ピーマン、メルルーサ、ほたて貝柱、たまねぎの順に竹串に刺す。
④卵、水をよくとき、薄力粉を入れて、薄衣を作る。
⑤③を④につけて、パン粉をつけて、170°Cで揚げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| シーフードカツ | くるまえばひ 1尾(17)
たまねぎ 30
メルルーサ 30
ピーマン 10
ほたてがい(貝柱) 15
塩 0.4
こしょう 0.04
竹串 1本
小麦粉(薄力粉) 10
鶏卵 7
水
パン粉 10
植物油 2 | | |
| 温野菜 | キャベツ 18
にんじん 3 | | |
| ケチャップソース | トマトケチャップ 5
ウスターソース 2
水 4
スープストック 0.4
砂糖(上白) 1 | | |
| コーンスープ | クリームコーン(缶詰) 55
牛乳 32
水 33
コンソメ 1.2
パセリ 0.5 | | |
| 栄 養 価 | | | コーンスープ
①水と牛乳が沸いてくると、コンソメを入れて、クリームスタイルのコーンを入れ、沸かす。(味をみて塩、こしょうをする)
②パセリはさらしパセリにする。
③①に②を入れて火を止める。 |
| エネルギー 685 kcal
たんぱく質 30.2 g
脂 質 16.9 g
食物繊維 3.3 g
カルシウム 349 mg
鉄 2.5 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
<シーフードカツ>
●いろいろな材料が串に刺してあるので児童・生徒は楽しみにしています。
●少し手間がかかるので、つけ合わせは、簡単になっています。 |
| ビタミンA 854IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.65mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.83mg
ビタミンC 21mg
食塩相当量 3.9 g | | | |

シーフード

(福岡県 単独校・中学校 502食)

ソフトフランスパン・ソフトチーズ・牛乳・シーフードスパゲティ・キャベツとコーンのごまドレサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|------------------|-------------|--------------------|---|--------|
| ソフトフランスパン | ソフトフランスパン | 60 | シーフードスパゲティ
.....
①たまねぎは薄切りにする。
②ベーコンは1cm幅くらいのせん切りにする。グリーンピースはさっと熱湯を通す。
③みじん切りのにんにくをよく炒め、ベーコン、たまねぎを炒めこむ。
④③にあさり、いか、えび、マッシュルームを加え、調味料1/2量で調味する。
⑤スパゲティをゆがく。
⑥ゆで上がったスパゲティを④に移し、残り1/2量の調味料を加える。
⑦グリーンピース、粉チーズを混ぜこむ。

キャベツとコーンのごまドレサラダ
.....
①キャベツは角切りし、ボイルする。
②ブロッコリーは小房にわけ、ボイルする。
③ホールコーンは、ボイルする。
④ごまドレッシングを作る。
⑤①、②、③を④のドレッシングであえる。 | |
| ソフトチーズ | ソフトチーズ | 15 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| シーフードスパゲティ | スパゲティ | 40 | | |
| | あさり | 20 | | |
| | いか (たんざく切り) | 20 | | |
| | むきえび | 20 | | |
| | ベーコン | 13 | | |
| | たまねぎ | 35 | | |
| | マッシュルーム | 7 | | |
| | グリーンピース | 7 | | |
| | にんにく | 0.6 | | |
| | 植物油 | 2 | | |
| | トマトケチャップ | 18 | | |
| | トマトピューレー | 13 | | |
| | カレー粉 | 0.6 | | |
| | 粉チーズ | 1.5 | | |
| | ソース | 1.2 | | |
| | 塩 | 0.5 | | |
| | こしょう | 0.08 | | |
| キャベツとコーンのごまドレサラダ | キャベツ | 40 | | |
| | ブロッコリー | 20 | | |
| | ホールコーン | 10 | | |
| | ごま (いり) | 1 | | |
| | 酢 | 3.5 | | |
| | 植物油 (サラダ油) | 1.5 | | |
| | 砂糖 | 1.2 | | |
| | 塩 | 0.3 | | |
| | こしょう | 0.01 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●春をイメージして献立をたてました。
●シーフードスパゲティのあさは春が旬です。
●キャベツとコーンのごまドレサラダはキャベツ(うすみどり)、ブロッコリー(みどり)、コーン(きいろ)と菜の花畑をイメージしました。 | |
| エネルギー | 788 kcal | ビタミンA | | 972IU |
| たんぱく質 | 34.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.50mg |
| 脂 質 | 25.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.65mg |
| 食物繊維 | 5.7 g | ビタミンC | | 62mg |
| カルシウム | 369 mg | 食塩相当量 | | 3.8 g |
| 鉄 | 4.9 mg | | | |

シーフード

(佐賀県 単独校・小学校 858食)

減量コッペパン・牛乳・シーフードグラタン・ベジタブルスープ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|--------|-----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| 減量コッペパン | 減量コッペパン | 80 | シーフードグラタン
.....
①たまねぎはせん切り、えびは解凍しておく。白身魚は蒸しておく。
②たまねぎを炒め、えび、いか、貝柱、マッシュルームを炒め、火が通ったら白身魚、ホワイトソース、牛乳を入れ煮る。
③アルミカップに②を入れ粉チーズ、パン粉をかけオーブンで焼く。(300℃ 3分45秒)

ベジタブルスープ
.....
①じゃがいもは1.5cm角、にんじんは1cm角に切る。たまねぎはせん切り、パセリはみじん切りに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
②ベーコン、たまねぎをよく炒め、湯をさしブイオンを加えアクをとり、にんじん、じゃがいもを入れる。ホールコーン、パセリを入れて仕上げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| シーフードグラタン | えび (冷凍)
いか (輪切り)
プチ貝柱
白身魚
粉チーズ
牛乳
ホワイトソース
たまねぎ
マッシュルーム (缶)
パン粉
塩
こしょう
アルミカップ | 5
10
10
20
1
2
40
20
5
0.5

1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ベジタブルスープ | ホールコーン
ベーコン
じゃがいも
にんじん
たまねぎ
パセリ
ブイオン
塩
こしょう | 15
10
30
10
20
0.5
0.5

1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>638 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>661IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.8 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.62mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>20.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.66mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>36mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>305 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>1.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 638 kcal | ビタミンA | 661IU | たんぱく質 | 27.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.62mg | 脂 質 | 20.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.66mg | 食物繊維 | 3.1 g | ビタミンC | 36mg | カルシウム | 305 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | 鉄 | 1.9 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●子供が好きなグラタンの中に、海の幸を豊富に入れた献立です。 ●白身魚を使用しましたが、生ぐさもなくとてもおいしいグラタンでした。魚の苦手な子供も喜んで食べていたようです。 |
| エネルギー | 638 kcal | ビタミンA | 661IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.62mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂 質 | 20.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.66mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 3.1 g | ビタミンC | 36mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 305 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 1.9 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

しいら

(長野県 単独校・小学校 110食)

ごはん・牛乳・しいらの酒蒸し・卵スープ・山菜五目煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|-------|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| ごはん | 精白米 | 100 | しいらの酒蒸し
①しいらは塩をしておく。
②えのきたけは石づきをとり、3cmくらいに切る。
③しめじは石づきをとり、洗っておく。
④みつばは3cmに切り、にんじんも3cmくらいのせん切りにする。
⑤①をバットにならべ、②～④の野菜を上に乗せる。
⑥みりん、しょうゆをひと煮たちして、⑤の上にかける。
⑦充分蒸気のあがった蒸器に⑥を入れ、10～12分くらい蒸す。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しいらの酒蒸し | (しいら
塩
みりん
しょうゆ
えのきたけ
しめじ
みつば
にんじん) | 70(1切れ)
0.4
2
5
10
20
2
15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 卵スープ | 鶏卵
ほうれんそう
えのきたけ
コンソメ
塩 | 15
10
7
1
0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 山菜五目煮 | わらび(水煮)
ぜんまい(水煮)
たけのこ(ゆで)
干ししいたけ
じゃがいも
にんじん
砂糖
しょうゆ
塩 | 15
10
15
1.5
40
15
1.5
5
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●蒸し魚の献立をふやそうと工夫した料理です。お酒の量を加減して調味料を先に煮立てておくと食べやすくなると思います。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>658 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,377IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.4 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.40mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.8 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.64mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>33mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>261 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | エネルギー | 658 kcal | ビタミンA | 1,377IU | たんぱく質 | 33.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.40mg | 脂質 | 11.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.64mg | 食物繊維 | 4.6 g | ビタミンC | 33mg | カルシウム | 261 mg | 食塩相当量 | 3.9 g | 鉄 | 2.9 mg | | |
| エネルギー | 658 kcal | ビタミンA | 1,377IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.40mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 11.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.64mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 4.6 g | ビタミンC | 33mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 261 mg | 食塩相当量 | 3.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.9 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ししゃも

(福島県 共同調理場・中学校 270食)

ごはん・牛乳・ししゃもの天ぷら・具だくさん汁・ひじきの炒め煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|---|--|
| ごはん | 精白米(強化米入り) | 110 | ししゃもの天ぷら
.....
①子もちししゃもに小麦粉とでんぷんを混ぜ、卵と水で天ぷらの衣を作り、からめる。
②きつね色になるまで揚げる。(かりっと揚げる) |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ししゃもの天ぷら | 子もちししゃも
小麦粉
でんぷん
鶏卵
水
植物油 | 40
6
2
3
2
4 | |
| 具だくさん汁 | 鶏肉(若鶏・手羽)
ごぼう
にんじん
里いも
板こんにゃく
しめじ
長ねぎ
和風だしの素
みそ
みりん
水 | 15
10
15
25
10
10
10
2
12
0.5
130 | 具だくさん汁
.....
①ごぼうは小口切り、にんじんは半月切り、里いもは、塩でゆがいてから小さく切る。こんにゃくも小さく切る。
②しめじは洗っておく。ねぎは、薄い小口切りにする。
③鶏肉、ごぼう、にんじん、里いも、こんにゃく、しめじを入れて煮えたら調味し、さらに煮る。 |
| ひじきの炒め煮 | 豚肉(かた脂身つき)
ひじき
にんじん
れんこん
油揚げ
さやいんげん
砂糖(三温)
しょうゆ
みりん
和風だしの素
水
植物油 | 10
3
8
6
3
6
3
4
0.5
0.3
5
1 | ひじきの炒め煮
.....
①ひじきは、ぬるま湯につけてもどす。
②にんじんは太めのせん切り、れんこんは半月切り、さやいんげんは3cmに切り、塩ゆでする。
③油揚げは、油抜きしてから小さく切る。
④ひじき、にんじん、れんこん、豚肉を炒め、油揚げを加えて煮、三温糖、しょうゆ、みりん、和風だしの素で味つけする。 |
| くだもの | みかん | 80 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●和風料理を行うことによって食物繊維を多く摂取、よくかむことの大切さを子供に理解させることをねらいました。 |
| 栄 養 価
エネルギー 870 kcal
たんぱく質 34.5 g
脂 質 24.4 g
食物繊維 8.6 g
カルシウム 484 mg
鉄 5.3 mg
ビタミンA 1,095IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.63mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg
ビタミンC 32mg
食塩相当量 2.9 g | | | |

ししゃも

(群馬県 共同調理場・小学校 2,928食)

ほたてめし・牛乳・どさんこ汁・ししゃもの甘露煮・ほうれんそうとキャベツの煮びたし・ゼリー

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|------------------|--|---|---|
| ほたてめし | 精白米
ほたて (レトルト入り)
しょうゆ (5%)
塩 (1%) | 75
8 | <u>ほたてめし</u>
○委託炊飯のため、業者にレトルト入りのほたて貝を購入し、炊きこんでもらいました。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| どさんこ汁 | じゃがいも
だいこん
にんじん
さやいんげん
長ねぎ
ごぼう
こんにゃく
ホールコーン (缶)
たら (切り身)
煮干し
みりん
塩
しょうゆ
七味唐辛子 | 30
20
15
10
8
8
15
10
20
2
2
少々
3
少々 | <u>どさんこ汁</u>
①じゃがいもは角切り、だいこん、にんじんは、いちちょう切り、さやいんげんは3cmにカットする。
②長ねぎは薄く小口切り、ごぼうは皮をむいて薄く切る。
③こんにゃくは角切りにし、ゆがく。(3cm角)
④ホールコーンは缶から出し水をきる。
⑤たらは3cmくらいの角切りにする。
⑥煮干しでだしをとり、野菜を煮こみ、こんにゃくを加える。
⑦ごぼうが煮えたら、たらの切り身とホールコーン、さやいんげんを加えて調味し、最後にねぎをふり入れて火を止める。 |
| ししゃもの甘露煮 | ししゃもの甘露煮 | 15 | <u>ししゃもの甘露煮</u>
○ししゃもの甘露煮は加工品です。 |
| ほうれんそうとキャベツの煮びたし | ほうれんそう
キャベツ
刻みのり
しょうゆ
みりん
だし汁 | 15
30
0.3
4
2 | <u>ほうれんそうとキャベツの煮びたし</u>
①ほうれんそうは、かためにさっとゆでておく。
②だし汁にしょうゆ、みりんを加え、煮たったらキャベツを入れ、しんなりしたらほうれんそうを加え、煮たったら火を止める。
③盛りつけた上からのりをふる。 |
| ゼリー | ハスカップゼリー | 50 | |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●沼田市では平成7年度の年間計画の中に、たのしい学校給食「日本の食事」～北から南から～と題して、日本各地の郷土料理や特色のある食べ物などを献立に組み入れる事になりました。この献立も「北海道」の食事として取り入れたものです。北海道沿岸で沢山とれるほたてをごはんに炊きこみ、たらの切り身を野菜と煮こんだどさんこ汁、ししゃもの甘露煮、どれも好評でした。特にハスカップゼリーは人気がありました。</p> |
| エネルギー | 565 kcal | ビタミンA | 1,198IU |
| たんぱく質 | 22.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.56mg |
| 脂 質 | 9.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.51mg |
| 食物繊維 | 4.4 g | ビタミンC | 138mg |
| カルシウム | 297 mg | 食塩相当量 | 3.3 g |
| 鉄 | 2.5mg | | |

ししゃも

(静岡県 単独校・小学校 460食)

ごはん・牛乳・ししゃものマリネ・いもだんご汁・煮びたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|--|--|---|
| ごはん | 精白米 | 80 | ししゃものマリネ
①たまねぎは、薄くせん切りかみじん切りにし、水にさらしておく。
②酢、サラダ油、調味料でドレッシングを作る。
③②にたまねぎの水きりしたもの、パセリのみじん切りを加える。
④ししゃもに小麦粉をまぶし、から揚げにする。
⑤④に③のドレッシングソースをかける。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ししゃものマリネ | ししゃも(輸入生干し)
小麦粉(薄力粉)
植物油
たまねぎ
パセリ
酢
植物油
砂糖(上白)
塩
こしょう | 38
2
4
10.6
0.33
3
3
1.5
1
0.2
0.02 | いもだんご汁
①だいこん、にんじんは、いちょう切りにする。
②小松菜はゆでて、適当な長さに切る。
③じゃがいもはゆでた後、からいりし、つぶす。
④じゃがいもが熱いうちにでんぶんを加えて、むらなく混ぜ合わせる。
⑤だし汁をとり、鶏肉、せん切りにしたしいたけ、ごぼう、にんじん、だいこんを順に煮こむ。
⑥野菜が煮えてきたら、④をだんごにして汁の中に入れ煮る。
⑦調味料を加え、葉ねぎ(みじん切り)、小松菜を加え、味を調える。 |
| いもだんご汁 | じゃがいも
でんぶん
鶏肉(若鶏もも皮つき)
だいこん
にんじん
ごぼう
干しいたけ
かつお節
水
しょうゆ(こいくち)
塩
本みりん
小松菜
葉ねぎ | 33.3
7
10
16.7
10.5
6.3
1.3
2.5
80
3
0.2
1
11.1
5.3 | 煮びたし
①ほうれんそうをゆでて適当な長さに切り、水気を絞る。
②キャベツをゆで、大きめのせん切りにする。水気を絞る。
③卵、牛乳を合わせていり卵を作る。
④しらす干しを調味料で煮、ゆでた野菜を入れ、最後にいり卵を入れる。 |
| 煮びたし | ほうれんそう
キャベツ
しらす干し
鶏卵
牛乳
植物油
ごま(いり)
しょうゆ(こいくち) | 22.2
29.4
2
5.8
1
0.1
1
0.8 | くだもの
みかん |
| くだもの | みかん | 50 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ししゃものマリネは、子供たちの好きな料理のひとつで、揚げたししゃもを酢づけにすることで、さっぱり食べることができます。 |
| (栄) (養) (価) | | | |
| エネルギー | 663 kcal | ビタミンA | 1,200IU |
| たんぱく質 | 27.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.41mg |
| 脂質 | 19.5 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.59mg |
| 食物繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 23mg |
| カルシウム | 481 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | |

ししゃも

(鳥取県 共同調理場・小学校 515食)

ごはん・牛乳・寄せ鍋煮・焼きししゃも・ひじき入り温野菜・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------------|---|--|--|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | 寄せ鍋煮
①鶏肉、あこうだい、かにはひと口大の大きさに切る。ちくわは、輪切り、にんじん、しいたけはたんざく切り、はくさいは茎と葉先を分け、それぞれたんざく切りにする。豆腐はさいの目切りとする。
②はるさめは、お湯でもどし切る。
③昆布でだしをとる。鶏肉、あこうだいを入れ、アクをとる。さらに、にんじん、しいたけ、かに、ちくわを加え、もう一度アクをとる、調味料を入れ味つけをする。
④③にはくさいの茎、豆腐、はるさめを入れ、最後にはくさいの葉先、しゅんぎくを入れ仕上げる。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| 寄せ鍋煮 | 鶏肉 (若鶏もも皮なし)
あこうだい
ずわいがに
焼きちくわ
にんじん
しいたけ (生)
はるさめ (緑豆)
豆腐 (木綿)
はくさい
しゅんぎく
しょうゆ (うすくち)
なが昆布 (素干し) | 10
15
20
10
10
10
3
20
40
5
4
0.5 | | |
| 焼きししゃも | ししゃも (生干し) | 20 | | |
| ひじき入り温野菜 | 干しひじき
(みりん
しょうゆ (こいくち)
にんじん
ロースハム
キャベツ
きゅうり
マヨネーズ
塩
こしょう) | 1.5
1
1
10
10
15
15
8
0.4
0.02 | | ひじき入り温野菜
①ひじきを水でもどし、みりん、しょうゆで下味をつけて煮ておく。
②にんじん、キャベツ、きゅうりは、せん切りにし、ゆでて薄塩をする。
③ロースハムは、せん切りにしゆでる。
④①、②、③を混ぜ合わせる。
⑤マヨネーズは別に出す。 |
| くだもの | みかん | 70 | | |
| ① 栄 ② 養 ③ 価 | | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●寒い時期にたくさん材料を入れた寄せ鍋は、体もあたたまり、子供にも好評です。 |
| エネルギー | 668 kcal | ビタミンA | 1,229IU | |
| たんぱく質 | 29.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.66mg | |
| 脂質 | 21.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.61mg | |
| 食物繊維 | 4.4 g | ビタミンC | 46mg | |
| カルシウム | 411 mg | 食塩相当量 | 2.3 g | |
| 鉄 | 3.5 mg | | | |

白身魚

(神奈川県 単独校・小学校 1,270食)

食パン・いちごジャム・牛乳・白身魚とじゃがいものカレーグラタン・きのこわかめのヘルシーあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------------|---|---|---|
| 食パン | 食パン | 50 | <u>白身魚とじゃがいものカレーグラタン</u>
①おひょう、又は、たらすの角切りは、皮むき骨なしを使用。軽く塩、こしょうをふり蒸す。
②じゃがいもも、コロコロに切り蒸す。
③スライスしたたまねぎ、いちょう切りにしたにんじんを油で炒め、マッシュルームを入れカレー粉で味をつける。
④ホワイトルーを作り①～③を入れ、塩、こしょう、生クリームで味を調える。
⑤学級用のバットに流しこみ、パン粉、チーズ、みじん切りのパセリを上をふり、オープンできつね色に焼く。 |
| いちごジャム | いちごジャム | 15 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 白身魚とじゃがいものカレーグラタン | おひょう、又はたらすの角切り
たまねぎ
にんじん
じゃがいも
マッシュルーム (缶)
パセリ
植物油
バター
小麦粉
牛乳
生クリーム
ナチュラルチーズ
パン粉
カレー粉
塩
こしょう | 50
40
20
50
10
0.8
1
3
5
50
3
5
2
0.3
0.6
0.02 | |
| きのこわかめのヘルシーあえ | しめじ
えのきたけ
わかめ (乾)
キャベツ
にんじん
ほうれんそう
かつお節
しょうゆ
みりん
酢
砂糖 | 7
7
1
30
5
10
1
3
0.7
2.5
0.6 | |
| くだもの | みかん | 60 | <u>きのこわかめのヘルシーあえ</u>
①しめじとえのきたけは、根を切り落とし、洗ってからほぐしておく。
②わかめは、さっと熱湯をくぐらせてもどしておく。
③キャベツ、にんじんは、せん切りにしてゆでる。
④ほうれんそうもゆでる。
<ノンオイルドレッシング>
①釜にしょうゆ、みりんを弱火で煮たてかつお節を入れ、ことごとしてからかつお節をざるでこし、よく絞る。この汁できのこをさっと煮る。きのこをざるでこし、煮汁をさまし、酢、砂糖を入れドレッシングを作る。
②配食直前にドレッシングで材料をあえる。(使用したかつお節は、弱火のオープンでからからにいり、ほぐし、ふりかけ等に使用できます。) |
| (栄) (養) (価) | | | |
| エネルギー | 636 kcal | ビタミン A | 1,578IU |
| たんぱく質 | 28.3 g | ビタミン B <sub>1</sub> | 0.68mg |
| 脂質 | 19.0 g | ビタミン B <sub>2</sub> | 0.84mg |
| 食物繊維 | 6.9 g | ビタミン C | 43mg |
| カルシウム | 431 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 3.6 mg | | |

白身魚

(愛知県 共同調理場・小学校 4,017食)

ミルクロールパン・牛乳・白身魚の野菜あんかけ・ほうれんそうと卵のスープ・くだもの・大豆チョコレート

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|-------|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|--------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| ミルクロールパン | ミルクロールパン | 99 | 白身魚の野菜あんかけ
①白身魚にでんぷんをつけ、油で揚げる。
②しめじはほぐしておく。ピーマンはせん切りにし、熱湯をかける。たけのこ、にんじんは、せん切りにしてさっとゆでる。ねぎは小口から細かく切る。
③釜に野菜を入れ、からいりしてから、調味料、水を加え、でんぷんでとろみをつけ、あんを作る。
④①に③をかける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白身魚の野菜あんかけ | 白身魚
植物油
しめじ
ピーマン
にんじん
たけのこ (水煮缶詰)
根深ねぎ
洋風だしの素
しょうゆ
砂糖 (上白)
にんにく(おろし)
でんぷん (から揚げ用、とろみ用) | 40
4
10
6
7
5
10
0.5
1
0.5
0.1
3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそうと卵のスープ | ほうれんそう
豆腐 (木綿)
にんじん
鶏卵
たまねぎ
干ししいたけ
塩
しょうゆ
でんぷん
鶏ガラ
しょうが | 25
25
15
25
25
1
0.3
3
1
20
0.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | いよかん | 65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大豆チョコレート | 大豆チョコレート | 10 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>667 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,430IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.54mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.93mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>12.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>45mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>411 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | エネルギー | 667 kcal | ビタミンA | 2,430IU | たんぱく質 | 30.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.54mg | 脂質 | 25.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.93mg | 食物繊維 | 12.0 g | ビタミンC | 45mg | カルシウム | 411 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | 鉄 | 4.0 mg | | |
| エネルギー | 667 kcal | ビタミンA | 2,430IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 30.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.54mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 25.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.93mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 12.0 g | ビタミンC | 45mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 411 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.0 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

白身魚

(兵庫県 単独校・小学校 889食)

ごはん・牛乳・白身魚のあんかけ・けんちん汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|-------------|--|--------------------|--|--------|
| ごはん | 精白米 | 80 | 白身魚のあんかけ
①さいころ切りの白身魚とさいころ切り(2cm角)のじゃがいもを油で揚げる。
②せん切りのにんじん、ピーマンは、さっとゆで、さます。
③せん切りのたまねぎを炒め、調味する。でんぷんでとろみをつける。
④③に①と②を混ぜ合わせる。

