

水産物を使った
学校給食実施献立集

vol.4

外国料理の献立

～国際姉妹都市を生かした献立・国際色豊かな献立～



社団法人 大日本水産会

はじめに

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

こうした状況の中、若年層に好まれるメニューを学校給食に広く取り入れてもらうため、本年度も、社団法人全国学校栄養士協議会の全面的なご協力を得て、現在、小学校、中学校の給食で実際に行われている“水産物を使った外国料理の献立”を全国から集め、水産物を使った学校給食実施献立集VOL. 4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440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120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

CONTENTS

平成10年度 学校給食実施献立集

目次

はじめに	3
外国料理の代表的な献立 8 種	7
・いわしのから揚げ中華ソースかけ<中国>	7
・トートマンプラー(タイ風さつま揚げ)<タイ>	8
・揚げまぐろの五色煮<インド>	9
・シーフードのドリア<イタリア>	10
・さばのプロバンス風<フランス>	11
・さけとほうれんそうのグラタン<アメリカ>	12
・揚げ魚のランチエラソースかけ<メキシコ>	13
・モケッカ(魚介のココナッツミルク煮)<ブラジル>	14
国際姉妹都市を生かした献立	15
献立に登場した国際姉妹都市	16
<中国>	
・乾焼蝦仁(えびのチリソース煮) [唐山市=山形県酒田市]	18
・えびといかのチリソース [西安市=千葉県船橋市]	19
・さばの燻煮 [三門峡市=千葉県船橋市]	20
・中華丼 [咸陽市=千葉県成田市]	21
・さばのピリカラ炒め [成都市=山梨県甲府市]	22
・炸蝦球(えびの揚げ団子) [佳木斯市=山梨県韮崎市]	23
・紅焼帶魚(揚げたちうおのたれからめ) [蘇州市=石川県金沢市]	24
・かにと卵の炒飯 [杭州市=福井県福井市]	25
・腰果虾仁(えびとナツツの炒めもの) [寧波市=京都府長岡京市]	26
・小えびのチリソース [泰安市=和歌山県橋本市]	27
・清炒蝦仁(えびの炒めもの) [信陽市=岡山県新見市]	28
・えび入り春巻き [上海市=岡山県和気町]	29
・中華炊きこみごはん [曲阜市=佐賀県多久市]	30
<アメリカ>	
・かじきまぐろのガーリック焼き [フロリダ州=栃木県野木町]	31
・ブロイルドフィッシュ [テラホート市=岐阜県多治見市]	32
・シーフードインイタリアンドレッシング [テラホート市=岐阜県多治見市]	33
・えびのクレオールシチュー [サンノゼ市=岡山県岡山市]	34
・ジャンバラヤ [セントピータースバーグ市=香川県高松市]	35
・クラブケーキ [バージニア州=香川県善通寺市]	36
・シーフードリゾット [サウサリート市=香川県坂出市]	37
・さけとほうれんそうのグラタン [レイクランド=愛媛県今治市]	38
・クラムチャウダー [サンフランシスコ市=愛媛県朝倉村]	39
・マヒマヒのパインアップルソース [ホノルル市=沖縄県那覇市]	40
・しいらのトロピカルソース [ヒロ市=沖縄県名護市]	41
<フランス>	
・おひょうのサンゼルマン風 [マルメゾン市=千葉県東金市]	42
・トルユイット・ソース・ベルト [ナンシー市=石川県金沢市]	43
・ブイヤベース風 [マルセイユ市=兵庫県神戸市]	44
・シーフードピラフ [ラマール・レ・バン市=鳥取県三朝町]	45
<ニュージーランド>	
・フィッシュアンドチップス [ボリーラ市=愛知県西尾市]	46
・白身魚のフリッター [モスギル市=京都府和知町]	47
・フィッシュバーガー [クライストチャーチ市=岡山県倉敷市]	48
<ギリシア>	
・スズカキア [オリンピア市=愛知県稻沢市]	49
・いかとミートボールのトマト煮 [ミティリニ市=岡山県牛窓町]	50

<ブラジル>	
・カルル(えびのシチュー) [マイリンケ市=新潟県見附市] ...	51
・さばのビネガーソースかけ[サンペルナルド・ド・カンボ市=山口県徳山市]	52
<韓国>	
・チヂミ(いかのおやき) [江原道原州市=鳥取県泊村] ...	53
<ネパール>	
・ダルスープ(えびと豆のスープ) [カトマンズ市=長野県松本市]	54
<トルコ>	
・ホキのケバブ[イスタンブル市=山口県下関市] ...	55
<オーストリア>	
・ますのホイル焼き[サンアントン市=長野県野沢温泉村] ...	56
国際色豊かな献立	61
<中国>	
・糖醋魚片(揚げあじの野菜ソース) ...	62
・かれいの蒸し物 ...	63
・きゅうりとえびの炒めもの ...	64
・春巻きの包み揚げ ...	65
・中国風天ぷら ...	66
・燻魚(揚げ魚の香り漬け) ...	67
・まぐろの甘酢あえ ...	68
・清炒蝦片(えびと野菜の炒め) ...	69
・いわしのから揚げ中華ソースかけ ...	70
・揚げかわはぎのうま煮 ...	71
・酥魚(いわしの酢煮) ...	72
・さわらの五目あんかけ ...	73
・すり身だんごの中華あん ...	74
・蕃茄溜魚片(揚げ魚のあんかけ) ...	75
・さばのチリソース炒め ...	76
・えびの炒め煮 ...	77
<イタリア>	
・ペスカトーレ ...	78
・いわしのオーブン焼きアンコーナ風 ...	79
・かじきの地中海風 ...	80
・海の幸スパゲティ ...	81
・ホキのピザ風焼き ...	82
・たらのトマトソース ...	83
・たらのピザ焼き ...	84
・いわしのカレーフリッター ...	85
・かじきのソテーイタリア風 ...	86
・たらのイタリア風マリネ ...	87
・さけときのこのパスタ ...	88
・いわしの野菜ロール ...	89
<スペイン>	
・パエリヤ[パロス・デ・ラ・フロンテラ市=岩手県大船渡市] ...	57
<デンマーク>	
・ますのバター焼き[オーデンセ市=千葉県船橋市] ...	58
<メキシコ>	
・揚げ魚のランチェラソースかけ[メキシコシティ=愛知県名古屋市] ...	59
<オーストラリア>	
・シーフードスパゲティ[テモラ町=福島県泉崎村] ...	60
<フランス>	
・いわしのラビゴットソースかけ ...	94
・ひらめの紙包み焼き ...	95
・かじきのプロバンスソースかけ ...	96
・メルルーサのロベール風 ...	97
・白身魚のマリネ ...	98
・たらのブイヤベース風 ...	99
・いわしのベニエ ...	100
・ミルファンティー ...	101
・さばのプロバンス風 ...	102
・かれいのムニエル ...	103
・しいらのエスカベーシュ ...	104
<韓国>	
・海鮮のチャプチエ ...	105
・さばのヤンニャムカンジャンかけ ...	106
・たらの薬味焼き ...	107
・里いもとたこの韓國煮 ...	108
<アメリカ>	
・たらとりんごのカレー煮 ...	109
・シーフードカツ ...	110
・いかのマリネ ...	111
・ホキのバーベキューソースかけ ...	112
<スペイン>	
・サルスエラ(魚介のトマト煮) ...	113
・スペイン風リゾット ...	114
・いかのリオハ風 ...	115

CONTENTS

<カナダ>	
・さけのグラタン	116
・サーモンチャウダー	117
・グリルサーモンブルーベリーソースかけ	118
<タイ>	
・トートマンブラー	119
・メルルーサフライのチリソース	120
<ベトナム>	
・揚げさわらの煮つけ	121
・あかうおの野菜あんかけ	122
<イギリス>	
・フィッシュアンドチップス	123
・メルルーサの衣揚げ	124
<メキシコ>	
・かじきのオレンジソース焼き	125
・魚介の煮こみ風	126
<ペルー>	
・アロボコン・マリスコ(ペルー風パエリヤ)	127
・エスカベッヂ・デ・ペスカード(たらのエスカベッヂ)	128
<ニュージーランド>	
・スイートアンドサワーフィッシュ	129
・ホキのバター焼き	130
<フィリピン>	
・さばのビネガー煮	131
<マレーシア>	
・ナシゴレン(マレー風焼飯)	132
<インド>	
・揚げまぐろの五色煮	133
<ハンガリー>	
・にじますのタルタルソース	134
<オランダ>	
・さばのオランダ煮	135
<コスタリカ>	
・かじきまぐろのパプリカソース添え	136
<ウルグアイ>	
・ツナとライスのサラダ	137
<ブラジル>	
・モケッカ(魚介のココナッツミルク煮)	138
●県の魚	139
●赤身魚と白身魚の違いと注意点	140
●水産物を中心とした外国料理の用語メモ	142

編集協力／社団法人 全国学校栄養士協議会
(株) N & S プロモーション (株) ダイナミックス・サード
竹内富貴子・カロニック ダイエット スタジオ

代表的な献立8種

いわしのから揚げ中華ソースかけ

中国



献立

ごはん・牛乳・いわしのから揚げ中華ソースかけ・冬瓜汁・くらげの酢のもの・くだもの

献立紹介

赤みそにトウバンジャンとごま油を入れて中華ソースをつくり、揚げたいわしにかけていただきます。いわしの臭みが消えて、子供たちに好評です。具だくさんの冬瓜汁と缶詰のみかんを入れたくらげの酢のものも喜んで食べていました。

☆作り方は70ページにあります

タイ

トートマンプラー(タイ風さつま揚げ)



献立

カレー味ごはん・牛乳・トートマンプラー・ヤムウンセン・トムヤンクン・デザート

● ☆作り方は119ページにあります

献立紹介

トートマンプラーはたらのすり身にいんげん、にんじんを加えて揚げます。ヤムウンセンは春雨のサラダ。また、トムヤンクンは世界の3大スープの1つと言われるタイの代表的な料理で、エビが入ったちょっと辛味と酸味のきいたスープです。

揚げまぐろの五色煮

インド



献立紹介

献立に取り入れにくい魚、大豆、いも、緑黄色野菜など5種類の材料を使って、彩りと食べやすさを工夫した献立です。インドと言えばカレーですが、この献立ではごはんにかけるのではなく、おかずとしていかの風味焼きにカレー粉を使ってみました。

献立

ごはん・牛乳・揚げまぐろの五色煮・いかの風味焼き・いんげんのあえもの

● ☆作り方は133ページにあります ●

イタリア

シーフードのドリア



献立

シーフードのドリア・牛乳
白身魚のきのこソースかけ
海藻サラダ・くだもの

献立紹介

今までの献立て、生徒たちに人気のあったメニューをとりあげ、1食分にまとめてみました。ドリアはイタリアの代表的な米料理。ヨーロッパでも米を食べる国があることが生徒に分かってもらえます。オリーブ油は脂肪エネルギー比の関係で控えめにしました。

- ☆作り方は93ページにあります

さばのプロバンス風 フランス



献立紹介

フランスの南東部、地中海に臨むプロバンス地方の人々は魚介類をたくさん食べます。プロバンス風とは、特産品のトマトやニンニクをたっぷりと使った料理を言います。この献立ではさばを使いましたが、白身魚やいかなどでも子供たちは喜びます。

献立

麦ごはん・牛乳・さばのプロバンス風ピーマン なすのソテー・野菜スープ

● ☆作り方は102ページにあります

アメリカ

さけとほうれんそうのグラタン



献立

パン・牛乳・さけとほうれん
そうのグラタン・シーフード
スープ・グリーンサラダ・くだもの

● ☆作り方は38ページにあります

献立紹介

子供たちはグラタンが好きです。苦手な魚や緑黄色野菜もこうしてグラタンにすると残菜も少なくなります。アメリカ人はさけやますを好んで食べます。スープにはシーフードの具をたっぷり使いトマト味にしてみました。

揚げ魚のランチエラソースかけ メキシコ



献立紹介

メキシコ人の食生活の基盤は、トウモロコシ、いんげん豆、チリ（唐辛子）と言われています。主菜は、揚げた白身魚（今回はさわら）にチリパウダーを加えたトマトソースをかけたもので、ランチエラと言うのは温かいという意味です。

献立

パン・牛乳・揚げ魚のランチエラソースかけ・魚介類のスープ・デザート

☆作り方は59ページにあります

・ ブラジル

モケッカ(魚介のココナツミルク煮)



献立

ごはん・牛乳・モケッカ・きゅうりとトマトのサラダ・くだもの

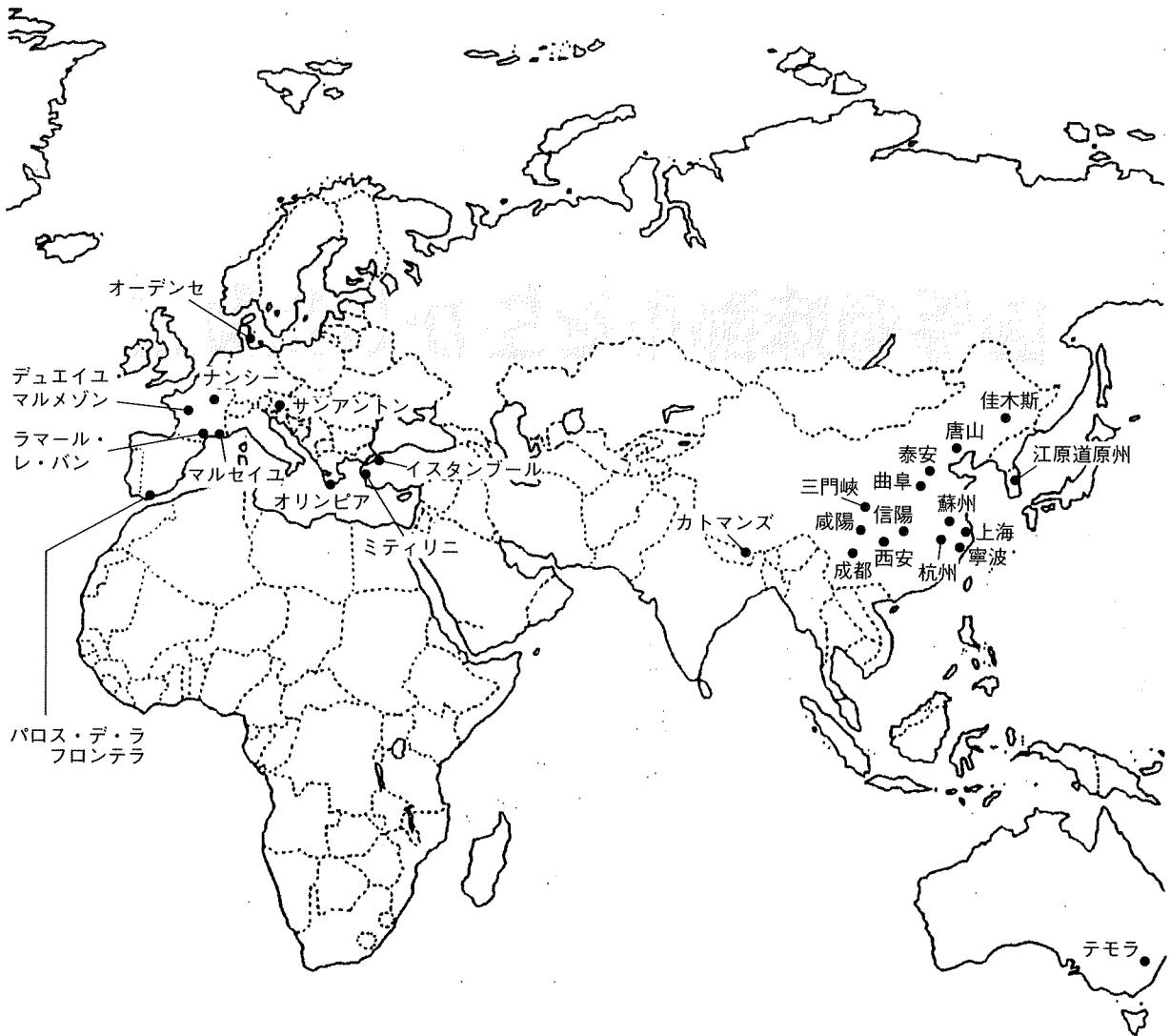
献立紹介

ブラジルから来た栄養士の研修生に教えてもらった料理です。モケッカはブラジル北東地方の代表的な家庭料理で、魚介類とココナツミルクを組み合わせた、まろやかでとてもおいしい料理です。ごはんと相性がよいので、ブラジルではごはんの上にかけて食べるそうです。

● ☆作り方は138ページにあります

国際姉妹都市を生かした献立

献立に登場した



国際姉妹都市



乾焼蝦仁(えびのチリソース煮)

ごはん・牛乳・乾焼蝦仁・涼拌海蟹・粟米湯

杏仁豆腐

●単独校・小学校・545食

献立紹介

- 唐山市は、人口約640万人、広さは酒田市の35倍もある大きな町で、おだやかな気候で農業も盛んです。
- 酒田に大火があった同じ年に唐山市でもマグニチュード7.8の大地震があり、以来、お互いの町がいろいろな面で協力しあい、努力して発展させていこうと、平成2年に友好都市の約束をかわしました。
- この献立は中国料理のなかでも、なじみのある料理です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
乾焼蝦仁 (えびのチリソース煮)	えび でんぶん 植物油 たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが 植物油(サラダ油) トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ トウバンジャン でんぶん	50 5 4 30 10 0.5 0.5 2 8 0.5 2 0.01 0.5	<p>乾焼蝦仁</p> <p>①えびはでんぶんをつけて揚げる。 ②たまねぎはくし形に切り、さやえんどうはゆでる。 ③みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒め、①のえびを入れ、合わせておいた調味料を入れて味つけする。 ④③に水ときでんぶんをまわし入れ、さやえんどうを散らす。</p>
涼拌海蟹 (くらげのあえもの)	塩クラゲ きゅうり もやし (しょうゆ 酢 砂糖 植物油(ごま油)	8 15 15 2 1 1 0.5	<p>涼拌海蟹</p> <p>①塩くらげは、塩出しし、熱湯を通す。 ②きゅうりは、丸ごと熱湯を通し、せん切りにする。 ③もやしは、ゆでて水気をきっておく。 ④くらげと野菜を混ぜ、調味料で味つけする。</p>
粟米湯 (とうもろこしのスープ)	クリームコーン ロースハム 鶏卵 チンゲンツアイ スープの素 塩 こしょう でんぶん	20 5 20 15 1 0.6 0.02 1.5	<p>粟米湯</p> <p>①ロースハムはせん切りにする。 ②鶏卵は割りほぐしておく。 ③チンゲンツアイは、2cmくらいの長さに切り、ゆでておく。 ④スープにハム・クリームコーンをいれ、塩・こしょうで味を調整、水ときでんぶんをまわし入れる。 ⑤④にチンゲンツアイを入れ、とき卵をまわし入れて火を通す。</p>
杏仁豆腐	杏仁豆腐	60	



エネルギー	699 kcal	カルシウム	336 mg	ビタミンB₂	0.59 mg
たんぱく質	30.3 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	20 mg
脂 質	24.3 %	ビタミンA	603 IU	食塩相当量	2.3 g
食物繊維	2.7 g	ビタミンB₁	0.58 mg		