けんちん汁
①サラダ油で鶏肉、突きこんにゃく、ささがきごぼう、にんじんを炒める。
②油揚げ、だいこんを入れて煮る。だいこんに火が通ったら、豆腐、ねぎを入れる。
③味を調える。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| 白身魚のあんかけ | 白身魚(さいころ切り) 40
でんぷん 5
塩
こしょう
じゃがいも 22.2
植物油 12
たまねぎ 15.8
ピーマン 5.9
にんじん 5.3
トマトケチャップ 3
ウスターソース 3
砂糖 2
でんぷん 1
植物油(サラダ油) 1 | | | |
| けんちん汁 | 鶏肉 15
突きこんにゃく 10
ささがきごぼう 5
にんじん 10.5
植物油(サラダ油) 1
豆腐 40
油揚げ 3
だいこん 11.1
ねぎ 7.4
けずりかつお 3
しょうゆ(うすくち) 6
しょうゆ(こいくち) 1 | | | |
| くだもの | みかん | 1個 | | |
| (栄) (養) (価) | | | | |
| エネルギー | 666 kcal | ビタミンA | | 862IU |
| たんぱく質 | 26.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | 0.48mg |
| 脂質 | 20.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | 0.49mg |
| 食物繊維 | 4.2 g | ビタミンC | | 34mg |
| カルシウム | 324 mg | 食塩相当量 | 2.0 g | |
| 鉄 | 1.9 mg | | | |

~~~~~ 献立について ~~~~~

- 魚のあんかけは、あまずっぱいケチャップの味でピーマンやにんじんの嫌いな児童にも好評です。
- ポイントは、なんといっても魚をからっと揚げることです。

# 白身魚

(岡山県 単独校・中学校 503食)

ごはん・牛乳・白身魚のパネソテー・小松菜のからしあえ・ひじきのいり煮・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                              | 分量 g                                                      | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米<br>精麦                                                                        | 100<br>10                                                 | <b>白身魚のパネソテー</b><br>.....<br>①ハム、パセリをみじん切りにして、小麦粉、卵と混ぜておく。<br>②白身魚に塩、こしょうをして①をつけ、パン粉をつけて油で焼く、又は、揚げてもよい。<br><br><b>小松菜のからしあえ</b><br>.....<br>①小松菜はゆでて適当な大きさに切る。<br>②からししょうゆを作り①をあえる。<br><br><b>ひじきのいり煮</b><br>.....<br>①ひじきはもどしておく。<br>②にんじんは小さい乱切り、ごぼうも乱切りにする。<br>③油揚げ、ちくわは適当な大きさの小口切り、糸こんにゃくも、短く切っておく。<br>④鶏肉を炒め、野菜、他の材料を入れて煮、調味する。<br>⑤最後に塩ゆでしたグリーンピースを加えて器に盛る。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                               | 206                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 白身魚のパネソテー    | 白身魚<br>塩・こしょう<br>ハム<br>パセリ<br>小麦粉<br>鶏卵<br>パン粉<br>植物油<br>レタス                     | 80(1切れ)<br>少々<br>4<br>1<br>8<br>8<br>10<br>5<br>10        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 小松菜のからしあえ    | 小松菜<br>からし<br>しょうゆ<br>みりん                                                        | 40<br>0.01<br>2<br>1                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ひじきのいり煮      | ひじき<br>鶏肉<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>油揚げ<br>ごぼう<br>ちくわ<br>グリーンピース<br>みりん<br>砂糖<br>しょうゆ | 6<br>20<br>20<br>20<br>5<br>20<br>20<br>3<br>3<br>2<br>13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| くだもの         | いちご                                                                              | 1個                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                  |                                                           | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><br>●子供たちの嫌いな魚やパセリをハムのみじん切りと一緒に取り合わせ、食べやすいようにしてみました。                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| エネルギー        | 875 kcal                                                                         | ビタミンA                                                     | 2,016IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質        | 42.6 g                                                                           | ビタミンB ₁                                        | 0.57mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 脂 質          | 21.0 g                                                                           | ビタミンB ₂                                        | 0.65mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 食物繊維         | 8.9 g                                                                            | ビタミンC                                                     | 62mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| カルシウム        | 499 mg                                                                           | 食塩相当量                                                     | 3.9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 鉄            | 8.3 mg                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

# たちうお

(愛媛県 共同調理場・小学校 1,115食)

ごはん・牛乳・たちうおの梅肉ソテー・かぼちゃ煮・いりこと茎わかめのさっと煮

| 献立名               | 材料名                                                                                               | 分量 g                                                                  | 作り方                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん               | 精白米(強化米入り)<br>水                                                                                   | 80<br>112                                                             | たちうおの梅肉ソテー<br>.....<br>①魚は切り身を求め、できれば背びれの骨を抜いて塩、こしょうをしておく。<br>②梅びしおを、しょうゆ、みりんをよく溶かし、魚を20分程度ひたしておく。<br>③オーブンでこんがり焼く。                                                                           |
| 牛乳                | 牛乳                                                                                                | 206                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
| たちうおの梅肉ソテー        | たちうお<br>塩<br>白こしょう<br>しょうゆ(うすくち)<br>梅びしお<br>本みりん<br>植物油                                           | 50<br>3<br>1<br>2<br>0.3<br>0.1<br>0.01                               | かぼちゃ煮<br>①かぼちゃ、じゃがいもを切り、たまねぎはくし形に切る。<br>②豚肉を少々のおで炒め、煮えにくい順に野菜を入れだしをはり、調味し、でんぷんでとろみをつける。                                                                                                       |
| かぼちゃ煮             | かぼちゃ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>豚肉<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ(うすくち)<br>本みりん<br>でんぷん<br>水<br>花かつお(だし用)<br>塩<br>植物油 | 60<br>40<br>40<br>10<br>3<br>7<br>0.5<br>1.5<br>40<br>2<br>0.1<br>0.5 | いりこと茎わかめのさっと煮<br>.....<br>①大豆はからいりをし、水をはり柔らかくゆでる。(もしくは、冷凍のゆで大豆を使用)<br>②茎わかめは3cmくらいに斜め切りにする。塩水で塩抜きをして使用すること。<br>③煮干しは、小さめの「かえり」を利用する。<br>④だしをはり、大豆、茎わかめ、かえりを入れ調味する。茎わかめの塩の抜け次第で、しょうゆの量を加減すること。 |
| いりこと<br>茎わかめのさっと煮 | 煮干し(いりこ)<br>茎わかめ(塩漬け)<br>大豆<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ(うすくち)<br>ごま(いり)<br>だし                               | 2<br>10<br>7<br>2<br>2<br>0.5<br>15                                   | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●骨の多い魚を食べるのは、子供たちは大変がてです。<br>●骨のついた魚を食べる機会を、少しでも持たせることを意識して献立を考えました。                                                                                                    |
| (栄) (養) (価)       |                                                                                                   |                                                                       |                                                                                                                                                                                               |
| エネルギー             | 634 kcal                                                                                          | ビタミンA                                                                 | 421IU                                                                                                                                                                                         |
| たんぱく質             | 29.2 g                                                                                            | ビタミンB ₁                                                    | 0.54mg                                                                                                                                                                                        |
| 脂質                | 14.1 g                                                                                            | ビタミンB ₂                                                    | 0.48mg                                                                                                                                                                                        |
| 食物繊維              | 4.9 g                                                                                             | ビタミンC                                                                 | 12mg                                                                                                                                                                                          |
| カルシウム             | 315 mg                                                                                            | 食塩相当量                                                                 | 2.8 g                                                                                                                                                                                         |
| 鉄                 | 3.0 mg                                                                                            |                                                                       |                                                                                                                                                                                               |

# たら

(秋田県 共同調理場・小学校 870食)

ごはん・牛乳・たらのホイル蒸し・わかたけ汁・切り干し大根の炒め煮・のりふりかけ

| 献立名          | 材料名                                                                                         | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米 (学校給食用)                                                                                 | 90                 | <u>たらのホイル蒸し</u><br>①たらに塩、こしょうをふりかけておく。<br>②たまねぎ、にんじんはせん切り、しめじは小房に分けておく。<br>③②の材料とダ이스チーズ、マヨネーズを全部ボールであえる。<br>④25～30cmに切ったアルミ箔の上に魚をのせ、その上に具をのせて包む。蒸し器で蒸す。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                          | 206                |                                                                                                                                                         |
| たらのホイル蒸し     | たら 40<br>たまねぎ 25<br>にんじん 8<br>しめじ 8<br>ダイスチーズ 8<br>マヨネーズ 5<br>塩<br>こしょう<br>アルミ箔             |                    | <u>わかたけ汁</u><br>①たけのこは、さき切りにする。<br>②わかめは水にもどし、1cmくらいでカットしておく。<br>③豆腐はさいの目切りにする。<br>④1人130～150ccの水でだしをとり、たけのこを入れ、柔らかくなったら豆腐、わかめを入れ、煮汁でといたみそで調味し仕上げる。     |
| わかたけ汁        | たけのこ 10<br>わかめ (生) 5<br>豆腐 20<br>みそ 10<br>和風だし 1                                            |                    |                                                                                                                                                         |
| 切り干し大根の炒め煮   | 切り干し大根 5<br>さつま揚げ 15<br>にんじん 10<br>砂糖 1<br>しょうゆ 6<br>みりん 1<br>グリンピース 3<br>いりごま 0.5<br>植物油 1 |                    | <u>切り干し大根の炒め煮</u><br>①切り干し大根は、ぬるま湯でもどす。<br>②さつま揚げ、にんじんはせん切りする。<br>③①と②を油で炒め、しょうゆ、砂糖、みりんで味をつける。<br>④最後にいりごま、グリンピースを散らす。                                  |
| のりふりかけ       | のりふりかけ                                                                                      | 2.5                |                                                                                                                                                         |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                             |                    | ~~~~~ <b>献立について</b> ~~~~~<br>●たらは淡白な魚で使いやすい。<br>●コストもまずまずです。<br>●魚嫌いな子でも、チーズ、マヨネーズの味で食べやすいように仕上げました。                                                    |
| エネルギー        | 668 kcal                                                                                    | ビタミンA              | 1,339IU                                                                                                                                                 |
| たんぱく質        | 28.3 g                                                                                      | ビタミンB ₁ | 0.50mg                                                                                                                                                  |
| 脂 質          | 16.4 g                                                                                      | ビタミンB ₂ | 0.62mg                                                                                                                                                  |
| 食物繊維         | 4.2 g                                                                                       | ビタミンC              | 29mg                                                                                                                                                    |
| カルシウム        | 475 mg                                                                                      | 食塩相当量              | 5.5 g                                                                                                                                                   |
| 鉄            | 3.7mg                                                                                       |                    |                                                                                                                                                         |

# たら

(埼玉県 単独校・中学校 100食)

## ひじきごはん・牛乳・たらの吹き寄せ蒸し・みそ汁・フルーツ入り牛乳寒

| 献立名          | 材料名                                                                                                            | 分量 g                                                               | 作り方                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひじきごはん       | 精白米<br>油揚げ<br>にんじん<br>鶏肉 (もも)<br>たけのこ (缶詰)<br>しょうゆ (こいくち)<br>本みりん<br>砂糖 (三温)<br>和風だしの素<br>ひじき<br>ごま油<br>さやえんどう | 90<br>12<br>12<br>20<br>10<br>10<br>1<br>4<br>0.4<br>3<br>0.6<br>5 | ひじきごはん<br>.....<br>○釜に米を入れ水をはり、調味料、材料を入れ炊きこむ。<br><br>吹き寄せ蒸し<br>.....<br>①魚は下味をつけておく。<br>②たまねぎは薄切りにし、えのきと合わせ、塩、こしょうしておく。<br>③にんじんは輪切りにし、かためにゆがく。アルミ箔にバターを塗り、魚を置いて上にたまねぎ、えのきをのせて、わきのにんじんと栗をおいてアルミ箔に包んで蒸す。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                             | 206                                                                |                                                                                                                                                                                                         |
| たらの吹き寄せ蒸し    | たら (切り身)<br>塩<br>こしょう<br>バター<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>にんじん<br>むき栗 (ホール)<br>塩<br>こしょう<br>アルミ箔                        | 50<br>0.3<br>0.08<br>0.2<br>30<br>16<br>15<br>2個<br>0.4<br>0.08    |                                                                                                                                                                                                         |
| みそ汁          | 豆腐 (木綿)<br>わかめ<br>じゃがいも<br>煮干し<br>白みそ<br>赤みそ<br>和風だしの素<br>長ねぎ                                                  | 50<br>0.4<br>60<br>2<br>8<br>8<br>0.5<br>10                        |                                                                                                                                                                                                         |
| フルーツ入り牛乳寒    | 牛乳<br>砂糖 (上白)<br>ゼラチン<br>水<br>エッセンス<br>もも (缶・ダイス)                                                              | 80<br>6<br>2.5<br><br><br>15                                       |                                                                                                                                                                                                         |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                                |                                                                    | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●最近の子供は、ひじきを食べる機会が少なく、また、磯煮などでは残菜も多くなってしまっているので、ごはんを炊きこんでみました。抵抗なくおいしく食べられるようです。</p>                                                                                       |
| エネルギー        | 858 kcal                                                                                                       | ビタミンA                                                              | 1,254IU                                                                                                                                                                                                 |
| たんぱく質        | 38.3 g                                                                                                         | ビタミンB ₁                                                 | 0.73mg                                                                                                                                                                                                  |
| 脂 質          | 23.1 g                                                                                                         | ビタミンB ₂                                                 | 0.59mg                                                                                                                                                                                                  |
| 食物繊維         | 6.9 g                                                                                                          | ビタミンC                                                              | 16mg                                                                                                                                                                                                    |
| カルシウム        | 509 mg                                                                                                         | 食塩相当量                                                              | 5 g                                                                                                                                                                                                     |
| 鉄            | 6.1mg                                                                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |

# たら

(山梨県 単独校・小学校 332食)

麦ごはん・牛乳・たらの野菜衣揚げ・さつま汁・きんぴらごぼう・くだもの

| 献立名                                                                                                                                         | 材料名                                                                    | 分量 g                                           | 作り方                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん                                                                                                                                        | 精白米<br>精麦<br>強化米<br>水                                                  | 60<br>6<br>0.2<br>85                           | たらの野菜衣揚げ<br>①しらす干しは包丁で細く切っておく。<br>②パセリ、にんじんはみじん切りにする。                                                                                                                                    |
| 牛乳                                                                                                                                          | 牛乳                                                                     | 206                                            | ③たまねぎは薄切りにする。                                                                                                                                                                            |
| たらの野菜衣揚げ                                                                                                                                    | たら<br>しらす干し<br>小麦粉<br>鶏卵<br>塩<br>パセリ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>植物油            | 40<br>1<br>8<br>3<br>0.1<br>0.8<br>8<br>4<br>5 | ④鶏卵を割りほぐし、水、小麦粉を加え、天ぷらの衣くらしのとき、しらす干し、パセリ、にんじん、たまねぎを加えさっくり混ぜる。<br>⑤④の衣をたらにつけ油で揚げる。                                                                                                        |
| さつま汁                                                                                                                                        | さつまいも<br>だいこん<br>小松菜<br>豚肉(もも)<br>煮干し(だし)<br>みそ<br>水                   | 40<br>20<br>10<br>10<br>3<br>8<br>100          | さつま汁<br>①さつまいもはよく水であらい、皮をつけたまま小さくいちょう切りにする。(厚さは5mmくらい)<br>②だいこんもさつまいもと同様に切る。<br>③小松菜は2cmくらいの長さに切り、さっとゆがいてよく水気を絞っておく。<br>④煮干しでだしをとり、豚肉をパラパラ入れ、さつまいも、だいこんを加え、ゆっくり弱火で煮る。<br>⑤みそを加え、小松菜を入れる。 |
| きんぴらごぼう                                                                                                                                     | ごぼう<br>にんじん<br>ごま(いり)<br>焼きちくわ<br>しょうゆ(こいくち)<br>砂糖(三温)<br>七味唐辛子<br>植物油 | 20<br>8<br>0.3<br>10<br>3<br>2<br>0.01<br>2    | きんぴらごぼう<br>①ごぼうは金だわしで表面の土や皮をきれいに洗う。歯ごたえがあるよう少し広めのせん切りにする。<br>②にんじんもごぼうと同様に切る。<br>③焼きちくわは、縦半分になり斜め切りにする。<br>④油でごぼうを炒め、にんじんを加えてさらに炒めて調味料を加えしばらく炒め、焼きちくわを加え全体をよく混ぜてからごま、七味唐辛子をふる。           |
| くだもの                                                                                                                                        | みかん                                                                    | 60                                             |                                                                                                                                                                                          |
| (栄) (養) (価)                                                                                                                                 |                                                                        |                                                | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                                                       |
| エネルギー                                                                                                                                       | 644 kcal                                                               | ビタミンA                                          | 1,031IU                                                                                                                                                                                  |
| たんぱく質                                                                                                                                       | 25.2 g                                                                 | ビタミンB ₁                             | 0.70mg                                                                                                                                                                                   |
| 脂質                                                                                                                                          | 17.0 g                                                                 | ビタミンB ₂                             | 0.55mg                                                                                                                                                                                   |
| 食物繊維                                                                                                                                        | 5.8 g                                                                  | ビタミンC                                          | 48mg                                                                                                                                                                                     |
| カルシウム                                                                                                                                       | 328 mg                                                                 | 食塩相当量                                          | 2.3 g                                                                                                                                                                                    |
| 鉄                                                                                                                                           | 2.8 mg                                                                 |                                                |                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●田舎のごく普通の料理ですが、若い両親の家庭ではあまりとり入れられません。</li> <li>●食物繊維も豊富でかみごたえもあり、給食を通して子供たちに伝承していきたい料理です。</li> </ul> |                                                                        |                                                |                                                                                                                                                                                          |

# たら

(京都府 単独校・小学校 248食)

カットパン・いちごジャム・牛乳・たらのこはく揚げ・八宝菜・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                                                                                                         | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| カットパン        | カットパン                                                                                                                                                                       | 83                 | <b>たらのこはく揚げ</b><br>①たら(冷凍)は半解凍にし、みじん切りのしょうがとしょうゆを合わせた中に30分程つける。<br>②①にかたくり粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。                                                                                                                                                                                                                                    |
| いちごジャム       | いちごジャム                                                                                                                                                                      | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                                                                                          | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| たらのこはく揚げ     | たら(冷凍) 60<br>しょうが 2.4<br>しょうゆ(こいくち) 3.6<br>かたくり粉 10<br>植物油 3                                                                                                                |                    | <b>八宝菜</b><br>①いか(冷凍)は解凍し、たっぷりの湯でさっとゆでておく。<br>②さやえんどう(冷凍)は微温湯で解凍し、塩ゆでしておく。<br>③はくさいは2cm幅に切り、にんじん、たけのこ、しいたけは、いちよう切りにする。<br>④しょうがは、みじん切りにする。<br>⑤釜を熱し、油を入れてなじませ、しょうがを炒めて油に香りをつけた後、肉を充分に炒める。<br>⑥肉の色が変わったら、にんじん、たけのこ、しいたけを炒め、定量の湯(水)を加えて煮る。<br>⑦にんじんが柔らかくなったら、はくさい、いかを加えて煮、砂糖、塩、しょうゆで調味する。<br>⑧最後に②と水溶きのかたくり粉を加えて仕上げる。(水1人当たり35cc) |
| 八宝菜          | 豚肉 25<br>いか(冷凍) 15<br>はくさい 50<br>にんじん 10<br>しょうが 1<br>さやえんどう(冷凍) 10<br>たけのこ(缶) 10<br>干しいたけ 1<br>植物油(サラダ油) 1<br>砂糖 1<br>塩 0.2<br>しょうゆ(こいくち) 2.4<br>しょうゆ(うすくち) 2.4<br>かたくり粉 2 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| くだもの         | ぼんかん                                                                                                                                                                        | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                                                                                             |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●冬の魚「たら」をこはく揚げにしました。しょうがじょうゆの味を楽しんでいただきますしょう。                                                                                                                                                                                                                                                             |
| エネルギー        | 633 kcal                                                                                                                                                                    | ビタミンA              | 739(637)IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| たんぱく質        | 33.0 g                                                                                                                                                                      | ビタミンB ₁ | 0.89(0.64)mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 脂 質          | 19.5 g                                                                                                                                                                      | ビタミンB ₂ | 0.90(0.75)mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 食物繊維         | 4.4 g                                                                                                                                                                       | ビタミンC              | 19(10)mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| カルシウム        | 312 mg                                                                                                                                                                      | 食塩相当量              | 2.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄            | 2.8 mg                                                                                                                                                                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# たら

(宮崎県 共同調理場・小学校 400食)

炊きこみごはん・牛乳・たらのみそマヨネーズ焼き・レタス・ほうれんそうのソテー・くだもの

| 献立名          | 材料名         | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |
|--------------|-------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 炊きこみごはん      | 精白米         | 70                 | <b>炊きこみごはん</b><br>①さつまいもは、皮をむき1cmの角切りにし、水にさらし、水をきり、黄金色に揚げる。<br>②えびはゆでておく。しめじはほぐす。<br>③油揚げ、にんじん、干しいたけは、せん切りにする。鶏肉は小角に切る。<br>④しいたけのもどし汁で③を煮、調味し、しめじを加えひと煮する。<br><br><b>たらのみそマヨネーズ焼き</b><br>①たらに塩、こしょうをしておく。<br>②みそとマヨネーズを合わせておく。<br>③アルミ箔にたらをのせ、スライスしたたまねぎをおき②を塗り、みじん切りにしたパセリをのせ包み焼く。<br><br><b>ほうれんそうのソテー</b><br>①ほうれんそうは、ゆがいて2cmに切っておく。<br>②にんじんは、せん切りにして塩をする。<br>③ホールコーンはさっとゆがき、①と②を加えバターで炒め、塩、こしょうで味をつける。 |         |
|              | 強化米         | 0.2                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | 水           | 94                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | 鶏肉 (もも)     | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | 油揚げ         | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | さつまいも       | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | 植物油         | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | にんじん        | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | しめじ         | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | 干しいたけ       | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | しょうゆ        | 4                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| みりん          | 2           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| 塩            | 0.5         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| しいたけのもどし汁    | 12          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| えび           | 10          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| 牛乳           | 牛乳          | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| たらのみそマヨネーズ焼き | たら          | 40                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | みそ          | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | マヨネーズ       | 8                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | たまねぎ        | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | パセリ         | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | 植物油         | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | アルミ箔        | 1枚                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| レタス          | レタス         | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| ほうれんそうのソテー   | ほうれんそう      | 40                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | にんじん        | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | ホールコーン (冷凍) | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | バター         | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | 塩           | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|              | こしょう        | 0.03               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| くだもの         | りんご         | 40                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
| <b>栄 養 価</b> |             |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●炊きこみごはんは、季節の香りをおりこんでいけるといいと思います。<br>●魚はくせのない白身を使い、子供の好きなマヨネーズを使い、かくし味にみそを入れました。<br>●ソテーは彩りを考えて緑、赤、黄にしました。                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |
| エネルギー        | 638 kcal    | ビタミンA              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,394IU |
| たんぱく質        | 25.0 g      | ビタミンB ₁ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.42mg  |
| 脂質           | 21.9 g      | ビタミンB ₂ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.55mg  |
| 食物繊維         | 4.3 g       | ビタミンC              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 21mg    |
| カルシウム        | 306 mg      | 食塩相当量              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.3 g   |
| 鉄            | 3.8 mg      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |



# にしん

(石川県 共同調理場・小学校 1,590食)

ごはん・牛乳・にしんとじゃがいもの煮もの・温野菜・手作りふりかけ

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                           | 材料名                                                                                                                               | 分量 g | 作り方                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                           | 精白米                                                                                                                               | 90   | <u>にしんとじゃがいもの煮もの</u><br>①にしんは、2 cm幅にカットして水にもどす。<br>②もどったにしんを調味料で煮る。<br>③じゃがいもは大きめの角切り、ごぼうは斜め切り、にんじんは厚めのいちよう切り、こんにゃく、さつま揚げは角切りにする。<br>④③の材料を煮る。途中でにしんの煮たものを足して味を調べ、最後にさやいんげんを入れて煮て仕上げる。                          |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                | 206  |                                                                                                                                                                                                                 |
| にしんとじゃがいもの煮もの                                                                                                                                                                                                                                 | 身がきにしん 10<br>しょうゆ 3<br>砂糖 1.5<br>じゃがいも 70<br>ごぼう 15<br>にんじん 15<br>こんにゃく 40<br>さつま揚げ 20<br>さやいんげん 5<br>しょうゆ 4<br>砂糖 1.3<br>かつおの素 1 |      |                                                                                                                                                                                                                 |
| 温野菜                                                                                                                                                                                                                                           | ほうれんそう 20<br>にんじん 10<br>もやし 25<br>えのきたけ 5<br>砂糖 2<br>本みりん 2<br>しょうゆ 2                                                             |      | <u>温野菜</u><br>①ほうれんそうは3 cm幅に切る。にんじんは、細めのたんざく切りにしてゆでる。えのきたけ、もやしもゆでる。<br>②調味料を合わせて煮たて、ゆで野菜にかける。                                                                                                                   |
| 手作りふりかけ                                                                                                                                                                                                                                       | さば(油漬け缶) 8<br>しらす干し 2<br>しょうが汁 0.5<br>いりごま 1.5<br>青のり 0.1<br>本みりん 1<br>しょうゆ 0.5                                                   |      | <u>手作りふりかけ</u><br>①みりん、しょうゆを合わせたものを沸騰させ、汁をきったさば缶としょうが汁を加えて、そぼろになるようにいる。<br>②途中ゆでたしらす干し、青のり、いりごまを入れ、味を調べ仕上げる。                                                                                                    |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> エネルギー 664 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 14.6 g<br>食物繊維 5.9 g<br>カルシウム 326 mg<br>鉄 3.5 mg<br>ビタミンA 1,346IU<br>ビタミンB ₁ 0.63mg<br>ビタミンB ₂ 0.55mg<br>ビタミンC 17mg<br>食塩相当量 2.6 g |                                                                                                                                   |      | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ぐさいにしんを別煮にして、しっかり味をつけることによっておいしい煮ものになります。寒い時期に登場させます。</li> <li>●手作りふりかけは、青のりを加えることでさらさらになり、とてもおいしいです。</li> </ul> |

# ぶり

(徳島県 単独校・中学校 340食)

ごはん・牛乳・ぶりの幽庵焼き・さつま汁・しめじ煮びたし・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 材料名                                                                            | 分量 g                                         | 作り方                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 精白米<br>強化米                                                                     | 100<br>0.3                                   | <b>ぶりの幽庵焼き</b><br>①砂糖、しょうゆ、みりん、ゆずの輪切りを合わせる。<br>②①にぶりの切り身をつける。<br>③コンベクションオーブンで焼く。                                                                 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳                                                                             | 206                                          |                                                                                                                                                   |
| ぶりの幽庵焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ぶり<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん<br>ゆず                                        | 60<br>1<br>6<br>3<br>1/20個                   |                                                                                                                                                   |
| さつま汁                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 豚肉(もも脂身つき)<br>にんじん<br>ごぼう<br>さつまいも<br>豆腐<br>ねぎ<br>煮干し<br>みそ                    | 10<br>10<br>10<br>30<br>30<br>2<br>3<br>16   | <b>さつま汁</b><br>①煮干しで、だし汁をとっておく。<br>②にんじん、ごぼうはいちょう切り、さつまいもは厚めのいちよう切り、豆腐はさいの目に切る。<br>③だし汁を加熱し、豚肉をほぐし入れ、煮えにくい材料から入れる。<br>④みそをときこみ、調味し、小口切りにしたねぎを入れる。 |
| しめじ煮びたし                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ほんしめじ<br>油揚げ<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ(うすくち)<br>はくさい<br>ほうれんそう<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ(うすくち) | 8<br>2.5<br>0.4<br>0.4<br>50<br>30<br>1<br>3 |                                                                                                                                                   |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                           | いよかん                                                                           | 80(小1個)                                      | <b>しめじ煮びたし</b><br>①ほうれんそうは、ゆでて、2cm長さに切る。はくさいは、1cm幅のたんざくに切りゆでる。<br>②しめじは、小房に分ける。<br>③油揚げは、せん切りにする。<br>④②と③をさっと煮て調味する。                              |
| <div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> エネルギー 818 kcal      ビタミンA 1,181IU<br>たんぱく質 38.1 g      ビタミンB ₁ 0.50mg<br>脂 質 22.2 g      ビタミンB ₂ 0.75mg<br>食物繊維 5.6 g      ビタミンC 83mg<br>カルシウム 412 mg      食塩相当量 3.7 g<br>鉄 5.4 mg |                                                                                |                                              |                                                                                                                                                   |

# ぶり

(長崎県 共同調理場・中学校 280食)

ごはん・牛乳・ぶりの中華風つけ焼き・きんぴら煮・キャベツのいそ風味・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                     | 分量 g                                                               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米<br>強化米                                                                              | 110<br>0.33                                                        | <b>ぶりの中華風つけ焼き</b><br>①小ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。<br>②④を混ぜ合わせ、ぶりをつけこみ、オープンで焼く。<br><br><b>きんぴら煮</b><br>①材料はすべてせん切りにし、ごぼうと突きこんにゃくは、下ゆでしておく。<br>②油で①を炒め、調味料で味を調える。<br><br><b>キャベツのいそ風味</b><br>①キャベツは大きめのせん切り、にんじんは細めのせん切りにする。<br>②①としそ味ひじきを混ぜ合わせ、味をなじませる。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                      | 206                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ぶりの中華風つけ焼き   | ぶり(切り身)<br>しょうゆ(うすくち)<br>みりん<br>砂糖<br>小ねぎ<br>いりごま<br>にんにく                               | (1切れ)50<br>6.5<br>6.5<br>1.6<br>4<br>1.5<br>0.8                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| きんぴら煮        | ごぼう<br>にんじん<br>突きこんにゃく<br>豚肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>いりごま<br>塩<br>一味唐辛子<br>植物油 | 50<br>30<br>25<br>20<br>13<br>7<br>5<br>5<br>4<br>0.1<br>0.01<br>1 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| キャベツのいそ風味    | キャベツ(ボイル)<br>にんじん(ボイル)<br>しそ味ひじき                                                        | 40<br>5<br>2                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| くだもの         | みかん                                                                                     | 1個                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                         |                                                                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●ぶりの中華風つけ焼きは、ごまとにんにくの香ばしい香りで食欲が増します。                                                                                                                                                                                      |
| エネルギー        | 869 kcal                                                                                | ビタミンA                                                              | 1,407IU                                                                                                                                                                                                                                         |
| たんぱく質        | 35.8 g                                                                                  | ビタミンB ₁                                                 | 0.62mg                                                                                                                                                                                                                                          |
| 脂 質          | 24.8 g                                                                                  | ビタミンB ₂                                                 | 0.49mg                                                                                                                                                                                                                                          |
| 食物繊維         | 9.4 g                                                                                   | ビタミンC                                                              | 21mg                                                                                                                                                                                                                                            |
| カルシウム        | 388 mg                                                                                  | 食塩相当量                                                              | 2.5 g                                                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄            | 3.9 mg                                                                                  |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |

# ホキ

(埼玉県 共同調理場・中学校 6,800食)

コッペパン・ジャム&マーガリン・牛乳・ホキのオランダ揚げ・あさりとベーコンのスパゲティ・ビーンズサラダ

| 献立名            | 材料名                                                                                                                                                              | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コッペパン          | コッペパン (縦スライス)                                                                                                                                                    | 80                 | <b>オランダ揚げ</b><br>①ホキは解凍し、塩で下味をつけておく。<br>②④で衣を作る。(天ぶらの衣よりかためがよい)<br>③下味をつけておいたホキに小麦粉をまぶし、④の衣をつけ、160~170℃くらいで揚げる。(あまり火力が強いと衣が黒くなるので注意)                                      |
| ジャム&マーガリン      |                                                                                                                                                                  | 16                 |                                                                                                                                                                           |
| 牛乳             | 牛乳                                                                                                                                                               | 206                |                                                                                                                                                                           |
| ホキのオランダ揚げ      | 〔ホキ (切り身・冷凍) 50<br>塩 0.5<br>小麦粉 (薄力粉) 2<br>小麦粉 (薄力粉) 8<br>鶏卵 5<br>塩 0.1<br>④ 粉チーズ 0.5<br>牛乳 7<br>にんじんペースト 2.5<br>パセリ 0.5<br>植物油 (大豆白絞油) 5〕                       |                    | <b>あさりとベーコンのスパゲティ</b><br>①スパゲティは、ゆでておく。<br>②ボイルあさは、解凍しておく。<br>③釜にサラダ油を入れ、熱くなったら、にんにく、赤唐辛子(輪切り)を加え、香りがたったらあさり、ベーコン、たまねぎを入れてよく炒める。<br>④よく材料が炒め終わったら、スパゲティを加え調味料で味を調べ、できあがり。 |
| あさりとベーコンのスパゲティ | 〔スパゲティ (ハーフ) 10<br>塩 0.1<br>ボイルあさり (冷凍) 10<br>ショルダーベーコン 5<br>たまねぎ 8<br>にんにく 0.1<br>赤唐辛子 (輪切り) 0.01<br>植物油 (サラダ油) 1<br>バジル粉 0.1<br>バター 0.5<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03〕 |                    | <b>ビーンズサラダ</b><br>①大豆は調味料で味をつけておく。<br>②野菜はすべて湯通しをし、よくさめたらマヨネーズで味つける。                                                                                                      |
| ビーンズサラダ        | 〔大豆 (冷凍) 10<br>塩 0.2<br>しょうゆ 0.5<br>コンソメの素 0.2<br>キャベツ 30<br>きゅうり 10<br>塩 0.03<br>にんじん 5<br>マヨネーズ (卵黄型) 6<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>ブチトマト 10〕                     |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●主菜のオランダ揚げの衣の中には、カルシウム豊富な牛乳や粉チーズとビタミンAの豊富なにんじんやパセリが入っています。<br>●にんじんはペースト状のもので入っているので、揚げあがりがきれいなオレンジになります。                                           |
| <b>栄 養 価</b>   |                                                                                                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                           |
| エネルギー          | 852 kcal                                                                                                                                                         | ビタミンA              | 740IU                                                                                                                                                                     |
| たんぱく質          | 32.9 g                                                                                                                                                           | ビタミンB ₁ | 0.58mg                                                                                                                                                                    |
| 脂 質            | 42.4 g                                                                                                                                                           | ビタミンB ₂ | 0.73mg                                                                                                                                                                    |
| 食物繊維           | 3.8 g                                                                                                                                                            | ビタミンC              | 15mg                                                                                                                                                                      |
| カルシウム          | 334 mg                                                                                                                                                           | 食塩相当量              | 2.2 g                                                                                                                                                                     |
| 鉄              | 4.1mg                                                                                                                                                            |                    |                                                                                                                                                                           |

# ホキ

(山梨県 単独校・小学校 131食)

えび入り野菜おこわ・牛乳・ホキのチーズ焼き・わかめのみそ汁・こんにやくゼリー

| 献立名          | 材料名            | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                               |
|--------------|----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| えび入り野菜おこわ    | 精白米            | 70                 | <b>えび入り野菜おこわ</b><br>.....<br>①米、もち米、さつまいもは、炊きこみごはんにしておく。<br>②野菜、えびは煮て、調味料で味つけをしておく。<br>③ごはんをよく混ぜておく。                                              |
|              | もち米            | 8                  |                                                                                                                                                   |
| 牛乳           | 油揚げ            | 5                  | <b>ホキのチーズ焼き</b><br>.....<br>①ホキは塩、こしょうしてオーブンで焼く。<br>②たまねぎ、ベーコンは油で炒め、コンソメ、しょうゆで味つけをする。<br>③焼いたホキの上に野菜をのせ、チーズとパセリをのせチーズがとけるまで焼く。                    |
|              | さつまいも          | 15                 |                                                                                                                                                   |
|              | にんじん           | 5                  |                                                                                                                                                   |
|              | ほんしめじ          | 5                  |                                                                                                                                                   |
|              | むきえび           | 15                 |                                                                                                                                                   |
|              | 本みりん           | 1                  |                                                                                                                                                   |
|              | しょうゆ           | 2                  |                                                                                                                                                   |
|              | 砂糖(三温)         | 3                  |                                                                                                                                                   |
|              | ホキ             | 60                 |                                                                                                                                                   |
|              | 塩・こしょう         |                    |                                                                                                                                                   |
| たまねぎ         | 20             |                    |                                                                                                                                                   |
| ベーコン         | 4              |                    |                                                                                                                                                   |
| メルティーチーズ     | 10             |                    |                                                                                                                                                   |
| 植物油          | 1              |                    |                                                                                                                                                   |
| コンソメ         | 1              |                    |                                                                                                                                                   |
| しょうゆ         | 0.5            |                    |                                                                                                                                                   |
| パセリ          | 1              |                    |                                                                                                                                                   |
| 塩            | 0.2            |                    |                                                                                                                                                   |
| わかめのみそ汁      | わかめ(乾)         | 1.5                | .....<br><b>~~~~~ 献立について ~~~~~</b><br>.....<br>●白身魚のチーズ焼き<br>あっさりしたホキにベーコンやチーズが入って味がひきたち、子供たちにも好評です。<br>●えびは、子供たちが好きな食べものである。ごはんの中に入れると彩りもよくおいしい。 |
|              | だいこん           | 30                 |                                                                                                                                                   |
|              | 根深ねぎ           | 15                 |                                                                                                                                                   |
|              | にんじん           | 10                 |                                                                                                                                                   |
|              | 煮干し            | 2                  |                                                                                                                                                   |
|              | みそ             | 15                 |                                                                                                                                                   |
| こんにやくゼリー     | こんにやくゼリー(オレンジ) | 12                 |                                                                                                                                                   |
|              |                |                    |                                                                                                                                                   |
| <b>栄 養 価</b> |                |                    |                                                                                                                                                   |
| エネルギー        | 671 kcal       | ビタミンA              | 1,129IU                                                                                                                                           |
| たんぱく質        | 31.6 g         | ビタミンB ₁ | 0.73mg                                                                                                                                            |
| 脂 質          | 17.1 g         | ビタミンB ₂ | 0.63mg                                                                                                                                            |
| 食物繊維         | 6.2 g          | ビタミンC              | 14mg                                                                                                                                              |
| カルシウム        | 417 mg         | 食塩相当量              | 3.9 g                                                                                                                                             |
| 鉄            | 2.9 mg         |                    |                                                                                                                                                   |

# ホキ

(静岡県 単独校・小学校 670食)

さけとわかめのごはん・牛乳・ホキときこのこのホイル焼き・はすのだんご汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 材料名                                                                                                  | 分量 g                                                                            | 作り方                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さけとわかめのごはん                                                                                                                                                                                                                                                                          | こめ<br>さけ、わかめの素                                                                                       | 80<br>3                                                                         | <b>ホキときこのこのホイル焼き</b><br>①ホキは塩、こしょうする。<br>②きのご類はほぐして、しょうゆにつける。<br>③20cmに切ったアルミ箔の上に魚をのせ、きのご類を散らしマーガリンをのせ、アルミ箔を包み、オープンで焼く。<br>④でき上がりにレモンの輪切りを飾る。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                   | 206                                                                             |                                                                                                                                               |
| ホキときこのこのホイル焼き                                                                                                                                                                                                                                                                       | 〔ホキ<br>塩<br>こしょう<br>しいたけ<br>えのきたけ<br>ほんしめじ<br>しょうゆ<br>マーガリン<br>レモン<br>アルミ箔〕                          | 60<br>0.3<br>0.03<br>12<br>10<br>10<br>2.2<br>10<br>10                          |                                                                                                                                               |
| はすのだんご汁                                                                                                                                                                                                                                                                             | 〔れんこん<br>鶏卵<br>でんぷん<br>塩<br>植物油<br>にんじん<br>ゆば(干し)<br>蒸しかまぼこ<br>葉ねぎ<br>かつお節<br>水<br>しょうゆ<br>みりん<br>塩〕 | 30<br>5<br>3<br>0.2<br>3<br>10<br>0.5<br>10<br>5<br>1.5<br>140<br>3<br>1<br>0.5 |                                                                                                                                               |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                | みかん                                                                                                  | 80                                                                              | ①れんこんは皮をむき、酢水に10分ぐらいつけておく。その後すりおろして卵、でんぷん、塩を入れ、だんご状に丸めて揚げる。熱湯をかけて油抜きする。<br>②にんじんはせん切り、かまぼこはたんざく切り、ねぎは小口切りにする。<br>③だし汁の中に①、②を入れて仕上げる。          |
| <div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> エネルギー 658 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 21.2 g<br>食物繊維 7.9 g<br>カルシウム 275 mg<br>鉄 2.9 mg<br>ビタミンA 1,120IU<br>ビタミンB ₁ 0.48mg<br>ビタミンB ₂ 0.52mg<br>ビタミンC 38mg<br>食塩相当量 3.2 g |                                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                               |

# ホキ

(熊本県 単独校・小学校 340食)

ごはん・牛乳・ホキのカレーマリネ・春雨汁・手作りふりかけ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 材料名                                                                                           | 分量 g                                                                 | 作り方                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 精白米                                                                                           | 80                                                                   | ホキのカレーマリネ<br>①ホキに塩をして、でんぷん、小麦粉をまぶして揚げる。<br>②にんじん、きゅうり、たまねぎはせん切りにして、貝割れ菜は半分くらいの長さに切っておく。<br>③①のホキと②を④の調味料につけておく。(貝割れ菜は、盛りつける時、上に散らしてもよい)                                                                                              |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳                                                                                            | 208                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ホキのカレーマリネ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ホキ(角切り)<br>塩<br>でんぷん<br>小麦粉<br>植物油<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>貝割れ菜<br>砂糖<br>酢<br>しょうゆ<br>カレー粉 | 50<br>0.15<br>2<br>5<br>5<br>5<br>5<br>10<br>3<br>3<br>5<br>2<br>0.3 | 春雨汁<br>①昆布とかつおで、だし汁をとっておく。<br>②干しいたけは、もどしてせん切りにする。<br>③はるさめは、もどして短く切っておく。<br>④にんじん、たまねぎはせん切り、なるとかまぼこは輪切り、ねぎは小口切りにしておく。<br>⑤釜にだし汁と干しいたけのもどし汁を入れ、しいたけ、にんじん、たまねぎを入れ、ひと煮たちしたらなるとかまぼこを加え、しょうゆ、塩で味を調える。<br>⑥もどしたはるさめを加え、ひとふきしたらねぎを加え火を止める。 |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 春雨汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | はるさめ<br>なるとかまぼこ(小さい巻き)<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>干しいたけ<br>かつお節<br>だし昆布<br>しょうゆ(うすくち)<br>塩      | 7<br>5<br>5<br>20<br>5<br>0.5<br>2<br>1<br>7<br>0.15                 | 手作りふりかけ<br>①しらす干し、糸かつお、ごまをよくからいりし、みりん、しょうゆで味をつける。<br>②青のりを散らして火を止める。                                                                                                                                                                 |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 手作りふりかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | しらす干し<br>糸かつお<br>ごま<br>青のり<br>みりん<br>しょうゆ                                                     | 4<br>1<br>2<br>0.2<br>0.3<br>0.5                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | みかん                                                                                           | 1個                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>634 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>639IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.43mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.42mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>302 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                               |                                                                      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                | 634 kcal | ビタミンA | 639IU | たんぱく質 | 26.7 g | ビタミンB ₁ | 0.43mg | 脂質 | 14.5 g | ビタミンB ₂ | 0.42mg | 食物繊維 | 3.3 g | ビタミンC | 26mg | カルシウム | 302 mg | 食塩相当量 | 2.2 g | 鉄 | 2.5 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●夏の暑い時期は、食欲がないので、カレー粉を使ったマリネを献立に取り入れました。子供たちの好きなカレー味なので、いつものマリネよりよく食べます。</li> <li>●学校で作るふりかけは、簡単にできて、しかもいろいろ食材の組み合わせが変えられるので、子供たちにも好評です。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 634 kcal                                                                                      | ビタミンA                                                                | 639IU                                                                                                                                                                                                                                |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26.7 g                                                                                        | ビタミンB ₁                                                   | 0.43mg                                                                                                                                                                                                                               |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14.5 g                                                                                        | ビタミンB ₂                                                   | 0.42mg                                                                                                                                                                                                                               |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3.3 g                                                                                         | ビタミンC                                                                | 26mg                                                                                                                                                                                                                                 |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 302 mg                                                                                        | 食塩相当量                                                                | 2.2 g                                                                                                                                                                                                                                |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2.5 mg                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |

# まぐろ

(北海道 単独校・小学校 1,400食)

里の味ごはん・牛乳・まぐろカツ・ゆで野菜・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                        | 材料名                                                                                                                                                                                                            | 分量 g | 作り方                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 里の味ごはん                                                                                                                                                                                                     | 精白米(うるち米) 60<br>精白米(もち米) 5<br>赤みそ 4<br>みりん 1<br>塩 0.15<br>昆布 0.5<br>水<br>にんじん 5<br>ごぼう 5<br>干しいたけ 0.5<br>油揚げ 8<br>鶏肉(むね) 5<br>ひじき 0.2<br>植物油 0.5<br>砂糖(三温) 0.8<br>みりん 0.5<br>しょうゆ 2<br>水<br>むき枝豆 3<br>さつまいも 25 |      | <b>里の味ごはん</b><br>.....<br>①にんじん、ごぼう、油揚げ、干しいたけはせん切りにし、ひじきも入れて調味料で煮含めるようにし、ごはんの具を作る。<br>②米は昆布だしと調味料、具の汁を入れて炊く。<br>③さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、少し水にさらしておき、ごはんの炊き上がりにあわせて10分程蒸す。<br>④むき枝豆はゆでておく。<br>⑤炊き上がったごはん、蒸し上がったさつまいもとむき枝豆を混ぜる。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                                                                                                                                                                                                             | 206  |                                                                                                                                                                                                                          |
| まぐろカツ                                                                                                                                                                                                      | まぐろ(切り身) 40<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>小麦粉 4<br>鶏卵 5<br>パン粉 6<br>白いりごま 1<br>植物油(揚げ油) 4.5                                                                                                                         |      | <b>まぐろカツ</b><br>.....<br>①まぐろは塩、こしょうしておく。<br>②小麦粉、卵、パン粉と白いりごまを合わせたものを順につける。<br>③揚げ油で揚げる。                                                                                                                                 |
| ゆで野菜                                                                                                                                                                                                       | キャベツ(ゆで) 20<br>にんじん(ゆで) 10<br>中濃ソース 7                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                          |
| くだもの                                                                                                                                                                                                       | みかん                                                                                                                                                                                                            | 60   |                                                                                                                                                                                                                          |
| (栄) (養) (価)<br>エネルギー 667 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 21.5 g<br>食物繊維 4.4 g<br>カルシウム 308 mg<br>鉄 3.3 mg<br>ビタミンA 829IU<br>ビタミンB ₁ 0.32mg<br>ビタミンB ₂ 0.46mg<br>ビタミンC 33mg<br>食塩相当量 2.0 g |                                                                                                                                                                                                                |      | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●さつまいもの甘さとみそがとても合い、食が進みます。                                                                                                                                                                         |



# まぐろ

(青森県 共同調理場・小学校 1,850食)

ごはん・牛乳・まぐろの酢豚風・焼きぎょうざ・華風スープ・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                                                            | 分量 g                                                      | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                                                                                            | 80                                                        | <b>まぐろの酢豚風</b><br>①まぐろは角切りにし、下味をつけておく。<br>②①にでんぶんをまぶし、油でからりと揚げておく。<br>③野菜類はひと口大の乱切り、干しいたけは水でもどし、ひと口大に切る。<br>④にんじんだけは、かたゆでにしておく。<br>⑤油少々を鍋に入れ、温め、たけのこ、たまねぎ、もどしたしいたけを入れ炒める。さらに、しいたけのもどし汁を加え、野菜類を柔らかく煮る。<br>⑥⑤に、酢豚ソースとトマトケチャップを加え、②のまぐろのから揚げ、④のにんじんを混ぜ合わせる。<br>⑦最後に、ピーマンの乱切りを加え、火を止める。<br><br><b>華風スープ</b><br>①豆腐を2cm×0.7cmの長方形に切る。<br>②チンゲンツァイは生のまま1cm切りにする。<br>③お湯が沸騰したら、プチかまぼこ、チンゲンツァイを入れて、ひと煮たちしたらスープストック、塩で味を調える。<br>④水でもどしたカットわかめ、豆腐を入れる。<br>⑤水溶きかたくり粉をスープにとかし入れ、ときほぐした卵とごまを入れてできあがり。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                                             | 206                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| まぐろの酢豚風      | まぐろ(切り身) 20<br>しょうゆ 2<br>でんぶん 2<br>植物油(揚げ油) 2<br>にんじん 8<br>たまねぎ 20<br>たけのこ 10<br>ピーマン 5<br>干しいたけ 0.8<br>酢豚ソース 15<br>トマトケチャップ 3 | 20<br>2<br>2<br>2<br>8<br>20<br>10<br>5<br>0.8<br>15<br>3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 焼きぎょうざ       | 焼きぎょうざ                                                                                                                         | 36                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 華風スープ        | 鶏卵 15<br>プチかまぼこ 8<br>豆腐 40<br>カットわかめ 0.5<br>チンゲンツァイ 20<br>中華風スープストック 1.5<br>塩 0.8<br>いりごま 0.5                                  | 15<br>8<br>40<br>0.5<br>20<br>1.5<br>0.8<br>0.5           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| くだもの         | みかん                                                                                                                            | 40                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                                                |                                                           | ●酢豚の献立にすると、脂肪の摂取量が比較的、多くなるのですが、まぐろの切り身を使うことで淡泊でサラッとしたすぶた風となりました。子供たちに見、嫌われがちの魚の入ったすぶた(?)も、にんじんやピーマンの彩りもきれいで、好評な献立のひとつです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| エネルギー        | 680 kcal                                                                                                                       | ビタミンA                                                     | 781IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| たんぱく質        | 25.9 g                                                                                                                         | ビタミンB ₁                                        | 0.42mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 脂 質          | 20.2 g                                                                                                                         | ビタミンB ₂                                        | 0.46mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 食物繊維         | 3.6 g                                                                                                                          | ビタミンC                                                     | 39mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| カルシウム        | 374 mg                                                                                                                         | 食塩相当量                                                     | 2.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 鉄            | 2.4mg                                                                                                                          |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# まぐろ

(山形県 共同調理場・小学校 5,100食)

ごはん・牛乳・まぐろと大豆のみそがらめ・いもこ汁・煮びたし

| 献立名          | 材料名                                                                            | 分量 g                                                    | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                                            | 80                                                      | <b>まぐろと大豆のみそがらめ</b><br>.....<br>①まぐろに下味をつけ、でんぷんをまぶし油で揚げる。<br>②水でもどした大豆を素揚げする。<br>③調味料を煮たたせ①②をあえる。<br><br><b>いもこ汁</b><br>.....<br>①調味料を煮たて、牛肉を煮てとり出しておく。<br>②残した煮汁に水を入れ里いも、ごぼう、こんにゃくを入れ煮る。里いもが柔らかくなったら、もどした麩、牛肉、ねぎを入れひと煮たちさせる。<br><br><b>煮びたし</b><br>.....<br>①ほうれんそう、もやしはゆでる。<br>②調味料を煮たて、ちりめんじゃこを煮る。<br>③ゆで野菜を入れて煮びたす。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                             | 206                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| まぐろと大豆のみそがらめ | まぐろ(角切り)<br>しょうが<br>しょうゆ<br>でんぷん<br>植物油(揚げ油)<br>大豆<br>みそ<br>砂糖<br>みりん<br>しょうが汁 | 35<br>0.5<br>1.5<br>5<br>5<br>8<br>5<br>2<br>0.8<br>0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| いもこ汁         | 里いも<br>牛肉<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>麩<br>ねぎ<br>しょうゆ<br>砂糖<br>みりん                      | 50<br>25<br>4<br>15<br>2.5<br>15<br>6<br>0.2<br>0.6     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 煮びたし         | ほうれんそう<br>もやし<br>ちりめんじゃこ<br>しょうゆ<br>みりん                                        | 20<br>30<br>2<br>3<br>1                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                |                                                         | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●まぐろの赤身を使って、甘みそ味の食べやすい献立。<br>●大豆を使うことで「かむ」ことにも一役かっています。                                                                                                                                                                                                                                           |
| エネルギー        | 697 kcal                                                                       | ビタミンA                                                   | 616IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質        | 32.8 g                                                                         | ビタミンB ₁                                      | 0.68mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 脂 質          | 19.4 g                                                                         | ビタミンB ₂                                      | 0.60mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 食物繊維         | 5.4 g                                                                          | ビタミンC                                                   | 24mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| カルシウム        | 294 mg                                                                         | 食塩相当量                                                   | 2.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 鉄            | 5.0mg                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

# まぐろ

(福島県 単独校・小学校 226食)

## わかめごはん・牛乳・まぐろのゴールデンソースがけ・にらたま汁・くだもの

| 献立名                | 材料名                                                                                                                                 | 分量 g                                                                                   | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| わかめごはん             | 味つきわかめ<br>精白米<br>強化米<br>精麦<br>水                                                                                                     | 2<br>70<br>0.21<br>7                                                                   | <b>まぐろのゴールデンソースがけ</b><br>.....<br>①まぐろに、しょうゆとしょうが汁で下味をつけ、でんぷんをからめて揚げる。<br>②だいこん、にんじんは、せん切りにし、ゆで上げておき、揚げたてのまぐろに添える。<br>③④の調味料をひと煮たちさせ、まぐろと野菜にかける。<br><br><b>にらたま汁</b><br>.....<br>①卵はときほぐし、3cm長さに切ったにらを混ぜ合わせておく。<br>②豆腐はさいころ切り、なるとは半月切りにする。<br>③さばけずり節でだしをとる。<br>④だし汁に豆腐、なるとを入れて煮てから、塩、しょうゆで味つけし、でんぷんでとろみをつけ、①のとき卵を入れ、煮えたら火を止める。 |
| 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                                  | 206                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| まぐろの<br>ゴールデンソースがけ | まぐろ<br>しょうゆ<br>しょうが<br>でんぷん<br>植物油(揚げ油)<br>だいこん<br>にんじん<br>みそ<br>砂糖<br>ワインビネガー<br>酢<br>④ しょうゆ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>切りごま<br>ごま油 | 50<br>1<br>1<br>5<br><br>25<br>11<br><br>3<br>3<br>1<br>2<br>3<br>4<br>1<br>0.1<br>0.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| にらたま汁              | 鶏卵<br>豆腐<br>なると<br>にら<br>さばけずり節(だし用)<br>でんぷん<br>塩<br>しょうゆ<br>水                                                                      | 20<br>40<br>10<br>15<br>1<br>0.5<br>0.3<br>6                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| くだもの               | みかん                                                                                                                                 | 50                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>栄 養 価</b>       |                                                                                                                                     |                                                                                        | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●ゴールデンソースは、みそとごま、トマトケチャップの味がマッチして、まぐろの臭みをけし、鶏肉感覚で食べられるソースです。                                                                                                                                                                                                                                              |
| エネルギー              | 651 kcal                                                                                                                            | ビタミンA                                                                                  | 793IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質              | 34.6 g                                                                                                                              | ビタミンB ₁                                                                     | 0.43mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 脂 質                | 16.4 g                                                                                                                              | ビタミンB ₂                                                                     | 0.40mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 食物繊維               | 5.0 g                                                                                                                               | ビタミンC                                                                                  | 28mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| カルシウム              | 314 mg                                                                                                                              | 食塩相当量                                                                                  | 4.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄                  | 3.8mg                                                                                                                               |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# まぐろ

(福島県 共同調理場・小学校 200食)

## 麦ごはん・牛乳・まぐろのトマトみそ煮・けんちん汁・温野菜

| 献立名          | 材料名                                                            | 分量 g                                             | 作り方                                                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん         | 精白米<br>精麦<br>ふりかけ                                              | 75<br>10<br>3                                    | <b>まぐろのトマトみそ煮</b><br>①まぐろにでんぷんをまぶして、油で揚げる。<br>②トマトケチャップ、みそ、だし汁を混ぜて煮たせ、①を入れて煮こむ。<br>※煮こみすぎると、でんぷんがはがれてしまうので注意する。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                             | 206                                              |                                                                                                                 |
| まぐろのトマトみそ煮   | まぐろ<br>でんぷん<br>植物油<br>トマトケチャップ<br>みそ<br>だし汁                    | 40<br>3<br>2<br>10<br>7.5<br>30                  | <b>けんちん汁</b><br>①里いもは4等分、だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切りにする。<br>②①の材料を煮こみ、豆腐をくずしたものを入れ、みそ汁を作る。               |
| けんちん汁        | 里いも<br>だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>豆腐(木綿)<br>長ねぎ<br>植物油<br>みそ<br>だし | 15<br>20<br>10<br>10<br>20<br>10<br>1<br>12<br>1 |                                                                                                                 |
| 温野菜          | ほうれんそう<br>はくさい<br>さつま揚げ<br>アーモンド粉末<br>砂糖<br>しょうゆ               | 15<br>30<br>10<br>2.5<br>1<br>2                  | <b>温野菜</b><br>①ほうれんそう、はくさいは、ゆがいてから切る。さつま揚げも一度、湯通ししてから切る。<br>②アーモンド粉末、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせてから煮つめ、①をあえる。                 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                |                                                  | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                              |
| エネルギー        | 665 kcal                                                       | ビタミンA                                            | 948IU                                                                                                           |
| たんぱく質        | 32.2 g                                                         | ビタミンB ₁                               | 0.72mg                                                                                                          |
| 脂 質          | 15.6 g                                                         | ビタミンB ₂                               | 0.60mg                                                                                                          |
| 食物繊維         | 5.4 g                                                          | ビタミンC                                            | 24mg                                                                                                            |
| カルシウム        | 368 mg                                                         | 食塩相当量                                            | 4.1 g                                                                                                           |
| 鉄            | 4.4mg                                                          |                                                  |                                                                                                                 |

- まぐろのトマトみそ煮は、ケチャップにみそを入れて和風に味つけをしました。
- 大人の味つけですが、まぐろを鶏肉に間違えて食べてました。子供も食べやすいと思います。

# まぐろ

(栃木県 共同調理場・中学校 1,104食)

ごはん・牛乳・揚げまぐろとだいごんの炒め煮・ピーナッツあえ・なめたけ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                                                                         | 分量 g                                                                                                | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 精白米<br>強化米                                                                                                                                  | 110<br>0.33                                                                                         | <p><u>揚げまぐろとだいごんの炒め煮</u></p> <p>①だいごん、にんじん、ごぼう、たけのこは乱切りにする。<br/>                 ②ごぼうとたけのこは下ゆでする。<br/>                 ③豚肉は3cm長さに切る。<br/>                 ④干ししいたけは、ぬるま湯でもどして5mm幅に切る。<br/>                 ⑤まぐろはしょうゆにつけこみ、でんぶんをつけて揚げる。<br/>                 ⑥鍋に油を熱し、豚肉を炒め、①の野菜類としいたけを加えて炒め合わせる。<br/>                 ⑦水と調味料を入れて煮、最後に揚げまぐろとグリーンピースを入れて仕上げる。</p> <p><u>ピーナッツあえ</u></p> <p>①もやし、ほうれんそうは、それぞれゆでて、さましておく。<br/>                 ②調味料も加熱してさます。<br/>                 ③材料と調味料をあえる。</p> |                                                                                                                                                                                 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                                                                          | 309                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
| 揚げまぐろと<br>だいごんの炒め煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | まぐろ(角切り)<br>しょうゆ<br>でんぶん<br>植物油(サラダ油)<br>豚肉(もも)<br>だいごん<br>にんじん<br>ごぼう<br>たけのこ<br>干ししいたけ<br>グリーンピース<br>植物油(サラダ油)<br>だしの素<br>しょうゆ<br>砂糖<br>水 | 35<br>2.7<br>9.6<br>3.5<br>18<br>36<br>24<br>24<br>30<br>1.2<br>9.6<br>1.2<br>0.6<br>6.5<br>3<br>50 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
| ピーナッツあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | もやし<br>ほうれんそう<br>ピーナッツあえの素<br>砂糖<br>しょうゆ<br>いの一箱                                                                                            | 30<br>36<br>2.5<br>2<br>2.5<br>0.02                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
| なめたけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | なめたけ                                                                                                                                        | 25                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ぼんかん                                                                                                                                        | 50                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <p>エネルギー 870 kcal      ビタミンA 1,530IU<br/>                 たんぱく質 36.5 g      ビタミンB₁ 0.46mg<br/>                 脂 質 20.2 g      ビタミンB₂ 0.68mg<br/>                 食物繊維 9.5 g      ビタミンC 30mg<br/>                 カルシウム 390 mg      食塩相当量 3.3 g<br/>                 鉄 3.21mg</p> |                                                                                                                                             |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●子供たちの嗜好が、どうしても魚より肉にかたよりがちであるため、魚を酢豚風にアレンジしてみました。<br/>                 ●また、野菜も同時にとれるよう工夫し、子供たちが食べやすいよう甘辛い味つけにしました。</p> |

# まぐろ

(千葉県 共同調理場・中学校 415食)

## 菊花ごはん・牛乳・まぐろの包み揚げ・五目汁

| 献立名          | 材料名                                                                                            | 分量 g                                                       | 作り方                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 菊花ごはん        | 精白米<br>精麦<br>錦糸卵<br>菜飯の素<br>だいこんの葉                                                             | 70<br>7<br>10<br>3<br>10                                   | <b>菊花ごはん</b><br>①だいこんの葉はゆでて細かく切っておく。<br>②ごはんは菜飯の素、だいこんの葉、錦糸卵を混ぜ合わせる。                                                                                                                                          |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                             | 206                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
| まぐろの包み揚げ     | まぐろ(スティック状)<br>しょうゆ<br>でんぷん<br>植物油(揚げ油)<br>ほうれんそう<br>スティックチーズ<br>春巻きの皮<br>小麦粉<br>水<br>植物油(揚げ油) | 30<br>1.5<br>2<br>適量<br>20<br>9<br>1/2枚<br>0.5<br>適量<br>適量 | <b>まぐろの包み揚げ</b><br>①まぐろにしょうゆで下味をつけておき、でんぷんをまぶして油で揚げる。<br>②ほうれんそうは、ゆでて水を絞って20gにまとめておく。<br>③春巻きの皮は対角線に1/2切りにし、はがし乾かぬようにしておく。<br>④春巻きの皮にまぐろ、チーズ、ほうれんそうを置き包み、水溶き小麦粉でとめる。<br>⑤再び揚げる。                               |
| 五目汁          | 里いも<br>生揚げ<br>鶏肉(もも・こま切れ)<br>だいこん<br>にんじん<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>しょうゆ<br>砂糖<br>植物油(サラダ油)           | 20<br>40<br>20<br>30<br>20<br>30<br>5<br>7<br>3<br>3       | <b>五目汁</b><br>①里いもは皮をむき切って、下ゆでしておく。野菜も切っておく。<br>②切った材料を油で炒め、水分を入れ柔らかくなるまで煮る。<br>③調味料を入れ味を調える。                                                                                                                 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                |                                                            | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●まぐろの包み揚げは、平成7年3月発行の“おさかなが好きになるメニュー”を参考に、自校で取り入れてみました。</li> <li>●子供は、「お肉みたい」と言って喜んで食べていました。</li> <li>●次回はまぐろをオープンで焼いて包みたいと思っています。</li> </ul> |
| エネルギー        | 833 kcal                                                                                       | ビタミンA                                                      | 1,992IU                                                                                                                                                                                                       |
| たんぱく質        | 37.8 g                                                                                         | ビタミンB ₁                                         | 0.63mg                                                                                                                                                                                                        |
| 脂質           | 26.9 g                                                                                         | ビタミンB ₂                                         | 0.69mg                                                                                                                                                                                                        |
| 食物繊維         | 4.6 g                                                                                          | ビタミンC                                                      | 29mg                                                                                                                                                                                                          |
| カルシウム        | 442 mg                                                                                         | 食塩相当量                                                      | 3.3 g                                                                                                                                                                                                         |
| 鉄            | 3.5mg                                                                                          |                                                            |                                                                                                                                                                                                               |

# まぐろ

(山梨県 単独校・小学校 399食)

麦ごはん・牛乳・まぐろの立田揚げ・豆腐汁・ひじき煮・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                              | 分量 g                                                             | 作り方                                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん         | 精白米<br>精麦<br>強化米                                                                                 | 62<br>6<br>0.2                                                   | <b>まぐろの立田揚げ</b><br>①まぐろをしょうが汁としょうゆとみりんを合わせた中につけておく。<br>②でんぷんをつけて揚げる。                                           |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                               | 206                                                              |                                                                                                                |
| まぐろの立田揚げ     | かじきまぐろ<br>しょうが汁<br>しょうゆ<br>みりん<br>でんぷん<br>植物油                                                    | 60<br>0.5<br>3<br>1.5<br>10<br>5                                 |                                                                                                                |
| 豆腐汁          | 豆腐<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>煮干し<br>塩<br>和風だし                                                         | 40<br>10<br>9<br>2<br>0.3<br>0.1                                 |                                                                                                                |
| ひじき煮         | ひじき<br>油揚げ<br>突きこんにゃく<br>凍り豆腐<br>にんじん<br>豚肉(こま切れ)<br>さつま揚げ<br>しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>和風だしの素<br>植物油 | 1.7<br>4<br>40<br>3<br>10<br>20<br>10<br>4<br>1<br>1<br>0.2<br>1 |                                                                                                                |
| くだもの         | みかん                                                                                              | 50                                                               | <b>豆腐汁</b><br>①ほうれんそうは、ゆでて3cmぐらいの長さに切って水を絞っておく。<br>②煮干しでだしをとり、にんじんを入れ、柔らかくなったら、豆腐を入れ、塩で味つけし、最後にほうれんそうを入れて仕上げる。 |
|              |                                                                                                  |                                                                  |                                                                                                                |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                  |                                                                  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●かじきまぐろは骨もないことから、子供たちも喜んで食べます。                                                           |
| エネルギー        | 680 kcal                                                                                         | ビタミンA                                                            | 1,272IU                                                                                                        |
| たんぱく質        | 36.0 g                                                                                           | ビタミンB ₁                                               | 0.73mg                                                                                                         |
| 脂質           | 21.0 g                                                                                           | ビタミンB ₂                                               | 0.58mg                                                                                                         |
| 食物繊維         | 4.7 g                                                                                            | ビタミンC                                                            | 28mg                                                                                                           |
| カルシウム        | 358 mg                                                                                           | 食塩相当量                                                            | 1.8 g                                                                                                          |
| 鉄            | 4.8 mg                                                                                           |                                                                  |                                                                                                                |

# まぐろ

(静岡県 単独校・中学校 715食)

ごはん・牛乳・揚げまぐろとだいこんの煮もの・あっさり豚汁・ふりかけ・くだもの

| 献立名                                                                                     | 材料名                                                                                                                                                                   | 分量 g                                                                                                  | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                     | 精白米(強化米含む)                                                                                                                                                            | 110                                                                                                   | <p><u>揚げまぐろとだいこんの煮もの</u></p> <p>①まぐろに下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。</p> <p>②にんじんは乱切り、だいこんは乱切りし、下ゆでしておく。だいこん葉は下ゆでし、1cm幅に切っておく。</p> <p>③油を熱し豚肉を炒め、塩、こしょうをする。さらに、にんじん、だいこんを炒め、だし汁と調味料で煮る。</p> <p>④煮えたらとろみをつけ、揚げたまぐろとゆでただいこん葉を入れてあえる。</p> <p><u>あっさり豚汁</u></p> <p>①ごぼうは半月切り、こんにゃくは角切りにし、ゆがく。にんじんはいちょう切りにする。</p> <p>②豆腐はさいの目切り、油揚げは、せん切りにして油抜きをする。</p> <p>③煮たただし汁に豚肉を入れ、アクをとり、ごぼう、こんにゃく、にんじん、油揚げ、豆腐を入れ、みそを入れて味を調え、最後にねぎを入れる。</p> |
| 牛乳                                                                                      | 牛乳                                                                                                                                                                    | 206                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 揚げまぐろと<br>だいこんの煮もの                                                                      | 植物油(ごま油)<br>豚肉(もも)<br>塩<br>黒こしょう<br>にんじん<br>だいこん<br>水<br>けずり節(いわし)<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ(こいくち)<br>でんぶん<br>植物油(大豆油)<br>まぐろ(きはだまぐろ生)<br>しょうゆ(こいくち)<br>しょうが<br>でんぶん<br>だいこん葉 | 1.2<br>15<br>0.2<br>0.03<br>14<br>80<br>50<br>1.4<br>2.1<br>8<br>1<br>3<br>25<br>1.4<br>0.6<br>5<br>4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| あっさり豚汁                                                                                  | 水<br>けずり節(いわし)<br>豚肉(もも)<br>黒こしょう<br>ごぼう<br>板こんにゃく<br>にんじん<br>油揚げ<br>豆腐(絹ごし)<br>米みそ(淡色辛みそ)<br>米みそ(赤色辛みそ)<br>ねぎ(葉ねぎ)                                                   | 130<br>5<br>20<br>0.03<br>20<br>10<br>10<br>5<br>25<br>6<br>7<br>5                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ふりかけ                                                                                    | かつお胚芽ふりかけ<br>(フィッシュカルシウム入り)                                                                                                                                           | 2.5                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| くだもの                                                                                    | みかん                                                                                                                                                                   | 80                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●まぐろに味をつけたものを揚げ、だいこん、にんじん、豚肉を煮たものとあえ、青味として大根の葉を使用しました。</p> |                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>栄 養 価</b></p>                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| エネルギー                                                                                   | 833 kcal                                                                                                                                                              | ビタミンA                                                                                                 | 1,143IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| たんぱく質                                                                                   | 34.0 g                                                                                                                                                                | ビタミンB ₁                                                                                    | 0.91mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 脂 質                                                                                     | 20.9 g                                                                                                                                                                | ビタミンB ₂                                                                                    | 0.55mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 食物繊維                                                                                    | 6.9 g                                                                                                                                                                 | ビタミンC                                                                                                 | 36mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| カルシウム                                                                                   | 363 mg                                                                                                                                                                | 食塩相当量                                                                                                 | 3.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 鉄                                                                                       | 3.8 mg                                                                                                                                                                |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



# まぐろ

(愛知県 共同調理場・中学校 5,600食)

しぐれごはん・牛乳・揚げまぐろとだいこんの炒め煮・花野菜のポイル・ヨーグルト

| 献立名                | 材料名                                                                                                               | 分量 g                                                            | 作り方                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| しぐれごはん             | 精白米<br>強化米<br>あさり(つくだ煮)<br>枝豆(ゆで)<br>塩                                                                            | 100<br>0.3<br>20<br>12<br>0.1                                   | <b>しぐれごはん</b><br>.....<br>①枝豆は塩ゆでしておく。<br>②あさりつくだ煮は、米と一緒に炊きこむ。<br>③炊き上がったごはんに枝豆を混ぜる。                                                                                                                                  |
| 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                | 206                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |
| 揚げまぐろと<br>だいこんの炒め煮 | きはだまぐろ<br>④(しょうゆ(こいくち)<br>しょうが<br>でんぷん<br>植物油<br>だいこん<br>にんじん<br>グリーンピース<br>植物油<br>和風だしの素<br>しょうゆ(こいくち)<br>砂糖(上白) | 50<br>1<br>1<br>8<br>5<br>90<br>15<br>6<br>1<br>1.5<br>6<br>2.5 | <b>揚げまぐろとだいこんの炒め煮</b><br>.....<br>①まぐろは1.5cm角に切り、④で下味をつけ、でんぷんをからめ油で揚げる。<br>②だいこんは大きめの乱切り、にんじんはいちょう切りにする。<br>③だいこんを油で炒め、透き通ってきたら、にんじんと水を加え煮る。<br>④ひと煮たちしたら調味料を加え再び煮る。<br>⑤煮含めたら、揚げたまぐろとグリーンピースを加えからませる。                |
| 花野菜のポイル            | カリフラワー<br>ブロッコリー<br>ロースハム<br>スイートコーン(ゆで)<br>マヨネーズ(小袋)                                                             | 12<br>18<br>12<br>10<br>10                                      | <b>花野菜のポイル</b><br>.....<br>①カリフラワー、ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでにする。<br>②ハムは色紙切りにし、ポイルする。<br>③小皿に盛り、小袋マヨネーズを添える。                                                                                                                 |
| ヨーグルト              | ヨーグルト(脱脂加糖)                                                                                                       | 80                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>栄 養 価</b>       |                                                                                                                   |                                                                 | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●寒い季節の旬のものをとり入れ、元気のでるメニューを考えてみました。<br/>〈しぐれごはん〉</li> <li>●しぐれのうまみと枝豆の緑色が美しい混ぜごはんです。<br/>〈揚げまぐろとだいこんの炒め煮〉</li> <li>●だいこんとまぐろの味のハーモニーが抜群です。</li> </ul> |
| エネルギー              | 895 kcal                                                                                                          | ビタミンA                                                           | 967IU                                                                                                                                                                                                                 |
| たんぱく質              | 40.2 g                                                                                                            | ビタミンB ₁                                              | 0.82mg                                                                                                                                                                                                                |
| 脂 質                | 24.6 g                                                                                                            | ビタミンB ₂                                              | 0.74mg                                                                                                                                                                                                                |
| 食物繊維               | 5.6 g                                                                                                             | ビタミンC                                                           | 64mg                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム              | 422 mg                                                                                                            | 食塩相当量                                                           | 3.5 g                                                                                                                                                                                                                 |
| 鉄                  | 7.9 mg                                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |

# まぐろ

(愛知県 単独校・中学校 485食)

ごはん・牛乳・まぐろのレモン揚げ・はくさいといかだんごのスープ・ふりかけ・くだもの

| 献立名            | 材料名                                                                          | 分量 g                                        | 作り方                                                                                                                                                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん            | 精白米<br>強化米                                                                   | 100<br>0.3                                  | <b>まぐろのレモン揚げ</b><br>.....<br>①まぐろの角切りは、半解凍して下味をつける。<br>②まぐろに味がついたら、ざるに上げてつけ汁をきってから、でんぷんをまぶして揚げる。<br>③かけ汁に火を入れて、レモン果汁と合わせてまぐろにかける。                       |
| 牛乳             | 牛乳                                                                           | 206                                         |                                                                                                                                                         |
| まぐろのレモン揚げ      | まぐろ(角切り)<br>しょうゆ<br>おろししょうが<br>でんぷん<br>植物油<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖(三温)<br>レモン果汁 | 70<br>2<br>1<br>10<br>6<br>3<br>2<br>2<br>1 |                                                                                                                                                         |
| はくさいといかだんごのスープ | いかだんご<br>にんじん<br>はくさい<br>干しいたけ<br>ねぎ<br>塩・こしょう<br>鶏ガラスープ<br>しょうゆ             | 30<br>10<br>50<br>1<br>10<br>少々<br>2<br>3   | <b>はくさいといかだんごのスープ</b><br>.....<br>①にんじん、もどしたしいたけは、せん切り、はくさいは2cmのたんざく切り、ねぎは小口切りにする。<br>②鶏ガラスープに火を入れ、にんじん、しいたけ、はくさい、いかだんごを入れて煮て、調味してねぎを加えて火を止める。          |
| ふりかけ           | しらす干し<br>いりごま<br>塩<br>だいこん葉                                                  | 10<br>2<br>0.5<br>20                        | <b>ふりかけ</b><br>.....<br>①だいこんの葉を塩ゆでして、細く切って絞っておく。<br>②釜でしらす干し、だいこん葉、ごま、塩をからいりして、ふりかけを作る。                                                                |
| くだもの           | みかん                                                                          | 100                                         |                                                                                                                                                         |
| <b>栄 養 価</b>   |                                                                              |                                             | ~~~~~ <b>献立について</b> ~~~~~<br><br><レモン揚げ><br>●魚とは知らずに食べてしまうほど好まれています。<br><スープ><br>●はくさいのおいしい季節に、たっぷり食べてもらいたい料理です。<br><ふりかけ><br>●手作りふりかけは、野菜もいっしょに食べられます。 |
| エネルギー          | 769 kcal                                                                     | ビタミンA                                       | 1,008IU                                                                                                                                                 |
| たんぱく質          | 40.2 g                                                                       | ビタミンB ₁                          | 0.62mg                                                                                                                                                  |
| 脂 質            | 16.2 g                                                                       | ビタミンB ₂                          | 0.67mg                                                                                                                                                  |
| 食物繊維           | 4.6 g                                                                        | ビタミンC                                       | 71mg                                                                                                                                                    |
| カルシウム          | 389 mg                                                                       | 食塩相当量                                       | 3.0 g                                                                                                                                                   |
| 鉄              | 3.5 mg                                                                       |                                             |                                                                                                                                                         |

# まぐろ

(大阪府 共同調理場・小学校 2,500食)

麦ごはん・牛乳・まぐろのオーロラ煮・豚汁・のりつくだ煮・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                               | 分量 g                                                             | 作り方                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん         | 精白米<br>白麦                                                                                         | 83.7<br>6.3                                                      | <b>まぐろのオーロラ煮</b><br>①土しょうがは、みじん切りにする。<br>②まぐろの角切りを④のタレにつけて下味をつけておく。<br>③⑥の調味料をひと煮たちさせる。<br>④②のまぐろにでんぷんをつけて油で揚げ、③のタレをからませる。<br><br><b>豚汁</b><br>①けずり節で1人115ccのだし汁をとる。<br>②1人115ccのだし汁に、豚肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、油揚げを入れて煮る。<br>③みそをとき入れ、最後に青ねぎを入れて仕上げる。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                | 206                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| まぐろのオーロラ煮    | まぐろ<br>土しょうが<br>④ ガーリック<br>しょうゆ(こいくち)<br>トマトケチャップ<br>砂糖<br>⑥ ウスターソース<br>白いりごま<br>水<br>でんぷん<br>植物油 | 40<br>0.8<br>0.1<br>2.0<br>4<br>1.5<br>1.5<br>0.8<br>3<br>6<br>5 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 豚汁           | 豚肉<br>だいこん<br>にんじん<br>青ねぎ<br>こんにゃく<br>油揚げ<br>赤みそ<br>けずり節<br>水                                     | 15<br>35<br>10<br>5<br>10<br>5<br>10<br>2.5<br>115               |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| のりつくだ煮       | 低温のりつくだ煮                                                                                          | 10                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| くだもの         | みかん                                                                                               | 65                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| エネルギー        | 672 kcal                                                                                          | ビタミンA                                                            | 726IU                                                                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質        | 29.0 g                                                                                            | ビタミンB ₁                                               | 0.77mg                                                                                                                                                                                                                                          |