えびといかのチリソース

ごはん・牛乳・えびといかのチリソース・

中華風サラダ・くだもの

●単独校・小学校・554食

献立紹介

- 西安市はかつて長安と呼ばれた中国の古都で、シルクロードでも有名です。
- えびのチリソースは乾焼明蝦という名前の広東料理の1つです。中華料理では果物以外のほとんどの食べ物は炒めたり、揚げたり、蒸したりと生ものはないのが特徴です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	77 0.23	
牛乳	牛乳	206	
えびといかの チリソース	むきえび(冷凍) いか(冷凍) でんぶん 植物油 植物油(ごま油) ねぎ しょうが トウバンジャン 砂糖(三温) しょうゆ みりん でんぶん トマトケチャップ	33 38 6.6 5.5 0.22 5.5 0.33 0.44 3.3 2.2 4.18 0.55 7.48	<p>えびといかのチリソース</p> <p>①えびといかはでんぶんをうすくつけて揚げる。 ②ごま油でねぎ、しょうがを焦がさないよう炒める。トウバンジャンを炒め、調味料を入れる。 ③でんぶんで濃度をつけてソースを作る。 ④えびといかを、さっくりとからめる。</p>
中華風サラダ	にんじん きゅうり 塩 はるさめ ロースハム もやし Ⓐ 塩 こしょう(黒) 植物油(ごま油) しょうゆ Ⓑ 醋 しょうゆ 植物油(ごま油) 砂糖 辛子 塩	11 22 0.11 6.6 11 22 0.03 0.01 0.55 0.44 1.65 1.65 2.2 0.55 0.17 0.11	<p>①材料はすべてボイルして冷やしておく。 ・にんじん→せん切り ・きゅうり→小口切り ・もやし→ゆでてⒶの調味料で下味</p> <p>②材料をⒷのドレッシングである。</p>
胚芽ふりかけ	胚芽ふりかけ	2.5	
くだもの	ライチ(冷凍)	40	

栄 養 価	エネルギー	668 kcal	カルシウム	276 mg	ビタミンB₂	0.45 mg
	たんぱく質	28.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	27 mg
	脂 質	24.6 %	ビタミンA	734 IU	食塩相当量	2.2 g
	食物繊維	2.6 g	ビタミンB₁	0.63 mg		

さばの燻魚

たらこごはん・牛乳・さばの燻魚・五色あえ・
くだもの

●単独校・小学校・620食

献立紹介

- 燻魚はいぶしたような魚の揚げ漬けです。
- さばは三枚おろしにして、2.5~3cm角に切り、しょうゆ、塩、ねぎ、しょうがに半日つけこみ、臭みをとります。
- 素揚げをして、骨まで食べられるくらいまで充分に揚げます。別にタレを作りつけ込み、汁をきって器に盛る料理です。

献立名	材料名	分量g	作り方
たらこごはん	精白米 強化米 水 わかめ(乾) たらこ 植物油(サラダ油) いりごま(白)	75 0.225 101 2 15 0.4 1	たらこごはん ①たらこは、焼き、細かく切る。 ②米を炊き、乾燥わかめとたらこを混ぜる。
牛乳	牛乳	206	さばの燻魚 ○さばはしょうゆ、塩と長ねぎ、しょうがにつけこみ下味をつけて油で揚げる。
さばの燻魚	さば 根深ねぎ(みじん切り) しょうが(汁) しょうゆ 塩 植物油	50 1 0.8 1.5 0.1 3	五色あえ ①いかはゆである。 ②きゅうりは輪切りにする。 ③ほうれんそうは3cmに切り、ゆでる。 ④にんじんはせん切りにする。 ⑤干しいたけもせん切りにする。 ⑥卵はいり卵を作る。 ⑦にんじんと干しいたけは、調味料で煮ておく。 ⑧Aの調味料を混ぜ合わせて、①~⑦をあえる。
五色あえ	いか きゅうり 塩 ほうれんそう にんじん 干しいたけ 砂糖 しょうゆ 鶏卵 砂糖 塩 植物油(サラダ油) 酢 しょうゆ 水 砂糖 塩	15 15 0.1 15 10 0.1 0.8 1.5 10 0.05 0.01 0.8 4 1.5 3 2 0.4	
くだもの	みかん	70	

	エネルギー	692 kcal	カルシウム	300 mg	ビタミンB₂	0.86 mg
	たんぱく質	31.9 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	39 mg
	脂質	29.9 %	ビタミンA	1,323 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	3.0 g	ビタミンB₁	0.72 mg		

中華丼

中華丼・牛乳・かに玉焼きあんかけ・
野菜の中華あえ・アーモンドカル・くだもの

●共同調理場・中学校・3250食

献立紹介

- 咸陽市は、陝西省(中国中央部)のほぼ中央に位置し、人口は約397万人。主要産業は軽工紡績、電子工業、農業で、陝西省の主要な食糧生産地となっています。
- 特産物はりんご、梨、タバコ、野菜、にんにく、ビート、ぶどう、漢方薬材、乳山羊などです。

献立名	材料名	分量g	作り方
中華丼	精白米(強化米入り) むきえび(冷凍) いか(冷凍・たんざく) さやえんどう(冷凍) 干しこいたけ(スライス) たけのこ(水煮缶) あさり(水煮・レトルト) うずら卵(水煮・レトルト) にんじん 長ねぎ はくさい 豚肉(ももこま切れ) オイスター・ソース しょうゆ 砂糖(上白) こしょう 中華スープストック でんぶん 植物油(大豆白絞油)	110 20 20 10 1 15 9 20 15 10 15 30 5 4 1.5 0.02 1 1.7 0.5	<p>中華丼</p> <p>①えび、いかはそれぞれボイルしておく。 ②しいたけはもどす。にんじんはいちょう切り、はくさいはたんざく切り、長ねぎは斜め切りにする。 ③たけのこは、薄切りにしてボイルする。 ④油で豚肉、にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさいの順で炒め、調味料を加える。さらにうずら卵、いか、えび、あさりを加え、長ねぎを入れる。でんぶんでとろみをつけて、最後にさやえんどうを加える。</p>
牛乳	牛乳	206	
かに玉焼きあんかけ	かに玉焼き 植物油(大豆白絞油) 砂糖(上白) しょうゆ 中華スープストック でんぶん 塩 グリンピース(冷凍)	60 0.5 2 2 0.2 0.5 0.1 2	<p>野菜の中華あえ</p> <p>①にんじんはせん切りにしてボイルしてます。 ②チンゲンツァイは、1cmに切ってボイルしてます。 ③もやしはボイルしてます。 ④ごまは半ずり、調味料は混ぜておく。 ⑤①、②、③、④を混ぜる。</p>
野菜の中華あえ	チンゲンツァイ もやし にんじん いりごま(白) しょうゆ 砂糖(上白) 植物油(ごま油)	30 15 5 1.2 2.5 1.5 0.8	
アーモンドカル	アーモンドカル	8	
くだもの	オレンジ	45(1/4個)	

栄
養
価

エネルギー	845 kcal	カルシウム	439 mg	ビタミンB ₂	0.93 mg
たんぱく質	42.0 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	48 mg
脂 質	26.8 %	ビタミンA	1,966 IU	食塩相当量	4.0 g
食物纖維	5.3 g	ビタミンB ₁	1.14 mg		

さばのピリカラ炒め

麦ごはん・牛乳・さばのピリカラ炒め・卵スープ
なすと豚肉のみそ煮・トマト・杏仁豆腐

●単独校・小学校・197食

献立紹介

- 甲府市の友好都市の一つである、中国四川省成都市の料理を献立にとりいれました。
- 成都市は、周囲を山で囲まれ、とても寒い地方です。
- 料理は辛い味が特徴で、体を暖める働きのある、にんにく、唐辛子を必ず使用し、厳しい寒さをのりります。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦 強化米	70 7 0.24	さばのピリカラ炒め ①ピーマンは、1cm角に切り、ゆでる。ホールコーンもゆでる。 ②さばはひと口大のものに、下味をつけ、でんぶんをまぶし油で揚げる。 ③釜に調味料、おろしにんにく、トウバンジャンを煮たてる。これに①、②を加え炒める。
牛乳	牛乳	206	
さばのピリカラ炒め	さば しょうゆ(こいくち) しょうが でんぶん(じゃがいも) 植物油(米ぬか油) ピーマン 赤ピーマン ホールコーン(冷凍) しょうゆ(こいくち) 砂糖(上白) 酢 にんにく トウバンジャン	45 0.5 1 5 5 5 5 5 4 1 2 0.1 0.2	卵スープ ①にんじんはせん切り、えのきだけは根元を切り半分に切る。ほうれんそうは2cmの長さに切りゆでる。 ②煮干しのだし汁の中に、にんじん、えのきだけを入れ煮る。調味料で味を調える。そこへ卵を入れほうれんそうを加える。
卵スープ	鶏卵 にんじん ほうれんそう えのきだけ 煮干し しょうゆ(うすくち) 塩 みりん 水	15 10 8 8 3 2 0.3 0.5 150	なすと豚肉のみそ煮 ①なすは乱切りにし、ゆでる。いんげんは2cmに切り、ゆでる。ねぎは、みじん切りにする。 ②釜に油をひき、豚肉、①を炒める。調味料を加え煮こむ。
なすと豚肉のみそ煮	なす さやいんげん 根深ねぎ 豚肉 植物油(米ぬか油) 砂糖(上白) みりん 赤みそ	60 5 3 8 1 2 2 5	
トマト	トマト	20	
杏仁豆腐	杏仁豆腐(缶) みかん(缶) パインアップル(缶)	30 15 15	

栄養	エネルギー	706 kcal	カルシウム	332 mg	ビタミンB ₂	0.81 mg
たんぱく質		30.9 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	32 mg
脂 質		34.4 %	ビタミンA	1,140 IU	食塩相当量	2.4 g
食物繊維		4.4 g	ビタミンB ₁	0.85 mg		

炸蝦球(えびの揚げ団子)

菜飯・牛乳・四宝湯・炸蝦球・杏仁豆腐

献立紹介

- 中国の黒竜江省佳木斯市の一般家庭でよく作られている料理です。
- 姉妹都市佳木斯市の料理を食べることによって姉妹都市のことをすこしでも理解してもらえたたらと思いこの献立を実施しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
菜飯	精白米 押し麦 豚肉(かた脂身つき) たけのこ(水煮缶) にんじん 干しこいたけ 植物油 砂糖(三温) しょうゆ(こいくち) グリンピース	60 6 20 15 8 1 1.5 0.8 3.2 8	<p>菜飯</p> <p>①たけのこ、にんじん、しいたけは太めのせん切りにする。 ②油で①と豚肉を炒め調味する。 ③米に②を加え炊く。グリンピースを加える。</p>
牛乳	牛乳	206	
炸蝦球 (えびの揚げ団子)	えび(すり身) 豆腐(木綿) 鶏卵 根深ねぎ 塩 こしょう パン粉 植物油	30 20 3 10 0.4 0.01 4.5 3.3	<p>炸蝦球</p> <p>①豆腐は絞る。 ②ねぎはあらめのみじん切りにする。 ③材料をよく混ぜ、ねばりをだす。 ④1人2個あてのボール状にまるめ、油で揚げる。</p>
四宝湯 (鶏とうずらのスープ)	鶏肉(もも皮つき若鶏) うずら卵(水煮) マッシュルーム(水煮) チンゲンツァイ 水 塩 こしょう しょうゆ(こいくち) スープの素	10 20 10 20 110 0.7 0.03 0.5 3	<p>四宝湯</p> <p>①水を煮たて、鶏肉を入れる。火が通ったところで、うずら卵、マッシュルームを入れる。 ②さらに煮たてて、チンゲンツヴァイを入れる。 ③調味料を入れ、味を調える。</p>
杏仁豆腐	粉寒天 牛乳 水 アーモンドエッセンス 砂糖(三温) みかん(缶) 水 砂糖(三温)	1 50 30 少々 2 10 100	<p>杏仁豆腐</p> <p>①粉寒天を定量の水でふやかしておく。 ②牛乳を温め①の寒天を煮とかし砂糖を加え、アーモンドエッセンスで香りづけをする。 ③砂糖と水でシロップを作り、その中にみかんの缶詰を入れる。 ④②が固まったら、ひと口大に切り③に加える。</p>

栄
養
価

エネルギー	675 kcal	カルシウム	392 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
たんぱく質	29.2 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	12 mg
脂 質	31.1 %	ビタミンA	1,165 IU	食塩相当量	2.3 g
食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.52 mg		

紅焼帶魚(揚げたちうおのたれからめ)

麦ごはん・牛乳・紅焼帶魚・搾菜糸粉湯・拌豆芽
くだもの

●共同調理場・小学校・1800食

献立紹介

- 金沢市の姉妹都市である蘇州市は、比較的海や川に近いので魚介類の料理が沢山あります。
- 今回は保育所や小学校の子供たちの食事によく登場するという「紅焼帶魚」と中国の漬物ザーサイの入ったスープ「搾菜糸粉湯」、そして「拌豆芽」。中国語で「豆芽」と書くもやしは、他に「銀糸」とも書くのでめでたいお祝いの席の料理によく用いられるそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米(強化米入り) 精米	72 8	紅焼帶魚 ①たちうおにでんぶんをつけて揚げる。 ②Ⓐの調味料を煮て①にからめる。
牛乳	牛乳	206	搾菜糸粉湯 ①はるさめはもどし、適当な長さに切る。 ②干しこいたけはもどして、せん切りにする。 ③ザーサイもせん切りにする。 ④干しえびは、もどしておく。 ⑤チンゲンツアイは、茎はせん切り、葉は適当な大きさに切る。 ⑥材料を煮て調味する。
紅焼帶魚 (たちうおの たれからめ)	たちうお でんぶん 植物油 Ⓐ しょうゆ(こいくち) 砂糖(三温) 水	60 3 4 1.5 0.5 3	拌豆芽 ①ピーマン、にんじんは、せん切りにしてゆでます。 ②もやしもゆでてさます。 ③鶏肉は薄切りにして塩・こしょうをして蒸し、さます。 ④材料をあえる。
搾菜糸粉湯 (ザーサイのスープ)	はるさめ(緑豆) えび(干) ザーサイ チンゲンツアイ 干しこいたけ スープの素 しょうゆ(うすくち) 塩・こしょう	5 2 5 15 0.5 2 2 0.5	
拌豆芽 (もやしのあえもの)	もやし ピーマン にんじん 若鶏(むね皮なし) 塩・こしょう 植物油(ごま油) 塩・こしょう	50 3 5 10 0.1 1 0.5	
くだもの	レイシ(冷凍)	60	



エネルギー	668 kcal	カルシウム	312 mg	ビタミンB₂	0.54 mg
たんぱく質	29.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	35 mg
脂 質	23.0 %	ビタミンA	598 IU	食塩相当量	2.7 g
食物繊維	2.9 g	ビタミンB₁	0.58 mg		

かにと卵の炒飯

かにと卵の炒飯・牛乳・えびだんごのくずあんかけ
青椒肉絲・くだもの

献立紹介

- 杭州市は料理では上海料理となります。その上海料理から特に子供たちが親しみを持っている料理三品を選びました。
- 献立については、放送資料を学校に送付し、指導を依頼しました。

献立名	材料名	分量g	作り方	
かにと卵の炒飯	精白米 かにむき身 植物油(サラダ油) 塩 中華スープの素 いり卵(冷凍) たまねぎ にんじん グリンピース 植物油(ごま油) 塩 こしょう しょうゆ	85 12 1.3 0.1 0.6 12 15 8 5.5 0.7 0.2 0.03 0.5	<p>かにと卵の炒飯</p> <p>①米にかにむき身、サラダ油、塩、中華スープの素を加えて炊きこむ。 ②たまねぎ、にんじんは、あらみじん切りにする。 ③ごま油でにんじん、たまねぎを炒め調味する。 ④ごはんが炊きあがったら、③とグリンピースを入れて混ぜる。</p>	
牛乳	牛乳	206		
えびだんごのくずあんかけ	えびだんご 植物油 酢 砂糖 しょうゆ でんぶん 水	30(2個) 2 1.2 2.3 2 0.2 3.5	<p>えびだんごのくずあんかけ</p> <p>①えびだんごは160℃～170℃で3分揚げる。 ②調味料を合わせ、あんを作り、えびだんごにからめる。</p>	
青椒肉絲	牛肉 しょうゆ ピーマン 干ししいたけ 土しょうが たけのこ えのきたけ 植物油(サラダ油) しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん 中華ソース	22 0.8 13 1 0.4 25 4 1 1.6 0.6 0.6 0.2 3.3	<p>青椒肉絲</p> <p>①牛肉、ピーマン、干ししいたけ、たけのこはせん切り、しょうがはみじん切りにする。 ②牛肉に下味をつけておく。 ③サラダ油でしょうが、牛肉を炒める。次に干ししいたけ、たけのこを炒め調味し、ピーマン、えのきたけを加え炒め、味がしみたら水ででんぶんを流す。</p>	
くだもの	キウイフルーツ	1/2個		
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	668 kcal 23.3 g 21.7 % 4.4 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 269 mg 2.1 mg 660 IU 0.57 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.53 mg 48 mg 2.4 g

腰果虾仁(えびとナツツの炒めもの)

ごはん・牛乳・腰果虾仁・紅油拌元白菜・くだもの

献立紹介

- 中国の代表的な4つの料理(北京料理・広東料理・上海料理・四川料理)の中の上海料理に分類される中国東部の地方料理です。
- しょうゆと砂糖で甘辛く味つけしたものが割合が多く、しかも味が濃く、油の多いのが特徴です。材料では魚やえび、たけのこを使ったものに特色があります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
腰果虾仁 (えびとナツツの 炒めもの)	むきえび でんぶん カシューナツツ 植物油(揚げ油) にんじん ピーマン たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 砂糖 みりん しょうゆ(うすくち) こしょう 植物油(ごま油) でんぶん	25 6 10 4 20 10 10 0.7 20 1 0.8 3 少々 0.3 1	<p>腰果虾仁</p> <p>①むきえびは、でんぶんをまぶして油で揚げる。 ②カシューナツツは、油で素揚げにする。 ③にんじんは、いちょう切りにして下ゆでし、 ピーマンは1.5cm角に切り下ゆでする。 ④たけのこは2~3cmのくし形に切る。 ⑤干ししいたけは、もどして1cm角に切る。 ⑥たまねぎは、1.5cm角に切る。 ⑦ごま油で、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干 ししいたけの順に炒め、①、②を加え、砂糖、 みりん、しょうゆ(うすくち)で調味する。 ⑧でんぶんでとろみをつける。</p> <p>紅油拌元白菜</p> <p>①キャベツは、2.5~3cmの角切りにして、ゆでる。 ②酢、砂糖、みりん、油、ラー油を混ぜ合わせ、 水気をきったキャベツをあえる。</p>
紅油拌元白菜 (キャベツの中華あえ)	キャベツ 酢 砂糖 みりん 植物油 ラー油	45 3 1.2 0.3 0.5 少々	
くだもの	みかん	50	

栄	エネルギー	608 kcal	カルシウム	288 mg	ビタミンB₂	0.46 mg
養	たんぱく質	18.7 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	49 mg
脂	脂 質	25.8 %	ビタミンA	1,099 IU	食塩相当量	0.8 g
価	食物繊維	4.2 g	ビタミンB₁	0.33 mg		