| 脂 質          | 16.9 g                                                                                            | ビタミンB ₂                                               | 0.53mg                                                                                                                                                                                                                                          |
| 食物繊維         | 4.4 g                                                                                             | ビタミンC                                                            | 32mg                                                                                                                                                                                                                                            |
| カルシウム        | 294 mg                                                                                            | 食塩相当量                                                            | 2.1 g                                                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄            | 2.8 mg                                                                                            |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |

# まぐろ

(奈良県 共同調理場・小学校 6,900食)

チャーハン・牛乳・まぐろとカシューナッツの炒めもの・ほたてわかめスープ・くだもの

| 献立名              | 材料名                                                                                                                                                                                                                                    | 分量 g                                                               | 作り方                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| チャーハン            | 精白米<br>チャーハンの具                                                                                                                                                                                                                         | 80<br>24                                                           | チャーハン<br>.....<br>○米をよく洗い、チャーハンの具とともに炊く。                                                                                                                                                                                        |
| 牛乳               | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                     | 206                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
| まぐろとカシューナッツの炒めもの | <ul style="list-style-type: none"> <li>まぐろ(冷凍・角切り下味でんぷんつき)</li> <li>植物油</li> <li>ベーコン</li> <li>たまねぎ</li> <li>葉ねぎ</li> <li>にんにく</li> <li>カシューナッツ</li> <li>ごま油</li> <li>トマトケチャップ</li> <li>しょうゆ(こいくち)</li> <li>砂糖</li> <li>みりん</li> </ul> | 40<br>4<br>3<br>10<br>2.5<br>0.3<br>5<br>0.3<br>4<br>1<br>1<br>1.5 | まぐろとカシューナッツの炒めもの<br>.....<br>①まぐろは油で揚げておく。<br>②ごま油でベーコン、たまねぎ、にんにく等を炒め、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、砂糖、みりん味を調える。<br><br>ほたてわかめスープ<br>.....<br>①材料を適当な大きさに切り、煮えにくいにんじん等から順に沸騰した鍋に入れていく。<br>②味を調え、でんぷんを溶き入れ、卵を全体にまんべんなく流しこむ。<br>③青ねぎを散らし仕上げる。 |
| ほたてわかめスープ        | <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめ(乾)</li> <li>ミニ貝柱(冷凍)</li> <li>豆腐</li> <li>鶏卵</li> <li>はるさめ(緑豆)</li> <li>にんじん</li> <li>葉ねぎ</li> <li>中華スープの素</li> <li>しょうゆ(うすくち)</li> <li>こしょう</li> <li>でんぷん</li> </ul>                       | 0.3<br>15<br>15<br>10<br>4<br>5<br>5<br>1.5<br>3.5<br>0.03<br>0.5  |                                                                                                                                                                                                                                 |
| くだもの             | みかん                                                                                                                                                                                                                                    | 100                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |
| (栄) (養) (価)      |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                                                                                              |
| エネルギー            | 711 kcal                                                                                                                                                                                                                               | ビタミンA                                                              | 629IU                                                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質            | 30.4 g                                                                                                                                                                                                                                 | ビタミンB ₁                                                 | 0.49mg                                                                                                                                                                                                                          |
| 脂質               | 21.5 g                                                                                                                                                                                                                                 | ビタミンB ₂                                                 | 0.50mg                                                                                                                                                                                                                          |
| 食物繊維             | 3.4 g                                                                                                                                                                                                                                  | ビタミンC                                                              | 39mg                                                                                                                                                                                                                            |
| カルシウム            | 276 mg                                                                                                                                                                                                                                 | 食塩相当量                                                              | 3.1 g                                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄                | 2.4 mg                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子供は、まぐろはなかなか苦手のようなので、カシューナッツの香ばしさを生かして食べやすく工夫した。他の白身の魚で実施してもうまくなります。</li> <li>●ほたてわかめスープは、小さな貝柱からよくだしがでるし、子供たちも抵抗なく食べてくれているようです。にんじんや卵を使っているので、見た目も非常にきれいです。</li> </ul>                 |

# まぐろ

(岡山県 共同調理場・小学校 1,154食)

麦ごはん・牛乳・まぐろのごまがらめ・わかめ汁・アーモンドあえ

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                 | 材料名                                                                                                                | 分量 g                                                                                   | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                | 精白米<br>精麦                                                                                                          | 70<br>7                                                                                | <p><u>まぐろのごまがらめ</u></p> <p>①まぐろは塩、こしょうで下味をつけておき、でんぷんをつけて油で揚げる。</p> <p>②にんじんは角切にし、塩ゆでにする。ホールコーン、グリーンピースもゆでる。ごまは切りごまか、すっておく。</p> <p>③④の調味料を煮たてて①、②を混ぜる。</p> <p><u>わかめ汁</u></p> <p>①わかめは水にもどし、えのきたけ、ねぎは適当に切る。</p> <p>②だしをとり、豆腐、わかめ、えのきたけを入れ、調味料で味つけし、ねぎを入れる。</p> <p><u>アーモンドあえ</u></p> <p>①ほうれんそう、キャベツ、はくさいはゆで、食べやすい大きさに切る。</p> <p>②アーモンド粉、砂糖、しょうゆであえる。</p> |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                 | 206                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| まぐろのごまがらめ                                                                                                                                                                                                                           | まぐろ<br>塩<br>こしょう<br>でんぷん<br>植物油<br>ホールコーン<br>にんじん<br>グリーンピース<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ<br>④ みりん<br>しょうが汁<br>赤みそ<br>水<br>ごま | 60<br>0.3<br>0.05<br>5<br>4<br>20<br>15<br>15<br>2.5<br>1<br>1.5<br>1<br>4.5<br>3<br>2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| わかめ汁                                                                                                                                                                                                                                | わかめ<br>豆腐<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>けずり節<br>しょうゆ<br>塩<br>水                                                                 | 1<br>50<br>15<br>6<br>2.5<br>4<br>0.2<br>120                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| アーモンドあえ                                                                                                                                                                                                                             | ほうれんそう<br>キャベツ<br>はくさい<br>アーモンド粉<br>砂糖<br>しょうゆ                                                                     | 30<br>20<br>30<br>3<br>0.5<br>3                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>㊟ ㊟ ㊟</p> <p>エネルギー 679 kcal      ビタミンA 1,663IU<br/>たんぱく質 36.9 g      ビタミンB₁ 0.79mg<br/>脂 質 16.0 g      ビタミンB₂ 0.77mg<br/>食物繊維 7.0 g      ビタミンC 44(22)mg<br/>カルシウム 379 mg      食塩相当量 3.1 g<br/>鉄 5.1 mg</p> |                                                                                                                    |                                                                                        | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●まぐろは角切りを使用し、骨がついてないので肉感覚で、ホールコーン、グリーンピース、にんじんなど入れてからめてみました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |

# まぐろ

(福岡県 単独校・小学校 131食)

栗ごはん・牛乳・オーロラまぐろ・みそ汁・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                                 | 分量 g                                                           | 作り方                                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栗ごはん         | 精白米<br>強化米<br>もち米<br>栗<br>塩                                                                         | 50<br>0.15<br>25<br>25<br>1.1                                  | 栗ごはん<br>.....<br>○米、むき栗、調味料を入れて炊く。                                                                                                                                    |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                  | 206                                                            | ①まぐろの角切りをしょうが(ミキサーにかけておく)、しょうゆで下味をつける。<br>②①にでんぷんをつけて油で揚げる。<br>③にんじんは、ゆでておく。<br>④鍋に調味料を入れて、にんじん、グリーンピース、ホールコーンを入れ煮る。<br>まぐろを入れてからめる。                                  |
| オーロラまぐろ      | まぐろ(角切り)<br>しょうが<br>しょうゆ<br>でんぷん<br>植物油<br>ホールコーン<br>にんじん<br>グリーンピース<br>砂糖<br>ソース<br>トマトケチャップ<br>みそ | 60<br>1<br>2<br>6<br>4<br>8<br>10<br>8<br>3.5<br>1.5<br>4<br>1 | みそ汁<br>.....<br>①いりこでだしをとり、材料を入れて煮る。<br>②みそを入れて味を調べ、最後にねぎを入れる。                                                                                                        |
| みそ汁          | 豆腐<br>油揚げ<br>にんじん<br>わかめ<br>ねぎ<br>みそ<br>いりこ<br>だし汁                                                  | 40<br>3<br>8<br>0.8<br>5<br>15<br>3<br>130                     |                                                                                                                                                                       |
| くだもの         | みかん                                                                                                 | 60                                                             |                                                                                                                                                                       |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                     |                                                                | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><br><オーロラまぐろ><br>●最近の子供は、魚ばなれの傾向にあります<br>が、この献立は、子供の好きなコーン、ケ<br>チャップ味にしているので好評です。<br>●このような好きな魚料理から、子供に関心<br>を持たせ、魚が好きになるようにもっていき<br>たいと考えています。 |
| エネルギー        | 760 kcal                                                                                            | ビタミンA                                                          | 1,002IU                                                                                                                                                               |
| たんぱく質        | 34.5 g                                                                                              | ビタミンB ₁                                             | 0.76mg                                                                                                                                                                |
| 脂 質          | 15.9 g                                                                                              | ビタミンB ₂                                             | 0.51mg                                                                                                                                                                |
| 食物繊維         | 4.5 g                                                                                               | ビタミンC                                                          | 28mg                                                                                                                                                                  |
| カルシウム        | 330 mg                                                                                              | 食塩相当量                                                          | 2.8 g                                                                                                                                                                 |
| 鉄            | 3.5 mg                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                       |

# ます

(北海道 共同調理場・小学校 170食)

ごはん・牛乳・ますのマヨネーズ焼き・えびだんごのすまし汁・煮びたし

| 献立名            | 材料名                                                                                   | 分量 g                                           | 作り方                                                                                                                                                                                                |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん            | 精白米<br>強化米                                                                            | 85<br>0.255                                    | <b>ますのマヨネーズ焼き</b><br>①ますは、三枚におろして骨を除き1枚50gに切る。塩、こしょうをしてざるに上げておく。<br>②たまねぎは1cm角切り、パセリはみじん切り。とうもろこしには熱湯をかけ、水気をきっておく。<br>③みそとマヨネーズを混ぜ合わせ、野菜を入れ混ぜておく。<br>④アルミ箔で型を作り、ますを入れ、③の具を全体にかける。200°Cのオーブンで15分焼く。 |
| 牛乳             | 牛乳                                                                                    | 206                                            |                                                                                                                                                                                                    |
| ますの<br>マヨネーズ焼き | ます (さくらます)<br>塩<br>こしょう<br>淡色辛みそ<br>たまねぎ<br>とうもろこし (冷凍)<br>パセリ<br>マヨネーズ (全卵型)<br>アルミ箔 | 50<br>0.1<br>0.03<br>1.5<br>7<br>13<br>2<br>10 |                                                                                                                                                                                                    |
| えびだんごの<br>すまし汁 | えびだんご (冷凍)<br>豆腐 (木綿)<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>煮干し<br>昆布<br>しょうゆ (こいくち)<br>塩              | 25<br>30<br>5<br>10<br>2.5<br>2<br>1<br>0.2    | <b>えびだんごのすまし汁</b><br>①豆腐は1cm角切り、にんじんはたくざく切り。ほうれんそうは、かためにゆで2cm長さに切る。<br>②煮干しと昆布でだしをとり、にんじんを入れて火が通ったら、えびだんご、豆腐、ほうれんそうを入れ調味する。                                                                        |
| 煮びたし           | 蒸しかまぼこ<br>キャベツ<br>にんじん<br>しょうゆ (こいくち)                                                 | 15<br>30<br>10<br>1                            | <b>煮びたし</b><br>①かまぼこはせん切り、キャベツはせん切りにする。<br>②にんじんは、せん切り後、下ゆでしておく。<br>③かまぼこを煮て調味し、にんじん、キャベツを加えて、さっと煮る。                                                                                               |
| <b>栄 養 価</b>   |                                                                                       |                                                | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●春、4月～5月にかけて、地元で「さくらます」がとれます。<br>●地元でとれた「さくらます」を使った子供たちにも好評なメニューのうちのひとつです。                                                                                                   |
| エネルギー          | 702 kcal                                                                              | ビタミンA                                          | 1,171 IU                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質          | 31.5 g                                                                                | ビタミンB ₁                             | 0.68mg                                                                                                                                                                                             |
| 脂 質            | 24.3 g                                                                                | ビタミンB ₂                             | 0.57mg                                                                                                                                                                                             |
| 食物繊維           | 3.8 g                                                                                 | ビタミンC                                          | 27 mg                                                                                                                                                                                              |
| カルシウム          | 319 mg                                                                                | 食塩相当量                                          | 2.7 g                                                                                                                                                                                              |
| 鉄              | 3.3mg                                                                                 |                                                |                                                                                                                                                                                                    |

# ます

(神奈川県 共同調理場・中学校 600食)

きのこうどん・牛乳・ますのクラッカー揚げ・はくさいと小松菜のおひたし・くだもの

| 献立名           | 材料名                                | 分量 g               | 作り方                                                                                                                 |                  |
|---------------|------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| きのこうどん        | ゆでめん (小麦粉重量)                       | 110                | <u>きのこうどん</u><br><うどんのつゆ><br>①さば厚けずりは、水から入れてよくだしをとっておく。<br>②釜にサラダ油を熱し豚肉を炒め、にんじんを加えさらに炒める。①を入れ調味する。最後に刻みねぎを加える。      |                  |
|               | 豚肉                                 | 15                 |                                                                                                                     |                  |
| ますのクラッカー揚げ    | 植物油 (サラダ油)                         | 1                  | <u>ますのクラッカー揚げ</u><br>①生ますに軽く塩、こしょうをする。<br>②小麦粉、パルメザンチーズを混ぜて水で溶いておく。<br>③①に②をつけて、パン粉にソーダクラッカーを混ぜ合わせたものをつけて油でからりと揚げる。 |                  |
|               | 油揚げ                                | 10                 |                                                                                                                     |                  |
|               | にんじん                               | 15                 |                                                                                                                     |                  |
|               | 干しいたけ                              | 1                  |                                                                                                                     |                  |
|               | 根深ねぎ                               | 10                 |                                                                                                                     |                  |
|               | きのこの煮ものミックス (しめじ4、なめこ3、ひらたけ3、えのき1) | 11                 |                                                                                                                     |                  |
|               | さば厚けずり                             | 3                  |                                                                                                                     |                  |
|               | しょうゆ                               | 12                 |                                                                                                                     |                  |
|               | 牛乳                                 | 牛乳                 |                                                                                                                     | 206              |
|               | ます                                 | ます                 |                                                                                                                     | 60               |
| 塩             | 塩                                  | 0.2                |                                                                                                                     |                  |
| こしょう          | こしょう                               | 0.04               |                                                                                                                     |                  |
| パルメザンチーズ      | パルメザンチーズ                           | 2                  |                                                                                                                     |                  |
| 小麦粉           | 小麦粉                                | 8                  |                                                                                                                     |                  |
| パン粉           | パン粉                                | 10                 |                                                                                                                     |                  |
| ソーダクラッカー      | ソーダクラッカー                           | 4                  |                                                                                                                     |                  |
| 植物油           | 植物油                                | 6                  |                                                                                                                     |                  |
| はくさいと小松菜のおひたし | はくさい                               | 60                 | <u>はくさいと小松菜のおひたし</u><br>①小松菜はゆでて水にとり、3cm長さに切る。<br>②はくさいも切ってゆで、水にとってさまし、よく絞っておく。<br>③糸けずり節としょうゆであえる。                 |                  |
|               | 小松菜                                | 40                 |                                                                                                                     |                  |
|               | かつお節 (糸けずり)                        | 0.8                |                                                                                                                     |                  |
|               | しょうゆ                               | 2.5                |                                                                                                                     |                  |
| くだもの          | バナナ                                | 85                 |                                                                                                                     |                  |
| <b>栄 養 価</b>  |                                    |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●きつね色に揚がったパン粉のサクサクとした食感とクラッカーの香ばしさが、魚とよく合いおいしいです。                                             |                  |
| エネルギー         | 840 kcal                           | ビタミンA              |                                                                                                                     | 1,668 (1,382) IU |
| たんぱく質         | 37.5 g                             | ビタミンB ₁ |                                                                                                                     | 0.58 (0.43) mg   |
| 脂 質           | 25.2 g                             | ビタミンB ₂ |                                                                                                                     | 0.73 (0.63) mg   |
| 食物繊維          | 6.5 g                              | ビタミンC              |                                                                                                                     | 54 (32) mg       |
| カルシウム         | 456 mg                             | 食塩相当量              |                                                                                                                     | 3.7 g            |
| 鉄             | 4.9 mg                             |                    |                                                                                                                     |                  |



# ます

(大阪府 単独校・中学校 375食)

## ごはん・牛乳・ますのムニエル・豆腐チャンプル・みそ汁・煮もの

| 献立名     | 材料名                                                                        | 分量 g                                                    | 作り方                                                                                                                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん     | 精白米                                                                        | 110                                                     | <b>ますのムニエル</b><br>①ますは塩、調味料で下味をつけ、小麦粉をまぶす。<br>②油をひいた鉄板に①のますを並べ、溶かしバターをかけて、ロースターで焼く。                                                                                                                            |
| 牛乳      | 牛乳                                                                         | 206                                                     |                                                                                                                                                                                                                |
| ますのムニエル | ます<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉(薄力粉)<br>植物油<br>バター                                  | 50(1切れ)<br>0.3<br>0.03<br>5<br>1<br>2                   | <b>豆腐チャンプル</b><br>①豆腐は角切り、もやしはあら切り、にらは3cm幅、しょうがはみじん切りにする。<br>②豆腐はさっとゆでる。<br>③油を熱し、豆腐をさっと炒める。<br>④別釜に油を熱し、しょうがを香りよく炒め、野菜を順に炒めて③の豆腐を加え、調味料で味つけし、かつおけずり節を加える。                                                     |
| 豆腐チャンプル | 豆腐<br>植物油<br>もやし<br>にら<br>しょうが<br>植物油<br>塩<br>しょうゆ(こいくち)<br>ごま油<br>かつおけずり節 | 80<br>2<br>30<br>15<br>0.5<br>2<br>0.5<br>4<br>0.5<br>1 | <b>みそ汁</b><br>①わかめはもどす。<br>②たまねぎは薄切り。<br>③だし昆布、けずり節で1人180ccのだしをとり、たまねぎを加えて煮上げ、調味料で味つけして、わかめを加える。                                                                                                               |
| みそ汁     | たまねぎ<br>乾燥わかめ<br>赤みそ<br>だし昆布<br>けずり節<br>水                                  | 30<br>0.5<br>16<br>0.5<br>2<br>(180)                    | <b>煮もの</b><br>①じゃがいも、にんじんは大切り、こんにゃくは角切り。<br>②こんにゃくはゆでる。<br>③けずり節で1人30ccのだしをとり、材料を加えて煮上げ、調味料で味つけして煮含める。                                                                                                         |
| 煮もの     | じゃがいも<br>こんにゃく<br>にんじん<br>砂糖<br>しょうゆ(こいくち)<br>けずり節<br>水                    | 60<br>20<br>20<br>3<br>4<br>1<br>(30)                   | <b>栄 養 価</b><br>エネルギー 852 kcal<br>たんぱく質 36.5 g<br>脂 質 23.3 g<br>食物繊維 5.2 g<br>カルシウム 378 mg<br>鉄 4.5 mg<br>ビタミンA 1,348IU<br>ビタミンB ₁ 0.88mg<br>ビタミンB ₂ 0.60mg<br>ビタミンC 23mg<br>食塩相当量 4.0 g |
|         |                                                                            |                                                         | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><ますのムニエル><br>●今回ますをバター風味で焼いてみました。ほんのりとしたバター風味で、まろやかに仕上がります。                                                                                                                              |

# メルルーサ

(神奈川県 単独校・小学校 1,075食)

ミルクパン・いちごジャム・牛乳・メルルーサのプロヴァンス風・野菜スープ・くだもの

| 献立名           | 材料名                                                                                                       | 分量 g                                                                      | 作り方                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ミルクパン         | ミルクパン                                                                                                     | 50                                                                        | <b>メルルーサのプロヴァンス風</b><br>①メルルーサを2cm角切りにする。<br>②メルルーサに古根しょうが汁、塩、こしょうで下味をつける。<br>③でんぷんをつけ揚げる。<br>④たまねぎは、せん切りにする。<br>⑤油で、たまねぎをよく炒める。砂糖、しょうゆ、ホールトマト、コンソメ、りんご酢を加え、よく煮こみソースを作る。<br>⑥生クリームを加え、味を調える。<br>⑦③に、ソースをかける。 |                                                                                                                                       |        |
| いちごジャム        | いちごジャム                                                                                                    | 15                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |        |
| 牛乳            | 牛乳                                                                                                        | 206                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |        |
| メルルーサのプロヴァンス風 | メルルーサ<br>古根しょうが<br>塩<br>こしょう<br>でんぷん<br>植物油<br>たまねぎ<br>ホールトマト (缶詰)<br>りんご酢<br>しょうゆ<br>砂糖<br>生クリーム<br>コンソメ | 60<br>1<br>0.3<br>0.02<br>8<br>4<br>10<br>20<br>5<br>2<br>0.7<br>3<br>0.5 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |        |
| 野菜スープ         | にんじん<br>うずら卵<br>ホールコーン<br>ほうれんそう<br>セロリー<br>キャベツ<br>じゃがいも<br>ペーコン<br>鶏骨<br>塩<br>こしょう<br>しょうゆ              | 10<br>10<br>10<br>10<br>3<br>25<br>30<br>10<br>15<br>0.8<br>0.02<br>2     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |        |
| くだもの          | キウイフルーツ                                                                                                   | 50                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |        |
| <b>栄 養 価</b>  |                                                                                                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                                              | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●フランスのプロヴァンス地方で生まれた料理です。味の淡白な白身魚にホールトマト、りんご酢、生クリームで味よくソースを作ります。魚の種類によって、料理の方法や、味つけが変わることを知り、魚のおいしさを体験させたい魚料理です。 |        |
| エネルギー         | 652 kcal                                                                                                  | ビタミンA                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       | 883IU  |
| たんぱく質         | 28.1 g                                                                                                    | ビタミンB ₁                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       | 0.68mg |
| 脂 質           | 20.4 g                                                                                                    | ビタミンB ₂                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       | 0.73mg |
| 食物繊維          | 5.1 g                                                                                                     | ビタミンC                                                                     | 76mg                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |        |
| カルシウム         | 332 mg                                                                                                    | 食塩相当量                                                                     | 3.7 g                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |        |
| 鉄             | 2.7 mg                                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |        |

# メルルーサ

(島根県 共同調理場・小学校 470食)

かぼちゃごはん・牛乳・揚げ魚の甘酢あえ・のっぺい汁・ひじきの炒め煮・くだもの

| 献立名                                                                        | 材料名                                                                                   | 分量 g                                                      | 作り方                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かぼちゃごはん                                                                    | 精白米<br>強化米<br>かぼちゃ<br>塩<br>いりごま(黒)                                                    | 70<br>0.2<br>30<br>0.5<br>0.5                             | <u>かぼちゃごはん</u><br>①かぼちゃはひと口大に切って、塩を米に混ぜ合わせ、水加減をしてふつうに炊き上げる。<br>②10～15分ほど蒸らして軽く混ぜ合わせ、香ばしくいった黒ごまをふる。                                                                                                       |
| 牛乳                                                                         | 牛乳                                                                                    | 206                                                       |                                                                                                                                                                                                          |
| 揚げ魚の甘酢あえ                                                                   | メルルーサ<br>塩<br>こしょう<br>でんぶん<br>植物油<br>だいこん<br>きゅうり<br>酢(穀物酢)<br>砂糖(上白)<br>塩            | 50<br>0.2<br>0.01<br>5<br>5<br>15<br>10<br>3<br>1<br>0.3  | <u>揚げ魚の甘酢あえ</u><br>①角切りのメルルーサに塩、こしょうをふり、でんぶんをつけ油で揚げる。<br>②だいこん、きゅうりはゆでてたんざく切りにして、軽く塩をふっておく。<br>③酢、砂糖、塩を合わせて、①②を混ぜる。                                                                                      |
| のっぺい汁                                                                      | 鶏肉(若鶏もも)<br>里いも<br>にんじん<br>生揚げ<br>ごぼう<br>葉ねぎ<br>植物油<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん<br>塩<br>でんぶん | 15<br>30<br>8<br>25<br>10<br>6<br>1<br>2<br>1<br>0.5<br>1 | <u>のっぺい汁</u><br>①鶏肉はこま切れ、にんじんはいちょう切り、ごぼうは皮をこそぎ乱切りにし、水にはなしてアク抜きをする。<br>②里いもは皮をむいて乱切りにし、塩ゆでにする。<br>③生揚げは熱湯をかけ、油抜きをし角切りにする。<br>④ねぎは小口切りにする。<br>⑤油を熱し、①を入れよく炒め、水を加え②と③を入れて煮たて調味し、水溶きでんぶんでとろみをつけ、ねぎを加えて火を止める。 |
| ひじきの炒め煮                                                                    | 干しひじき<br>糸こんにゃく<br>さやいんげん(冷凍)<br>さつま揚げ<br>植物油<br>しょうゆ(こいくち)<br>砂糖(上白)                 | 3<br>10<br>6<br>15<br>1<br>2<br>1                         | <u>ひじきの炒め煮</u><br>①さやいんげんは、塩ゆでにし斜め切りにする。<br>②ひじきは水にひたし、もどったらざるにとり水気をきる。<br>③糸こんにゃくは、3～4cm長さに切り、ゆでる。<br>④さつま揚げは、熱湯をさっとかけ、薄切りにする。<br>⑤油を熱し、②③④を入れて炒め、水と調味料を入れて煮、最後に①を入れる。                                  |
| くだもの                                                                       | みかん                                                                                   | 1個                                                        |                                                                                                                                                                                                          |
| (栄 養 価)                                                                    |                                                                                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                          |
| エネルギー                                                                      | 670 kcal                                                                              | ビタミンA                                                     | 691IU                                                                                                                                                                                                    |
| たんぱく質                                                                      | 29.8 g                                                                                | ビタミンB ₁                                        | 0.50mg                                                                                                                                                                                                   |
| 脂 質                                                                        | 19.0 g                                                                                | ビタミンB ₂                                        | 0.49mg                                                                                                                                                                                                   |
| 食物繊維                                                                       | 6.2 g                                                                                 | ビタミンC                                                     | 33mg                                                                                                                                                                                                     |
| カルシウム                                                                      | 391 mg                                                                                | 食塩相当量                                                     | 3.1 g                                                                                                                                                                                                    |
| 鉄                                                                          | 4.4 mg                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                          |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                         |                                                                                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                          |
| ●魚も頭や骨がないと案外よく食べてくれますので、角切り魚を揚げて臭みを取り、野菜と甘酢を合わせて、さっぱりした食感にし、暑い時期に取り入れています。 |                                                                                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                          |

# うなぎ

(岐阜県 共同調理場・小学校 5,000食)

## ひつまぶしごはん・牛乳・なすのしぎ焼き・すまし汁

| 献立名         | 材料名                                                                                      | 分量 g                                                 | 作り方                                                                                                                                               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひつまぶしごはん    | 精白米<br>切断無圧パン精麦<br>水<br>うなぎ(白焼き)<br>うなぎのタレ<br>植物油(大豆白絞油)<br>うなぎのタレ<br>粉わさび<br>焼きのり(刻みのり) | 68<br>12<br>120<br>25<br>2<br>1<br>10<br>0.05<br>0.5 | ひつまぶしごはん<br>①素焼きにしたうなぎを1cmに切り、うなぎのタレにつけこむ。<br>②①を焼いてごはんに混ぜる。<br>③粉わさびを練り、うなぎのタレに混ぜて煮たて別に配る。<br>④教室で②に③のタレをかけ、刻みのりをのせて食べる。                         |
| 牛乳          | 牛乳                                                                                       | 206                                                  | なすのしぎ焼き                                                                                                                                           |
| なすのしぎ焼き     | なす<br>植物油(サラダ油)<br>米みそ(赤色辛みそ)<br>砂糖(上白)<br>本みりん<br>しょうが                                  | 30<br>1<br>7<br>5<br>2<br>0.5                        | ①なすは縦半分に切り、水にさらしてアクを抜いて焼く。<br>②甘みそを作り、なすにかける。                                                                                                     |
| すまし汁        | 豆腐(木綿)<br>だいこん<br>にんじん<br>わかめ(素干し)<br>干しいたけ<br>ねぎ<br>しょうゆ(こいくち)<br>フレーク節<br>水            | 30<br>20<br>10<br>1<br>1<br>10<br>5<br>2<br>120      | すまし汁<br>①豆腐はさいの目切り、だいこん、にんじんは、たんぎく切り、しいたけは、もどしてせん切りにする。<br>②だし汁にだいこん、にんじん、しいたけを加えてアクをとりながら煮る。<br>③豆腐を入れ、調味しもどしたわかめ、小口切りのねぎを加えて、鍋の中心までよく火を通して仕上げる。 |
| (栄) (養) (価) |                                                                                          |                                                      | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                |
| エネルギー       | 647 kcal                                                                                 | ビタミンA                                                | 2,072IU                                                                                                                                           |
| たんぱく質       | 23.9 g                                                                                   | ビタミンB ₁                                   | 0.63mg                                                                                                                                            |
| 脂質          | 17.7 g                                                                                   | ビタミンB ₂                                   | 0.61mg                                                                                                                                            |
| 食物繊維        | 4.3 g                                                                                    | ビタミンC                                                | 13mg                                                                                                                                              |
| カルシウム       | 348 mg                                                                                   | 食塩相当量                                                | 3.8 g                                                                                                                                             |
| 鉄           | 2.7 mg                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                   |

- 夏バテ回復の献立として、うなぎの混ぜごはんに秋なすのしぎ焼きをとりあわせました。
- しぎ焼きのみそダレを子供たちは大好きです。

# 小魚類

(大阪府 単独校・中学校 280食)

ごはん・牛乳・小魚と野菜のかき揚げ・豚汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名                                                                                       | 分量 g                                                   | 作り方                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 胚芽精米                                                                                      | 100                                                    | <b>小魚と野菜のかき揚げ</b><br>①ごぼうはさがきにして水にさらしてアクをとり、水をよくきっておく。<br>②にんじんも細長く切る。(ごぼうの長さと同じくらいに)<br>③野菜(①、②)を混ぜて、ちりめんも混ぜ、鶏卵、小麦粉、冷水を合わせ衣を作る。<br>④③を平たくして、からっと揚げる。<br>⑤天つゆを作り、揚げた上にかける。(給食では厨房で先に天つゆをかけて、少々柔らかく(ふやかすように)して食べやすくして出したが、別容器に入れて出してもよい。) |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                        | 206                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 小魚と野菜のかき揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | かえりちりめん(煮干し)<br>ごぼう<br>にんじん<br>鶏卵<br>小麦粉<br>植物油(揚げ油)<br>天つゆ(濃いめのだし汁(けずり節)<br>みりん<br>しょうゆ) | 15<br>20<br>10<br>5<br>10<br>7<br>1<br>3<br>3          |                                                                                                                                                                                                                                          |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 豚汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 豚肉<br>厚揚げ<br>こんにゃく<br>里いも<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう<br>青ねぎ<br>みそ<br>けずり節                     | 10<br>40<br>20<br>50<br>20<br>50<br>10<br>3<br>15<br>1 |                                                                                                                                                                                                                                          |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | みかん                                                                                       | 50                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>858 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,302IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>38.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.51mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.4 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.53mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>2.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>24mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>751 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>7.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                           |                                                        | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                    | 858 kcal | ビタミンA | 1,302IU | たんぱく質 | 38.4 g | ビタミンB ₁ | 0.51mg | 脂質 | 23.4 g | ビタミンB ₂ | 0.53mg | 食物繊維 | 2.2 g | ビタミンC | 24mg | カルシウム | 751 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | 鉄 | 7.2 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●小魚と繊維質の野菜を合わせてかき揚げにすることで、カルシウムをとり、かみごたえのあるものにしました。</li> <li>●本校は、精肢併置校のため、日常は軟らかめのものばかりなので、時には、このような献立を入れ、咀嚼やくすることの大切さを教えています。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 858 kcal                                                                                  | ビタミンA                                                  | 1,302IU                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 38.4 g                                                                                    | ビタミンB ₁                                     | 0.51mg                                                                                                                                                                                                                                   |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 23.4 g                                                                                    | ビタミンB ₂                                     | 0.53mg                                                                                                                                                                                                                                   |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2.2 g                                                                                     | ビタミンC                                                  | 24mg                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 751 mg                                                                                    | 食塩相当量                                                  | 2.8 g                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7.2 mg                                                                                    |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                         |

# 貝類

(山口県 共同調理場・小学校 424食)

## よくばりスパゲティ・牛乳・キャベツのミルクスープ・フルーツ白玉

| 献立名          | 材料名         | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|--------------|-------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| よくばりスパゲティ    | ハーフスパゲティ    | 70                 | <b>よくばりスパゲティ</b><br>.....<br>①スパゲティはオリーブ油を入れて、かためにゆでておく。<br>②ウインナーソーセージは、1cm幅に切る。<br>③たまねぎ、ピーマン、きくらげはせん切りにする。<br>④ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでておく。<br>⑤にんにくを油でよく炒め、あさり、いか、ほたてをよく炒める。次に他の材料も合わせてよく炒める。<br>⑥スパゲティを加え、トマトケチャップ、トマトピューレー、塩、こしょうで味をつける。<br>⑦最後に粉チーズをふる。     |         |
|              | あさり(水煮)     | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | プチほたて貝(冷凍)  | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | いか(冷凍・たんざく) | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | ウインナーソーセージ  | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | たまねぎ        | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | ピーマン        | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | きくらげ        | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | ブロッコリー      | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | にんにく        | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | トマトピューレー    | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | トマトケチャップ    | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | 粉チーズ        | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | 塩           | 0.01               |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
| こしょう         | 0.01        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
| 植物油          | 2           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
| 牛乳           | 牛乳          | 206                | <b>キャベツのミルクスープ</b><br>.....<br>①鶏ガラでスープをとる。<br>②キャベツ、にんじんは角切りにする。<br>③スープの中に野菜など材料を入れて、牛乳、スキムミルクを加え、塩、こしょうで調味する。<br>④さくらえびを最後に加える。<br><br><b>フルーツ白玉</b><br>.....<br>①白玉もちは、ゆでて水にとっておく。<br>②寒天(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)は汁をきって、みかん、パイナップルの缶汁はとっておく。<br>③①、②を缶汁であえる。 |         |
| キャベツのミルクスープ  | キャベツ        | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | にんじん        | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | さやいんげん      | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | さくらえび(干し)   | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | 鶏ガラ         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | 牛乳          | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | スキムミルク      | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | 塩           | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | こしょう        | 0.01               |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | 植物油(サラダ油)   | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
| フルーツ白玉       | 寒天(缶)       | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | みかん(缶)      | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | パイナップル(缶)   | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|              | 白玉もち        | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
| <b>栄 養 価</b> |             |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><br>●貝やいかなどの魚介類のほか、彩りよい野菜をつかってよくばりなスパゲティです。彩りがよいということは、栄養素がバランスよく入っているということです。<br>●たっぷりのキャベツのスープは、体の中からあたためてくれます。                                                                                                                      |         |
| エネルギー        | 608 kcal    | ビタミンA              |                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,307IU |
| たんぱく質        | 29.8 g      | ビタミンB ₁ |                                                                                                                                                                                                                                                              | 0.35mg  |
| 脂質           | 15.3 g      | ビタミンB ₂ |                                                                                                                                                                                                                                                              | 0.69mg  |
| 食物繊維         | 5.3 g       | ビタミンC              |                                                                                                                                                                                                                                                              | 60mg    |
| カルシウム        | 428 mg      | 食塩相当量              |                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.3 g   |
| 鉄            | 4.2 mg      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |

# 貝類

(青森県 単独校・小学校 860食)

## ごはん・牛乳・ほたてフライ・えびのチリソース・みそ汁

| 献立名          | 材料名                                                                                                       | 分量 g                                                            | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                                                                       | 80                                                              | <b>ほたてフライ</b><br>①酒蒸しほたて(冷食)、又は、ポイルほたてを、水きりする。<br>②①に、小麦粉、水とき卵、パン粉の順につける。<br>③②を170℃の油で揚げる。                                                                                                                                                                                   |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                        | 206                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ほたてフライ       | ほたて<br>パン粉<br>小麦粉<br>鶏卵<br>水<br>植物油                                                                       | 30<br>17<br>3<br>1<br>10<br>6                                   | <b>えびのチリソース</b><br>①冷凍のむきえびは、もどしておく。<br>②キャベツを炒め、おろしにんにくとトウバンジャンを入れる。<br>③②の中にむきえび、えびボール、長ねぎを入れて炒め、他の調味料を入れ、最後にでんぷんでとろみをつける。<br><br><b>みそ汁</b><br>①干しわかめは水でもどし、水きりする。<br>②麩は水でもどし、水きりする。<br>③ねぎは小口切りにする。<br>④にんじんはせん切りにする。<br>⑤だし昆布でだし汁を作り、④、③、①、②の順に入れ、ひと煮たちしたら、みそを入れ、できあがり。 |
| えびのチリソース     | むきえび(冷凍)<br>えびボール<br>キャベツ<br>長ねぎ<br>おろしにんにく<br>ごま油<br>トマトケチャップ<br>砂糖<br>ソース<br>スープストック<br>でんぷん<br>トウバンジャン | 30<br>20<br>10<br>5<br>1<br>1<br>20<br>3<br>2<br>2<br>2<br>0.08 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| みそ汁          | 干しわかめ<br>麩<br>長ねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>みそ<br>だしの素                                                           | 1<br>2<br>10<br>6<br>2<br>13<br>1                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                           |                                                                 | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地場産物の利用ということで、ほたてを使用した。</li> <li>● えびのチリソースは、ほどよい辛さが、子供たちには好評です。</li> </ul>                                                                                                                                |
| エネルギー        | 656 kcal                                                                                                  | ビタミンA                                                           | 464IU                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| たんぱく質        | 26.4 g                                                                                                    | ビタミンB ₁                                              | 0.51mg                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 脂質           | 19.2 g                                                                                                    | ビタミンB ₂                                              | 0.60mg                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 食物繊維         | 3.1 g                                                                                                     | ビタミンC                                                           | 10mg                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| カルシウム        | 322 mg                                                                                                    | 食塩相当量                                                           | 4 g                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄            | 3.1mg                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# 貝 類