中

国

姉妹都市名

泰安市

和歌山県・橋本市

小えびのチリソース

麦ごはん・牛乳・小えびのチリソース・野菜炒め
かにのスープ・くだもの

●共同調理場・小学校・4670 食

献立紹介

- 泰安市は、北京と上海のちょうど真ん中の山東省中央に位置しています。
- 古い歴史と文化を誇り、古跡や景色のすぐれた所が多く、気候は比較的おだやかで、暖かく穀物がよくみのる土地です。
- 泰安市実験学校と姉妹校となっている橋本小学校の校長先生が、公式訪問団の一員として訪問されたおり食べた料理を聞きとつて献立に取り入れました。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米(強化米0.3%入り) 精麦	68 12	小えびのチリソース ①むきえびは下味をつける。 ②でんぶんをまぶし180℃の油で揚げる。 ③にんにく、しょうがをみじん切りにし、充分に熱した油で炒め香りを出す。 ④③に調味料を入れ、味を調え②にかける。
牛乳	牛乳	206	野菜炒め ①もやしは洗って水気をきっておく。 ②にらは3cmくらいに切る。 ③きくらげは、水でもどしてせん切り、にんじんもせん切りにする。 ④油を熱し、にんじん、きくらげ、もやし、にらを炒め、調味する。
小えびのチリソース	むきえび 塩 でんぶん 植物油 にんにく しょうが 植物油 チリソース トマトケチャップ 砂糖 水	60 0.2 7 5 0.5 0.5 1 3.5 1.5 0.8 3	かにのスープ ①たけのこときゅうりはせん切りにする。 ②油を熱し、たけのことかにをサッと炒め、スープを加え、調味料で味を調える。 ③でんぶんでとろみをつけ、きゅうりを散らし仕上げる。
野菜炒め	もやし にら にんじん きくらげ 植物油 塩 こしょう オイスターソース	40 20 10 0.7 1 0.5 0.01 1.5	
かにのスープ	かに(ほぐし身) たけのこ(水煮) きゅうり 植物油 スープの素 コンソメ 塩 こしょう でんぶん	35 15 7 1 4 2 0.3 0.01 2	
くだもの	みかん	70	

栄	エネルギー	650 kcal	カルシウム	312 mg	ビタミンB ₂	0.50 mg
養	たんぱく質	29.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	36 mg
脂	脂 質	23.6 %	ビタミンA	1,066 IU	食塩相当量	3.5 g
価	食物繊維	4.1 g	ビタミンB ₁	0.78 mg		

清炒蝦仁(えびの炒めもの)

包子・牛乳・炸八塊・清炒蝦仁・木桿肉・涼拌海蟹
拔絲白薯・温野菜・くだもの

献立紹介

- 給食週間にちなんで新見市と友好関係にある「中国・信陽市」の料理を取り入れ、食事を通して新陽市について理解を深め、国際感覚を身につけるとともに給食週間の行事を盛り上げることをねらいとしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
包子	包子	120	包子 ○包子は中火で10分程度蒸す。
牛乳	牛乳	206	炸八塊
炸八塊 (若鶏のから揚げ)	若鶏(ぶつ切り) しょうが しょうゆ でんぶん 植物油	40 0.5 1.5 4 4	①若鶏(ぶつ切り)は、下味をつけておく。 ②でんぶんをまぶして油で揚げる。
清炒蝦仁 (えびの炒めもの)	えび 卵白 塩 でんぶん ねぎ しょうが ラード 塩	30 5 0.1 2 2 2 3 0.2	清炒蝦仁 ①卵白、塩、でんぶんを合わせ、えびを混ぜておく。 ②ねぎ、しょうがはせん切りにしておく。 ③ラードの半分を熱してえびを炒め、色が変わったらとり出してください。 ④残りのラードを加えねぎ、しょうがを炒め、えびをもどして調味する。
木桿肉 (豚肉と野菜の炒め)	鶏卵 植物油 豚肉 しょうゆ でんぶん 植物油 たけのこ 干しこのとけ きくらげ ほうれんそう ねぎ しょうが 植物油 しょうゆ 砂糖	30 1 20 0.8 1 1 10 0.5 0.5 20 3 0.5 2 1 0.5	木桿肉 ①卵はときほぐしていり卵にしておく。 ②豚肉は下味をつけてしばらくおく。 ③野菜はすべてせん切りにしておく。 ④油を熱してしょうがとねぎを炒め、下味をつけた豚肉を炒め、色が変わったら野菜を順に炒め、調味する。 ⑤ゆでて3cmの長さに切ったほうれんそうといり卵を加えて火を止める。
涼拌海蟹 (くらげのあえもの)	くらげ 酢 しょうゆ きゅうり もやし しょうゆ 酢 砂糖 植物油(ごま油) 辛子	10 0.3 0.3 15 15 2 1 1 1 0.3	涼拌海蟹 ①くらげは塩出しをして下味をつけておく。 ②きゅうりは4cm程度のせん切りにし、もやしはゆでておく。 ③かけ汁を作って、直前にあえる。
拔絲白薯	さつまいも 植物油 砂糖 水 塩	40 2 6 2 0.1	拔絲白薯
温野菜	キャベツ パセリ	40 1	①さつまいもは乱切りにして、油でうすいきつね色に揚げておく。 ②砂糖、水、塩を合わせて、煮とかす。 ③揚げたさつまいもを加えてからめる。
くだもの	キウイフルーツ	40(1/2個)	



エネルギー	831 kcal	カルシウム	338 mg	ビタミンB₂	0.82 mg
たんぱく質	37.1 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	83 mg
脂 質	38.3 %	ビタミンA	1,136 IU	食塩相当量	3.3 g
食物繊維	6.5 g	ビタミンB₁	0.58 mg		

えび入り春巻き

お粥・牛乳・えび入り春巻き・野菜の中華あえ・
ザーサイ入り華風炒め・牛乳羹

●単独校・小学校・438食

献立紹介

- 和気町は、時代を担う青少年を友好都市に派遣し、文化・生活習慣を学ばせることにより、広い国際的視野を身につけさせることを目的に、1992年に上海市嘉定区と友好都市縁組を結び、毎年、何名かの中学生が訪問しています。
- 友好都市の食文化を知り、もっと身近な国に感じてもらうためにこの献立を作成しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
お粥	精白米 強化米 根深ねぎ 水 くこの実	40 0.24 20 60 5	お粥 ①米を洗い普通に炊飯する。 ②ねぎは斜めに薄切りする。 ③沸騰した湯の中に①と②を入れ、焦げつかないように底を混ぜながら全粥にする。 ④仕上げにくこの実を入れる。
牛乳	牛乳	206	
えび入り春巻き	春巻きの皮 えび にら 干しこいたけ たけのこ はるさめ しょうが しょうゆ 植物油	30(2枚) 40 10 1 8 5 1 2 8	えび入り春巻き ①にらは2cm長さ、干しこいたけはもどしてせん切り、たけのこもせん切り、しょうがは細いせん切りにする。はるさめはもどしてゆでておく。 ②えびはさっとゆでる。 ③干しこいたけ、たけのこ、えびを調味料で煮てから、はるさめ、にらを加え、ひと煮立ちさせる。 ④春巻きの皮に③の具を包む。 ⑤④を油で揚げる。
野菜の中華あえ	チンゲンツアイ もやし ごま(白) だし汁 昆布 砂糖 しょうゆ	30 30 3 10 0.2 1 3	野菜の中華あえ ①チンゲンツアイは1cm幅、もやしは3~4cm長さに切り別々にゆでて、さまで水きりしておく。 ②調味料をだし汁で割る。 ③白ごまをいってすりつぶす。 ④①②③をあえる。
ザーサイ入り華風炒め	豚肉 しょうゆ にんにくの茎 ザーサイ 厚揚げ 植物油(ごま油) 砂糖 しょうゆ	10 1 20 20 20 2 1 2	ザーサイ入り華風炒め ①豚肉は1cm幅に切り、下味をつけておく。 ②ザーサイは水にもどして塩抜きしてからせん切りにする。 ③にんにくの茎は3cm長さに切る。 ④厚揚げは油抜きして太めの色紙切りにする。 ⑤鍋にごま油を熱し①を炒め、②③④を炒めて調味する。
牛乳羹	粉寒天 水 砂糖 牛乳 あんず カップ	0.8 40 10 40 10	牛乳羹 ①粉寒天は分量の水でふやかしてから煮とかす。 ②①に砂糖を加え沸騰してから、温めた牛乳を加えて再び沸騰直前まで加熱する。 ③カップに②を注ぎ入れ、固まってからあんずを上にかざる。



エネルギー	662 kcal	カルシウム	459 mg	ビタミンB ₂	0.60 mg
たんぱく質	28.1 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	26 mg
脂 質	32.3 %	ビタミンA	817 IU	食塩相当量	3.9 g
食物繊維	6.7 g	ビタミンB ₁	0.68 mg		

中華炊きごはん

中華炊きごはん・牛乳・はるさめ汁・

いかのカキ油炒め・くだもの

●共同調理場・小学校・2790 食

献立紹介

●日本三大孔子廟の一つ、多久聖廟を有する多久市は、孔子生誕の地である曲阜市と友好都市を締結し、文化の交流をはかっています。

●曲阜市の料理は北京料理に近いものだということですが、給食では児童・生徒の好む献立にアレンジしました。

献立名	材料名	分量g	作り方			
中華炊きごはん	精白米 強化米 水 干しえび ごぼう 鶏肉 干ししいたけ チンゲンツァイ 植物油 中華スープの素 みりん 塩 しょうゆ	70 0.21 94 4 10 20 0.8 20 1.5 1 1 0.1 1.5	中華炊きごはん ①米は30分前に洗っておく ②干しえびは、水でもどす ③干ししいたけはもどして、せん切りにする。 ④ごぼうはささがきにして、サッと湯通しする。 ⑤チンゲンツァイは、ゆがいて、たんざく切りにする。 ⑥鶏肉は細かく切る。(しょうゆ少々ふりかける) ⑦釜に油を熱し、ごぼう・しいたけ・鶏肉・干しえびの順に炒め、調味し、米、分量の水を入れて炊く。 ⑧炊きあがったごはんにチンゲンツァイを混ぜる			
牛乳	牛乳	206				
はるさめ汁	はるさめ(緑豆) かまぼこ にんじん たまねぎ きくらげ(乾) ねぎ だし汁 しょうゆ みりん 中華スープの素 塩	7 10 10 20 1 5 120 2 2 0.1 0.5	はるさめ汁 ①はるさめはかためにゆでておく。 ②きくらげは水でもどす。 ③にんじん・たまねぎはせん切り、かまぼこはたんざく切りにする。 ④ねぎは小口切りにする。 ⑤だしをはり、きくらげ・にんじん・たまねぎ。更にかまぼこを入れて調味し、最後にねぎを入れる。			
いかのカキ油炒め	いか 鶏卵 にんじん ピーマン カキ油 しょうゆ みりん 植物油(ごま油)	30 20 7 10 1 1 1 2	いかのカキ油炒め ①にんじん・ピーマンはたんざく切りにする。 ②鶏卵はいり卵にしておく。 ③ごま油でいかを炒め、次ににんじん、ピーマンを炒め、火が通ったら②のいり卵を入れ、カキ油・調味料を入れて仕上げる。			
くだもの	みかん	60				
	エネルギー	617 kcal	カルシウム	385 mg	ビタミンB₂	0.60 mg
	たんぱく質	27.5 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	39 mg
	脂 質	25.0 %	ビタミンA	1,305 IU	食塩相当量	2.9 g
	食物繊維	3.9 g	ビタミンB₁	0.56 mg		

アメリカ

姉妹都市名

フロリダ州

栃木県・野木町

かじきまぐろのガーリック焼き

コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳・

かじきまぐろのガーリック焼き・温野菜

●単独校・小学校・790食

献立紹介

- アメリカフロリダは、1年中暖かい気候で、しかも魚が豊富に出回っています。
- かじきまぐろにガーリックで下味をつけて魚の臭みを消して食べやすくなっています。
- 栄養的にも高たんぱく、低脂肪なので、大いに子供たちに食べさせたいと思います。

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 65g(90)	かじきまぐろのガーリック焼き ①かじきまぐろに、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。 ②鉄板にクッキングシートを敷いて、下味をつけたかじきまぐろをならべて、180℃のオーブンで焼く。
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	15	
牛乳	牛乳	206	
かじきまぐろの ガーリック焼き	かじきまぐろ にんにく(おろし) 塩 こしょう	60 2 0.3 0.02	温野菜 ①じゃがいも、にんじんは、ひと口大に切り塩ゆでする。 ②ブロックローも小房に分けて、塩ゆでする。 ③焼きあがったかじきまぐろのつけ合わせにして、小袋マヨネーズを添える。
温野菜	じゃがいも ブロックロー にんじん 塩 マヨネーズ(小袋)	50 25 10 0.3 8	

栄	エネルギー	700 kcal	カルシウム	257 mg	ビタミンB ₂	0.77 mg
養	たんぱく質	33.9 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	57 mg
脂	質	21.6 %	ビタミンA	1,207 IU	食塩相当量	2.3 g
価	食物繊維	5.2 g	ビタミンB ₁	0.80 mg		

ブロイルドフィッシュ

ライスピラフ・牛乳・ブロイルドフィッシュ・
チキンスープ・グリンビーンズ・くだもの

●共同調理場・小学校・5200食

献立紹介

- テラホート市からみえたA E Tの先生に教えていただいた料理です。
- 海が近くにないインディアナ州テラホート市では、魚料理より肉料理をよく食べ、魚は川や湖でとれるバスやなますを食べます。
- チキンスープはかぜをひいた時にお母さんがよく作ってくれた料理だそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ライスピラフ	精白米 精麦 洋風スープの素 セロリー にんじん ねぎ 塩・こしょう	80 8 0.3 5 10 5 少々	<p>ライスピラフ</p> <p>①セロリー、にんじんは粗みじん切りにする。 ねぎは小口切りにする。</p> <p>②米、麦に分量の水と、洋風スープの素、セロリー、にんじん、塩・こしょうを入れて炊きこむ。</p> <p>③蒸らしになったら、ねぎを加えて蒸らす。</p>
牛乳	牛乳	206	
ブロイルドフィッシュ	白身魚 レモン汁 塩・こしょう バジル バター	60 1 0.2 0.01 1	<p>ブロイルドフィッシュ</p> <p>①白身魚に、レモン汁、塩・こしょう、バジル、とかしバターで下味をつける。</p> <p>②鉄板にならべて焼く。</p>
チキンスープ	鶏肉 たまねぎ にんじん セロリー じゃがいも 塩・こしょう パセリ 植物油(オリーブ油) チキンブイヨン 水	15 20 10 5 20 0.1 0.5 1 1 120	<p>チキンスープ</p> <p>①野菜は小さめの角切りかスライスにする。</p> <p>②鶏肉と①を油で炒める。</p> <p>③②に水とブイヨンを入れ煮る。</p> <p>④塩・こしょうで味を調整パセリを散らす。</p> <p>グリンビーンズ</p> <p>①さやいんげんは2cmくらいに切り、かためにゆでる。ベーコンはたんざく切りにする。</p> <p>②①をバターで炒め、塩・こしょうとガーリックパウダーで味を調える。</p>
グリンビーンズ	さやいんげん バター 塩・こしょう ガーリックパウダー ベーコン	30 1 0.1 0.01 5	
くだもの	アメリカンチェリー	20	



エネルギー	643 kcal	カルシウム	266 mg	ビタミンB ₂	0.54 mg
たんぱく質	28.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	18 mg
脂 質	23.9 %	ビタミンA	1,259 IU	食塩相当量	2.6 g
食物繊維	3.4 g	ビタミンB ₁	0.56 mg		

アメリカ

テラホート市
岐阜県・多治見市

シーフードインイタリアンドレッシング

コンソメライス・牛乳・シーフードインイタリアンドレッシング・
マッシュポテト・ベジタブルチリ・デザート

●共同調理場・中学校・4500食

献立紹介

- この献立もA E Tとして来日された先生に教えてもらった家庭料理です。
- シーフードインイタリアンドレッシングは実際には豚肉を焼いたものでしたが、シーフードミックスでアレンジしてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
コンソメライス	精白米 精麦 バター スープの素 塩	110 11 8.4 0.36 0.36	コンソメライス ○ごはんを炊く時に、バター、スープの素、塩を入れて炊く。
牛乳	牛乳	206	シーフードインイタリアンドレッシング ①シーフードミックスは解凍しておく。 ②ピーマンはせん切りにする。 ③①、②を炒め、ドレッシング、塩・こしょうで味つけする。
マッシュポテト	じゃがいも バター 牛乳 塩・こしょう チーズ	35 1 3 0.1 5	マッシュポテト ①じゃがいもを輪切りにし、ゆでる。 ②バターをとかし、①のじゃがいもを入れ、牛乳、チーズを加える。 ③塩・こしょうをし、少し水気をとばす。
ベジタブルチリ	たまねぎ トマト(缶) トマトジュース なす にんじん いんげん豆 にんにく バジル シナモン チリパウダー 砂糖 一味唐辛子 植物油	55 25 30 17 11 5 0.2 0.01 0.01 0.02 0.2 0.01 1	ベジタブルチリ ①材料は角切りにする。いんげん豆は前日からもどし煮る。 ②油で材料を炒め、最後に調味料で味つけする。
デザート	アップルゼリー	1個	

栄養価	エネルギー	872 kcal	カルシウム	312 mg	ビタミンB₂	0.49 mg
	たんぱく質	30.1 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	87 mg
	脂 質	24.3 %	ビタミンA	1,089 IU	食塩相当量	2.3 g
	食物繊維	5.4 g	ビタミンB₁	0.52 mg		

えびのクレオールシチュー

バターライス・牛乳・えびのクレオールシチュー・
キャンディサラダ

●単独校・中学校・1000食

献立紹介

- サンノゼ市はカリフォルニア州サンタクララ郡の行政、経済の中心地であり、全米の主要都市の中で最も急速に成長した都市といわれています。
- クレオール料理はアメリカ南部を発祥とし、フランス料理を中心にスペイン人やアメリカ先住民、アフリカ人の料理が混合して出来上がった料理です。
- えび、オクラ、マトとともに特有のスパイスの風味が強いのが特徴で、バターライスに添えることでおいしく食べることができます。

献立名	材料名	分量g	作り方
バターライス	精白米 バター パセリ	110 7 1	えびのクレオールシチュー ①たまねぎ、にんじんはせん切り、セロリー、にんにくはみじん切り、ピーマンはせん切りにしボイルしておく。オクラは小口切りにしておく。 ②バターでえび、たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにくをよく炒め、水煮トマトを加えてよく煮こむ。 ③調味料で味を調整、ピーマンを入れる。
牛乳	牛乳	206	
えびのクレオール シチュー	えび たまねぎ ピーマン セロリー にんにく トマト(水煮) にんじん オクラ スープの素 ローリエ パプリカ カイエンペッパー 塩 バター	60 50 10 3 0.4 30 20 10 1 0.02 0.02 0.02 0.1 1	キャンディサラダ ①金時豆はゆでておく。 ②ピーマンは角切り、さやいんげんは1cmに切りゆでておく。 ③じゃがいもは角切りにしゆでる。 ④材料を混ぜ合わせ、ドレッシングである。
キャンディサラダ	赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん ダイスチーズ 金時豆 じゃがいも くるみ ピーナッツ 植物油(オリーブ油) ワインビネガー マスタード パプリカ 塩 こしょう	15 15 10 25 10 30 5 5 3 3 0.02 0.02 0.1 0.02	

栄
養
価

エネルギー	885 kcal	カルシウム	465 mg	ビタミンB₂	0.57 mg
たんぱく質	35.7 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	77 mg
脂 質	31.1 %	ビタミンA	1,775 IU	食塩相当量	2.3 g
食物繊維	6.8 g	ビタミンB₁	0.42 mg		