(愛知県 単独校・中学校 646食)

## 食パン・牛乳・ほたて貝のクリームスパゲティ・つみれスープ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 材 料 名                                                                                                                                                          | 分量 g               | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|-----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食パン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 食パン                                                                                                                                                            | 115                | <b>ほたて貝のクリームスパゲティ</b><br>①スパゲティは、少しかためにゆでる。ざるに移し、サラダ油を落としつつつかないように混ぜておく。<br>②釜にバターを入れて溶かし、小麦粉を加えて炒める。牛乳と湯を加えながらルーをのぼしていき、調味料で調味し、ホワイトルーを作る。<br>③②の中にたまねぎ、にんじんを入れて柔らかく煮て、この中にほたて貝といかを加え、火を通す。<br>④生クリームとパセリのみじん切りを入れて混ぜ、火を止める。<br><br><b>つみれスープ</b><br>○湯をはり、沸騰させ、白身魚のつみれをスプーンで落としていく。浮き上がったたら調味料を加え、わかめとねぎを散らして、火を止める。 |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳                                                                                                                                                             | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| ほたて貝の<br>クリームスパゲティ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 植物油(サラダ油) 1.5<br>スパゲティ 30<br>ほたて貝 25<br>いか(たんざく切り) 20<br>たまねぎ 30<br>にんじん 20<br>バター 5<br>塩 0.3<br>こしょう 0.04<br>小麦粉 10<br>牛乳 20<br>生クリーム 5<br>スープストック 2<br>パセリ 2 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| つみれスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | つみれ 30<br>カットわかめ(乾燥) 0.3<br>ねぎ 10<br>塩 0.4<br>こしょう 0.03<br>スープストック 2<br>しょうゆ 1                                                                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | あまなつみかん                                                                                                                                                        | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p style="text-align: center;">(栄 養 価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>973 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,335IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>42.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.72mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>29.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.93mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>30mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>415 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                                                                |                    | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 973 kcal | ビタミンA | 1,335IU | たんぱく質 | 42.6 g | ビタミンB ₁ | 0.72mg | 脂 質 | 29.7 g | ビタミンB ₂ | 0.93mg | 食物繊維 | 5.5 g | ビタミンC | 30mg | カルシウム | 415 mg | 食塩相当量 | 4.1 g | 鉄 | 4.1 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほたて貝といかの香りがとても食欲をそそり、生徒に大好評です。</li> <li>●つみれスープのつみれは、スプーンでひと口大にすくって入れ、生クリームを加えるため一層おいしい。1人2〜3個ほどしかありませんが、鉄分も豊かなおすすめ献立です。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 973 kcal                                                                                                                                                       | ビタミンA              | 1,335IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 42.6 g                                                                                                                                                         | ビタミンB ₁ | 0.72mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29.7 g                                                                                                                                                         | ビタミンB ₂ | 0.93mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.5 g                                                                                                                                                          | ビタミンC              | 30mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 415 mg                                                                                                                                                         | 食塩相当量              | 4.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4.1 mg                                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |         |       |        |                    |        |     |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |



# 貝類

(愛知県 共同調理場・小学校 4,017食)

## ほたて丼・牛乳・シュウマイの辛味ソースかけ・菜の花の煮びたし

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名                                                                                                                                                                                   | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ほたて丼                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 精白米 72<br>強化精麦 8<br>強化米 0.02<br>ほたて貝柱 30<br>鶏卵 30<br>かにかまぼこ 10<br>干しいたけ 1<br>にんじん 15<br>たまねぎ 45<br>みつば 5<br>しょうゆ(こいくち) 7<br>みりん 1<br>砂糖(中ざら) 2<br>和風だしの素 1<br>とうもろこし(缶詰) 10<br>焼きのり 3 |                    | ほたて丼<br>①ほたて貝柱は、半分液汁をとっておく。<br>②かにかまぼこは、ほぐしておく。干しいたけは、もどして4mmに切る。にんじんはせん切りにしてゆでしておく。たまねぎは拍子木切りにする。みつばは2cmくらいに切る。卵はほぐしておく。<br>③たまねぎはからいりして、水とほたての液汁を入れる。ほたて貝柱、干しいたけ、かにかまぼこを入れて、和風だし、しょうゆ、中ざら、みりんを味をつける。<br>④にんじん、とうもろこしを入れて卵を加えていき、みつばを入れて仕上げる。 |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                                                                                                    | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| シュウマイの辛味ソースかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 枝豆(ゆで) 15<br>シュウマイ 36<br>にんにく(おろし) 0.2<br>しょうが 0.5<br>チリソース 4<br>洋風だしの素 0.3<br>トマトケチャップ 6<br>砂糖(上白) 2<br>でんぷん 0.5<br>植物油 1                                                            |                    | シュウマイの辛味ソースかけ<br>①シュウマイは蒸しておく。<br>②油を熱し、にんにく、しょうがで風味をつけたところに枝豆を入れる。<br>③②にチリソース、洋風だし、トマトケチャップ、上白で味をつけ、でんぷんでとろみをつける。<br>④①のシュウマイに辛味ソースをかける。                                                                                                     |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| 菜の花の煮びたし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 菜の花 35<br>しょうゆ(こいくち) 4<br>④ 辛子粉 0.03<br>水 2                                                                                                                                           |                    | 菜の花の煮びたし<br>①菜の花は3cmくらいに切る。<br>②調味料④を煮たて、菜の花を入れ煮る。                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>688 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,089IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.70mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.81mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>7.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>53mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>330 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                                                                                       |                    | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                          | 688 kcal | ビタミンA | 2,089IU | たんぱく質 | 32.8 g | ビタミンB ₁ | 0.70mg | 脂質 | 16.7 g | ビタミンB ₂ | 0.81mg | 食物繊維 | 7.3 g | ビタミンC | 53mg | カルシウム | 330 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | 鉄 | 3.9 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●児童の好きなどんぶりものに、水産物であるほたて貝柱を入れ、少し違ったかんじのほたて丼に仕上げてみました。</p> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 688 kcal                                                                                                                                                                              | ビタミンA              | 2,089IU                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 32.8 g                                                                                                                                                                                | ビタミンB ₁ | 0.70mg                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16.7 g                                                                                                                                                                                | ビタミンB ₂ | 0.81mg                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7.3 g                                                                                                                                                                                 | ビタミンC              | 53mg                                                                                                                                                                                                                                           |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 330 mg                                                                                                                                                                                | 食塩相当量              | 3.2 g                                                                                                                                                                                                                                          |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.9 mg                                                                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                    |

# 貝 類

(香川県 共同調理場・小学校 980食)

ごはん・牛乳・ほたてのから揚げおしゃれソースかけ・ビーフンスープ・くだもの

| 献立名                   | 材 料 名                                                                                                                                               | 分量 g               | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                   | 精白米<br>強化米                                                                                                                                          | 80<br>0.2          | <b>ほたてのから揚げおしゃれソースかけ</b><br>.....<br>①ほたては、でんぷんと小麦粉を混ぜた衣をつけ、からりと揚げる。<br>②バターと小麦粉でホワイトルーを作る。<br>③鍋に油を熱し、えびを炒め、小房にわけたしめじも炒める。<br>④③にえびのゆで汁を入れて煮て、ホワイトルー、牛乳、米みそを加え、とろりとするまで煮る。<br>⑤砂糖、塩を入れて味を調える。<br>⑥塩ゆでにしたオクラを⑤に入れて仕上げる。<br>⑦揚げたほたてに⑥をかける。<br><br><b>ビーフンスープ</b><br>.....<br>①ビーフンは、かためにゆでておく。<br>②湯を沸かし、コンソメを入れて溶かす。<br>③豚肉、にんじんをよくさばいて入れ、アクをとりながら煮る。<br>④きくらげ、小松菜、はくさい、ねぎと煮えにくい順に入れて煮て、しょうゆを入れて仕上げる。 |
| 牛乳                    | 牛乳                                                                                                                                                  | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ほたてのから揚げ<br>おしゃれソースかけ | ほたて貝 60<br>でんぷん 2<br>小麦粉(薄力粉) 3<br>植物油 4<br>しばえび 10<br>ほんしめじ 10<br>オクラ 3<br>牛乳 25<br>えびのゆで汁 25<br>小麦粉(薄力粉) 3<br>バター 3<br>米みそ 3<br>砂糖(上白) 1<br>塩 0.1 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ビーフンスープ               | 豚肉(もも脂身つき) 15<br>ビーフン 5<br>きくらげ 1<br>はくさい 30<br>にんじん 15<br>小松菜 20<br>葉ねぎ 3<br>コンソメ 1<br>しょうゆ(うすくち) 5<br>水 130                                       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| くだもの                  | みかん                                                                                                                                                 | 80                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>栄 養 価</b>          |                                                                                                                                                     |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><br>●えびを使ったおしゃれなソースを、ほたてのから揚げにかけました。ほたて以外にも、魚のから揚げにも合うソースです。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| エネルギー                 | 697 kcal                                                                                                                                            | ビタミンA              | 1,134IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| たんぱく質                 | 33.1 g                                                                                                                                              | ビタミンB ₁ | 0.62mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 脂 質                   | 17.9 g                                                                                                                                              | ビタミンB ₂ | 0.57mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 食物繊維                  | 4.1 g                                                                                                                                               | ビタミンC              | 41mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム                 | 361 mg                                                                                                                                              | 食塩相当量              | 2.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 鉄                     | 2.8 mg                                                                                                                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# 貝類

(長崎県 単独校・小学校 670食)

食パン・いちごジャム・牛乳・ワンタンスープ・ほたてと青豆の炒めもの・くだもの

| 献立名                                                    | 材料名        | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食パン                                                    | 小麦粉        | 60                 | <p>ワンタンスープ</p> <p>①材料を適当な大きさに切る。<br/>②鶏豚湯でスープを作り、豚肉、かまぼこ、にんじん、ワンタン、はくさい、もやしの順に入れる。<br/>③調味料で味を調え、ねぎを加える。</p> <p>ほたてと青豆の炒めもの</p> <p>①ベーコン、にんじん、たまねぎ、ほたて、青豆を炒める。<br/>②調味料で調味する。</p> |
| いちごジャム                                                 | いちごジャム     | 15                 |                                                                                                                                                                                   |
| 牛乳                                                     | 牛乳         | 206                |                                                                                                                                                                                   |
| ワンタンスープ                                                | 豚肉         | 15                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 蒸しかまぼこ     | 10                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | もやし(緑豆)    | 15                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | にんじん       | 11                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 葉ねぎ        | 3                  |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | はくさい       | 28                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 栄養ワンタン     | 8                  |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 鶏豚湯        | 3                  |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | しょうゆ(うすくち) | 3                  |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 塩          | 0.3                |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | こしょう       | 0.02               |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 水          | 120                |                                                                                                                                                                                   |
| ほたてと青豆の炒めもの                                            | ほたて        | 20                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | ベーコン       | 7                  |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 青豆(冷凍)     | 15                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | たまねぎ       | 32                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | にんじん       | 11                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 植物油(サラダ油)  | 1                  |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 砂糖(中白)     | 0.5                |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | しょうゆ(うすくち) | 1                  |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 塩          | 0.2                |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | こしょう       | 0.02               |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | でんぷん       | 0.5                |                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | 冷スープ       | 1                  |                                                                                                                                                                                   |
| くだもの                                                   | ぼんかん       | 80                 |                                                                                                                                                                                   |
| <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●青豆を使い、夏向きの献立に仕上げました。</p> |            |                    |                                                                                                                                                                                   |
| <p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p>                                     |            |                    |                                                                                                                                                                                   |
| エネルギー                                                  | 628 kcal   | ビタミンA              | 751IU                                                                                                                                                                             |
| たんぱく質                                                  | 27.0 g     | ビタミンB ₁ | 0.55mg                                                                                                                                                                            |
| 脂質                                                     | 20.1 g     | ビタミンB ₂ | 0.64mg                                                                                                                                                                            |
| 食物繊維                                                   | 5.1 g      | ビタミンC              | 43mg                                                                                                                                                                              |
| カルシウム                                                  | 307 mg     | 食塩相当量              | 2.8 g                                                                                                                                                                             |
| 鉄                                                      | 2.5 mg     |                    |                                                                                                                                                                                   |

# 海藻類

(栃木県 共同調理場・小学校 2,200食)

ごはん・牛乳・かわりきんぴら・サクサクコロッケ・納豆・おひたし

| 献立名          | 材料名                                                                                                          | 分量 g                                                                             | 作り方                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                                                                          | 80                                                                               | <b>かわりきんぴら</b><br>①ごぼう、にんじんは細めの拍子木切りにする。さつま揚げもにんじんの大きさに合わせる。<br>②くきわかめは、塩抜きを充分にして5mmくらいに切る。<br>③突きこんにゃくは、さつとゆがき4～5cmに切る。<br>④かたいものから順に油で炒め、調味料を入れ、さらによく炒める。味が調ったら、ごま油と一味唐辛子を入れる。 |                                                                                                                       |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                           | 206                                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
| かわりきんぴら      | ごぼう<br>にんじん<br>豚肉(こま)<br>突きこんにゃく<br>さつま揚げ<br>くきわかめ<br>植物油(サラダ油)<br>ごま油<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>だしの素<br>一味唐辛子 | 40<br>25<br>20<br>30<br>15<br>15<br>0.3<br>0.2<br>3.1<br>4.2<br>1<br>0.6<br>0.03 |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
| サクサクコロッケ     | サクサクコロッケ<br>植物油<br>ソース                                                                                       | 60<br>4<br>3                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
| 納豆           | 納豆<br>しょうゆ                                                                                                   | 40<br>3                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
| おひたし         | キャベツ<br>ほうれんそう<br>しょうゆ                                                                                       | 30<br>30<br>3                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                              |                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●おふくろの味である“きんぴら”を実施することにより、食物繊維の大切さを教え、伝統の味を伝えることができます。<br>●海藻類を積極的に取り入れることによって、摂取する食品の幅が広がります。 |
| エネルギー        | 750 kcal                                                                                                     | ビタミンA                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
| たんぱく質        | 27.6 g                                                                                                       | ビタミンB ₁                                                               |                                                                                                                                                                                  | 0.65mg                                                                                                                |
| 脂質           | 23.7 g                                                                                                       | ビタミンB ₂                                                               |                                                                                                                                                                                  | 0.68mg                                                                                                                |
| 食物繊維         | 10.1 g                                                                                                       | ビタミンC                                                                            | 18mg                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |
| カルシウム        | 335 mg                                                                                                       | 食塩相当量                                                                            | 2.7 g                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| 鉄            | 3.6 mg                                                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |

# 海藻類

(愛知県 共同調理場・小学校 2,880食)

ごはん・牛乳・生ひじきのいり煮・春巻き・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                                                       | 分量 g                                                                | 作り方                                                                                                                                                                                          |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米<br>強化米                                                                                                                | 80<br>0.24                                                          | <b>生ひじきのいり煮</b><br>①サラダ油で、若鶏ももひき肉を炒める。<br>②生ひじき、にんじんを入れる。<br>③とうもろこし、しらたきを入れ、三温糖を入れる。<br>④ちくわ、まぐろ油漬け、しょうゆ、みりんを入れ材料に味をつける。<br>⑤味をみてさやいんげんを入れ、すこし煮て、仕上げる。<br><br><b>春巻き</b><br>○180℃の油で3分間揚げる。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                                        | 206                                                                 |                                                                                                                                                                                              |
| 生ひじきのいり煮     | 生ひじき<br>鶏ひき肉(若鶏もも皮なし)<br>まぐろ(油漬け缶詰・チャンク)<br>にんじん<br>焼きちくわ<br>しらたき<br>さやいんげん<br>とうもろこし(ゆで)<br>みりん<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ<br>植物油 | 35<br>5<br>15<br>20<br>10<br>20<br>10<br>10<br>1<br>2.5<br>4.5<br>1 |                                                                                                                                                                                              |
| 春巻き          | 春巻き<br>植物油<br>減塩しょうゆ                                                                                                      | 50<br>5<br>3.15                                                     |                                                                                                                                                                                              |
| くだもの         | みかん                                                                                                                       | 112                                                                 |                                                                                                                                                                                              |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                                           |                                                                     | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●生ひじきに色々な材料を加えて、児童のよこぶ献立としました。                                                                                                                                         |
| エネルギー        | 678 kcal                                                                                                                  | ビタミンA                                                               |                                                                                                                                                                                              |
| たんぱく質        | 23.5 g                                                                                                                    | ビタミンB ₁                                                  | 0.41mg                                                                                                                                                                                       |
| 脂質           | 20.7 g                                                                                                                    | ビタミンB ₂                                                  | 0.49mg                                                                                                                                                                                       |
| 食物繊維         | 5.0 g                                                                                                                     | ビタミンC                                                               | 33mg                                                                                                                                                                                         |
| カルシウム        | 434 mg                                                                                                                    | 食塩相当量                                                               | 2.1 g                                                                                                                                                                                        |
| 鉄            | 8.8 mg                                                                                                                    |                                                                     |                                                                                                                                                                                              |

# 海藻類

(滋賀県 共同調理場・小・中学校 750食)

ひじきずし・牛乳・かきたま汁・干しがれいの素揚げ・かぼちゃチップ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名          | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひじきずし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 精白米          | 60                 | <b>ひじきずし</b><br>.....<br>①ごはんは、麦ごはんとして炊飯し、すし飯を作る。<br>②干ししいたけは、水にもどす。このつけ汁を利用して、生ひじき、油揚げ、せん切りにんじん、細かく切ったさき身、干ししいたけを甘辛く煮る。<br>③卵は、いり卵とする。グリーンピースはゆでる。<br>④すし飯に②、③、甘酢しょうがを混ぜる。<br><br><b>かきたま汁</b><br>.....<br>①真昆布はぬれ布巾でゴミをおとし、水につけておく。煮たつ前に昆布を引き上げ、けずりかつおを加え、沸騰させだしとする。<br>②分量の水に、にんじん(いちょう切り)、たまねぎ(1/4薄切り)を加える。味つけをする前にだし汁をもどす。<br>③さいの目切りの豆腐を加える。<br>④水溶きでんぷんを加え、とき卵を流し入れ、仕上げに小口切りのねぎを加える。 |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 強化米          | 0.2                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 切断麦          | 7                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 生ひじき         | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | グリーンピース      | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 油揚げ          | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | にんじん         | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 鶏肉(さき身)      | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 干ししいたけ(刻み)   | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 砂糖(三温)       | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | しょうゆ(こいくち)   | 4                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 鶏卵           | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 塩            | 0.06               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 植物油          | 0.1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 甘酢しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 酢(穀物酢)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 砂糖(上白)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0.7          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳           | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| かきたま汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん         | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | たまねぎ         | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 葉ねぎ          | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 豆腐(木綿)       | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 鶏卵           | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | しょうゆ(うすくち)   | 6                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | でんぷん(じゃがいも)  | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 真昆布(だし用)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| かつお節(だし用)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0.5          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 干しがれいの素揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 干しがれい        | 5                  | <b>かぼちゃチップ</b><br>.....<br>①かぼちゃは、3mm厚さのたんざく切りにする。<br>②①のかぼちゃにとき卵を混ぜる。<br>③②にでんぷんと小麦粉の合わせたものを混ぜる。<br>④170～180℃の油で揚げる。                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 植物油(白絞油)     | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| かぼちゃチップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | かぼちゃ(たんざく)   | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 小麦粉(薄力粉)     | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | でんぷん(とうもろこし) | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 鶏卵           | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 植物油(白絞油)     | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | いよかん         | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>665 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,280IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.45mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.60mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>468 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |              |                    | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 665 kcal | ビタミンA | 1,280IU | たんぱく質 | 29.6 g | ビタミンB ₁ | 0.45mg | 脂質 | 19.3 g | ビタミンB ₂ | 0.60mg | 食物繊維 | 5.5 g | ビタミンC | 28mg | カルシウム | 468 mg | 食塩相当量 | 2.9 g | 鉄 | 4.1 mg |  |  | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●海藻類の中でも、家庭での利用のあまり多くないひじきを主食の中に加えて、食べられるように工夫しました。</li> <li>●干しがれいは素揚げにすると、パリパリとした触感もよく、子供の好きな、スナックといった感じです。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 665 kcal     | ビタミンA              | 1,280IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 29.6 g       | ビタミンB ₁ | 0.45mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19.3 g       | ビタミンB ₂ | 0.60mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5.5 g        | ビタミンC              | 28mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 468 mg       | 食塩相当量              | 2.9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4.1 mg       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |         |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                           |

# 海藻類

(福岡県 単独校・小学校 182食)

ぶどうパン・牛乳・はくさいのクリーム煮・海藻サラダ・くだもの

| 献立名                                                | 材料名      | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|----------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ぶどうパン                                              | ぶどうパン    | 80                 | <b>はくさいのクリーム煮</b><br>①はくさいは、葉先の部分と芯の部分に分けて、ひと口大に、じゃがいも、たまねぎ、にんじんも乱切りにする。<br>②ベーコンを炒め、油はとりのぞく。<br>③バターを溶かし、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒めガラスープを加えて煮る。はくさいの芯の部分も入れる。<br>④小麦粉を牛乳で溶く。<br>⑤③が煮えたら、プチ貝柱、はくさいの葉先の部分、④を入れ、塩、こしょうで味を調べ、最後に、生クリームとクッキングチーズを入れる。 |
| 牛乳                                                 | 牛乳       | 206                |                                                                                                                                                                                                                                           |
| はくさいのクリーム煮                                         | プチ貝柱     | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | ベーコン     | 8                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | はくさい     | 60                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | じゃがいも    | 25                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | たまねぎ     | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 海藻サラダ                                              | にんじん     | 15                 | <b>海藻サラダ</b><br>①きゅうりは、輪切りして湯通しする。<br>②にんじんは、せん切りにしてゆでる。<br>③貝割れ菜は5cmくらいに切って湯通しする。<br>④海藻ミックスは、塩抜きして湯通しする。<br>⑤レモン汁、酢、サラダ油、しょうゆでドレッシングを作りあえる。                                                                                             |
|                                                    | バター      | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | 小麦粉(薄力粉) | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | 牛乳       | 40                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | 塩        | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | こしょう     | 0.05               |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | クッキングチーズ | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | ガラスープ    | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | きゅうり     | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                    | 貝割れ菜     | 4                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 海藻ミックス<br>(昆布31.8%、わかめ31.8%、茎わかめ22.8%、赤とさかのり13.6%) | 10       |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
| レモン汁                                               | 1        |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 酢                                                  | 1.5      |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 植物油(サラダ油)                                          | 1.5      |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
| しょうゆ                                               | 3        |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
| くだもの                                               | いちご      | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>栄 養 価</b>                                       |          |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●はくさいのおいしい季節に、たっぷりの野菜のとれる献立です。<br>●貝柱が入ってとてもおいしいクリーム煮と海藻を使ったサラダです。                                                                                                                                                  |
| エネルギー                                              | 695 kcal | ビタミンA              | 1,335IU                                                                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質                                              | 27.2 g   | ビタミンB ₁ | 0.63mg                                                                                                                                                                                                                                    |
| 脂 質                                                | 22.9 g   | ビタミンB ₂ | 0.75mg                                                                                                                                                                                                                                    |
| 食物繊維                                               | 5.0 g    | ビタミンC              | 68mg                                                                                                                                                                                                                                      |
| カルシウム                                              | 423 mg   | 食塩相当量              | 3.6 g                                                                                                                                                                                                                                     |
| 鉄                                                  | 2.9 mg   |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |

# 海藻類

(長崎県 共同調理場・小学校 793食)

## ハッシュドビーフ・牛乳・海鮮煮・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 材料名                                                                                        | 分量 g                                                        | 作り方                                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ハッシュドビーフ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 精白米<br>強化米<br>牛肉<br>にんじん<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>牛乳<br>ハヤシルー<br>ウスターソース<br>植物油<br>塩 | 85<br>0.25<br>25<br>15<br>35<br>35<br>15<br>12<br>15<br>0.8 | ハッシュドビーフ<br>①牛肉を炒める。更にたまねぎを充分炒める。次ににんじん、じゃがいもを加える。<br>②①がよく炒まったら、湯をひたひたぐらい入れ煮る。<br>③ルーはといておく。<br>④②が煮えたら③を入れ、牛乳もこの時加える。<br>⑤調味をし、火が全体にいきわたったらでき上がり。  |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳                                                                                         | 206                                                         | 海鮮煮                                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| 海鮮煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 昆布<br>茎わかめ<br>しらす干し<br>干し大根<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>砂糖(中白)<br>しょうゆ(こいくち)<br>けずり節<br>みりん       | 2<br>8<br>2.5<br>4<br>20<br>5<br>2<br>4<br>1                | ①けずり節でだしをとる。<br>②昆布は細切りにする。<br>③茎わかめは水につけ、塩出しをしておく。<br>④しらす干しは熱湯をかける。<br>⑤糸こんにゃくは、ゆでてアクを抜く。にんじんはたんざく切りにする。干し大根はもどして適宜に切る。<br>⑥②③④⑤の材料を①の中に入れ、調味し煮こむ。 |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | みかん                                                                                        | 50                                                          |                                                                                                                                                      |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                             | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                   |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>686 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>959IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.58mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.51mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>31mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>326 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                            |                                                             | エネルギー                                                                                                                                                | 686 kcal | ビタミンA | 959IU | たんぱく質 | 22.1 g | ビタミンB ₁ | 0.58mg | 脂質 | 19.6 g | ビタミンB ₂ | 0.51mg | 食物繊維 | 5.4 g | ビタミンC | 31mg | カルシウム | 326 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | 鉄 | 2.5 mg |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●海の幸、山の幸をふんだんに取り入れてみました。</li> <li>●洋風料理のつけ合わせにも合うようです。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 686 kcal                                                                                   | ビタミンA                                                       | 959IU                                                                                                                                                |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 22.1 g                                                                                     | ビタミンB ₁                                          | 0.58mg                                                                                                                                               |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19.6 g                                                                                     | ビタミンB ₂                                          | 0.51mg                                                                                                                                               |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5.4 g                                                                                      | ビタミンC                                                       | 31mg                                                                                                                                                 |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 326 mg                                                                                     | 食塩相当量                                                       | 3.0 g                                                                                                                                                |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2.5 mg                                                                                     |                                                             |                                                                                                                                                      |          |       |       |       |        |                    |        |    |        |                    |        |      |       |       |      |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                          |



# 缶詰類

(茨城県 単独校・中学校 670食)

そぼろごはん・牛乳・かみなり汁・おひたし・くだもの

| 献立名          | 材料名          | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                  |         |
|--------------|--------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| そぼろごはん       | 精白米          | 100                | <b>そぼろごはん</b><br>.....<br>①さばは、しょうが、しょうゆ、みりん<br>調味しながらいり煮にする。<br>②卵は調味料を入れていり卵にする。グ<br>リンピースは塩ゆでにして、いり卵の<br>中に入れて混ぜる。                                                                                                |         |
|              | 精麦           | 10                 |                                                                                                                                                                                                                      |         |
| かみなり汁        | さば水煮 (缶)     | 50                 | <b>かみなり汁</b><br>.....<br>①豆腐は水気をきって、つぶしておく。<br>②たまねぎは薄切り、にんじんは、い<br>ちょう切り、ねぎは小口切りにする。<br>③油で鶏肉をよく炒め、豆腐を入れて炒<br>め、さらに野菜を入れ炒め、水を入れ<br>る。<br>④煮たったら調味し、せん切りにしたの<br>りとねぎを散らす。<br>※鍋に油を入れ、熱して豆腐をごろごろ<br>炒めるので、かみなり汁といえます。 |         |
|              | しょうが         | 1                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | しょうゆ         | 2                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | みりん          | 1                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 鶏卵           | 35                 |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | グリーンピース (冷凍) | 8                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 砂糖 (上白)      | 2                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 塩            | 0.05               |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 植物油          | 1                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 牛乳           | 牛乳                 |                                                                                                                                                                                                                      | 206     |
| かみなり汁        | 鶏肉 (もも)      | 20                 |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 豆腐 (木綿)      | 80                 |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | たまねぎ         | 20                 |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | にんじん         | 7                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | ねぎ           | 5                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 干しいたけ        | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | のり           | 1.2                |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | 植物油          | 1                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
| しょうゆ         | 8            |                    |                                                                                                                                                                                                                      |         |
| けずり節         | 2            |                    |                                                                                                                                                                                                                      |         |
| おひたし         | 小松菜          | 25                 |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | もやし          | 40                 |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | しょうゆ         | 2                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
|              | いりごま         | 1                  |                                                                                                                                                                                                                      |         |
| くだもの         | みかん          | 60                 | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●生徒たちに好まれるそぼろごはんを、鶏肉や<br>ツナ缶やさばなどで変化をつけています。                                                                                                                                                   |         |
| <b>栄 養 価</b> |              |                    |                                                                                                                                                                                                                      |         |
| エネルギー        | 888 kcal     | ビタミンA              |                                                                                                                                                                                                                      | 1,180IU |
| たんぱく質        | 42.9 g       | ビタミンB ₁ |                                                                                                                                                                                                                      | 0.72mg  |
| 脂 質          | 30.4 g       | ビタミンB ₂ |                                                                                                                                                                                                                      | 0.86mg  |
| 食物繊維         | 6.1 g        | ビタミンC              |                                                                                                                                                                                                                      | 55mg    |
| カルシウム        | 462 mg       | 食塩相当量              |                                                                                                                                                                                                                      | 2.5 g   |
| 鉄            | 5.9mg        |                    |                                                                                                                                                                                                                      |         |

# 缶詰類

(長野県 単独校・中学校 765食)

コッペパン・牛乳・ツナとポテトのグラタン・豆腐だんごとはくさいのスープ・おかひじきのごまじょうゆかけ・くだもの

| 献立名            | 材料名                                                                                                                                                   | 分量 g                                                                           | 作り方                                                                                                                                                                                                |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コッペパン          | コッペパン(小麦粉)                                                                                                                                            | 119(85)                                                                        | <b>ツナとポテトのグラタン</b><br>①じゃがいもは、2 cmのいちょう切りにしてゆでておく。<br>②たまねぎは、5 mmにスライスしてバターで炒め、しんなりしたら粉チーズをふり入れ、塩、こしょうで味をつける。<br>③②に①とツナを入れ、生クリームを入れて混ぜる。<br>④③をアルミカップに入れ、チーズとパセリをのせ、200°Cのオーブンでチーズがきつね色になるまで焼く。   |
| 牛乳             | 牛乳                                                                                                                                                    | 206                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |
| ツナとポテトのグラタン    | ツナ(水煮フレーク) 20<br>じゃがいも 50<br>たまねぎ 20<br>バター 1<br>粉チーズ 4<br>生クリーム 7<br>塩 0.2<br>こしょう 0.1<br>シュレットチーズ 12<br>パセリ 1<br>アルミカップ 1個                          | 40                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |
| 豆腐だんごとはくさいのスープ | 豆腐 40<br>鶏肉(ひき肉) 15<br>しょうが 1<br>長ねぎ 7<br>塩 0.1<br>④ でんぶん 1<br>はくさい 40<br>にら 10<br>にんじん 10<br>くずきり 8<br>塩 0.4<br>しょうゆ(うすくち) 2<br>こしょう 0.15<br>ガラスープ 1 | 40<br>15<br>1<br>7<br>0.1<br>1<br>40<br>10<br>10<br>8<br>0.4<br>2<br>0.15<br>1 | <b>豆腐だんごとはくさいのスープ</b><br>①④のしょうが、長ねぎはみじん切り、豆腐は水を絞っておく。<br>②④を全部混ぜる。<br>③くずきりは、ゆでて3 cmくらいに切る。<br>④はくさいは1 cmのざく切り、にんじんはせん切り、にらは2 cmに切っておく。<br>⑤鍋に湯を入れ、ガラスープを入れ、沸騰したら②をだんごにしてつみ入れる。<br>⑥③、④を入れ、味つけする。 |
| おかひじきのごまじょうゆかけ | おかひじき 7<br>にんじん 7<br>ちくわ 10<br>キャベツ 25<br>⑤ 白いりごま 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.1<br>砂糖 0.3<br>しょうゆ(うすくち) 2<br>しょうが汁 1                                         | 7<br>7<br>10<br>25<br>2<br>0.3<br>0.1<br>0.3<br>2<br>1                         | <b>おかひじきのごまじょうゆかけ</b><br>①おかひじきは、ゆでて3 cmに切る。<br>②にんじんは、せん切りにしゆでる。<br>③ちくわは、輪切りにしてさっとゆでしておく。<br>④キャベツは大きめにせん切りし、ゆでる。<br>⑤⑤でごまじょうゆを作る。<br>⑥①～⑤を混ぜる。                                                  |
| くだもの           | いよかん                                                                                                                                                  | 55                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |
| <b>栄 養 価</b>   |                                                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |
| エネルギー          | 833 kcal                                                                                                                                              | ビタミンA                                                                          | 1,362IU                                                                                                                                                                                            |
| たんぱく質          | 38.4 g                                                                                                                                                | ビタミンB ₁                                                             | 0.68mg                                                                                                                                                                                             |
| 脂 質            | 26.0 g                                                                                                                                                | ビタミンB ₂                                                             | 0.82mg                                                                                                                                                                                             |
| 食物繊維           | .6.9 g                                                                                                                                                | ビタミンC                                                                          | 37mg                                                                                                                                                                                               |
| カルシウム          | 552 mg                                                                                                                                                | 食塩相当量                                                                          | 5.6 g                                                                                                                                                                                              |
| 鉄              | 4.0 mg                                                                                                                                                |                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |

~~~~~ 献立について ~~~~~

●ツナとポテトのグラタンは、ルーを作らずにできる大量調理向きのグラタンです。生徒たちにも、大変人気が高い料理です。

缶詰類

(愛知県 単独校・小学校 630食)

ごはん・牛乳・カリカリがんも・豚汁・煮びたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | |
|--------------|--|--|--|---|---------|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | カリカリがんも
①まぐろ油漬けは、油をきっておく。
②にんじん、ごぼう、しょうがはせん切り、しらす干し、もどしひじきは、細かく切る。
③②の材料と水きり豆腐、調味料を合わせ小判形にして、小麦粉、とき卵、コーンフレークをつけて、油でカリッと揚げる。

豚汁
①かつお節でだしをとる。
②里いもは半月切り、ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、はくさいは2cmくらいに切る。
③だしの中に、豚肉、里いも、ごぼう、にんじん、みそを加えて、じっくり、中まで味がしみるように煮る。
④最後にわかめ、小口切りのねぎを入れる。

煮びたし
①キャベツは2cmに切る。油揚げは5mmに切る。
②①を調味料で煮る。 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | |
| カリカリがんも | しらす干し
まぐろ(油漬け)
豆腐(水きり)
おから
にんじん
ごぼう
山いもパウダー
干しひじき
しょうが
しょうゆ
塩
小麦粉
鶏卵
コーンフレーク
植物油 | 3
10
25
8
10
8
2
0.5
0.8
2
0.5
3
4
7
4 | | | |
| 豚汁 | 豚肉
里いも
ごぼう
はくさい
にんじん
乾燥わかめ
ねぎ
豆みそ
かつお節 | 10
25
10
15
10
0.5
10
10
2 | | | |
| 煮びたし | キャベツ
油揚げ
砂糖
しょうゆ
みりん | 60
2
1
3
0.5 | | | |
| くだもの | みかん | 100 | | | |
| 栄 養 価 | | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●児童の好きなまぐろ油漬けに、豆腐、おから、野菜、海藻を混ぜたがんもにコーンフレークをつけました。
●食べるとカリカリという歯ざわりが特長です。 | |
| エネルギー | 690 kcal | ビタミンA | | | 1,127IU |
| たんぱく質 | 24.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | | | 0.53mg |
| 脂 質 | 17.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | | | 0.57mg |
| 食物繊維 | 8.2 g | ビタミンC | 69mg | | |
| カルシウム | 374 mg | 食塩相当量 | 3.9 g | | |
| 鉄 | 3.6 mg | | | | |

缶詰類

(岐阜県 単独校・小学校 774食)

のりまきごはん・牛乳・すまし汁・カリポリにぼし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--------------------|---|
| のりまきごはん | 麦ごはん 194
きゅうり 12
卵焼き(のり巻き用) 15
まぐろ(油漬け) 25
マヨネーズ(低カロリー) 4
パセリ 0.3
焼きのり 2.5 | | のりまきごはん
.....
①きゅうりは、半分の長さに切ったものをさらに縦に6等分に切る。(1人2本ずつ)
②まぐろ油漬けにマヨネーズとパセリのみじん切りを加え、混ぜ合わせる。
③教室で、児童が自分でごはんをのりにのせ具をまいて食べる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| すまし汁 | 干しいたけ 0.5
豆腐 30
けずり節 1.5
塩 0.8
しょうゆ 2
ほうれんそう 10 | | すまし汁
.....
①けずり節でだしをとる。
②ほうれんそうは、ゆでて切っておく。
③しいたけは、もどしてせん切りにする。
④豆腐は細かく切る。
⑤だし汁にしいたけ、豆腐を加え、調味する。仕上げにほうれんそうを加える。 |
| カリポリにぼし | 煮干し 5
でんぷん 1
植物油 1.5
にんじん 2
昆布(せん切り) 0.5
酢 1.5
しょうゆ 1.5
カレー粉 0.06
砂糖 1.5 | | カリポリにぼし
.....
①煮干しはさっと洗い、でんぷんをまぶして揚げる。
②にんじんは、細めのせん切りにする。
③砂糖、しょうゆ、カレー粉を合わせて煮たたせ、酢を加え、①と②をからめる。 |
| くだもの | みかん | 100 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●子供たちがあまり好まない煮干しを、カレー味で食べやすく工夫しました。
●カルシウムや鉄分をたくさんとることができます。 |
| エネルギー | 623 kcal | ビタミンA | 932IU |
| たんぱく質 | 27.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.58mg |
| 脂質 | 14.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.61mg |
| 食物繊維 | 4.4 g | ビタミンC | 45mg |
| カルシウム | 408 mg | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 鉄 | 3.4 mg | | |

缶詰類

(広島県 共同調理場・小学校 650食)

麦ごはん・牛乳・魚と野菜の揚げ煮・かつお缶のそぼろふりかけ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|--|---|---|---|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 70
5 | 魚と野菜の揚げ煮
①メルルーサは、ひと口大に切り下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
②じゃがいもは乱切りし、油で揚げる。
③にんじんは角切り、ピーマンは小さい角切り、たまねぎはくし形に切る。
④③の野菜を炒めて調味料で味をつけ、揚げた魚、じゃがいも、うずら卵を入れてからめる。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| 魚と野菜の揚げ煮 | メルルーサ
しょうゆ
でんぷん
じゃがいも
植物油
にんじん
ピーマン
たまねぎ
うずら卵(水煮缶詰)
砂糖
しょうゆ
植物油 | 30
1.6
3
30
4
12
8
25
15
1.5
3
0.8 | | |
| かつお缶のそぼろふりかけ | かつお(油漬け缶詰)
にんじん
干ししいたけ
しょうが
植物油
砂糖
しょうゆ | 30
10
0.6
0.5
0.3
1.5
4 | | かつお缶のそぼろふりかけ
①かつお(油漬け缶詰)は、ざるに出して少し汁気をきる。
②にんじん、干ししいたけ、しょうがは、みじん切りにする。
③かつお油漬けと野菜を炒め、調味料で味をつけ、水気がなくなる程度に炒めてふりかけ風にする。 |
| くだもの | みかん | 50 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ツナのそぼろふりかけは、ごはんが残りがある時に出すと、ごはんといっしょに食べてくれます。ひじきやしらす干しを入れてもよいです。
●魚と野菜の揚げ煮は、酢豚を少しアレンジした献立です。 | |
| エネルギー | 660 kcal | ビタミンA | 1,403IU | |
| たんぱく質 | 28.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.56mg | |
| 脂 質 | 20.4 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.51mg | |
| 食物繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 35mg | |
| カルシウム | 256 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | |
| 鉄 | 2.7 mg | | | |

缶詰類

(大分県)