ジャンバラヤ

ジャンバラヤ・牛乳・コーンスープ・海藻サラダ

献立紹介

- アメリカのフロリダ州にあるセントピータースバーグ市は、高松市と姉妹都市になっています。
- ジャンバラヤは、スペインのパエリアに由来するアメリカ料理で、日本風にいうと「えびと野菜入り洋風たきこみごはん」と呼ばれています。
- 給食用にアレンジしてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ジャンバラヤ	精白米 むきえび ベーコン ミックスベジタブル たまねぎ セロリー ホールトマト(缶) 植物油 バター 塩 こしょう チキンコンソメ 湯	70 20 10 25 25 5 12 1 3 0.6 0.07 0.8	<p>ジャンバラヤ</p> <p>①米は洗ってざるにうち上げておく。 ②たまねぎはあらいみじん切り、セロリーも みじん切り、ホールトマトは、種はできるだ け除き、軽くほぐしておく。 ③バターと油でベーコン、むきえび、たまねぎ、 セロリー、トマト、ミックスベジタブルの順 に炒めて、塩、こしょう、コンソメで調味し、 ④の米を入れ軽く混ぜ合わせ、湯を入れて 炊飯する。</p>
牛乳	牛乳	206	コーンスープ
コーンスープ	クリームコーン たまねぎ ベーコン マッシュルーム パセリ 塩 こしょう スープの素 チキンコンソメ 〔脱脂粉乳 〔とき湯 湯	35 30 5 5 0.5 0.5 0.03 3 0.3 4 10 80	<p>①定量の湯にチキンコンソメ、スープの素を 入れる。 ②スープが沸いたら、たまねぎを入れて煮る。 コーン、マッシュルームを入れる。 ③調味し、脱脂粉乳を入れ、沸騰させないよう に煮こむ。 ④パセリのみじん切りをふり入れる。</p>
海藻サラダ	海藻 キャベツ ドレッシング	25 20 8	海藻サラダ
<p>①海藻は塩をとるように洗い、さっと湯に通 し水気をとつておく。 ②キャベツは切ってゆでる。 ③食べる直前に、海藻、キャベツをドレッシン グである。</p>			

栄	エネルギー	562 kcal	カルシウム	297 mg	ビタミンB ₂	0.50 mg
養	たんぱく質	19.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	17 mg
脂	質	28.0 %	ビタミンA	734 IU	食塩相当量	3.5 g
価	食物繊維	5.3 g	ビタミンB ₁	0.35 mg		

クラブケーキ

ハンズパン・牛乳・クラブケーキ・
ピーナッツ入りサラダ・ベーカドポテト・くだもの

献立紹介

- バージニア州は、アメリカ合衆国の北東部に位置し、大西洋に面していることから水産物が豊富です。
- クラブケーキは、かにで作られたハンバーグで、甘くないです。
- 代表的な食べ方として、パンにはさんで丸かじりしますが、そのままスナック状に切ってレモンをかけて食べても美味しい。
- ピーナッツは、バージニア州の特産物でサラダによく用いられ、又クッキーなどにも使われる庶民の味です。

献立名	材料名	分量g	作り方																												
ハンズパン	小麦粉	40																													
牛乳	牛乳	206																													
クラブケーキ	かに(冷凍) パン粉 鶏卵 マヨネーズ 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 ほうれんそう たまねぎ 辛子 植物油(サラダ油) レタス トマトケチャップ	40 10 10 5 5 3 10 10 0.3 0.3 30 13(1袋)	<p>クラブケーキ</p> <p>①かにを解凍し、身をほぐしておく。 ②ほうれんそうは、ゆがいて小さく刻んでおく。 ③たまねぎは、みじん切りにする。 ④パン粉、鶏卵、マヨネーズ、牛乳、脱脂粉乳、辛子と①～③をよく混ぜ合わせる。 ⑤⑥を小判形に形を整え、フライパンで焼く。 ⑥パンにレタスとクラブケーキをはさみケチャップをかける。</p>																												
ピーナッツ入りサラダ	みかん(缶) 黄桃(缶) にんじん セロリー りんご ピーナッツ ヨーグルト(無糖) 生クリーム(45%) はちみつ	15 15 20 10 20 7 20 2 4																													
ベーカドポテト	じゃがいも バター	70 5																													
煮干し	煮干し	2																													
くだもの	オレンジ	1/4個																													
<table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>689 kcal</td> <td>カルシウム</td> <td>422 mg</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.76 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>28.8 g</td> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td>ビタミンC</td> <td>55 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質</td> <td>32.8 %</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,861 IU</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>食物繊維</td> <td>5.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.60 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					エネルギー	689 kcal	カルシウム	422 mg	ビタミンB₂	0.76 mg		たんぱく質	28.8 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	55 mg		脂質	32.8 %	ビタミンA	1,861 IU	食塩相当量	2.1 g		食物繊維	5.5 g	ビタミンB₁	0.60 mg		
	エネルギー	689 kcal	カルシウム	422 mg	ビタミンB₂	0.76 mg																									
	たんぱく質	28.8 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	55 mg																									
	脂質	32.8 %	ビタミンA	1,861 IU	食塩相当量	2.1 g																									
	食物繊維	5.5 g	ビタミンB₁	0.60 mg																											

シーフードリゾット

レーズンパン・牛乳・シーフードリゾット・

フィッシュナゲット・くだもの

●単独校・小学校・570食

献立紹介

- サウサリート市はカリフォルニア州にあり、ゴールデン・ゲートブリッジを挟んでサンフランシスコの対岸に位置しています。橋の完成により造船の町から、観光客でにぎわうリゾートの町へと変貌をとげた町です。
- 水産物がたいへん豊富で、今回は子供たちに人気の魚介類をたっぷりつかった洋風ぞうすい(リゾット)とすり身を使ったフィッシュナゲットを献立に取り入れてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
レーズンパン	小麦粉 レーズン	50 15	シーフードリゾット ①いか、えび、ほたて貝柱を解凍する。 ②バターでベーコン、解凍した魚介類、カットしたたまねぎ、にんじん、ゆでたコーンを炒める。 ③水を注ぎ、調味する。 ④最後に洗っておいた米を加え炊く。 ⑤もう一度味を調えて、刻みバセリを加える。
牛乳	牛乳	206	フィッシュナゲット ①すり身にカットしたごぼう、たまねぎ、ゆでたコーンを入れる。 ②つなぎとして、でんぶん、鶏卵も加えてよく混ぜ、しょうゆで味つけをして、ちぎりながら油で揚げる。
シーフードリゾット	精白米(学校給食米) いか(冷凍) むきえび(冷凍) ほたて貝柱(冷凍) ベーコン バター たまねぎ にんじん バセリ 塩 コンソメ ホールコーン(缶) しょうゆ(うすくち) こしょう 水	20 15 20 20 7 1.3 30 13 1.3 0.2 1.3 7 5 0.03	
フィッシュナゲット	白身魚(すり身) ごぼう ホールコーン(缶) たまねぎ 干しひじき しょうゆ(うすくち) でんぶん 鶏卵 植物油	40 10 5 10 1 1 1 3 3	
くだもの	みかん	80	
エネルギー	637 kcal	カルシウム	298 mg
たんぱく質	33.8 g	鉄	2.8 mg
脂 質	21.4 %	ビタミンA	1,177 IU
食物繊維	5.3 g	ビタミンB ₁	0.62 mg
ビタミンB ₂	0.64 mg		
ビタミンC	39 mg		
食塩相当量	3.3 g		

アメリカ

姉妹都市名
レイクランド
愛媛県・今治市

さけとほうれんそうのグラタン

パン・牛乳・さけとほうれんそうのグラタン
シーフードスープ・グリーンサラダ・くだもの

●単独校・小学校・520食

献立紹介

- シーフードをたっぷり使った具だくさんのスープです。
- 子供の好きなグラタンに、さけを入れ、魚の苦手な子供も食べやすいようにしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	パン	40	
牛乳	牛乳	206	
さけとほうれんそうのグラタン	さけ ほうれんそう たまねぎ 植物油(サラダ油) 塩 こしょう バター 植物油(サラダ油) 小麦粉 牛乳 塩 ピザ用チーズ アルミカップ	20 20 10 0.4 0.1 0.01 2 2 4 40 0.25 7	<p>さけとほうれんそうのグラタン</p> <p>①カッコ内の材料で、ホワイトルーを作る。 ②さけ、たまねぎを炒め、ボイルしたほうれんそうも加えて、塩、こしょうをする。 ③①と②を混ぜ合わせ、アルミカップに入れ、チーズをのせて焼く。</p>
シーフードスープ	ベーコン シーフードミックス ほたて貝(ミニ) たまねぎ にんじん キャベツ パセリ スープ トマトジュース しょうゆ(うすくち) 塩 でんぶん 植物油(サラダ油)	10 25 15 20 5 13 0.5 100 10 3.5 0.2 0.4 0.4	<p>シーフードスープ</p> <p>①ベーコン、シーフードミックス、ほたて貝を炒める。たまねぎ、にんじんも加え、炒め、スープを入れて煮る。 ②キャベツ、調味料を加え、最後に水でといたでんぶんとパセリを加える。</p>
グリーンサラダ	レタス きゅうり キャベツ とうもろこし 植物油(ドレッシング用サラダ油) 米酢 砂糖(上白) こしょう 塩	10 15 15 7 2 2.8 1.5 0.02 0.25	<p>グリーンサラダ</p> <p>①きゅうり、キャベツ、とうもろこしは、それぞれボイルする。 ②野菜を調味料である。</p>
くだもの	ネーブルオレンジ	40	



エネルギー	584 kcal	カルシウム	375 mg	ビタミンB₂	0.77 mg
たんぱく質	30.3 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	62 mg
脂 質	35.0 %	ビタミンA	1,513 IU	食塩相当量	2.9 g
食物繊維	4.4 g	ビタミンB₁	0.58 mg		

アメリカ

サンフランシスコ市
愛媛・朝倉村

クラムチャウダー

ミルクパン・牛乳・クラムチャウダー・

さけの香草焼き・アボカド入りサラダ

●共同調理場・小中学校・620食

献立紹介

●本村には国際姉妹都市がありませんので、ALTの出身地であるサンフランシスコ郊外の料理を教えていただきました。

●サンフランシスコ地方には、アボカドの产地があり、アボカドを入れた、えびやかになどを使ったシーフードサラダが有名であるということで『アボカドサラダ』を取り入れました。しかし、今回は動物性食品を取り除いた『トマトサラダ』にアボカドを使っていきます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ミルクパン	ミルクパン	65	
牛乳	牛乳	206	
クラムチャウダー	あさり(むき身) たまねぎ にんじん しめじ パセリ ホールコーン(冷凍) (小麦粉 マーガリン 牛乳 コンソメ 生クリーム 塩 こしょう 水	10 35 10 5 0.5 4 3 3 50 0.8 2 0.1 0.05 50	<p>クラムチャウダー</p> <p>①あさりむき身を炒める。 ②たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーンを炒める。 ③ホワイトルーを作る。 ④①②③を合わせて、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。 ⑤生クリームを入れて、パセリのみじん切りを散らして仕上げる。</p>
さけの香草焼き	さけ(切り身) 塩 こしょう バジリコ オレガノ 植物油(オリーブ油) たまねぎ レモン パセリ アルミ箔	50 0.4 0.03 0.1 0.1 0.3 10 4 0.3 (20×30cm角くらい)	<p>さけの香草焼き</p> <p>①さけは、塩・こしょうをしておく。 ②たまねぎはせん切りにしておく。 ③レモンはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。 ④アルミ箔の上に①をおき、バジリコ、オレガノ、オリーブ油、たまねぎ、レモン汁、パセリをのせて包む。 ⑤オーブンで焼く。</p>
アボカド入りサラダ	トマト きゅうり キャベツ ホールコーン(冷凍) アボカド (たまねぎ 植物油(オリーブ油) 穀物酢 塩	15 15 5 4 8 3 0.2 3 0.2	<p>アボカド入りサラダ</p> <p>①トマトは湯むきして角切り、きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにしてボイルしておく。 ②ホールコーンをボイルしておく。 ③アボカドは半分に切り種をとり除き、皮をむいて角切りにする。 ④たまねぎをみじん切りにし、ドレッシングを作っておく。 ⑤①②③を合わせて、④である。</p>



エネルギー	577 kcal	カルシウム	315 mg	ビタミンB₂	0.79 mg
たんぱく質	29.4 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	19 mg
脂 質	30.4 %	ビタミンA	1,424 IU	食塩相当量	2.5 g
食物繊維	4.0 g	ビタミンB₁	0.72 mg		

アメリカ

姉妹都市名
ホノルル市
沖縄県・那覇市

マヒマヒのパインアップルソース

あみパン・ミルク・マヒマヒのパインアップルソース・
粉ふきいも・マッシュルームスープ・温サラダ

●単独校・小学校・950食

献立紹介

- 米国ハワイ州ホノルル市は、那覇市の友好姉妹都市です。
- マヒマヒはしいらのことと、自身の淡白な味の魚です。ハワイの特産物であるパインアップルソースとよくあります。
- 沖縄ではマンビカ（万匹も群れをなしている様）と言いバヤオ（魚礁）でよくとれる魚です。

献立名	材料名	分量g	作り方	
あみパン	あみパン	50		
ミルク	混合乳	200		
マヒマヒ(しいら)の パインアップル ソース	しいら 塩 こしょう でんぶん 植物油(サラダ油) パインアップル(缶) デミグラスソース アップルソース でんぶん パインアップル(缶)の汁	45 0.2 0.01 5 5 12 4 5 0.3 7	<p>マヒマヒのパインアップルソース</p> <p>①しいらの切り身に塩、こしょうをし、でんぶんをまぶし揚げる。 ②パインアップル(缶)の汁にパインアップル、デミグラスソース、アップルソースを入れ、でんぶんでとろみをつけ、ソースを作る。 ③①のしいらの上に②のソースをかけて供する。</p>	
粉ふきいも	じゃがいも 塩 青のり粉	50 0.3 0.2		
マッシュルームスープ	マッシュルーム 鶏肉 スープの素 たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 マーガリン 生クリーム 塩 こしょう	15 15 1 30 15 0.8 6 4 1 0.6 0.02		
温サラダ	小松菜 もやし トマト ゆずドレッシング	20 10 20 10		
栄養成分表	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	694 kcal 30.9 g 35.5 % 4.5 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 332 mg 3.1 mg 1,929 IU 0.70 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.87 mg 40 mg 2.8 g

アメリカ

姉妹都市名

ハワイ州ヒロ市

沖縄・名護市

しいらのトロピカルソース

あみパン・混合乳・しいらのトロピカルソース・
レンテル豆のスープ・田芋サラダ

●共同調理場・小中学校・590食

献立紹介

●ハワイの代表的な魚マヒマヒ(しいら)を使った料理とハワイ料理のポイを真似た田芋のサラダ、家庭料理のレンテル豆のスープです。

●ポイは一見沖縄の田芋でんがくに似ているようです。実物は発酵させて作るので酸っぱいそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
あみパン	あみパン	65	
混合乳	混合乳	200	
しいらのトロピカルソース	しいら 塩 おろしにんにく こしょう でんぶん 植物油(サラダ油) ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト トマトピューレー 植物油(サラダ油) 砂糖(三温) マーガリン	50 0.2 0.5 0.02 3 3 5 5 5 10 3 2 0.2 1.2	<p>しいらのトロピカルソース</p> <p>①しいらは下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。 ②ピーマン、トマトは0.5cm角に切る。 ③②の材料をさっとボイルしておく。 ④ソースを作り、③と混ぜ合わせる。 ⑤揚げたしいらに④のトロピカルソースをかける。</p>
レンテル豆のスープ	レンテル豆 トマト ロースハム ベーコン たまねぎ にんじん マカロニ 塩 こしょう スープ 植物油(サラダ油)	10 20 10 5 30 15 5 1 0.03 120 1.2	<p>レンテル豆のスープ</p> <p>①トマト、たまねぎは1cm角に切る。 ②にんじんはいちょう切りにする。 ③ロースハム、ベーコンはせん切りにする。 ④レンテル豆は柔らかくなるまで煮る。 ⑤マカロニはゆでておく。 ⑥油を熱しハム、ベーコンを先に炒め、しんなりしてたらスープを入れて柔らかくなるまで煮込み、レンテル豆、マカロニ、トマトを入れ味を調整する。</p>
田芋サラダ	田芋 植物油(サラダ油) 黄桃(缶) パインアップルピーセス(缶) レタス 一口ドレッシング	30 2 20 20 15 15	<p>田芋サラダ</p> <p>①田芋は1cm角に切り油で揚げる。 ②黄桃(缶)は1cm角に切る。 ③レタスは2cm角の色紙切りにする。 ④①～③とパインアップルを混ぜ合わせ一口ドレッシングをかける。</p>



エネルギー	769 kcal	カルシウム	287 mg	ビタミンB₂	0.82 mg
たんぱく質	33.1 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	41 mg
脂 質	35.2 %	ビタミンA	1,447 IU	食塩相当量	3.3 g
食物繊維	6.5 g	ビタミンB₁	0.87 mg		

フランス

姉妹都市名
マルメゾン市
千葉県・東金市

おひょうのサンゼルマン風

フランスパン・マーガリン・牛乳・

おひょうのサンゼルマン風・マルメゾンスープ・くだもの

●単独校・小学校・548食

献立紹介

- フランス料理でもっとも有名なブイヤベースを、マルメゾンと姉妹都市になった記念に料理名を変えてマルメゾンスープとして給食にだしています。

献立名	材料名	分量g	作り方
フランスパン	フランスパン	50	おひょうのサンゼルマン風 ①おひょうに塩・こしょうをして小麦粉をつける。 ②パン粉はくだき、粉チーズ、パセリを混ぜる。 ③粉をつけた魚を卵液につけ、パン粉をつける。 ④たっぷりの油で両面を焼く。
マーガリン	マーガリン	8	
牛乳	牛乳	206	
おひょうの サンゼルマン風	おひょう 塩・こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 粉チーズ パセリ 植物油(焼き油)	50 少々 3 2 5 3 0.5 0.4	マルメゾンスープ ①たまねぎ、にんじん、セロリー、じゃがいもは角切りにして、にんにくでよく炒める。 ②トマトホールを入れて煮る。 ③次に貝類を入れて煮る。 ④味を調えて、パセリを入れる。
マルメゾンスープ	はまぐり(生) えび いか にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー トマトホール(缶) パセリ スープストック サフラン 塩 こしょう 植物油	60 30 20 少々 20 10 30 5 20 0.3 0.5 少々 0.8 少々 1	
くだもの	オレンジ	1/4個	

エネルギー	651 kcal	カルシウム	402 mg	ビタミンB₂	0.80 mg
たんぱく質	40 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	43 mg
脂 質	32.6 %	ビタミンA	1,532 IU	食塩相当量	4.0 g
食物繊維	3.9 g	ビタミンB₁	0.60 mg		

トルユイット・ソース・ベルト

クロワッサン・牛乳・トルユイット ソース ベルト
サラード ド シュールージュ・ポテ ロレーヌ・デザート

献立紹介

- 金沢の姉妹都市、ナンシー市のあるロレーヌ地方はキャベツやじゃがいもが多く収穫されます。
- トルユイット・ソース・ベルトはますの蒸し煮に、美しい芝生をイメージしたソースをかけた料理です。
- サラード・ド・シュールージュ…赤キャベツの塩漬けを発酵させたものです。給食では甘酢であえました。
- ポテ・ロレーヌ…野菜や肉類を煮こんだもので、特に白いんげん豆が入っているのが特徴です。

献立名	材料名	分量g	作り方
クロワッサン	クロワッサン	45	
牛乳	牛乳	206	
トルユイット・ソース・ベルト (ますのグリーンソースかけ)	ます 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 塩・こしょう グリンピース(冷凍・うらごし)	40 1.5 1.5 25 0.15 少々 3	<p>トルユイット・ソース・ベルト</p> <p>①まずはブイヨンで煮る。 ②小麦粉、バター、牛乳でホワイトソースを作り、グリンピースのうらごしを加える。コンソメ、塩・こしょうで味を調える。 ③魚の上にグリーンソースをかける。(別に出してアンダーソースにしてもよい。)</p>
サラード・ド・シュールージュ (赤キャベツのサラダ)	赤キャベツ キャベツ 酢 砂糖 塩	10 30 4 0.4 少々	<p>サラード・ド・シュールージュ</p> <p>○キャベツはせん切りにしてさっと湯通し、酢、砂糖、塩に漬ける。</p>
ポテ・ロレーヌ (じゃがいもとキャベツの煮込み)	豚肉 ボロニアソーセージ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー キャベツ かぶ 白いんげん豆(缶) チキンブイヨン コンソメ タイム ローリエ グローブ 塩・こしょう	20 20 10 40 5 10 3 30 15 5 2 0.5 少々 少々 少々 少々	<p>ポテ・ロレーヌ</p> <p>①材料は大きめの角切りにし、ブイヨンで煮る。 ②塩、こしょうで味を調える。</p>
デザート	チョコレートムース(冷凍)	60	