二色丼・牛乳・キムチ入り豚汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--------------------|--|
| 二色丼 | 精白米 80
さば(缶詰) 35
しょうが 0.5
砂糖(三温) 1.2
しょうゆ(こいくち) 1
しょうゆ(うすくち) 0.5
みりん 0.2
鶏卵 30
塩 0.01
砂糖 0.3
植物油(サラダ油) 1
いんげん 5
塩 少々 | | 二色丼
.....
①さばの缶詰は汁をきり、身をほぐす。
②鍋にさばを入れ、おろしたしょうが、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて味つけして、いりあげ、そぼろを作る。
③卵はいり卵にする。
④いんげんは、ボイルして小口切りにする。
⑤③と④を混ぜる。
⑥皿にごはんをつぎ、上に②と⑤を彩りよく盛る。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | キムチ入り豚汁
.....
①キムチは汁をきっておく。
②里いもは皮をむき、小口切りにする。
③油揚げは小さく切って油抜きする。
④ごぼうはささがきにしてアク抜きする。
⑤だいこん、にんじんは、たんざくに切る。
⑥ねぎは小口切り、はくさいはざく切りにする。
⑦豆腐は角切りにする。
⑧煮干しでだしをとり、だし汁に煮えにくいものから順に入れて、煮えたらキムチを入れみそで味つけする。 |
| キムチ入り豚汁 | キムチ 15
豚肉 15
里いも 15
油揚げ 5
はくさい 10
だいこん 10
ごぼう 10
にんじん 10
ねぎ 5
豆腐 15
赤みそ 7
煮干し 3 | | |
| くだもの | みかん | 80 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●しょうがを入れることによって魚の臭みをけし、よくいりあげてそぼろにするので、魚嫌いの子供でもよく食べてくれる。
●さばの代わりにシーチキン、甘塩さけのほぐし身でもよい。 |
| エネルギー | 661 kcal | ビタミンA | 904IU |
| たんぱく質 | 31.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.91mg |
| 脂質 | 18.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.72mg |
| 食物繊維 | 4.8 g | ビタミンC | 37mg |
| カルシウム | 335 mg | 食塩相当量 | 2.8 g |
| 鉄 | 3.2 mg | | |

練製品類

(北海道 共同調理場・小学校 500食)

大豆わかめごはん・牛乳・さけとじゃがいもの香り焼き・ほっけすり身汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---------------|---|--|---|
| 大豆わかめごはん | 精白米
大豆 (ゆで)
わかめ (乾)
しらす干し | 85
10
1
3 | <u>大豆わかめごはん</u>
○炊き上がったごはん、ゆで大豆、わかめ、しらす干しを混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <u>さけとじゃがいもの香り焼き</u>
①さけ、じゃがいもは、角切りにして蒸しておく。
②プロセスチーズも角切りにする。
③ねぎはみじん切りにし、マヨネーズ、牛乳、白いりごまと混ぜてソースを作っておく。
④アルミカップにさけ、じゃがいも、ソース、チーズの順に入れ、オーブンで焼く。 |
| さけとじゃがいもの香り焼き | さけ
じゃがいも
根深ねぎ
マヨネーズ (卵黄型)
牛乳
白いりごま
プロセスチーズ
アルミカップ | 30
50
5
5
10
1.5
10 | |
| ほっけすり身汁 | つみれ (ほっけすり身)
ひじき
にんじん
油揚げ
小松菜
えのきたけ
ふき (ゆで)
厚けずり
煮干し
甘みそ | 30
0.5
5
10
15
10
30
1.5
1.5
10 | <u>ほっけすり身汁</u>
①つみれ(ほっけすり身)、ひじき、にんじんをよく混ぜておく。
②油揚げは細切り、小松菜は1cmくらいに切る。えのきたけは、根をとり½の長さに切る。ふきは0.5cmに切る。
③厚けずりと煮干しでだしをとり、ふき、えのきたけ、油揚げを入れ、①をスプーンですくって入れ調味する。最後に小松菜を加える。 |
| くだもの | みかん | 50 | |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p><大豆わかめごはん>
●あまり食べてないゆで大豆をわかめごはんに入れてみました。
<さけとじゃがいもの香り焼き>
●北海道を代表する食材であるさけとじゃがいもを使った一品を考えてみました。
<ほっけすり身汁>
●地元でとれた塩漬けにしてあるふきと、手作りみそを使いました。</p> |
| エネルギー | 751 kcal | ビタミンA | 811IU |
| たんぱく質 | 33.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.39mg |
| 脂質 | 23.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.56mg |
| 食物繊維 | 5.8 g | ビタミンC | 53mg |
| カルシウム | 480 mg | 食塩相当量 | 2.5 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | |

練製品類

(埼玉県 共同調理場・中学校 7,600食)

ごはん・牛乳・魚ハンバーグ・どさんこ汁・小松菜ともやしのおかかあえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------------|--|--|---|
| ごはん | 精白米
強化米
植物油 (サラダ油) | 100
0.3
0.8 | ごはん
.....
○自動炊飯施設により炊飯しているの
で、サラダ油を入れている。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 魚ハンバーグ | ④
魚 (すり身)
鶏肉 (むね皮つき・ひき肉)
たまねぎ
植物油 (サラダ油)
しそ葉
鶏卵
生パン粉
ドライパン粉
白こしょう
植物油 (サラダ油) | 50
30
30
3
0.5
5
4
11
0.1
1 | 魚ハンバーグ
.....
①たまねぎを炒め、さましておく。
②④を混ぜ合わせる。
③1人約110gぐらいに整形機で形を整
えたものをオーブンで焼く。 |
| どさんこ汁 | 豚肉 (もも脂身なし・スライス)
(1cm×4cm×2mm)
じゃがいも
ホールコーン (缶)
長ねぎ
にんじん
にんにく
豆腐
赤みそ
植物油 (サラダ油)
ごま油
水 | 10
20
15
10
10
0.8
30
15
0.5
0.5
160 | どさんこ汁
.....
①釜に油を熱し、にんにく、豚肉を炒め
る。
②にんじん、じゃがいもを加え、分量の
水を加える。
③じゃがいもに火が通ったら、豆腐、
ホールコーンを加え、ひと煮たちさせ
る。
④といたみそを入れ、長ねぎを加え、沸
騰直前に火を止める。 |
| 小松菜ともやしの
おかかあえ | 小松菜
もやし
かつお節
しょうゆ | 40
30
0.5
4 | 小松菜ともやしのおかかあえ
.....
①かつお節は、いってさましておく。
②小松菜、もやしは、それぞれゆでてさ
ましておく。
③水をきった野菜とかつお節、しょうゆ
であえる。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 825 kcal | ビタミンA | 1,235IU |
| たんぱく質 | 35.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.60mg |
| 脂 質 | 24.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.61mg |
| 食物繊維 | 4.9 g | ビタミンC | 27mg |
| カルシウム | 442 mg | 食塩相当量 | 3.8 g |
| 鉄 | 3.2mg | | |

●子供たちが好んで食べるハンバーグの形態
を獣肉だけでなく、あまり好まれない魚のす
り身を使い、和風ハンバーグの感じをだして
いるところがポイント。

練製品類

(埼玉県 単独校・小学校 195食)

さけとわかめずし・牛乳・ちくわのはさみ揚げ・千草あえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|----------|--------------------|--|
| さけとわかめずし | 精白米 | 65 | さけとわかめずし
.....
①ごまをいる。甘酢を作る。
②炊きあがったごはんに甘酢、ほぐした水煮のさけ、白ごまを入れ混ぜ合わせる。 |
| | 強化米 | 0.25 | |
| 牛乳 | 強化押し麦 | 5 | ちくわのはさみ揚げ
.....
①ちくわは1本100gのものを半分にし、片方に切りこみを入れる。
②プロセスチーズは、ちくわの長さに合わせ棒状に切り、のりを巻き、ちくわにはさむ。(穴の中におさまるようにする)
③衣を作り揚げる。 |
| | 酢 | 6.5 | |
| ちくわのはさみ揚げ | 砂糖 | 2 | 千草あえ
.....
①卵をいり卵にする。
②にんじんはせん切り、キャベツは厚めのせん切りにし、ほうれんそう、もやしと一っしょにポイルをしてさましておく。
③①とさめた野菜に調味料を加える。 |
| | さけ(水煮) | 5 | |
| 牛乳 | 炊きこみわかめ | 2 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さけとわかめずし
夏の食欲のない時期に、酢飯はさっぱりとしていて食べやすい。
●ちくわのはさみ揚げ
1本の½とボリュームがあり、大きな口をあけ、歯ごたえ充分なはさみ揚げです。チーズとのりも、とてもマッチしたおいしさです。 |
| | 白ごま | 2 | |
| ちくわのはさみ揚げ | 小麦粉 | 4 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | 鶏卵 | 3 | |
| 千草あえ | 水 | 7 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | 塩 | 0.2 | |
| 千草あえ | 植物油 | 5 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | 鶏卵 | 20 | |
| 千草あえ | ほうれんそう | 20 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | もやし | 20 | |
| 千草あえ | にんじん | 10 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | キャベツ | 20 | |
| 千草あえ | 砂糖 | 1 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | しょうゆ | 3 | |
| 千草あえ | 白ごま | 2 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| | | | |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 631 kcal | ビタミンA | 1,102IU |
| たんぱく質 | 26.1 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.50mg |
| 脂 質 | 21.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.58mg |
| 食物繊維 | 4.8 g | ビタミンC | 14mg |
| カルシウム | 441 mg | 食塩相当量 | 3.5 g |
| 鉄 | 3.0mg | | |

練製品類

(千葉県 単独校・中学校 670食)

山菜おこわ・牛乳・手作りさつま揚げ・道産子汁・ごまあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--------------|--------------------|--|
| 山菜おこわ | 精白米 | 55 | 山菜おこわ
①材料はすべて3cmのせん切り。
②分量の調味料としいたけのもし汁を煮たてる。
③しいたけ、ごぼう、たけのこの順に入れ煮る。
④油揚げを煮含め、しめじとわらびを入れさっと火を通す。
⑤米は洗い、よく水をきり、米と具の煮汁をそそぎ、ごはんを炊く。
⑥具をのせ、蒸らしてから全体をさっくりと混ぜる。
手作りさつま揚げ
①にんじん、ねぎは、粗みじん切り。
②Aの材料をよく練り、混ぜ合わせる。
③材料が混ざったら調味料を加え、さらによく練る。
④中温の揚げ油で表面がきつね色になるまでじっくりと揚げる。
<Point>
・手水をつけながら、小判形に形を整え油の中に落としていく。
道産子汁
①豆腐は1.5cmの角切り。じゃがいも、にんじんは、いちょう切り。ねぎは小口切りにする。
②わかめは水でもどして細かく切る。小松菜はゆでて細かく切る。
③だし昆布とけずり節で和風だしをとる。
④だし汁を煮たて、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
⑤材料が半ば煮えたら、豆腐を加える。
⑥調味料で味つけをする。
⑦とうもろこしを加え、ねぎ、わかめを散らし入れ、香りづけのバターを入れる。
⑧小松菜を椀に盛り、汁を注ぐ。
ごまあえ
①ほうれんそうはゆがいて小口切り、にんじんはせん切りにしてゆでる。
②もやしはゆでておき、ほうれんそうとともにしょうゆ洗いをしておく。
③焼きちくわは、蒸して輪切り。
④調味料は火にかけて煮溶かし、さましておく。
⑤下処理をした材料の水分をきり、調味料であえる。
くだもの
○みかんは1人1/2個。 |
| | もち米 | 55 | |
| | 強化米 | 0.3 | |
| | 塩 | 0.5 | |
| | 水 | 132 | |
| | ほんしめじ | 15 | |
| | わらび(ゆで) | 15 | |
| | 干しいたけ | 1.2 | |
| | 水 | 6 | |
| | たけのこ(水煮缶詰) | 9 | |
| | ごぼう | 7 | |
| | 油揚げ | 4 | |
| | 塩 | 0.6 | |
| しょうゆ(うすくち) | 3 | | |
| 本みりん | 1.2 | | |
| 砂糖(上白) | 1.2 | | |
| 水(しいたけ汁) | 8 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 手作りさつま揚げ | た(すり身) | 30 | |
| | まいわし(すり身) | 20 | |
| | にんじん | 5 | |
| | 根深ねぎ | 10 | |
| | 鶏卵 | 6 | |
| | でんぷん | 4 | |
| | 生パン粉 | 1.6 | |
| | 塩 | 0.3 | |
| | しょうゆ | 1 | |
| | 植物油 | 5 | |
| 道産子汁 | 豆腐(木綿) | 20 | |
| | じゃがいも | 30 | |
| | にんじん | 15 | |
| | 根深ねぎ | 10 | |
| | 小松菜 | 15 | |
| | とうもろこし(缶詰) | 20 | |
| | 生わかめ | 3 | |
| | 水 | 12 | |
| | バター | 0.8 | |
| | 米みそ(淡色辛みそ) | 11 | |
| | しょうゆ | 1 | |
| | 水 | 130 | |
| | けずり節 | 2 | |
| だし昆布 | 0.6 | | |
| ごまあえ | ほうれんそう | 40 | |
| | もやし(ブラックマップ) | 30 | |
| | にんじん | 5 | |
| | しょうゆ | 1.5 | |
| | 焼きちくわ | 10 | |
| | 白ごま(乾) | 2.5 | |
| | しょうゆ | 3 | |
| | 砂糖(上白) | 1.5 | |
| 本みりん | 0.02 | | |
| くだもの | みかん(花みかん) | 40 | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●手作りの良さが味にもでるのか大好評のさつま揚げ。すり身を使用しているため、魚料理が苦手な生徒でもよく食べてくれる献立のひとつです。材料はたら以外にもあじやさわらなどでも代用でき、中に入れる具もバリエーションを変えられるとても応用の広い魚料理です。食物繊維の多いごぼうなど入れると歯ごたえのあるよい味になるのでは……。 |
| エネルギー | 862 kcal | ビタミンA | 1,949IU |
| たんぱく質 | 34.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.59mg |
| 脂質 | 22.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.69mg |
| 食物繊維 | 9.0 g | ビタミンC | 40mg |
| カルシウム | 433 mg | 食塩相当量 | 5.3 g |
| 鉄 | 5.9mg | | |

練製品類

(福井県 単独校・中学校 620食)

ごはん・牛乳・はんぺんと里いもの炒め煮・温野菜・昆布巻き

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|------------------|---|--------------------|---|
| ごはん | 精白米 | 100 | <u>里いもとはんぺんの炒め煮</u>
①里いもは皮をむき、塩もみして水で洗っておく。大きめに2～3個に切る。
②にんじん、だいこん、平こんにゃくは乱切りにする。
③干ししいたけ、はんぺんは角切り、さやいんげんは1cmくらいの長さに切る。
④うずらの卵は熱湯をかけておく。
⑤①、②の材料をごま油でよく炒め、ひたひたのお湯を入れ調味料を入れて炊く。
⑥煮えてきたら、はんぺん、うずらの卵を入れ、最後にさやいんげんを入れる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| はんぺんと
里いもの炒め煮 | 里いも 50
はんぺん 25
にんじん 20
さやいんげん 8
干ししいたけ 1.8
平こんにゃく 15
だいこん 50
うずらの卵 15
ごま油 1
砂糖 2
みりん 1
しょうゆ 5.5
塩 0.3 | | |
| 温野菜 | { もやし 20
ほうれんそう 30
ちりめんじゃこ 5
{ しょうゆ 2
みりん 0.5 | | <u>温野菜</u>
①もやしは、ゆがいておく。
②ほうれんそうは、ゆがいておく。
③ちりめんじゃこは、熱湯でゆでておく。
④調味料を煮たてて、温野菜とじゃこの上からかける。 |
| 昆布巻き | 昆布巻き | 30 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
● 昆布巻きは、にしんの入った地元のものです。
● 単独でじゃこだけよりも、野菜にあえて出すと香ばしくて食べやすいです。時間のある時は、ちりめんじゃこを弱火でからからになるまで、からいります。 |
| エネルギー | 842 kcal | ビタミンA | 2,391IU |
| たんぱく質 | 37.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 1.02mg |
| 脂質 | 27.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 1.39mg |
| 食物繊維 | 7.1 g | ビタミンC | 41mg |
| カルシウム | 627 mg | 食塩相当量 | 3.9 g |
| 鉄 | 6.0 mg | | |

練製品類

(愛知県 単独校・小学校 634食)

レーズンロールパン・牛乳・五目揚げ・はるさめスープ・ピーチゼリー

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|--|---|--|
| レーズンロールパン | レーズンロールパン | 94 | 五目揚げ
①大豆は柔らかく煮る。
②にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
③グリーンピースは熱湯に通す。
④ひじきは水洗いしもどし、長いものは切る。
⑤①～④、すり身、えび(ミンチ)、塩を混ぜ、小麦粉をふるい入れ、よく練り合わせる。
⑥⑤をすり身落とし器で油に落としながら揚げる。(140～150℃) |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 五目揚げ | すり身
えび(ミンチ)
大豆
にんじん
たまねぎ
グリーンピース(冷凍)
ひじき
塩
小麦粉
植物油 | 50
3
8
5
7
3
1
0.1
5
6 | |
| はるさめスープ | 豚肉(もも脂身つき・大型種)
はるさめ
にんじん
ねぎ
干しいたけ
塩
こしょう
コンソメスープの素
しょうゆ(うすくち)
水 | 10
5
5
5
0.5
0.2
0.02
0.5
2
90～100 | |
| ピーチゼリー | ピーチゼリー | 80 | |
| | | | はるさめスープ
①はるさめは微温湯でもどす。
②にんじんは細切り、ねぎは小口切りにする。
③しいたけは微温湯でもどし、細切りにする。
④湯の中になんじん、豚肉、しいたけを入れ煮る。
⑤沸騰したらアクをとり、塩、こしょう、コンソメスープの素、うすくちしょうゆ、ねぎ、はるさめを入れ煮る。 |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●魚のすり身に、えびミンチ、大豆、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ひじき、塩、小麦粉を練り合わせ、油で揚げた手作りはんぺん(五目揚げ)を主献立とした献立。色どりもよく、栄養のバランスのとれた一品です。
●揚げものが主なので、低エネルギー、低脂質、高ビタミンの野菜主体のスープ(はるさめスープ)とデザート(ピーチゼリー)を組み合わせました。 |
| エネルギー | 619 kcal | ビタミンA | 622IU |
| たんぱく質 | 25.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.59mg |
| 脂質 | 19.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.59mg |
| 食物繊維 | 4.4 g | ビタミンC | 52mg |
| カルシウム | 355 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 5.2 mg | | |

練製品類

(愛知県 単独校・中学校 360食)

しらすゆかりごはん・牛乳・ひじきハンバーグ・ボイルキャベツ・たらのつみれ汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------------------|---|---|--|
| しらすゆかりごはん | 精白米
強化米
しらす干し
ゆかり粉
いりごま
塩 | 100
0.3
2.5
1.5
0.5
0.2 | <u>しらすゆかりごはん</u>
①しらす干し、ゆかり粉、いりごまはからいりし、塩で味を調える。
②ごはん混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <u>ひじきハンバーグ</u> |
| ひじきハンバーグ | 牛肉(ひき肉)
豚肉(ひき肉)
たまねぎ
にんじん
ひじき
パセリ
鶏卵
塩
こしょう
パン粉
トマトケチャップ
ソース
砂糖(三温) | 25
30
20
5
1.5
0.3
5
0.2
0.03
8
5
4
2 | ①たまねぎ、にんじんは、みじん切りにし、炒めてさましておく。
②パセリもみじん切り、ひじきは水でもどし、大きいものは、刻んでおく。
③牛、豚ひき肉と①、②と卵、パン粉を混ぜ、よくこねる。塩、こしょうで味を調える。
④オーブンで焼く。
⑤トマトケチャップ、ソース、三温糖でソースを作る。 |
| ボイルキャベツ | キャベツ | 25 | <u>たらのつみれ汁</u> |
| たらのつみれ汁 | たら(すり身)
えび
ほうれんそう
にんじん
えのきたけ
だいこん
豆腐
しょうゆ
けずり節 | 30
20
20
15
10
20
30
6
2 | ①むきえびは包丁でよくたたき、たらのすり身とよく混ぜる。
②ほうれんそうは、さっとゆがいておく。
③けずり節でだしをとり、かたいものより順に煮ていく。
④①をボール状にして汁におとしていく。 |
| くだもの | みかん | 100 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 823 kcal | ビタミンA | 1,560IU |
| たんぱく質 | 38.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 1.16mg |
| 脂質 | 23.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.75mg |
| 食物繊維 | 6.3 g | ビタミンC | 64mg |
| カルシウム | 406 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 5.3 mg | | |
| | | | ●しらす干しを、からいりすることにより、食べやすくした。
●たらしり身にえびを混ぜ合わせ、彩りもよいつみれ汁にした。 |

練製品類

(島根県 共同調理場・小学校 360食)

麦ごはん・牛乳・鉄カル揚げ・糸かまぼことじゃがいものカレー煮・梅納豆・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------------|---|---|---|
| 麦ごはん | 精白米(強化米)
精麦 | 77
6 | 鉄カル揚げ
.....
①パセリはきれいに洗い、4 cmぐらいに切り水をきっておく。
②①にちりめんじゃこ、干しえびを混ぜ、小麦粉とでんぷんをふり入れる。
③とき卵に少し水をたし②に流し入れザックリ混ぜる。
④170°Cぐらいの油で、かき揚げにする。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 鉄カル揚げ | 干しえび
ちりめんじゃこ
パセリ
小麦粉
でんぷん
鶏卵
砂糖
塩
植物油 | 1.2
2.5
10
6
2
4
0.5
0.3
5 | 糸かまぼことじゃがいものカレー煮
.....
①じゃがいも、たまねぎは皮をむき、2～3 cmの角切りにする。
②にんじんは、いちょう切りにする。
③①、②を油で炒め、水を入れ、ブイヨンで煮こむ。
④材料が柔らかくなったら、糸かまぼこを入れ調味し、仕上げにさやえんどうを加える。 |
| 糸かまぼこと
じゃがいものカレー煮 | スクール糸かまぼこ
じゃがいも
たまねぎ
にんじん
さやえんどう
植物油
砂糖
しょうゆ
カレー粉
ブイヨン
塩
水 | 15
60
30
15
5
1
1.5
2
0.6
0.5
0.2
15 | 梅納豆
.....
①梅干しは、種を抜きとり果肉をほぐしておく。
②納豆に①、調味料を加え練る。 |
| 梅納豆 | 納豆
梅干し
辛子粉
みりん
しょうゆ | 35
2.5
0.15
0.5
0.5 | |
| くだもの | みかん | 50 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●カルシウムを多く含む干しえびやちりめんじゃこに、地元でとれる新鮮で、鉄やビタミン豊富なパセリをたっぷり使用して、かき揚げを作りました。
●また、糸かまぼことじゃがいもは、子供の好きなカレー味にして煮こみました。 |
| エネルギー | 694 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 25.1 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.73(0.55)mg |
| 脂質 | 18.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.71(0.67)mg |
| 食物繊維 | 6.5 g | ビタミンC | 57(38)mg |
| カルシウム | 374 mg | 食塩相当量 | 2.5 g |
| 鉄 | 4.2 mg | | |

練製品類

(岡山県 単独校・小学校 143食)

ごはん・牛乳・山海揚げ・みそ汁・ごまあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|---|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | 山海揚げ
①ひじきは、もどしておく。にんじんは、みじん切りにしておく。冷凍えびは解凍して小さく刻んでおく。冷凍大豆は解凍しておく。
②すべての材料を混ぜ合わせて、1人分2～3個のだんご状にまとめる。(1人1個で小判形に大きく作ってもよい)
③油で揚げる。(こんがりきつね色がめやす) |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 山海揚げ | 白身魚(すり身)
えび(冷凍)
大豆(冷凍)
ひじき(乾燥)
にんじん
粉チーズ
鶏卵
でんぷん
植物油(揚げ油) | 40
20
5
1
5
2
3
2
5 | |
| みそ汁 | だいこん
油揚げ
にんじん
豆腐
ねぎ
煮干し
中みそ
赤みそ | 20
7
10
20
5
3
5
5 | |
| ごまあえ | はくさい
ほうれんそう
もやし(緑豆太)
ごま
砂糖
しょうゆ | 20
40
10
2
0.5
3 | |
| くだもの | みかん | 80(1個) | みそ汁
①煮干しでだしをとる。
②だいこん、にんじんはいちょう切り、油揚げはせん切り、豆腐は角切り、ねぎは小口切りにしておく。
③だし汁を煮たて、ねぎと豆腐以外の材料を入れ煮る。
④豆腐を加え、合わせみそで味つけをし火を止める。仕上げにねぎを浮かべる。

ごまあえ
①はくさい、ほうれんそう、もやしは、それぞれ切ってゆでておく。
②ごまは、からいりしてよくする。砂糖、しょうゆを加えて、あえごろもを作る。
③野菜の水気をきってあえる。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●米飯給食時に実施している一般的な献立です。(市内の統一献立)
●山海揚げは、海でとれるもの、陸(山)でとれるもの両方を使っているため、このように名付けました。揚げものなので児童にも比較的好評です。
●季節は冬、旬の野菜、果物を使用しました。
●カルシウム、鉄の多くとれる献立です。 |
| エネルギー | 672 kcal | ビタミンA | 1,392IU |
| たんぱく質 | 30.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.51mg |
| 脂 質 | 19.8 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.53mg |
| 食物繊維 | 5.8 g | ビタミンC | 47mg |
| カルシウム | 492 mg | 食塩相当量 | 2.8 g |
| 鉄 | 5.9 mg | | |

練製品類

(山口県 単独校・小学校 98食)

麦ごはん・牛乳・魚ギョーザ・海藻入り温野菜・切り干し大根の炒め煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|---|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
新麦 | 75
0.21
5 | 魚ギョーザ
①しょうが、にんにくをすりおろす。
②キャベツ、にらは、みじん切りにして
布巾で水気を絞り、①、すり身、豆腐、
みそ、しょうゆをよく混ぜ、味を調え
練りあげる。
③皮に②を入れて包む。
④天板に油をひき、ギョーザを並べて焼
き、裏面に適当な焦げ目のついた時に
水をさし、蒸し焼きにする。

海藻入り温野菜
①海藻ミックスはもどす。
②キャベツはゆで、せん切りにする。に
んじんは、せん切りにしてゆでる。
きゅうりは熱湯をかけ、せん切りにす
る。
③むきえびはゆでる。
④材料がさめたら、中華ドレッシングで
あえる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 魚ギョーザ | ギョーザの皮
いわし(すり身)
豆腐
にら
キャベツ
にんにく
しょうが
みそ
しょうゆ
ごま油 | 20(4枚)
15
5
2
35
0.5
0.3
2
1
3 | |
| 海藻入り温野菜 | 海藻ミックス
きゅうり
キャベツ
にんじん
むきえび
中華ドレッシング | 2
20
10
5
10
12 | |
| 切り干し大根の炒め煮 | 切り干し大根
油揚げ
こんにゃく
にんじん
干しいたけ
ちくわ
さやえんどう
砂糖
みりん
しょうゆ
だしの素 | 10
5
10
10
1
10
3
2
2
5
0.5 | 切り干し大根の炒め煮
①切り干し大根は、さっと洗って水でも
どす。
②油揚げは油抜きし、細切りする。にん
じんはせん切り、しいたけは細切りに
する。
③こんにゃくは細切りにし、ゆでる。
④調味料を入れ、ひと煮たちさせ、切り
干し大根、②、③を加え弱火でゆっく
り煮る。
⑤ゆでたさやえんどうは、斜め切りにし
て軽く混ぜ合わせる。 |
| くだもの | みかん | 80 | |
| 栄 養 価
エネルギー 662 kcal
たんぱく質 22.5 g
脂 質 15.4 g
食物繊維 8.4 g
カルシウム 374 mg
鉄 3.5 mg
ビタミンA 978IU
ビタミンB <sub>1</sub> 0.67mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg
ビタミンC 53mg
食塩相当量 2.2 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●いつも揚げたり、煮たりの献立なので、目を
をかえギョーザにしてみました。 |

練製品類

(高知県 共同調理場・小学校 490食)

わかめごはん・牛乳・さつま揚げ・豚汁・温野菜

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|--|
| わかめごはん | 精白米
強化米
乾燥わかめ | 70
0.21
2.7 | わかめごはん
.....
○炊き上がったごはんに、わかめを混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さつま揚げ | すり身
むきえび (冷凍)
ごぼう
にんじん
鶏卵
小麦粉
砂糖 (三温)
植物油 (揚げ油) | 40
10
10
10
5
3
0.7
5 | さつま揚げ
.....
①冷凍むきえびを解凍する。
②ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにする。
③すり身に割りほぐした卵、砂糖を混ぜ、②の野菜、小麦粉を加えよく混ぜる。
④一人当たりの分量を計量し形を整え油で揚げる。 |
| 豚汁 | 豚肉
豆腐
油揚げ
里いも
だいこん
にんじん
青ねぎ
みそ
煮干し
水 | 18
27
4
18
18
8
12
12
1.5
120 | |
| 温野菜 | はくさい
ほうれんそう
かちりじゃこ
ごま
しょうゆ | 80
20
5
2
4 | 豚汁
.....
①材料は各々適当な大きさ、形に切る。できるだけ同じ形になるように工夫する。(いちょう切りなど)
②煮干しでとっただし汁に材料を入れて煮こみ、みそを加え仕上げる。 |
| | | | |
| | | | 温野菜
.....
①野菜は、それぞれゆでてさましておく。
②かちりじゃこは蒸す。
③絞った野菜、かちりじゃこを混ぜる。
④いってすったごまで、ごまダレを作り別に出す。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●すり身を使った料理(さつま揚げ)は、中に加える材料によって、ちがった味(歯ざわり)を作ることができます。今回は、えびとごぼうのそれぞれのかみ具合を、口の中てひとつにして味わいます。 |
| エネルギー | 644 kcal | ビタミンA | 1,395(1,161)IU |
| たんぱく質 | 31.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.91(0.65)mg |
| 脂 質 | 20.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.72(0.62)mg |
| 食物繊維 | 6.6 g | ビタミンC | 41(21)mg |
| カルシウム | 457 mg | 食塩相当量 | 4.4 g |
| 鉄 | 5.3 mg | | |

練製品類

(大分県 単独校・小学校 408食)

ごはん・牛乳・まさご揚げ・わかめスープ・千草炒め・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 70
0.21 | まさご揚げ
.....
①豆腐は絞ってほぐす。
②たまねぎ、にんじんは、あらみじんに切る。
③①、②、解凍したむきえび、パン粉、卵、でんぷん、塩、えそのすり身をよく混ぜ合わせる。
④まるくまとめて油で揚げる。

千草炒め
.....
①野菜は2～3cm長さの細切りにする。
②卵はいり卵にする。
③白ごまは、いってあらずりにしておく。
④チキンハム、野菜を炒め調味し、いり卵、ごまを加えて仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| まさご揚げ | 豆腐
むきえび(冷凍)
パン粉
えそ(すり身)
ちりめんいりこ
たまねぎ
にんじん
鶏卵
でんぷん
塩
植物油(サラダ油) | 50
15
2
20
5
10
5
5
4
0.6
4 | |
| わかめスープ | わかめ(乾燥)
にんじん
煮干し
水
しょうゆ(うすくち)
こしょう | 1
5
3
120
3
0.02 | |
| 千草炒め | ほうれんそう
チキンハム
にんじん
もやし
キャベツ
鶏卵
スキムミルク
水
塩
植物油(サラダ油)
砂糖
酢
塩
ごま油
しょうゆ(うすくち)
白ごま | 15
5
5
15
30
10
0.5
少々
0.01
0.5
3.0
0.8
0.2
0.3
2
1.5 | |
| くだもの | いよかん | 60(1/2個) | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●まさご揚げは、海産物と豆腐が上手にマッチして、子供たちの人気メニューです。小魚もたくさんとれてカルシウムもたっぷりです。 |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 621 kcal | ビタミンA | 821IU |
| たんぱく質 | 28.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.42mg |
| 脂 質 | 18.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.50mg |
| 食物繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 31mg |
| カルシウム | 416 mg | 食塩相当量 | 2.9 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | |

練製品類

(熊本県 共同調理場・中学校 1,215食)

昆布入り混ぜごはん・牛乳・ばくだんの照り煮・あおさ汁・煮なます・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|--------|----|--------|--------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| 昆布入り混ぜごはん | 精白米
強化米
鶏肉
焼きちくわ
油揚げ
すき昆布
にんじん
ごぼう
グリーンピース
ごま
しょうゆ
みりん
砂糖(三温)
塩 | 100
0.3
12
7
7
0.6
12
7
7
0.7
6
1.5
2.5
0.5 | <p>昆布入り混ぜごはん</p> <p>①鶏肉、ちくわ、油揚げ、にんじん、ごぼうは細かく切る。すき昆布は水でもどしておく。その後切る。</p> <p>②①の材料とグリーンピースを炒め、火が通ったらしょうゆ、みりん、砂糖、塩で味つけをし、ごまと一緒に炊き上がったごはんを混ぜ合わせる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 208 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ばくだんの照り煮 | ばくだん
しょうゆ
砂糖(三温)
みりん | 55
2
2.5
1 | <p>①煮干しでだしをとる。きびなごは水でいねいに洗う。あおさは水で洗い、小石や混入物を取り除く。</p> <p>②①のだしにきびなご、かまぼこ、豆腐を加えて煮、しょうゆ、みりん、塩で味つけをし、最後にあおさを加える。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あおさ汁 | 豆腐
かまぼこ
きびなご
あおさ
煮干し
みりん
しょうゆ
塩 | 40
10
20
1
2.2
2.2
6
0.3 | <p>煮なます</p> <p>①だいこん、にんじんは細めの拍子木切りにする。</p> <p>②油揚げはせん切りし、熱湯をかけて油抜きをしておく。</p> <p>③釜に油をひき、①、②を炒め、ひたひたにだし汁を入れ砂糖を加えてしばらく煮る。</p> <p>④しょうゆを加え、最後に酢を加えて味を調え火を止める。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 煮なます | だいこん
油揚げ
にんじん
酢
砂糖(三温)
しょうゆ
植物油
だし汁 | 50
5
10
6
3.6
1.5
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 80 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>800 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,376IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>36.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.78mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.77mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>43mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>474 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>5.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 800 kcal | ビタミンA | 1,376IU | たんぱく質 | 36.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.78mg | 脂質 | 18.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.77mg | 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 43mg | カルシウム | 474 mg | 食塩相当量 | 5.1 g | 鉄 | 4.7 mg | | | <p>●牛深という土地がら、海産物は手にはいりやすい環境にあります。きびなご、あおさも地元産ですし、ばくだんは給食用に食紅をぬいて作ってもらっています。牛深だからできる牛深ならではの献立だと思います。</p> <p>〈ばくだん〉</p> <p>●鶏卵を魚のすり身でくるんで油で揚げたものを、牛深では“ばくだん”と呼んでいます。</p> |
| エネルギー | 800 kcal | ビタミンA | 1,376IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 36.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.78mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.77mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 43mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 474 mg | 食塩相当量 | 5.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

水産物の栄養教育指導実例

魚を食べよう

1. 題材設定の理由

海に囲まれている我が国は、昔から重要なたんぱく質の供給源として魚介類を利用してきた。

しかし、嗜好調査、残量調査をしてみると様々な理由で、魚が嫌いな児童が近年多くなってきた。それとともに、魚の名前を知らない児童も多いのが実態である。

一年生の国語の単元に「ものの名前」という単元がある。単元目標に、「物にはひとつ一つの名前と、ひとまとめにした名前があることが分かる」ということがある。国語のこの学習を終えたあと、魚の名前についても学習させる機会を持ちたいと考えた。

魚の名前を知る中で、食べること、体に良いこと、働きなどを学習させたいと考え、本題材を設定した。

この学習によって、進んで魚を食べることができる子供たちになることを望んでいる。

2. ねらい

○日頃よく食べている魚、給食の献立に出てくる魚の名前を知り、栄養素の働きを理解させる。

○進んで魚を食べることができるようにする。

3. 事前指導

魚からの手紙を学級に送る。

4. 展開

| 学級指導及び内容 | 指導上の留意点・資料 |
|--|--|
| 1. 魚からの手紙を読んだか確かめる。
2. 国語の教科書を読んで魚について確かめる。
3. 魚の名前について話し合う。

4. 魚の栄養について知る。
5. 進んで魚を食べる意欲を持つ。

6. 理解したことを魚への手紙にする。 | <ul style="list-style-type: none"> ・今日の給食に使われている魚はどの魚かを実物を見せて考えさせる。
できあがった魚料理は、調理する前の生の魚を見せ、このように変わることを知らせると共に家庭の人、調理員の苦勞を知らせる。 ・家庭や学校でどんな種類の魚が使われているか知らせる。 ・魚に含まれている栄養素の働きについて知らせる。 ・元気な体を作るために、魚は大切な食べ物であることを理解させ、魚を進んで食べるよう励ます。 |

はしを使ってさかなをじょうずに食べよう

1. 主題設定の理由

私たち日本人の食生活の中で、魚介類は大切なたんぱく質源となっている。また、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）など健康に良いとされる成分を多く含んでいることなどから世界各国でも魚が見直されている。でも、子供たちは、魚は好きだけど食べるのが面倒だという理由で敬遠しがちで、給食で焼き魚の日は食べるのが遅れがちで、残食のようすを見ると他にまだ食べられる身がかなりついたまま残ってきている。また、給食時間中に食べ方を見ていると、はしを正しく使えず食べ散らかしている子や、はしを使わずに手で食べている子も見られる。魚の栄養と上手な食べ方を理解し、美しい食事のマナーを身につけさせたいと思いこの主題を設定した。

2. ねらい

魚の栄養を知り、「はし」使ってむだなく上手に食べる方法を理解させる。

3. 準備物

焼き魚、はし、魚の模型図、パネルシアター、ビデオ

4. 学習展開

| 段階 | 学習活動 | 指導上の留意点 | 資料 |
|----|---------------------------------|--|-----------------------|
| 導入 | クイズをする。 | 魚に関するクイズをし魚に関心を持たせる。 | |
| 展開 | 魚の栄養について知る。 | 絵（パネルシアター）を脱着しながら魚の部分の名称数カ所と栄養素について説明する。 | 魚の絵 |
| | 尾頭つきの魚をむだなく上手に食べるにはどうしたらよいか考える。 | 魚の食べ方のビデオを見せて、どちらがきれいに上手に食べているかを気づかせる。
皿への盛りつけ方、はしの持ち方にも気づかせる。 | ビデオ |
| | 上手な食べ方。 | 魚の絵で、絵を脱着しながら食べる順番を理解させる。
魚を上手に食べるには、はしの使い方も関係する。刺す、運ぶ、挟む、割くのはしの使い方を身につけさせたい。 | 魚の絵
はしの持ち方の絵
はし |
| 終末 | 感想を話し合い、意欲を持つ。 | 焼き魚をむだなく上手に食べることを意欲づけたい。 | |

5. 具体的な学習指導の展開

| 主な発問と予想される児童の反応 | 資料 |
|---|----|
| <p>給食はおいしいですか。
クイズをだしますよ。</p> <p>1. 下の国の中で一番魚を食べる国はどこ国でしょう。
①アメリカ ②日本 ③フランス 答 ②</p> <p>2. ちくわは何から作るのでしょうか。
①さかな ②とり肉 ③じゃがいも 答 ①</p> <p>3. カルシウムたっぷりのお魚はどれでしょう。
①いわし ②たい ②いか 答 ①
(クイズは学校や地域に合わせたものがよい)</p> <p>全問正解者はいましたか。
今日はクイズでもわかるように、さかなについて学習しましょう。</p> <p>さかなは好きですか。
・好き ・きれい
きれいという声も聞こえましたが、なぜきれいなのでしょう。
・骨がある ・臭い
・食べにくい ・皮がいやだ</p> <p>ここに一匹の魚を用意しました、魚の栄養素についてお話しします。
魚の中を見てください。</p> <p style="text-align: center;">＜パネルシアターの場合は魚半身を1枚とる＞</p> <p>・身 —— すぐれたたんぱく質、脂肪、カルシウムをふくむ。
魚のたんぱく質にはタウリン（アミノ酸の一種）という物質があり、血管のそうじをしたり、血液の流れをよくする。
脂肪はエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）があり、血管の病気を防ぐ。</p> <p>・血合い —— たんぱく質、脂肪、鉄等の無機質をふくむ。</p> <p>・骨 —— カルシウムを中心に無機質が多い。歯や骨をじょうぶにする。</p> <p>・内臓 —— ビタミンや無機質をふくむ。</p> <p>このように魚には、からだの中で血や肉になるたんぱく質や、血管をきれいにしてくれる脂肪がたくさんあります。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">（栄養素については掲示資料に記入してあるので簡単に説明する。）</p> <p>とくに、丸ごと食べられる魚にはカルシウムも多く、骨や歯も丈夫にしてくれます。</p> | |

丸ごと食べられる魚はばくばくと食べればいいですが、尾頭つきの魚はどうやって食べればいいでしょうか。

2つの食べ方を見てください。

魚の置き方、はしの持ち方に注意して見てください。

どうでしたか、どちらがきれいに食べていたでしょうか。

身をくちゃくちゃにしたり、手で食べるのはお行儀が悪く、見た目もよくありませんね。また、もったいないです。では上手な食べ方をやってみましょう。

上手な食べ方は、

- ①はしで魚の中心を、頭の方からしっぽの方へ軽く押さえていく。(左手は魚の頭を軽く押さえてよい)
- ②押さえたところは身がとれやすくなっているので、中心にはしをさし、上下の身を分ける。背の頭に近い方から、一口ずつ身ははずして食べます。
(身ははずす→さく) (口へ運ぶ)
- ③上身を食べ終わったら、魚をはさんで裏返します。
(正式には、はしで骨をはずして、向こう側へ置くのがよいが、小さい魚や子供の場合は裏返す)
- ④先と同じように中心にはしをさし、食べやすい大きさにはしで切って食べます。
- ⑤お皿には頭と骨としっぽとひれが残ります。食べ散らかさず、お皿の隅にきれいにまとめておきましょう。人にいやな思いを与えないのもマナーの一つです。

どうですか、お皿の上もきれいでしょ。

では、正しい食べ方で給食の魚に挑戦してみましょう。

お家でも弟や妹に教えてあげられるかな。上手に食べられると、いままで嫌いだったお魚料理もきっと大好きになると思います。

ビデオ

- ・良い食べ方
- ・悪い食べ方

紙で作った魚

焼き魚

魚を食べよう

1. ねらい

給食に出す献立の中で、魚（特に骨つきのもの）の残量が多く、あまり子供たちには好まれていない。そこで魚の栄養について見直し、魚が体をつくる栄養を多く含んでいることを理解させるとともに、魚を食べようとする意欲を持たせる。

2. 展開

| 学習活動 | 指導上の留意点 | 資料 |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・知っている魚の名前を発表する。 ・魚の栄養と働きについて知る。 ・青魚に特にすぐれた働きがあることを知る。 ・本時学習のまとめをする。 ・感想を書く。 | <ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな魚があることに気づかせる。 ○魚は赤色の食品であることを理解させる。 <ul style="list-style-type: none"> 魚には「たんぱく質」が多く含まれ、血や肉をつくる働きがある。 ・まるごと食べられる魚（ししゃも、にぼし、しらすぼしなど）には、「カルシウム」が多く含まれていて、骨や歯を丈夫にする働きがある。 ○青魚には血管をきれいにし、血液の流れをよくする栄養素が含まれていることを理解させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・血中コレステロール値を下げる働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含むことを知らせる。 ○魚が体の中に入ってどんな働きをするのか確認させる。 ○魚を食べることは健康に良いことを理解させる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・魚のフードモデル
あじ、さんま、いわし ・ホース血管 ・給食だより
－1991年度No.22－ |

3. 4年生 栄養指導感想文

西林依里子

わたしは、今日勉強して分かったことがいっぱいあります。一つ目は、魚を食べると頭がよくなるということです。ドコサヘキサエン酸というのが頭をよくするんだそうです。二つ目は、血かんがきれいになるということです。血かんをきれいにするのが、エイコサペンタエン酸というもので、血かんにたまったあぶらをとりのぞくんだそうです。魚を食べるといいことばかりなので、これからは魚をできるだけ食べたいとおもっています。

森本よしふみ

エイコサペンタエン酸は、けっかんのごみをおいはらって、ドコサヘキサエン酸は、頭をよくすることがわかった。魚は、血や肉になることもわかった。肉のあぶらと魚のあぶらがちがうこともわかった。肉はけっかんをよごすけれど、魚はそれをきれいにするから、たくさん食べたらいいと思う。きれいなイクラがDHAのカプセルのこともしらなかった。

西林ちか

わたしは、いろいろなことがわかりました。中には、おもしろい名前のサンがありました。いちばん心に残ったのは、カルシウムは骨をつくり、たんぱく質は肉をつくるということです。その中でもさんま、いわし、さばは、けっかんのながれをスムーズにするそうです。お肉は、けっかんにたまりやすいあぶらがあって、それをさんまやいわしは、きれいにするそうです。これから、さかなをもっと食べれば、頭がよくなって、体のちょうしもよくなると思います。

北山まり

わたしは、あしたの給食に魚が出るといっていたから、できるだけしっかりかんで食べようと思いました。エイコサペンタエン酸は、おぼえにくいけれど、いいことを教えてもらってうれしかったです。わたしは、魚類はすきなことはすきだけど、あまりすきではない。これからもしっかり食べようかな・・・と思いました。さんま、さば、いわしでは、さばがすきだ。さばのみそにがだいすきだからつくってほしいと思いました。魚は、赤色で血や肉になると書いてあった。

すばらしい郷土食

1. 主題設定の理由

本校は隠岐諸島の中でも特に水産業の盛んな西ノ島町にあり、家庭では昔から魚介類を多く食べてきた。中でも魚は種類も多く、調理法においても祖父母の代から伝わる隠岐ならではのものがある。

しかし、児童の様子を見ると、生活と郷土の関わりが薄く、隠岐に育ちながら意外と隠岐のことを知らないと感じる。食生活においては、身近な食料として魚を口にすることは多いものの、旬を味わうところまで意識していないと言える。今回は、西ノ島町の学校給食の献立に取り入れられている郷土食を取り上げ、郷土で取れる食料やそれを使った料理を知るとともに、特に今が旬である飛び魚が、栄養の面でも体によいことを知らせたい。このことを通して児童が給食の献立に興味を持つとともに、郷土を知る一つの手掛かりにさせたい。指導にあたっては、実際に学校給食の献立を立てている栄養職員の話を中心にし、話の後はその献立を味わわせることにする。

2. ねらい 郷土で取れた材料を使った料理を知り、学校給食への興味を高める。

3. 展開

| 学習活動 | 主な発問と予想される児童の反応 | 指導上の留意点 |
|-----------------------------|--|--|
| 1) 隠岐で取れる食料について考える。 | ○隠岐で取れる食料にはどのようなものがあるでしょう。
・野菜類 トマト、きゅうり、なすび、ピーマンなど
・魚介類 たい、あじ、いわし、いか、さざえなど
・穀類 米、豆など | ・社会科の学習、自分の家の作物などを思い出させる。 |
| 2) これらを使った料理について考える。 | ○これらの材料を使って、どんな料理をして食べますか。
・野菜の煮物
・刺し身
・魚の煮つけ
・いかの塩から
・照りやき
・あご（飛び魚）のだんご | ・はじめは自由にさせる。
・次第に魚類を使った郷土食に焦点をあてていく。 |
| 3) 本日の給食の献立の材料である飛び魚の良さを知る。 | ○魚と肉の違い
飛び魚を使った料理について話を聞く。 | ・栄養職員が魚と肉の違い、隠岐には魚を使った郷土料理があることを知らせる。
・話を聞いた後、実際に味わわせる。 |

くらべてみれば — 魚 VS 肉 —

1. 本時のねらい

魚と肉のそれぞれの良さをいろいろな角度から調べ、話し合うことができる。さらに、今後の食生活に生かそうという意欲を持つことができる。

2. 学習の流れ

| 学 習 活 動 | 資 料 |
|--|--------------------|
| <p>1) 魚と肉についての発表を聞く。</p> <p>(魚)・骨まで食べられるのでカルシウムがとれるし、あごの力が強くなる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コレステロールがたまらない。 ・種類が多い。 ・頭が良くなる。 <p>(肉)・調理しやすい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力がつく。筋肉がつく。 ・鉄分が多く含まれている。(レバー) <p>2) 魚 VS 肉についての討論会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いの面から考える児童。 (魚は骨があるから嫌いだ、等) ・栄養面から考えていく児童。 ・嫌いだ、必要性のわかる児童。 (小魚を食べて骨を丈夫にしなければならないな) ・両方の良さがわかる児童。 (魚にも肉にもそれぞれいい面があるんだな) | <p>それぞれの班の発表資料</p> |
| <p>3) 自分の生活を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養面で知らなかったことがたくさんあるなあ。 ・今までは残していたが、これからは少しずつでも食べよう。 | <p>プリント</p> |

わたしたちの食生活と水産業 魚にはどんな栄養があるのだろう

1. ねらい

- ・魚の栄養を知り、進んで食べようという意欲を持つことができる。
- ・きびしい漁の仕事に従事する人々の苦労や工夫によって生活が支えられていることを知る。

| 学 習 内 容 | 指導上の留意点・資料 |
|--|--|
| 1) 毎日の食事で肉と魚のどちらを多く食べているかを発表する。
2) 給食の献立表から、水産物の使われているものを調べ、思ったことを話し合う。 | <ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立表から、水産物が多く使われていることに気づかせる。 ・加工品についてはその原料が何かを知らせる。
罐詰、ちくわ、かまぼこ、ソーセージ |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 5px 20px;">魚にはどんな栄養があるのだろうか</div> | |
| 3) 魚と肉の栄養の違いを考える。

4) 魚の良さを知り、進んで食べようとする意欲を育てる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・資料「肉と魚の栄養比較表」 ・魚のほうが栄養が豊富なことに気づかせる。 ・魚と肉の栄養の違いを知らせる。
肉の脂肪 …………… 血管がつまりやすい。
魚の脂肪 …………… 血管をきれいにする。 ・漁をする人々の苦労や工夫にも気づく。 |

2. 展開

| 指導者のはたらきかけ | 児童の反応 |
|--|---|
| <p>1) 魚と肉と比べたらどちらが好きですか。</p> <p>毎日の食事で魚と肉とどちらを多く食べていますか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・肉（クラスの3分の2） ・魚 ・両方 ・魚は骨があるから食べにくい ・魚の皮が嫌い ・お造りは好き ・肉が多い ・魚が多い ・どちらも同じくらい |
| <p>2) では、給食はどうでしょう。</p> <p>献立表から魚料理を見つけてみよう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・さばのしょうが煮、魚のフライかれいのから揚げ、タコのマリネ ・いっぱいあるわ ・ツナサンドにもまぐろを使っている ・ちくわやかまぼこ、ソーセージにも魚が使われているのは知らなかった |
| <p>3) 資料を見て、魚と肉の栄養の違いを考え、気づいたことを発表しよう。</p> <p>肉の脂肪と魚の脂肪の違いを血管の図を見てくらべてみよう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○魚の栄養と働きについてわかる。 ・魚の方が体をつくるたんぱく質が多く含まれている ・魚の方が骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれている ・肉の方が脂肪が多い ・肉の脂肪はとりすぎると血管がつまりやすくなるんだなあ ・肉とくらべると魚の方が栄養が豊富 ・魚っていいところがいっぱいあるんだな |
| <p>4) 漁をする人々の苦労や工夫によって食生活が成り立っていることも考えて、残さずに食べるようにしよう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・今日の献立に魚が出たらいいのになあ ・残したらもったいないなあ |

3. 結果と考察

○肉の方がはるかに栄養があると思っていた子がほとんどであったが、学習したことにより、魚の良さを理解し、残す子が減ってきている。魚が嫌いという子の理由に、「骨があるから。めんどくさい。うまくとれない」などがある。給食では、骨のない白身魚や、食べやすいように加工されているのであまり抵抗はないが、骨の取り方、食べ方も指導する必要があると感じた。

魚をテーマにした食教育の充実と学芸員連携

明石市学校栄養職員研究会

1. はじめに

「明石」と聞いて、何をイメージしますか？

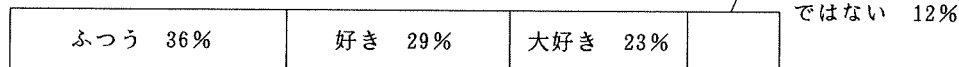
明石海峡大橋、魚の町、魚棚（うおんたな）と、海に関するものを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？ 実際、明石らしいもの、明石の名物といえば、明石鯛、明石だこ、いかなご、明石のり…などといった、目の前に広がる明石海峡からの恵みたちが挙げられます。

給食の献立についても、郷土のかおり、明石らしさを出せるよう、魚料理を多く取り入れるように工夫してきました。しかし、以前に行った魚に対する意識調査の結果、子供たちは肉類を好む傾向にあり、骨のある魚を食べるのが苦手でした。その後も、献立にいろいろな魚料理を取り入れ、魚についての指導を行い、少しでも、魚好きの子どもが増えてくれるよう取り組んできました。これらの取り組みの結果、子供たちの意識に変化が現れたか、アンケートを再度実施しました。同時に、新しい魚料理のアイデアを「わが家の自慢の魚料理」で募集しました。

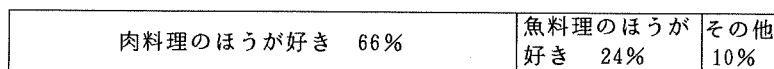
2. 意識調査を実施して

a 児童に対する意識調査

①あなたは魚料理が好きですか？



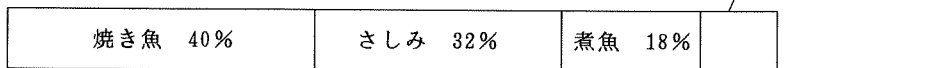
②あなたは魚料理と肉料理のどちらが好きですか？



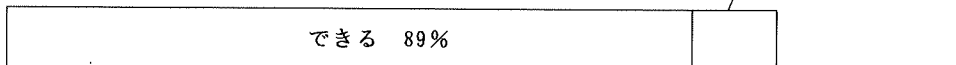
③魚料理を家でよく食べますか？



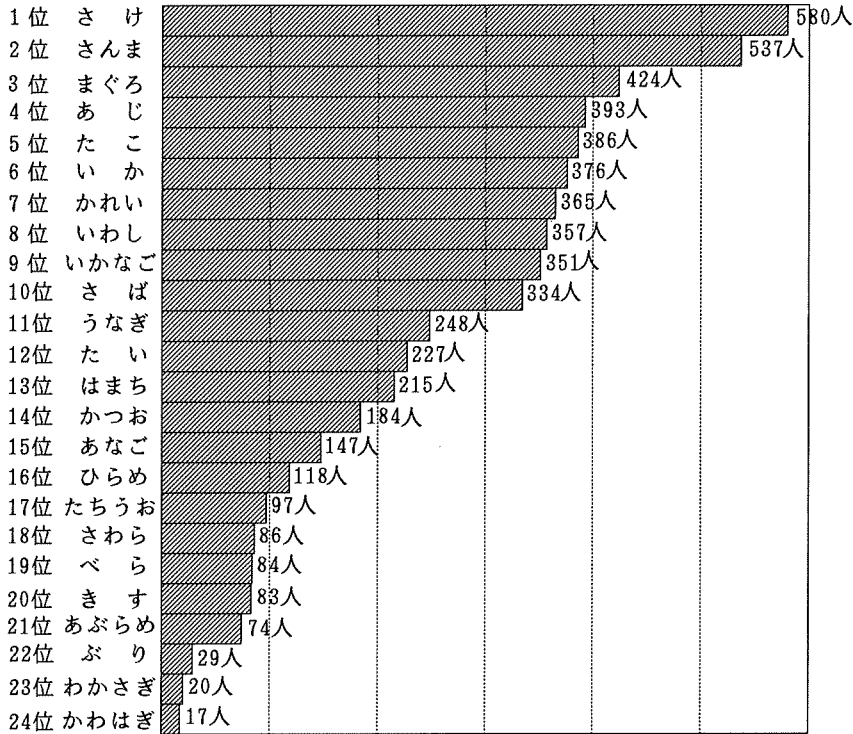
④どんな料理法で食べるのが多いですか？



⑤骨のついた魚をはしで身を取りながら食べることができますか？



⑥家でよく食べる魚の名前は？



このほかに、

ししゃも・えび・ちりめんじゃこ・かに・めばる・とびうお・すずき・あゆ・ちぬ・ハタハタ・たら・ほっけ・ふぐ・はげ・ポン・ホタルイカ・ほたて貝柱・カンダイ・あまご・ぐれ・せいご・シャコエビなどの名前があがりました。

b 保護者に対する意識調査

給食試食会に参加した保護者に、家庭での魚料理について聞きました。

①次の魚料理のうち、家でよく調理するものは何ですか？

| | | | | |
|---------|--------|----------|---------|---------|
| 焼き魚 32% | 煮魚 19% | ムニエル 18% | 揚げ物 19% | さしみ 15% |
|---------|--------|----------|---------|---------|

②調理済みの魚料理を買うことがありますか？

よく買う 6%

| | | |
|------------|----------|--|
| ときどき買う 55% | 買わない 39% | |
|------------|----------|--|

③調理済みの魚料理を買う場合、次のどれですか？

ムニエル 1%

| | | | |
|---------|---------|---------|-------|
| さしみ 67% | 焼き魚 15% | 揚げ物 10% | 煮魚 7% |
|---------|---------|---------|-------|

④まるまる一匹の魚をおろすことができますか？

| | | | |
|----------|---------------|-------------|---------------|
| できない 32% | 三枚おろしができる 27% | さしみにできる 23% | 二枚おろしができる 18% |
|----------|---------------|-------------|---------------|

3. 「わが家自慢の魚料理」の募集と実施

子どもたちの魚離れが進む中、学校給食の献立においても、魚を主菜にしたものは限りがあり、マンネリ化していました。今年度の学校給食展のサブテーマを「海峡の町・明石」に決め、魚に重点をおいた取り組みを多く実施することになり、保護者の地域の方々にも参加していただき、給食に関心を持ってもらうよい機会ととらえて、「わが家自慢の魚料理」を募ることにしました。5月の家庭配布用の献立表で募集した結果、5校・14名の保護者から、21品の魚料理が寄せられました。その中からレシピ、食材、嗜好などを検討して5品に絞り、夏季の調理員研修で実施してみました。大量調理に向かないものなどもあり、最終的に下記の2品を給食献立として取り上げることになりました。

10月 さばとにんにくの芽の炒めもの

11月 揚げ魚のおろし煮

その日は、保護者から寄せられた自慢の魚料理であることを、給食カレンダーや校内放送で知らせたので、子供たちから「おいしかったよ」という感想がたくさん届けられ好評でした。

学校給食展でもレシピや出来上がりの写真をパネル展示で紹介したので、多くの方々に関心を持って見ていただけました。

4. 終わりに

今年度は、魚をテーマに栄養指導、食教育に取り組んできましたが、魚のよさは分かっている、肉のほうが好きでよく食べるというように、明石の子どもたちにも着実に魚離れが進んできています。

給食の献立や栄養指導を通して、魚のよさを見直し、魚を上手に食べられる子が一人でも増えてくれることを願って、これからも家庭と連携を図りながら取り組んでいきたいと思えます。

水産物に関するお問い合わせは

全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会

〒101 東京都千代田区神田佐久間町3-37

TEL 03-3851-1371

全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター

〒101 東京都千代田区内神田佐久間町1-1-12 コープビル

TEL 03-3294-9671

全国水産加工業協同組合連合会

〒104 東京都中央区銀座1-10-3 (全水加工連ビル)

TEL 03-3564-6323

社団法人 全国まき網漁業協会

〒107 東京都港区赤坂2-5-11 (赤坂山王ビル)

TEL 03-3585-0498

日本鯉鮪漁業協同組合連合会 日本鯉鮪漁業者協会

〒102 東京都千代田区九段北2-3-22

TEL 03-3264-6164

日本鮪罐詰輸出水産業組合

〒110 東京都台東区上野3-5-6 N.P.1.ビル

TEL 03-3832-3150

社団法人 日本冷凍食品協会

〒103 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 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8階

TEL 03-3585-6684

平成8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)

| | |
|-------|---------------------------|
| 秋元 秀夫 | 全国給食物資販売協同組合連合会 会長 |
| 大畑 文孝 | 全国水産加工業協同組合連合会 指導部係長 |
| 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 |
| 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 |
| 中根 義秋 | 全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会 専務理事 |
| 比佐 勤 | (社) 日本冷凍食品協会 専務理事 |
| 細田 忠雄 | (社) 全国まき網漁業協会 専務理事 |
| 本間 恵 | 日本鯉鮪漁業協同組合連合会 販売部副調査役 |
| 宮台 信一 | (社) 学校給食物資開発流通研究協会 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 |
| 山内 貞子 | 全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター所長 |
| 吉田 恵子 | 塩釜市教育委員会学校教育課 主査 |
| 渡辺 光雄 | (社) 全国大型いかつり漁業協会 専務理事 |

平成8年度 学校給食実施献立集 Vol.2

平成9年3月発行

発行 社団法人 大日本水産会

〒107 東京都港区赤坂1丁目9番13号

三会堂ビル8階

電話 (03) 3585-6684 FAX 3582-2337