エネルギー	766 kcal	カルシウム	358 mg	ビタミンB ₂	0.79 mg
たんぱく質	34.2 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	53 mg
脂 質	38.2 %	ビタミンA	1,156 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維	4.6 g	ビタミンB ₁	0.68 mg		

ブイヤベース風

パン・牛乳・ブイヤベース風・

野菜のドレッシングそえ・デザート

献立紹介

●「ブイヤベース」というのは、南フランスの有名な郷土料理で、魚介類を煮出して、サフランで色と香りをつけ、たまねぎ、トマトなどで味をつけたスープです。

●ブイヤベースの語源は「魚の汁を煮つめたもの」という、プロヴァンス地方の方言からきているといわれています。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	パン	60	
牛乳	牛乳	206	
ブイヤベース風	いか(冷凍) えび(冷凍) 貝柱(冷凍) にんじん たまねぎ セロリー パセリ 植物油(サラダ油) カレー粉 サフラン デミグラスソース ポークブイヨン ホールトマト 塩 こしょう	20 15 20 20 30 3 0.3 0.6 0.01 0.01 5 5 20 0.6 0.02	<p>ブイヤベース風</p> <p>①いか、えび、貝柱は解凍しておく。 ②にんじん、たまねぎは大きく切る。セロリーは小口切りにする。パセリは、みじん切りにし、水にさらす。 ③油を熱し、にんじん、たまねぎ、セロリーを炒め、さらにいか、えび、貝柱を炒め、塩、こしょうをし、カレー粉を入れる。 ④ホールトマト、サフラン、水1人約100cc、ポークブイヨンを入れて煮る。 ⑤デミグラスソースを入れ、煮こみ、最後にパセリを入れる。</p>
野菜のドレッシングそえ	キャベツ にんじん きゅうり 塩 ポークハム 塩 塩(ゆで用) ベジタブルドレッシング	40 10 10 0.1 10 0.1 10(I袋)	<p>野菜のドレッシングそえ</p> <p>①キャベツ、にんじんはせん切りにし、塩ゆでをする。きゅうりは熱湯を通して小口切りにし、塩もみしておく。ハムは角切りにして、熱湯に通す。 ②材料を混ぜ合わせ、塩で味を調える。</p>
デザート	焼きプリン	80(1個)	

エネルギー	649 kcal	カルシウム	353 mg	ビタミンB₂	0.69 mg
たんぱく質	30.3 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	33 mg
脂 質	29.5 %	ビタミンA	2,030 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維	4.2 g	ビタミンB₁	0.70 mg		

シーフードピラフ

シーフードピラフ・牛乳・エスカベール・温サラダ
粉ふきいも

●共同調理場・小学校

献立紹介

- ラマール・レ・パン市は、南フランスのラングドックルーション地方に属し、地中海まで50km南セヴェンヌ山脈のふもとに位置する豊かな自然と温泉に恵まれたところです。
- 人口は約5,000人の小さな町で、気候は年間を通してあたたかく、空気は乾燥しており夏は涼しい風がふき、冬でも日光がさんさんとふりそいでいます。

献立名	材料名	分量g	作り方
シーフードピラフ	精白米 強化米 たまねぎ ピーマン むきえび(冷凍) いか(冷凍) あさり(冷凍) バター コンソメ 塩 こしょう	80 0.3 50 15 15 15 15 4 1 1 少々	<p>シーフードピラフ</p> <p>①たまねぎは荒みじん切りして、ピーマンは1cm角に切り、バターですきとおるまで炒める。 ②解凍したシーフードミックスを炒めて、塩、こしょうで味を調える。 ③①、②を入れてごはんを炊く。</p>
牛乳	牛乳	206	
エスカベール	メルルーサ 小麦粉 でんぶん 植物油 たまねぎ にんじん ブロッコリー 酢 砂糖(三温) 塩 こしょう	50 2 2 4 4 4 5 3 0.3 0.2 少々	<p>①小麦粉、でんぶんをよく混ぜ合わせ、メルルーサにまぶし油で揚げる。 ②たまねぎ、にんじんはみじん切り、ブロッコリーはゆがいてみじん切りにする。 ③調味料と②を混ぜ合わせ、①をつけこむ。</p>
温サラダ	キャベツ にんじん チーズ レーズン ピクルス マヨネーズ 酢 しょうゆ(うすくち)	50 10 5 5 10 8 0.5 1.5	
粉ふきいも	じゃがいも 塩	40 0.3	



エネルギー	720 kcal	カルシウム	330 mg	ビタミンB₂	0.51 mg
たんぱく質	30.9 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	56 mg
脂 質	29.4 %	ビタミンA	1,081 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	4.2 g	ビタミンB₁	0.72 mg		

フィッシュアンドチップス

スライスパン・オレンジマーマレード・牛乳・
フィッシュアンドチップス・クリームスープ・くだもの

献立紹介

- 西尾市と姉妹都市提携をしたニュージーランドのポリルア市で食べられている料理です。
- この料理は白身魚に塩、こしょうで下味をつけ、衣をつけて油で揚げたものに、じゃがいものから揚げをつけ合わせるので、こんな名前がついています。
- 西尾市の国際交流中学生海外派遣に参加したみなさんが、ホームステイ先でご馳走になった料理です。

献立名	材料名	分量g	作り方
スライスパン	スライスパン	80	
オレンジマーマレード	オレンジマーマレード	20	
牛乳	牛乳	206	
フィッシュアンドチップス	白身魚 塩 こしょう 小麦粉 脱脂粉乳 鶏卵 じゃがいも 植物油 キャベツ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖(三温)	50 0.2 0.03 10 3 5 50 8 20 5 2 0.5	フィッシュアンドチップス ①白身魚に塩、こしょうで下味をつける。 ②小麦粉、卵、脱脂粉乳で衣を作る。 ③白身魚の水をきり、小麦粉をはたき、②の衣にくぐらせ、油で揚げる。 ④じゃがいもは、薄く切り、水にはなしておく。 ⑤よく水気をきり、高温(180～190℃)の油で揚げる。(2度揚げすると、からっと揚がる。) ⑥ケチャップソースを作り、そえる。
クリームスープ	ハム(たんざく) はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン(缶) ホワイトルー 牛乳 生クリーム こしょう 塩 水	10 30 30 15 10 10 30 1 0.03 0.2 50	クリームスープ ①はくさいはたんざくに切り、たまねぎはスライス、にんじんは、いちょう切りにしておく。 ②ハム、たまねぎ、にんじん、はくさいの順にさっと炒め、1/2分量の水と牛乳を加え、煮たてる。 ③塩、こしょうを少々加え中火で煮こむ。 ④湯に通したマッシュルームとコーンを加え、ひと煮たちさせる。 ⑤1/2分量の水でといたホワイトルーを加え、弱火で煮こむ。
くだもの	キウイフルーツ	50	



エネルギー	868 kcal	カルシウム	371 mg	ビタミンB₂	0.70 mg
たんぱく質	31.7 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	76 mg
脂 質	28.6 %	ビタミンA	1,015 IU	食塩相当量	2.6 g
食物繊維	6.5 g	ビタミンB₁	0.41 mg		

白身魚のフリッター

ベーカドポテト・牛乳・白身魚のフリッター・

添え野菜・野菜スープ・くだもの

献立紹介

- ニュージーランドはじゃがいもを主食としているので、主食をベーカドポテトにしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ベーカドポテト	じゃがいも 塩	高学年1個 低学年1/2個 少々	ベーカドポテト ○じゃがいもは洗い、十文字に切り目を入れ 塩をふり、アルミ箔に包んで200度のオー ブンで1時間焼く。
牛乳	牛乳	206	
白身魚のフリッター	白身魚 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 水 植物油(サラダ油) 植物油(揚げ油)	60 0.1 0.01 10 10 8 1 4	白身魚のフリッター ①衣を作る。 A 卵白を泡立てる。 B 卵黄、水、サラダ油を混ぜて、小麦粉を ふり入れて混ぜ、20分程ねかせておく。 BにAをさっくりと混ぜる。 ②白身魚は下味をつける。 ③白身魚に衣をつけ、油でカラリと揚げる。
添え野菜	プロッコリー カリフラワー マヨネーズ(小袋)	30 30 12	添え野菜 ○プロッコリー、カリフラワーは小房に分け、 ゆがく。
野菜スープ	たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン パセリ 塩 こしょう しょうゆ(うすくち) 水	30 10 10 10 0.5 0.2 0.02 4 120	野菜スープ ①野菜は、パセリ以外はせん切りにし、パセリ は、みじん切りにする。 ②水から野菜、ベーコンを煮る。 ③味つけをし、パセリをふる。
くだもの	キウイフルーツ	1/2個	



エネルギー 522 kcal カルシウム 295 mg ビタミンB₂ 0.66 mg



たんぱく質 25.0 g 鉄 2.8 mg ビタミンC 134 mg



脂 質 47.1 % ビタミンA 941 IU 食塩相当量 2.3 g



食物繊維 5.6 g ビタミンB₁ 0.40 mg

フィッシュバーガー

フィッシュバーガー・牛乳・野菜スープ・
くだもの

●単独校・小学校・675食

献立紹介

- 海に囲まれているニュージーランドは、海産物が豊富な国です。
- ホキはニュージーランドの沿岸に分布し、脂肪分が少なく味も淡白ですが、栄養素のバランスがほどよくとれた魚です。魚嫌いの子供たちにも、フィッシュサンドすることで、食べやすいようにしました。
- またニュージーランドは「かき」が有名ですが、献立にとり入れるのはむつかしいので、野菜スープの中におイスター・ソースを入れ、かきのうまみを生かしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
フィッシュバーガー	コッペパン(丸型) ホキ 塩 こしょう 小麦粉(薄力粉) 鶏卵 パン粉 植物油(揚げ油) キャベツ スライスチーズ マヨネーズ(小袋)	70 60 0.3 0.02 4 3 8 6 30 16 8	<p>フィッシュバーガー</p> <p>①塩・こしょうをしたホキに小麦粉、鶏卵、パン粉をつけ、揚げる。 ②キャベツはせん切りにしてボイルする。 ③ホキのフライ、ボイルキャベツ、スライスチーズ、マヨネーズをパンにはさんで食べる。</p>
牛乳	牛乳	206	
野菜スープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも パセリ オイスター・ソース 塩 こしょう しょうゆ チキンスープ(冷凍)	5 10 20 20 20 1 2 0.2 0.02 2 10	<p>①ベーコンは5mm幅せん切りにする。 ②にんじん、キャベツ、じゃがいもはせん切り、パセリはみじん切りにする。 ③水を入れ、チキンスープを加え沸騰してたらベーコン、にんじん、たまねぎを入れる。火が通ったらじゃがいも、キャベツを入れ調味料を加えて味を調える。 ④パセリを入れる。</p>
くだもの	キウイフルーツ	50	



エネルギー	673 kcal	カルシウム	405 mg	ビタミンB₂	0.75 mg
たんぱく質	30.4 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	72 mg
脂 質	39.0 %	ビタミンA	1,208 IU	食塩相当量	3.3 g
食物繊維	5.2 g	ビタミンB₁	0.46 mg		

スズカキア

(いかとミートボールのトマト煮)

パン・牛乳・スズカキア・ドマタサラダ・パゴト

献立紹介

- 稲沢市はギリシアのオリンピア市と姉妹都市の縁組を結んでいますから、地中海料理を献立に取り入れました。
- スズカキア(イカとミートボールのトマト煮)、ドマタサラダ(トマトサラダ)、パゴト(アイスクリーム)とギリシャ語で料理を紹介し、子供たちに興味を持たせ、又、特産のオリーブ油、トマト、海産物を使い、食べやすいものにアレンジしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	2個どりロール	70	
牛乳	牛乳	206	
スズカキア (いかとミートボーラーのトマト煮)	いか(冷凍・輪切り) ミートボール 植物油 トマトケチャップ ソース キャベツ 塩 こしょう グリーンピース(冷凍) 砂糖(上白) コンソメ 植物油(オリーブ油)	20 50 5 16 2 30 0.05 0.02 4 0.5 1 0.5	<p>スズカキア</p> <p>①キャベツは水洗いして、大きめのせん切りにしておく。グリーンピースはもどして、さっとお湯をかけておく。いかはもどしておく。ミートボールは油で揚げる。</p> <p>②オリーブ油を熱して、いかを炒め、キャベツを入れ、塩・こしょうをして炒める。</p> <p>③次にグリーンピース、ケチャップ、ソース、上白、コンソメを入れ味を調整、ミートボールを入れ混ぜ合わせ火を止める。</p>
ドマタサラダ (トマトサラダ)	レタス きゅうり トマト 酢 砂糖(上白) 植物油(サラダ油) 塩 こしょう	20 15 15 1.5 1.5 2.5 0.1 0.02	<p>①レタス、きゅうり、トマトは塩素消毒後水洗いをする。レタスはひと口大、きゅうりは小口切り、トマトは角切り(1cmくらい)にしておく。</p> <p>②ドレッシングを作り、レタス、きゅうりを混ぜ合わせる。</p> <p>③ボールにつけ分け、最後にトマトを散らす。</p>
パゴト (デザート)	アイスクリーム	50	

栄

エネルギー 685 kcal カルシウム 344 mg ビタミンB₂ 0.73 mg

養

たんぱく質 24.8 g 鉄 2.6 mg ビタミンC 22 mg

価

脂 質 43.3 % ビタミンA 805 IU 食塩相当量 3.0 g

食物繊維 3.3 g ビタミンB₁ 0.46 mg

ギリシア

姉妹都市名

ミティリニ市
岡山県・牛窓町

いかとミートボールのトマト煮

パエリヤ・牛乳・いかとミートボールのトマト煮・
フルーツクリームチーズあえ

献立紹介

- 牛窓町はギリシアのミティリニ市と姉妹都市縁組を結んでいることから、地中海料理を献立に取り入れました。
- 特産品であるオリーブ油、トマト、海産物、チーズをふんだんに使い、子供たちが食べやすいものにアレンジしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
パエリヤ	精白米 にんじん たまねぎ あさり マッシュルーム えび たこ パセリ 塩・こしょう にんにく 植物油(オリーブ油) コンソメ サフランライスの素	75 10 25 12 6 12 12 1.2 少々 1.2 2 0.7 1.2	<p>パエリヤ</p> <p>①鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。 ②①にえび、たこ、マッシュルームを加え、さらに炒める。 ③あらかじめ温めておいたスープを注ぎ入れ、サフランをとき混ぜて米を入れて炊く。 ④炊きあがったごはんに、みじん切りのパセリをふる。</p>
牛乳	牛乳	206	
いかとミートボールのトマト煮	いか(輪切り) ミートボール トマトソース キャベツ 塩・こしょう 植物油(オリーブ油) グリンピース	25 60 12 20 少々 1 5	<p>○いかをオリーブ油で炒め、ミートボール、キャベツ、トマトソースを入れ煮込み、グリンピースを入れ、塩・こしょうで味を調える。</p>
フルーツクリームチーズあえ	クリームチーズ 缶詰シロップ パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶) レーズン	15 少々 20 25 20 3	<p>フルーツクリームチーズあえ</p> <p>①クリームチーズはシロップを少量加えミキサーで混ぜ合わせる。 ②①とくだものをあえる。</p>



エネルギー	678 kcal	カルシウム	285 mg	ビタミンB₂	0.57 mg
たんぱく質	31.0 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	24 mg
脂 質	31.3 %	ビタミンA	1,006 IU	食塩相当量	3.2 g
食物繊維	3.3 g	ビタミンB₁	0.33 mg		

ブラジル

姉妹都市名
マイリンケ市
新潟県・見附市

カルル(小えびのシチュー)

ココナッツパン・牛乳・フランゴ ア パサリーニョ・
カルル・くだもの

●共同調理場・小学校・1,814食

献立紹介

- 毎年11月に開かれる桃まつりが有名なマイリンケ市は、坂の多い丘陵都市です。街路樹がたくさん植えられていて緑の多い静かな町です。
- ブラジルではこのカルルのようにピーマンやトマトを使う料理がたくさんあります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ココナッツパン	コッペパン(小麦粉) 砂糖 ココナッツファイン	55 5 8	カルル ①オクラ、ピーマンは湯通しする。 ②釜にマーガリンをとかしてむきえび、ベーコン、にんじん、たまねぎの順に炒めていく。 ③炒めたらトマト、水とコンソメを加えて煮る。 ④煮えたら水ときホワイトベース、牛乳を加える。 ⑤全体にとろみがでたらオクラ、ピーマンを加えて、塩、こしょうで味を調える。 ⑥最後に生クリームを加えてこくを出す。
牛乳	牛乳	206	フランゴ・ア・パサリーニョ ①たまねぎ、パセリはみじん切りにする。 ②鶏肉をにんにく、たまねぎ、パセリ、塩、こしょうで下味をつけておく。 ③味がしみこんだら、かたくり粉と小麦粉を半々に混ぜた粉をつけて油で揚げる。
カルル (小えびのシチュー)	むきえび(冷凍) ベーコン(せん切り) オクラ たまねぎ ピーマン ホールトマト(缶) にんじん ホワイトベース 牛乳(調理用) 生クリーム コンソメ 塩 こしょう マーガリン(調理用) 水	15 5 2 30 8 10 10 20 5 1 0.8 0.03 1	
フランゴ・ア・ パサリーニョ (鶏のから揚げブラ ジル風)	鶏肉(もも) にんにく(おろし) たまねぎ パセリ 塩 こしょう かたくり粉 小麦粉 植物油	50 0.1 3 0.5 0.3 少々 3 3 5	
くだもの	キウイフルーツ	50	



エネルギー 739 kcal カルシウム 291 mg ビタミンB₂ 0.70 mg



たんぱく質 27.5 g 鉄 2.3 mg ビタミンC 56 mg



脂 質 41.2 % ビタミンA 1,213 IU 食塩相当量 3.0 g



食物繊維 4.5 g ビタミンB₁ 0.60 mg

ブラジル

姉妹都市名

サンペルナルド・ド・カンポ市
山口県・徳山市

さばのビネガーソースかけ

麦ごはん・牛乳・さばのビネガーソースかけ・
フェージョン

献立紹介

- ブラジルの家庭ではフェージョンは、よく食べられているようです。日本にはない豆の料理方法、味つで、初めは食べなれませんが、子供たちには強く印象に残りました。
- 日系の方に教えていただいたので、どちらかというと、あっさりとした日本人向けのフェージョンです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米(強化米入り) 精麦	75 7.5	さばのビネガーソースかけ ①さばに、塩、こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。
牛乳	牛乳	206	②たまねぎは、あらいみじん切りし水にさらす。 ③トマトは、あらいみじん切りにする。 ④パセリは、みじん切りにする。 ⑤調味料を混ぜ、これに②③④を加えて混ぜ、 ①の上にかける。
さばの ビネガーソースかけ	さば 塩 こしょう でんぶん(じゃがいも) 植物油 トマト たまねぎ パセリ ワインビネガー 植物油 塩 こしょう	50 少々 少々 7 5 12 5 0.4 5 8 0.3 0.01	フェージョン ①金時豆は、洗って水につけておく。 ②たまねぎは、くし形に切り、にんにくはみじん切り、ベーコンははんざく切りにする。 ③植物油でにんにくを炒め、ベーコン、たまねぎを炒める。 ④水と金時豆、ローリエを入れて煮こみ塩で味を調える。
フェージョン	金時豆(乾) たまねぎ にんにく ベーコン 植物油 塩 ローリエ	22 33 0.55 11 2.2 0.77 0.04	
つけ合わせ	レタス	10	



エネルギー	838 kcal	カルシウム	265 mg	ビタミンB ₆	0.69 mg
たんぱく質	28.1 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	12 mg
脂 質	38.7 %	ビタミンA	324 IU	食塩相当量	1.9 g
食物繊維	6.3 g	ビタミンB ₁	0.82 mg		

チヂミ(いかのおやき)

麦ごはん・牛乳・チヂミ・トック・コンナムル

献立紹介

●外国探検クラブで、在日韓国人の方を講師にお願いして、調理実習を行いました。その味を全校に体験してもらおうと実施した献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 精麦	70 0.21 7	チヂミ ①にら、いかは3cmぐらいの長さに切る。 ②小麦粉、水、塩、卵をよく混ぜ衣を作り、①と混ぜ合わせる。 (衣は多すぎず、材料と材料をつなぐ程度) ③鉄板にごま油をひき、②を入れ、薄く広げて焼く。 ④食べやすい大きさにきり、タレをつけて食べる。
牛乳	牛乳	206	
チヂミ (いかのおやき)	いか にら 鶏卵 小麦粉(薄力粉) 塩 植物油(ごま油) タ(ごまドレッシング レ(一味唐辛子	30 20 20 30 0.2 0.5 15 0.01	トック ①煮干しでだしをとる。 ②牛肉をごま油でいためる。 ③煮たった①のなかに②を入れ、味をつける。 ④③にトックを入れ、上に浮いたらとき卵、ねぎ、最後にごま油を加える。 ⑤④を器に盛ってから、刻みのりを乗せる。
トック (うるち米の餅)	牛肉(かたロース) トック 葉ねぎ 鶏卵 煮干し しょうゆ 植物油(ごま油) 塩 刻みのり	25 50 15 20 1.2 4 0.5 0.1 1.2	コンナムル ①もやしをゆでる。 ②ごまをいり、調味料を混ぜ合わせる。 ③①と②を混ぜ合わせる。
コンナムル	もやし(大豆) にんにく(おろし) ごま しょうゆ 植物油(ごま油)	60 0.1 0.8 3 1	



エネルギー	861 kcal	カルシウム	333 mg	ビタミンB₂	0.79 mg
たんぱく質	35.7 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	16 mg
脂 質	23.8 %	ビタミンA	1,085 IU	食塩相当量	2.7 g
食物繊維	6.5 g	ビタミンB₁	0.76 mg		

ダルスープ(えびと豆のスープ)

タルカリ・牛乳・ダルスープ・ヨーグルト

●単独校・特殊学校・126食

献立紹介

- ヒマラヤの麓、標高1,400mのカトマンズは、豆、野菜を使ったカレーが有名です。
- インドのカレーと比べると、スパイスの数が少なめで、あまり辛くなく、油も控えめ。
- 今回は、ダルスープにえびを使ってみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
タルカリ (野菜のカレー)	はいが精米(または精白米) じゃがいも ローリエ Ⓐ しょうが にんにく クミンシード コリアンダーシード ターメリック 植物油 たまねぎ にんじん カリフラワー いんげん 塩 こしょう チリパウダー ^{スープ}	90 50 ~1枚 2 2 0.8 0.5 0.2 0.5 40 20 30 10 0.8 少々 適量 200	<p>タルカリ</p> <p>①適当な大きさに切ったじゃがいもとローリエをスープに入れて、中火で煮こむ。</p> <p>②フライパンに油を熱しⒶを入れて香りを出す。そこへ野菜を入れて炒め、色がなじむまで中火で炒める。</p> <p>③じゃがいもと②を合わせ、塩、こしょう、チリパウダーで味を調整、煮汁が野菜にしみこんだらできあがり。 (汁気はなくなるまで煮こむ)</p>
牛乳	牛乳	206	
ダルスープ (えびと豆のスープ)	むきえび 枝豆 ローリエ Ⓐ しょうが にんにく クミンシード コリアンダーシード ターメリック 植物油 たまねぎ 塩 こしょう チリパウダー ^{スープ}	40 25 ~1枚 2 2 0.8 0.5 0.2 0.5 30 0.8 少々 適量 200	<p>①フライパンに油を熱しⒶを炒めて香りを出してえびを加えてさっと炒める。みじん切りのたまねぎは別の鍋できつね色になるまで炒める。</p> <p>②豆はローリエと一緒に柔らかくなるまで煮る。その後①と合わせ、塩、こしょう、チリパウダー、スープを加え、味を調整する。</p>
ヨーグルト	ヨーグルト	100	
  	エネルギー 714 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 17.0 % 食物 纖 維 7.2 g	カルシウム 421 mg 鉄 4.6 mg ビタミンA 1,121 IU ビタミンB ₁ 0.69 mg	ビタミンB ₂ 1.03 mg ビタミンC 46 mg 食塩相当量 2.2 g

ホキのケバブ

オリエンタルライス・牛乳・ホキのケバブ・
ヨーグルト・くだもの

献立紹介

●オリエンタルライス

白いんげん豆、ピスタチオ、アーモンドの入ったバターライスです。サフランで黄色をつけています。ケバブをかけて食べます。

●ホキのケバブ

たまねぎやピーマンをトマトソースで煮込み、揚げた魚をからめました。

献立名	材料名	分量g	作り方
オリエンタルライス	精白米 強化米 鶏肉 白いんげん豆(水煮) アーモンド(細切りロースト) ピスタチオ サフラン 植物油(サラダ油) バター コンソメスープの素 塩 こしょう	100 0.3 30 15 6 1 0.02 0.5 1.5 0.3 1 0.04	<p>オリエンタルライス</p> <p>①ピスタチオはからをむき、2つ切りにする。 ②サラダ油、バターを熱し、鶏肉を炒め、アーモンド、ピスタチオ、サフランを加え、さらに炒める。 ③①に分量の水、コンソメスープの素、塩、こしょうを入れ、洗米した米、白いんげん豆を加え、炊きあげる。</p>
牛乳	牛乳	206	
ホキのケバブ	ホキ(角切り) 植物油(揚げ油) たまねぎ ピーマン にんにく ホールトマト トマトピューレー パセリ 植物油(オリーブ油) 塩 こしょう コンソメスープの素 砂糖 ソース	60 3 15 10 0.5 30 8 0.3 0.3 0.2 0.02 0.3 0.4 2	<p>ホキのケバブ</p> <p>①魚(ホキ)を油で揚げる。 ②ピーマンは細切り、たまねぎは薄切り、パセリ、にんにくはみじん切りにする。トマトは大きいものがあれば切っておく。 ③オリーブ油を熱し、にんにくをよく炒め、たまねぎ、ピーマンを加えてさらに炒める。 ④トマトを汁ごと加え、トマトピューレー、パセリを入れて煮こむ。適量の水を加える。 ⑤調味し、魚を入れ仕上げる。</p>
ヨーグルト	ヨーグルト	1個	
くだもの	さくらんぼ(缶)(無着色)	1個	



エネルギー	827 kcal	カルシウム	391 mg	ビタミンB ₂	0.82 mg
たんぱく質	34.6 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	18 mg
脂 質	28.7 %	ビタミンA	526 IU	食塩相当量	2.7 g
食物繊維	4.9 g	ビタミンB ₁	0.71 mg		

ますのホイル焼き

ごはん・牛乳・ますのホイル焼き・野菜スープ・
ポテトサラダ

●共同調理場・中学校・580 食

献立紹介

- オーストリアには海がないので魚介類はほとんど食べないが、しいて食べるならまずぐらいだろうとのことでした。
- 副菜的な物はないのでつけ合わせのような感じでしか野菜やいも類は食べないようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米(強化米入り)	85	
牛乳	牛乳	206	
ますのホイル焼き	ます 塩 こしょう ガーリック にんじん たまねぎ バター アルミ箔	50 0.1 0.02 0.01 5 8 5 -	ますのホイル焼き ①にんじんとたまねぎはせん切りにする。 ②下味をつけた魚をアルミ箔の上に置き、にんじん、たまねぎをのせにバターをのせて包み15分くらい焼く。
野菜スープ	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	20 8 30 5 3 0.3 0.03 0.2	野菜スープ ①たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切りにする。 ②コンソメスープに野菜を入れ塩、こしょう、しょうゆを加え、最後にさやえんどうを入れて仕上げる。
ポテトサラダ	じゃがいも ベーコン ホールコーン グリンピース マヨネーズ(小袋)	40 5 5 3 5	ポテトサラダ ①じゃがいもはゆでてつぶし、コーンとグリーンピースはゆでてさます。 ②ベーコンはたんざくに切り、フライパンでカリカリに炒め油をきる。 ③①②を合わせる。マヨネーズでいただく。

栄	エネルギー	643 kcal	カルシウム	251 mg	ビタミンB ₂	0.48 mg
養	たんぱく質	25.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	30 mg
脂	質	27.9 %	ビタミンA	945 IU	食塩相当量	1.7 g
亜	食物繊維	2.9 g	ビタミンB ₁	0.72 mg		

スペイン

姉妹都市名

パロス・デ・ラ・フロンテラ市
岩手県・大船渡市

パエリヤ

パエリヤ・牛乳・いんげん豆のスープ・くだもの

献立紹介

●大船渡市もスペインのパロス市と姉妹都市提携をしたので、スペインの家庭料理パエリヤといんげん豆のスープの献立を実施してみました。

●子供たちに遠い国スペインを感じてもらえたたらと思っています。

献立名	材料名	分量g	作り方			
パエリヤ	精白米 強化米 にんにく たまねぎ 植物油(オリーブ油) ロースハム たら 鶏肉(むね) いか むきえび ムール貝(むき身) グリンピース(冷凍) サフラン トマトソース スープストック レモン(輪切り) 塩・こしょう	75 0.2 0.5 15 1 5 15 10 15 15 15 15 3 少々 10 少々 少々 少々	<p>パエリヤ</p> <p>①米はといで水をきって、みじん切りのにんにく、たまねぎといっしょに炒める。 ②ロースハムはスライスして2cm角、たら、鶏むね肉は2cm角、いかはたんざく切りにする。 ③たら、いか、むきえび、ムール貝をゆでる。 ④ハム、鶏むね肉を炒めて、色だしをしておいたサフラン、たら、③のゆで汁、トマトソース、スープストック、塩、こしょうを入れる。 ⑤①に④を合わせて炊きこむ。 バットに盛りつける時に、いか、むきえび、ムール貝、ゆでたグリンピース、レモンをかざる。</p>			
牛乳	牛乳	206	いんげん豆のスープ			
いんげん豆のスープ	たまねぎ かぼちゃ セロリー キャベツ ねぎ じゃがいも にんじん バター トマト いんげん豆 マカロニ パセリ コンソメ 塩・こしょう	30 20 5 30 5 30 10 2 5 5 2 1 2 少々	<p>①いんげん豆は水につけておく。 ②セロリーは5mm幅、その他の野菜は2cm角に切る。 ③バターで野菜を炒め、スープを加えてゆっくり煮こむ。 ④③にいんげん豆とマカロニを加える。 ⑤塩、こしょうで味を調整、パセリを散らす。</p>			
くだもの	みかん	50				
  	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物 纖維	623 kcal 28.2 g 19.3 % 5.3 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1	308 mg 2.7 mg 942 IU 0.67 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量	0.56 mg 64 mg 3.7 g

ますのバター焼き

デンマークロール・牛乳・ますのバター焼き・
ベーコンポテトソテー・ABCスープ・くだもの

●単独校・小学校・950食

献立紹介

- デンマークといえばデニッシュパンの本場です。
- 魚ではますがたくさんとれるそうなので、シンプルにバター焼きにしました。
- また、じゃがいももたくさん食べられないのでポテトソテーにしてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
デンマークロール	デンマークロール	50	
牛乳	牛乳	206	
ますのバター焼き	ほんます 塩 こしょう バター 植物油(サラダ油)	40 0.5 0.02 2 1	ますのバター焼き ①ますに下味をつけておく。 ②熱したオーブンにサラダ油をひいて魚をならべ、バターをかけて焼く。
ベーコンポテトソテー	じゃがいも ベーコン にんじん 植物油(サラダ油) 塩 こしょう ガーリックパウダー 鶏卵 塩 砂糖(上白) 醋	50 5 15 1 0.5 0.03 0.01 10 0.03 0.1 0.08	ベーコンポテトソテー ①じゃがいもは1cmくらいのいちょう切り、ベーコンはせん切り、にんじんも1cmくらいのいちょう切りにし、全部蒸す。 ②釜に油をひき①を入れる。塩、こしょう、ガーリックパウダーで味つけをする。 ③調味した卵を入れて、よく、火を通す。
ABCスープ	ABCマカロニ ベーコン 豚肉(もも脂身つき) こしょう マッシュルーム(缶) たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 塩 こしょう 植物油(サラダ油) カレー粉 でんぶん 水 ブイヨン	5 1 10 0.01 5 10 10 20 10 0.85 0.03 0.3 0.05 0.8 2 100	ABCスープ ①マカロニをゆでる。 ②ベーコンはせん切り、たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、はくさいはたんざく、小松菜はゆでて3cmカット、カレー粉はいっておく。 ③油を熱して、ベーコン、豚肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルームをよく炒めて、ブイヨンを入れて、ひと煮たちして、よくアクをとる。 ④③の中にはくさいのじくを入れて、調味して、はくさいの葉を入れて①と小松菜を入れて、カレー粉を入れる。
くだもの	キウイフルーツ	35	



エネルギー	601 kcal	カルシウム	305 mg	ビタミンB ₂	0.66 mg
たんぱく質	28.8 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	56 mg
脂 質	33.9 %	ビタミンA	1,588 IU	食塩相当量	3.2 g
食物繊維	4.6 g	ビタミンB ₁	0.48 mg		

揚げ魚のランチエラソースかけ

パン・牛乳・揚げ魚のランチエラソースかけ・

魚介類のスープ・デザート

●単独校・小学校・600食

献立紹介

●メキシコシティは、標高2240m(富士山の五合目相当)の高地にあります。メキシコ人の食生活の基盤は、トウモロコシ、フリホル(インゲンマメ)、チリ(トウガラシ)といわれています。

●ペスカド フリトー コン サルサ ランチエラは揚げた魚にチリパウダーを加えたトマトソースをかけたものです。サルサランチエラというには“あたたかいソース”という意味です。スープは魚介類を使ったコンソメ

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	ミルクロールパン	88	
牛乳	牛乳	206	
揚げ魚のランチエラ ソースかけ (ペスカド フリトー コン サルサ ラン チエラ)	さわら 塩 こしょう でんぶん 植物油 たまねぎ にんにく トマト(缶) パセリ 植物油(サラダ油) 塩 コンソメスープの素 チリパウダー チャツネ (水)	50 0.1 0.01 4 5 20 0.1 20 0.5 0.5 0.3 0.4 0.01 2.5 15~20	<p>揚げ魚のランチエラソースかけ</p> <p>①さわらは塩、こしょう、でんぶんをまぶし油で揚げる。(160~170℃) ②たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。 ③トマトは汁を切り細かく切る。(汁は使わない) ④パセリは流水でよく洗い、みじん切りにし、水にさらす。 ⑤油を熱し、にんにくを炒め、たまねぎを塩をしながら炒め、トマト、水を入れ煮る。 ⑥沸騰したらアクをとり、コンソメスープの素、チリパウダー、チャツネを入れ煮る。 ⑦最後にパセリを加え火を止める。 ⑧児童が①に⑦をかける。</p>
魚介類のスープ (ソパデマリスコス)	むきえび いか(紋甲) じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ 植物油(サラダ油) 塩 こしょう コンソメスープの素 (水)	20 20 10 5 10 0.5 1 0.5 0.01 0.5 90~100	<p>魚介類のスープ</p> <p>①むきえびはゆでておく。 ②いかはゆで流水でさます、水きりしておく。 ③じゃがいも、にんじん、たまねぎは細切りにする。 ④パセリは流水でよく洗い、みじん切りにし、水にさらす。 ⑤油を熱し、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを塩・こしょうをしながら炒め、水を加え煮る。 ⑥沸騰したらアクをとり、コンソメスープの素を加え煮る。 ⑦柔らかくなったらむきえび、いかを入れ煮る。 ⑧最後にパセリを加え火を止める。</p>
デザート	プリン	70(1個)	
 栄養 価値	エネルギー 668 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 32.6 % 食物 繊 維 3.3 g	カルシウム 337 mg 鉄 2.6 mg ビタミンA 959 IU ビタミンB1 0.55 mg	ビタミンB2 0.84 mg ビタミンC 10 mg 食塩相当量 3.3 g

シーフードスパゲティ

シーフードスパゲティ・牛乳・卵スープ・**フレンチサラダ****●共同調理場・小学校・1220食****献立紹介**

- JETプログラムで招致した外国青年の紹介により、1989年に姉妹都市締結をしたのがオーストラリアのテモラ町です。
- 中学生がホームステイをする時に作っていただく家庭料理の1品で、魚介類をベースにしたスパゲティは好評です。

献立名	材料名	分量g	作り方
シーフードスパゲティ	スパゲティ ムール貝 ほたて むきえび ピーマン たまねぎ パセリ 粉チーズ 植物油 にんにく レモン汁 トマトケチャップ トマトピューレー 生クリーム 塩 こしょう オレガノ	70 15 15 15 10 30 1 3 2 0.8 2 20 10 4 0.4 0.02 少々	<p>シーフードスパゲティ</p> <p>①鍋に油を熱し、にんにく、ピーマン、たまねぎを炒め、ムール貝、ほたて、むきえびを加え、さらに炒める。 ②①にゆでたスパゲティを加え、調味料で调味する。 ③仕上げにパセリ、粉チーズを混ぜこむ。</p> <p>卵スープ</p> <p>①小松菜は3cmに切り、ゆでておく。 ②にんじんは、せん切りにする。 ③湯を沸かし、にんじんを煮て、さらにコーン、とき卵を入れる。 ④調味料を加えて味を調整、でんぶんでとろみをつける。 ⑤最後に小松菜を入れる。</p>
牛乳	牛乳	206	
卵スープ	鶏卵 小松菜 にんじん スイートコーン 塩 こしょう スープストック でんぶん	20 15 8 10 0.3 0.01 1.2 1.5	<p>フレンチサラダ</p> <p>①キャベツをせん切りにし、ボイルする。 ②きゅうりはボイルし、スライスする。 ③フレンチドレッシングを作り、①、②、みかんをあえる。</p>
フレンチサラダ	キャベツ きゅうり みかん(缶) 植物油 酢 塩 こしょう	40 15 15 3 2 0.3 0.02	



エネルギー 608 kcal カルシウム 382 mg ビタミンB₂ 0.68 mg



たんぱく質 28.0 g 鉄 3.8 mg ビタミンC 51 mg



脂質 27.5 % ビタミンA 1,274 IU 食塩相当量 3.1 g



食物繊維 4.6 g ビタミンB₁ 0.34 mg

国際色豊かな献立

糖醋魚片 (揚げあじの野菜ソース)

ごはん・牛乳・糖醋魚片・豆腐のスープ・錦糸たまごサラダ

単独校・中学校・467 食

献立紹介

- カリカリに揚げた魚に甘酸っぱい野菜ソースをかけていただきます。
- 暑い夏、食欲がないときなどには、酢を使用しているので食がすすみます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 水	120 144	糖醋魚片 ①あじの切り身を3cmくらいに切り、しょうが汁としょうゆで下味をつけておく。 ②野菜はすべてせん切りにし、おろしにんにくと油で炒める。 ③調味料を加えて煮込みソースを作り、最後にグリンピースを加える。 ④味つけしておいた魚にかたくり粉をつけ、油で揚げる。 ⑤揚げた魚にソースをかける。
牛乳	牛乳	206	
糖醋魚片 (揚げあじの野菜ソース)	あじ しょうが汁 しょうゆ かたくり粉 植物油 たけのこ たまねぎ にんじん 干しこいたけ グリンピース にんにく(おろし) 砂糖 トマトケチャップ 酢 しょうゆ	70 2 3 5 3 10 20 10 1 4 0.5 7 5 10 5	
豆腐のスープ	豆腐(絹ごし) ねぎ わかめ(乾) ガラスープ いりごま(白) しょうゆ 水	50 10 1 10 1 3 150	豆腐のスープ ①絹ごし豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ②ガラスープを入れてだしを作り、しょうゆを加える。乾燥わかめ、豆腐、白いりごま、ねぎを入れる。
錦糸たまごサラダ	レタス きゅうり 錦糸卵 かにかまぼこ 和風ドレッシング	15 20 8 10 10	錦糸たまごサラダ ○レタスをきれいに洗いざく切りにする。きゅうりは小口切り、かにかまぼこはよくほぐして和風ドレッシングである。最後に錦糸卵を入れて軽くあえる。

栄養価	エネルギー	878 kcal	カルシウム	352 mg	ビタミンB₂	0.62 mg
	たんぱく質	36.8 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	10 mg
	脂 質	24.2 %	ビタミンA	768 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	3.6 g	ビタミンB₁	0.42 mg		

かれいの蒸しもの

ごはん・牛乳・かれいの蒸しもの・きゅうりと干しあいの炒めもの・卵とトマトのスープ・くだもの

●共同調理場・小学校・1050食

献立紹介

- 天津出身で増田町に来て4年目の方に教えていただいた献立です。
- 家庭でよく作られているおかずの一つだそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方			
ごはん	学校給食精白米	100				
牛乳	牛乳	206				
かれいの蒸しもの	かれい(切り身) しょうが ねぎ にんにく 塩 植物油(ごま油)	70 0.5 5 0.5 0.7 1	<p>かれいの蒸しもの</p> <p>○器に魚をおき、その上にしょうが、ねぎ、にんにくのみじん切りをのせ、塩、ごま油を入れてふたをし、15~20分くらい蒸す。</p>			
きゅうりと干しあいの炒めもの	きゅうり 植物油(サラダ油) 干しあい 酢 砂糖 しょうゆ 塩 にんにく 植物油(ごま油)	40 1 5 1 0.5 1 0.3 0.6 0.5	<p>きゅうりと干しあいの炒めもの</p> <p>①きゅうりは斜めに切れ目を入れて塩をしてひと口大に切っておく。 ②油できゅうりとえいを炒め、酢、砂糖、塩、しょうゆで味つけし、最後ににんにくのすりおろし、ごま油を混ぜる。</p>			
卵とトマトのスープ	鶏卵 トマト 豚肉 きくらげ(干) しょうが 植物油(ごま油) 塩 しょうゆ(うすくち) 中華スープの素 でんぶん	30 20 10 0.5 0.8 1 1 3 0.8 2	<p>卵とトマトのスープ</p> <p>①卵はほぐし、材料は細かく切っておく。しょうがは、みじん切りにする。 ②豚肉、きくらげ、しょうがを煮、調味料とごま油で味つけする。 ③水ざきでんぶんでとろみをつけて、トマトと卵を入れてできあがり。</p>			
くだもの	ライチ	30				
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	704 kcal 36.4 g 21.9 % 2.0 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB ₁	387 mg 2.8 mg 501 IU 0.88 mg	ビタミンB ₂ ビタミンC 食塩相当量	0.84 mg 21 mg 3.9 g

えびときゅうりの炒めもの

はちみつパン・牛乳・えびときゅうりの炒めもの・

中華スープ・くだもの

●単独校・小学校・700食

献立紹介

- 給食では生で使用することなくなったきゅうりを油で炒めて料理しました。
- えびは揚げてから炒めるとおいしさが増し、子供たちに喜ばれます。

献立名	材料名	分量g	作り方
はちみつパン	はちみつパン	60	
牛乳	牛乳	206	
えびときゅうりの炒めもの	えび 干しえび きゅうり A 鶏卵 でんぶん B しょうゆ 砂糖 オイスターソース 植物油(ごま油) でんぶん 植物油	60 2 60 5 3 4 2 1 0.5 1 5	えびときゅうりの炒めもの ①きゅうりは縦半分に切り5~6mmの斜め切り、干しえびはもどしてみじん切りにする。 ②えびにAをまぶして揚げる。 ③油を熱し、干しえびときゅうりを炒め、Bと干しえびのつけ汁を加えてひと煮たちさせる。 ④揚げたえびを加え、でんぶんでとろみをつけて仕上げる。
中華スープ	豚肉(もも) はるさめ 干しいたけ もやし にんじん ねぎ しょうゆ(こいくち) 植物油 塩 こしょう 中華スープの素 植物油(ごま油)	20 5 1 20 15 10 2 1 0.5 0.03 1 0.5	中華スープ ①干しいたけはせん切り、にんじんはたんざく、ねぎは斜め薄切りにしておく。はるさめはゆでておく。 ②油を熱し、豚肉・にんじんを炒め、水を加える。 ③沸騰したら干しいたけ、もやしを加え、調味料を入れる。再び沸騰したらはるさめとねぎを入れてごま油を加え、味を調えて仕上げる。
くだもの	みかん	50	



エネルギー	693 kcal	カルシウム	349 mg	ビタミンB₂	0.70 mg
たんぱく質	30.8 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	30 mg
脂 質	35.7 %	ビタミンA	1,266 IU	食塩相当量	3.4 g
食物繊維	4.1 g	ビタミンB₁	0.85 mg		



春巻きの包み揚げ

麦ごはん・牛乳・春巻きの包み揚げ・

じゃこたっぷり煮びたし・にら卵スープ・くだもの

●共同調理場・小学校・493食

献立紹介

- 中国の代表的な春巻の皮を使ってさけを包んで揚げました。
- 中身は何だろうと興味をもっていただき好評です。魚の苦手な子供もチーズにひかれて抵抗なく受け入れられています。
- 栽培面積を誇るほうれんそうを利用しての水産物(じゃこ)とのドッキングです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦 強化米	63 7 0.3	春巻きの包み揚げ ①さけに塩、こしょうをして下味をつける。 ②大きめの春巻きの皮をひろげ①の魚を下に スライスチーズをのせて包む。 ③中温で中心部までしっかりと加熱する。 ④タレを煮て、④にかけていただく。
牛乳	牛乳	206	
春巻きの包み揚げ	春巻きの皮 さけ 塩 こしょう スライスチーズ 植物油 タレ トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖(三温) 酢	10 50 0.2 0.02 15 5 5 3 0.8 1	じゃこたっぷり煮びたし ①ほうれんさんは、ゆでておく。 ②わかめは、水でもどしてておく。 ③釜に調味料を入れ煮たてる。①②を加え じゃこを入れ煮る。
じゃこたっぷり 煮びたし	じゃこ(乾) わかめ(乾) ほうれんそう みりん しょうゆ(うすくち) 水	5 1 30 3 5 10	にら卵スープ ①かつお節でだしをとる。 ②①のだし汁にたまねぎ、にんじんを入れ煮 る。 ③にら、豆腐を入れ味を調える。 ④ときでんぶんでとろみをつけ、そこへとき 卵を入れて仕上げる。
にら卵スープ	かつお節 たまねぎ にんじん にら 豆腐(絹ごし) 鶏卵 でんぶん(じゃがいも) 水 塩 しょうゆ(うすくち) 水	1 5 3 8 40 20 0.8 1.6 0.5 5 160	
くだもの	みかん	60	



エネルギー 724 kcal カルシウム 441 mg ビタミンB₂ 0.78 mg



たんぱく質 35.6 g 鉄 3.9 mg ビタミンC 44 mg



脂 質 31.2 % ビタミンA 1,848 IU 食塩相当量 4.3 g



食物繊維 3.1 g ビタミンB₁ 0.91 mg

中国風天ぷら

ごはん・牛乳・中国風天ぷら・キャベツと干しあいのスープ・
もやしの辛子あえ・くだもの

●単独校・小学校・607食

献立紹介

- 中国出身の子供が在学しているので、その子供の話をヒントにこのような献立を立てました。
- 天ぷらは衣がさっくりしていて、また中身は下味がついていておいしいです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
中国風天ぷら	メルルーサ ほたて貝 塩 こしょう 植物油(ごま油) 小麦粉 衣 でんぶん 塩 植物油(サラダ油) ベーキングパウダー	30 30 0.1 0.01 0.5 5 2 0.1 0.5 0.1	<p>中国風天ぷら</p> <p>①メルルーサとほたては塩、こしょうで下味をつけておく。 ②粉と塩を混ぜ、冷水を入れ柔らかめに混ぜる。 ③サラダ油を加える。(衣がサックリする) ④魚に衣をつけて揚げる。</p>
キャベツと干しあいのスープ	スープ(冷凍) 植物油(サラダ油) キャベツ にんじん えび(干) 〔ほうれんそう 塩 植物油(ごま油) 塩 こしょう	10 1 40 10 5 10 0.2 0.5 0.4 0.04	<p>①干しあいはサッと洗ってぬるま湯につけて柔らかくもどす。 ②キャベツはたんざく切り、にんじんもたんざく切りにする。 ③ほうれんさんは2~3cmに切り、ゆでる。 ④鍋に油を熱してキャベツ、えびを入れ炒める。スープと水を入れ柔らかくなるまで煮る。 ⑤調味する。</p>
もやしの辛子あえ	もやし 〔チンゲンツァイ 塩 辛子 しょうゆ 砂糖(上白)	30 20 0.2 0.2 2 0.2	<p>①もやはよく洗い、ゆでる。 ②チンゲンツァイは2~3cmに切り、ゆでる。 ③辛子をとき、しょうゆ、上白と混ぜ①②をあえる。</p>
くだもの	ライチ	30	

栄養価

エネルギー	582 kcal	カルシウム	389 mg	ビタミンB₂	0.48 mg
たんぱく質	28.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	46 mg
脂 質	21.2 %	ビタミンA	1,102 IU	食塩相当量	1.9 g
食物繊維	32 g	ビタミンB₁	0.28 mg		

燻魚(揚げ魚の香り漬け)

ごはん・牛乳・燻魚・炒芥菜・酸辣湯

●単独校・小学校・364食

献立紹介

- 燻魚は、昔は揚げてからいぶして作りました。今も料理名には燻という字がついていますが現在では、いぶさずにつけ汁について、風味をつけています。
- 魚はこいを使うのが一般的ですが、ますなう身のしまった白身魚なら何を使用してもよいでしょう。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
燻魚 (揚げ魚の香り漬け)	白身魚 ① 〔しょうゆ 塩 土しょうが 長ねぎ 赤ざらめ 植物油(揚げ油) 五香粉 チキンストック 水	60 10 0.1 2 10 5 適量 少々 10 5	<p>燻魚</p> <p>①しょうがは皮をむき3mmの薄切り、長ねぎは5cmのぶつ切りにする。 ②ボウルに①を入れ、魚をつけこんでおく。 ③つけ汁がなじんだら、つけ汁をこし、強火にかけ赤ざらめ、チキンストックを加える。 ④魚をカリッと揚げ、つけ汁をよくからませ、五香粉をふりかける。</p>
炒芥菜 (ブロッコリーの炒めもの)	ブロッコリー 植物油 塩 砂糖 チキンストック かたくり粉	50 3 0.2 0.5 5 0.8	<p>炒芥菜</p> <p>①ブロッコリーは、小花と茎を切りはなしておく。 ②鍋に油を熱し、茎を入れ油がなじんだら小花を加える。 ③塩、砂糖、チキンストックを加え、柔らかくなったらかたくり粉の水ときを加え、とろみをつける。</p>
酸辣湯 (酸味入り五目スープ)	干しいたけ 豆腐 たけのこ(ゆで) 豚肉 チキンストック 塩 しょうゆ こしょう 酢 かたくり粉 鶏卵 植物油(ごま油)	1 25 10 10 100 0.1 2.5 0.08 2 1 15 1	<p>酸辣湯</p> <p>①干しいたけは水でもどし、石づきをとり、せん切りにする。 ②たけのこは水気をきり、豆腐は軽いおもしをのせ水気をとってから、どちらもせん切りにする。 ③豚肉は、せん切りにする。 ④長ねぎは、みじん切りにする。 ⑤鍋にチキンストック、塩、しょうゆ、しいたけ、たけのこ、豚肉を入れ、強火にかける。煮たら、弱火にする。 ⑥豆腐、こしょう、酢を加えて、再び煮たら、かたくり粉の水ときを注ぎこむ。スープにとろみがついたら、とき卵を少しづつ加え、静かに混ぜる。 ⑦ごま油を入れ、長ねぎを散らす。</p>

栄 養 価	エネルギー	634 kcal	カルシウム	333 mg	ビタミンB ₂	0.85 mg
	たんぱく質	32.5 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	83 mg
	脂 質	26.3 g	ビタミンA	598 IU	食塩相当量	2.7 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB ₁	0.73 mg		

まぐろの甘酢あえ

ごはん・牛乳・まぐろの甘酢あえ・変わり春巻き・

中華スープ・くだもの

●共同調理場・小学校・669 食

献立紹介

- 酢豚は家庭でも作る料理のひとつです。
- そこで、豚肉の代わりにまぐろを使って、酢豚風にしました。甘酸っぱい味が、食欲をそそるのではないかとうか。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
まぐろの甘酢あえ	まぐろ(角切り) しょうが汁 しょうゆ(こいくち) でんぶん 植物油(揚げ油) じゃがいも 植物油 にんじん たまねぎ パインアップル(缶) ピーマン A ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ(こいくち) 酢	50 0.3 2 7 4 40 2 10 30 10 5 4 8 1 1	<p>まぐろの甘酢あえ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①まぐろの角切りに、しょうが汁、こいくち しょうゆで下味をつけておく。 ②じゃがいもは、乱切りにし水にさらし、水気 をきっておく。 ③にんじんは、いちょう切りにする。 ④たまねぎは、2cm角切りにし、ほぐしてお く。 ⑤ピーマンは、種をとり2cm切りにしておく。 ⑥調味料Aを合わせておく。 ⑦まぐろに、でんぶんをつけて揚げる。 ⑧じゃがいもは、そのまま揚げる。 ⑨釜を熱し、油をなじませにんじんを炒め、た まねぎ、ピーマンを入れて炒める。 ⑩にんじんが柔らかくなったら、まぐろ、じゃ がいもを入れ、調味料Aを入れてからめる。 最後に、パインアップルを散らす。 <p>変わり春巻き</p> <ol style="list-style-type: none"> ①アスパラガスは、固いところを切り落とし 8cmくらいに切る。 ②プロセスチーズは、棒状に切る。 ③春巻きの皮に、グリーンアスパラガス、プロ セスチーズを包み、揚げる。 <p>中華スープ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①はくさいは、2cm幅のたんざく状に切る。 ②チンゲンツァイは、2cm幅のたんざく状に 切る。 ③しめじは、洗ってほぐしておく。 ④はるさめは、固めにゆでておく。 ⑤釜に、豚肉、しめじを入れて煮る。 ⑥中華スープを入れて、「アク」をとる。うすく ちしょうゆを入れ、はくさい、チンゲンツァ イ、はるさめを入れて味を調べてから、でん ぶんでとろみをつける。
変わり春巻き	春巻きの皮 グリーンアスパラガス プロセスチーズ 植物油(揚げ油)	1枚 40 10 3	
中華スープ	豚肉 はくさい チンゲンツァイ はるさめ しめじ 中華スープの素 しょうゆ(うすくち) でんぶん	10 30 10 2 8 2 2 1	
くだもの	みかん	45	



エネルギー	752 kcal	カルシウム	337 mg	ビタミンB ₂	0.61 mg
たんぱく質	31.6 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	48 mg
脂 質	26.4 %	ビタミンA	992 IU	食塩相当量	3.2 g
食物繊維	4.1 g	ビタミンB ₁	0.53 mg		

清炒蝦片 (小えびと野菜の炒め)

ごはん・牛乳・清炒蝦片・玉米羹・小籠包・くだもの

●単独校・中学校・878食

献立紹介

●中国料理は、不老長寿を目標として、長い間工夫されてきた料理で、調味料・香辛料が複雑に使われていてこと、使う材料の種類が非常に多く、どんな材料もほとんど廃棄物を出さないこと、油脂を多く使うわりには油っこくならない調理法であることなどが特徴です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	110	
牛乳	牛乳	206	
清炒蝦片 (小えびと野菜の炒め)	小えび(冷凍・でんぶん付き) 植物油 しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮缶) ポンレスハム(たんざく) 植物油(サラダ油) トマトケチャップ 砂糖(三温) コンソメの素 みりん しょうゆ トウバンジャン でんぶん さやえんどう(冷凍)	40 3 1 1 30 20 20 1 8 0.5 0.5 0.5 2 0.01 0.5 10	<p>清炒蝦片</p> <p>①えびは揚げておく。 ②みじん切りのしょうが、にんにくをよく炒め、たまねぎ(くし形切り)、たけのこ、ハムを入れて炒め、合わせておいた調味料を入れ味つけをする。 ③でんぶんを入れ、①のえびを入れてさやえんどうを散らす。</p>
玉米羹	スイートコーン(ホール缶) たまねぎ 鶏卵 しょうゆ 中華スープの素(顆粒) 塩 スープ(缶) 水 こしょう でんぶん 葉ねぎ	30 10 10 2 0.5 0.4 2 100 0.02 2 5	<p>玉米羹</p> <p>①たまねぎは薄切り、葉ねぎは3cmくらいに切る。 ②湯の中に、たまねぎ、調味料を入れる。 ③沸騰したら、スイートコーンを加え、でんぶんを入れる。 ④とき卵を加え、葉ねぎを加える。</p>
小籠包	小籠包(冷凍)	60	<p>○冷凍を蒸す。</p>
くだもの	ライチ(冷凍)	15	



エネルギー	835 kcal	カルシウム	280 mg	ビタミンB₂	0.63 mg
たんぱく質	33.8 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	25 mg
脂 質	20.8 %	ビタミンA	472 IU	食塩相当量	3.3 g
食物繊維	4.1 g	ビタミンB₁	0.67 mg		

いわしのから揚げ中華ソースかけ

ごはん・牛乳・いわしのから揚げ中華ソースかけ・
冬瓜汁・くらげの酢のもの・くだもの

●単独校・中学校・150食

献立紹介

- いわしのから揚げ中華ソースかけは、トウバジヤン、ごま油がいわしの臭みを消し、好評な献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方	
ごはん	精白米 精麦	105 10	いわしのから揚げ中華ソースかけ ①いわしはⒶで下味をつけ、でんぶんをつけて揚げる。 ②Ⓑのタレを混ぜ、煮たたせ、揚げた①にからめる。	
牛乳	牛乳	206	冬瓜汁 ①むきえびは、さっとゆでる。 ②材料は大きめのさいころ切りにする。 ③材料を煮こみ、最後に豆腐、みつばを入れ、ひと煮たちして火を切る。	
いわしのから揚げ 中華ソースかけ	いわし(開き) しょうが(おろし) にんにく(おろし) 塩 こしょう でんぶん 植物油(揚げ油) 砂糖(三温) みそ(赤色辛みそ) みりん風調味料 しょうゆ(こいくち) トウバジヤン 酢 植物油(ごま油)	50(1尾) 1.5 0.5 0.1 0.01 8 4 2.6 1.3 0.6 4 0.1 0.9 0.3	くらげの酢のもの ①きゅうりはせん切りにする。くらげはもどして切る。 ②調味料を煮たたせる。 ③きゅうり、くらげ、わかめをゆでる。 ④食べる寸前に材料を調味料であえる。	
冬瓜汁	冬瓜 むきえび にんじん 干ししいたけ 豆腐 みつば おろししょうが しょうゆ(うすくち) 固形スープ 塩	39 13 13 1.3 39 4 0.6 5 1 0.3		
くらげの酢のもの	塩くらげ きゅうり わかめ(乾) みかん(缶) 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち) 酢 塩 植物油(ごま油)	13 39 1 10 2 2 3 0.3 0.6		
くだもの	オレンジ(袋入り)	50		
栄養成分表	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物 纤維	821 kcal 31.5 g 24.6 % 5.0 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 348 mg 3.9 mg 928 IU 0.48 mg	ビタミンB2 0.65 mg ビタミンC 55 mg 食塩相当量 3.5 g

揚げかわはぎのうま煮

ごはん・牛乳・揚げかわはぎのうま煮・中華サラダ・

杏仁豆腐

●単独校・中学校・348食

献立紹介

- 脂肪分が少なく淡白なかわはぎを油で揚げて煮ることにより美味となり、食べやすくなりました。

献立名	材料名	分量g	作り方	
ごはん	精白米	100		
牛乳	牛乳	206		
揚げかわはぎのうま煮	かわはぎ(角切り) しょうゆ(こいくち) でんぶん 植物油 うずら卵 にんじん さやいんげん たけのこ(缶) たまねぎ 干ししいたけ 中華だしの素 しょうゆ みりん トマトケチャップ 植物油	40 2 8 5 25 25 10 30 50 1 2 5 1.5 2 3	<p>揚げかわはぎのうま煮</p> <p>①魚にしょうゆで下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。 ②にんじん、たけのこは乱切り、たまねぎはくし形、干ししいたけは片切り、さやいんげんは2cmくらいの斜め切りとする。 ③かたいものから順に油炒めをしていき、調味する。 ④③の中に①を加え、最後にさやいんげんを入れる。</p>	
中華サラダ	はるさめ もやし コーン キャベツ 中華ドレッシング(P)	8 30 15 40 9	<p>中華サラダ</p> <p>①はるさめは、ボイルしてから4cmくらいに切る。 ②キャベツはせん切り、コーン、もやしは各々ボイルしてさます。 ③②①を合わせ、ドレッシングをかける。</p>	
杏仁豆腐	牛乳寒天(缶) みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	40 30 40 30	<p>杏仁豆腐</p> <p>①牛乳寒天(缶)のシロップは廃棄する。 ②フルーツ缶はシロップとともにミックスし、①を加える。</p>	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物 繊 維	893 kcal 30.2 g 21.4 % 7.1 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 317 mg 3.1 mg 1,702 IU 0.72 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.73 mg 35 mg 3.2 g

酥魚(いわしの酢煮)

ごはん・牛乳・酥魚・菠菜丸子湯・拌三絲・
くだもの

●単独校・小学校・374食

献立紹介

●酥魚は酢をきかせて煮こんだ煮魚で、骨まで柔らかく、口当たりもさっぱりしています。中国では小骨の多いふなを使って煮こみます。

●最近、中国からの転校生が数名あり、児童の関心ある国のメニューを取り入れました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
酥魚 (いわしの酢煮)	いわし(筒切り) ねぎ しょうが だし昆布 八角 砂糖 酢 しょうゆ 植物油(ごま油) 水	50 1 1 0.5 少々 1 2 5 1	<p>酥魚</p> <p>①ねぎは10cmに、しょうがは薄切りにする。 ②鍋にだし昆布をしいて魚をならべ、ねぎ、 ショウガ、八角、調味料を入れ弱火で1時間 くらいかけて煮る。 ③ごま油を加えて3分くらい煮て火を止め、 そのままさます。</p>
菠菜丸子湯 (ひき肉だんごの スープ)	豚肉(ひき肉) ねぎ しょうが 塩 でんぶん ほうれんそう 生しいたけ チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	25 1 0.5 0.2 2 20 5 7 0.5 0.02 1	<p>①ほうれんそうは3cmに切ってゆでておく。 ②ポールに豚ひき肉、ねぎ、しょうが汁を入れ、 塩、でんぶんを加えてよく混ぜ、直径2cm くらいのだんごを作る。 ③鍋にスープを煮たて、②の肉団子を入れ浮 き上がってきたら、ほうれんそうと、薄切り にした生しいたけを入れ調味する。</p>
拌三絲 (はるさめの中華あえ)	はるさめ キャベツ にんじん 太緑豆もやし 砂糖 しょうゆ 酢 植物油(ごま油) 塩	5 20 5 20 1 3 2 0.5 0.1	
くだもの	レイシ	80	



エネルギー 670 kcal カルシウム 283 mg ビタミンB₂ 0.74 mg



たんぱく質 28.8 g 鉄 3.3 mg ビタミンC 55 mg



脂 質 26.9 % ビタミンA 1,056 IU 食塩相当量 2.9 g



食物繊維 3.6 g ビタミンB₁ 0.42 mg

さわらの五目あんかけ

ごはん・牛乳・さわらの五目あんかけ・

チンゲンツァイとミニ貝柱のスープ煮・きゅうりの辛みあえ

●単独校・中学校・627食

献立紹介

- 主菜、副菜すべてに水産物をとり入れ、中国料理に欠かせない唐辛子、にんにく、トウバンジャンをポイントにおいた献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	90	さわらの五目あんかけ ①さわらは、しょうゆで下味をつけておく。 ②えのきは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。 ③さやえんどう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにくはせん切りにする。 ④さわらを焼く。合わせ調味料を作つておく。 ⑤さやえんどう、にんじん、えのき、ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、合わせ調味料、七味唐辛子を入れ、かたくり粉でとろみをつける。 ⑥焼いたさわらにかける。
牛乳	牛乳	206	チンゲンツァイとミニ貝柱のスープ煮 ①チンゲンツァイは根元を切り落とし、1cmくらいの長さに切り、にんにくはせん切りにする。 ②サラダ油を熱しにんにくを炒め、香りが出てきたらチンゲンツァイを入れて炒める。 ③チンゲンツァイの色が鮮やかになったら、水、ほたて貝柱を加え、塩少々加える。煮たたら卵を加えて、さらにふたをして蒸し煮する。
さわらの五目あんかけ	さわら(切り身) さやえんどう にんじん えのきだけ ねぎ 七味唐辛子 しょうが にんにく しょうゆ スープの素 しょうゆ 米酢 塩 かたくり粉 植物油	80 8 15 15 8 0.01 1 1 2 3 9 4 少々 1.5	きゅうりの辛みあえ ①きゅうりは5mmくらいに切り、塩で軽くもんでおく。しょうがは、せん切りにする。 ②干しあいびは水につけてもどす。 ③きゅうりは、ゆでてささし、干しあいび、しょうが、調味料を煮たてて、さます。 ④きゅうり、干しあいびの入った調味料を混ぜ合わせ、味をみてごま油を混ぜる。
チンゲンツァイと ミニ貝柱のスープ煮	チンゲンツァイ ほたて貝柱(水煮缶・小) 鶏卵 にんにく 植物油(サラダ油) 塩 水	80 45 25 1 3 少々 50	
きゅうりの辛みあえ	きゅうり 干しあいび しょうが しょうゆ 米酢 トウバンジャン	15 3 1 4 0.6 0.05	



エネルギー	773 kcal	カルシウム	453 mg	ビタミンB₂	0.93 mg
たんぱく質	44.3 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	32 mg
脂 質	33.8 %	ビタミンA	1,746 IU	食塩相当量	3.8 g
食物繊維	3.4 g	ビタミンB₁	0.39 mg		

すり身だんごの中華あん

麦ごはん・牛乳・すり身だんごの中華あん・

青菜スープ・くらげの酢のもの

●共同調理場・小学校・118食

献立紹介

- 中国料理の前菜に欠かせないのがくらげの酢のものです。
- くらげは細く切って使いますが、丸くて大きなものは50cmぐらいあります。
- 中国料理は大皿に盛りつけ、個人個人が皿に取っておいしく楽しく食べます。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米(強化米入り) 精麦	70 7	すり身だんごの中華あん ①魚すり身に④を入れよく混ぜ、だんごにまとめる。 ②ピーマン、にんじん、たけのこは乱切り、たまねぎはくし形切り、干しこじたけはもどしていちょう切りにする。 ③①のだんご、ピーマン、にんじんはゆでる。 ④野菜を炒め、さらにだんごを炒め、ひと口大に切ったパインアップルを加える。 ⑤⑥を火にかけ、水ときでんぶんでとろみをつける。 ⑥④に⑤のあんを加える。
牛乳	牛乳	206	青菜スープ ①チンゲンツアイは、さっとゆで2cm長さに切る。 ②スープにさいの目に切った豆腐を加え、塩こしょうで調味しチンゲンツアイを入れる。 ③とき卵を回し入れ火を止める。
すり身だんごの 中華あん	たら(すり身) ⑤ 鶏卵 でんぶん 塩 ピーマン にんじん たけのこ 干しこじたけ たまねぎ パインアップル(缶) さやいんげん 植物油 ⑥ 酢 トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ でんぶん	60 10 1 0.5 10 10 15 1 15 10 7 1 2 10 1.5 1.5 1	くらげの酢のもの ①塩くらげは塩出しおし、湯をさっとかけ再び水につけておく。充分もどったら水気をきって食べやすく切る。 ②きゅうりは薄切りにする。 ③わかめはもどして湯をかける。 ④調味料を合わせ、干しむきえびと①～③をあえる。
青菜スープ	チンゲンツアイ 豆腐 鶏卵 塩 こしょう スープ	15 40 15 1 少々 140	
くらげの酢のもの	塩くらげ きゅうり わかめ 干しむきえび 酢 砂糖 しょうゆ 辛子	8 30 1 1 3 0.5 2 少々	

栄	エネルギー	602 kcal	カルシウム	353 mg	ビタミンB₂	0.72 mg
養	たんぱく質	32.9 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	20 mg
脂	質	23.3 %	ビタミンA	1,067 IU	食塩相当量	3.0 g
価	食物繊維	3.7 g	ビタミンB₁	0.68 mg		

蕃茄溜魚片 (揚げ魚のあんかけ)

ごはん・牛乳・蕃茄溜魚片・白菜丸子湯・杏仁豆腐

●単独校・小学校・520食

献立紹介

- この献立は、境港市と友好親善の提携を結んでいる中国の料理を取り入れたものです。
- あっさりとしたホキにケチャップ味が子供たちにとても好評ではくさいと肉だんごのスープやデザートの杏仁豆腐とともに喜んで食べていました。
- また、給食時に「医食同源」という中国の食事に対する考え方を知らせたことで、より一層隣の国への理解が深まったようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	70 0.21	
牛乳	牛乳	206	
蕃茄溜魚片 (揚げ魚のあんかけ)	ホキ(切り身) 塩 しょうが汁 でんぶん 植物油 たまねぎ グリンピース(冷凍) にんにく 植物油 トマトケチャップ 砂糖(三温) しょうゆ(こいくち) でんぶん(水)	50 0.2 1 5 3 30 3 0.2 1 10 1 2 2	<p>蕃茄溜魚片</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ホキの切り身に塩、しょうが汁で下味をつける。 ②たまねぎはくし形切り、にんにくはみじん切りにする。グリンピースは下ゆでしておく。 ③①いでんぶんをつけて油で揚げる。 ④釜に油を熱し、にんにく、たまねぎを入れ炒める。 ⑤トマトケチャップ、三温糖、こいくちしょうゆをあらかじめ合わせ④に入れ炒める。 ⑥味を調整、グリンピース、水どきのでんぶんを加え炒める。 ⑦③のホキに⑥のあんをかける。
白菜丸子湯 (はくさいと 肉だんごのスープ)	はくさい にんじん はるさめ(緑豆) 牛肉(ひき肉) 豚肉(ひき肉) 根深ねぎ しょうが汁 塩 でんぶん 水 中華スープストック しょうゆ(こいくち) 塩 こしょう	30 10 3 20 10 2 1 0.2 3 90 0.5 3 0.4 0.03	<ol style="list-style-type: none"> ①はくさい、にんじんを適当な大きさに切る。 ②緑豆はるさめをもどし、切る。 ③牛ひき肉、豚ひき肉に、みじん切りにしたねぎとしょうが汁、塩、でんぶんを加えよく混ぜ合わせる。 ④釜に水を入れ沸とうしたら、③をひと口大の大きさにして入れる。 ⑤にんじんとはくさいを入れ、火が通ったら中華スープストック、こいくちしょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
杏仁豆腐	ミックスフルーツ(缶) 杏仁豆腐(缶)	30 40	<p>杏仁豆腐</p> <p>それぞれの缶をあけ、混ぜ合わせる。</p>



エネルギー	676 kcal	カルシウム	260 mg	ビタミンB₂	0.55 mg
たんぱく質	25.5 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	14 mg
脂 質	26.6 %	ビタミンA	777 IU	食塩相当量	2.6 g
食物繊維	27.9	ビタミンB₁	0.57 mg		

さばのチリソース炒め

わかめごはん・牛乳・さばのチリソース炒め。
えのきと豆腐のスープ・もやしの中華あえ・くだもの

●単独校・小学校・370食

献立紹介

- えびのチリソース炒めは、日本で人気のある中国料理ですが、今日は、さばのチリソースです。
- チリソースといっても、チリパウダーを使うのではなく、辛みはトウバンジャンが受け持ります。
- 個性の強いさばがおいしくいただけます。

献立名	材料名	分量g	作り方
わかめごはん	精白米 強化米 精麦 わかめごはんの素	70 0.21 7 2	わかめごはん ①米、麦を洗って水に浸しておく。 ②米を炊く。 ③炊きあがったごはんに、わかめごはんの素を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
さばのチリソース炒め	さば(切り身) でんぶん 植物油 長ねぎ しょうが にんにく トウバンジャン トマトケチャップ 砂糖(三温) でんぶん 水	60 4 3 3 0.5 0.5 2 15 1 1 10	さばのチリソース炒め ①さばはでんぶんをまぶして揚げる。 ②長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。 ③長ねぎ、しょうが、にんにくを油で炒める。 ④③に合わせ調味料を加えて、煮る。 ⑤揚げたさばに④をかける。
えのきと豆腐のスープ	鶏卵 にんじん えのきたけ ピーマン 中華スープの素 でんぶん しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう	20 10 20 8 1 0.5 4 0.1 0.03	えのきと豆腐のスープ ①にんじん、ピーマン、えのきたけは切っておく。 ②ピーマンはゆでておく。 ③材料を煮て調味し、水ときでんぶんでとろみをつけ、とき卵を混ぜる。 最後にゆでておいたピーマンを入れる。
もやしの中華あえ	もやし きゅうり ほうれんそう しょうゆ(うすくち) 酢 砂糖(三温) 白ごま	30 15 25 4 2 0.5 少々	もやしの中華あえ ①ほうれんそうは、ゆでて3cmに切る。 ②もやしは、ゆでて軽く絞る。 ③きゅうりは切ってゆでる。 ④白ごまはいって粗くする。 ⑤材料を調味料である。
くだもの	ライチ	30	

	エネルギー	689 kc	カルシウム	303 mg	ビタミンB₂	0.93 mg
	たんぱく質	31.0 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	45 mg
	脂 質	30.8 %	ビタミンA	1,642 IU	食塩相当量	3.6 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB₁	0.75 mg		

えびの炒め煮

ごはん・牛乳・えびの炒め煮・フカヒレスープ・
くだもの

●単独校・小学校・454食

献立紹介

- 香港では、外食産業が朝早くから営業し、お昼は、お茶を飲みながら、ギョーザや団子などの点心を食べる「飲茶」をとる人がほとんどです。
- 料理は、主に広東料理が作られていますが、香港は、材料が豊富なので、北京料理も四川料理も上海料理もお店で味わうことができます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	90 0.27	えびの炒め煮 ①たまねぎはみじん切り、ヤングコーンは2cmカット、ピーマンは1cm角に切る。 ②①のヤングコーンとピーマンは、湯通しする。 ③えびを湯通しする。 ④釜に油を熱して、たまねぎを炒め、②と③の材料も合わせて炒める。 ⑤④に調味料Aを加え、味を調えて、水ときでんぶんを入れる。
牛乳	牛乳	206	フカヒレスープ ①にんじん、たまねぎは、せん切りにし、チンゲンツァイはざく切りにする。きくらげは、もどしてせん切りにする。 ②定量の湯にスープの素を入れ、スープが沸いたら①の野菜を入れる。 ③材料が煮えたら、貝柱の水煮、フカヒレスープの素を入れて水ときでんぶんを入れる。 ④③にとき卵を流し入れてかき混ぜ、味を調える。
えびの炒め煮 (四川蝦仁)	むきえび たまねぎ ヤングコーン ピーマン A トマトケチャップ 米みそ(甘口) 砂糖(三温) 一味唐辛子 スープの素 しょうゆ(うすくち) 植物油 でんぶん	50 20 10 10 8 2 0.15 0.01 1 0.4 2 0.2	
フカヒレスープ (魚翅湯)	フカヒレスープの素 貝柱フレーク(水煮) 鶏卵 にんじん たまねぎ チンゲンツァイ きくらげ しょうゆ(こいくち) スープの素 塩 こしょう でんぶん 水	10 15 30 6 20 10 0.6 0.8 4 0.4 0.02 0.4	
くだもの	レイシ	20(2個)	

栄	エネルギー	613 kcal	カルシウム	298 mg	ビタミンB₂	0.59 mg
養	たんぱく質	30.2 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	22 mg
脂	脂 質	19.6 %	ビタミンA	793 IU	食塩相当量	2.6 g
価	食物繊維	2.6 g	ビタミンB₁	0.62 mg		

ペスカトーレ

減量アマランサスパン・牛乳・ペスカトーレ・チーズのふわふわスープ・フレンチサラダ

●共同調理場・小学校・960食

献立紹介

●ペスカトーレはイタリア料理で、ご飯を使うパエリアの麺版です。手づくりトマトソースで食べるので味もよく、子供たちに好評です。

献立名	材料名	分量g	作り方
減量アマランサスパン	コッペパン アマランサス	45 2.5	ペスカトーレ ①スパゲティは、ゆでておく。 ②鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにく、たまねぎを色づくまで炒める。そこへあらかじめ刻んだトマトと汁を入れてさらに炒め、弱火で20分くらい煮つめ、塩、こしょうで味つけをしてトマトソースを作る。
牛乳	牛乳	206	③もう1つの鍋では、バターでたまねぎ(みじん切り)、マッシュルーム(缶)、いか、あさり、えびを炒め、水を加えて煮こみ、塩、こしょうを入れて調味する。 ④②に①と③を入れて炒め合わせる。
ペスカトーレ (トマトソース)	スパゲティ マッシュルーム(缶) むきえび いか(輪切り) あさり(冷凍・むき身) たまねぎ バター こしょう 塩 たまねぎ にんにく トマトホール(缶) 植物油(オリーブ油) 塩 こしょう	25 10 20 40 20 25 4 0.01 0.2 15 0.5 100 4 0.2 0.01	チーズのふわふわスープ ①にんじん、たまねぎはせん切り、ほうれんそくは1.5cmに切る。 ②全卵に粉チーズ、パン粉を混ぜ合わせる。 ③スープストックでだしを作り、にんじん、たまねぎを煮る。 ④煮えたら、調味をし、②を流し入れ最後にはうれんそうを散らす。
チーズの ふわふわスープ	全卵(冷凍) 粉チーズ パン粉 にんじん たまねぎ ほうれんそう(冷凍) しょうゆ(うすくち) スープストック 塩	20 1.5 2 7 20 7 3 0.7 0.2	フレンチサラダ ①にんじん、キャベツはせん切り、きゅうりは2mmの小口切りにし、ゆでて冷やす。 ②レーズンはさっとぬるま湯で洗い、パインアップルは水きりをしておく。 ③サラダ油、酢、塩、こしょうでドレッシングを作り①、②をあえる。
フレンチサラダ	キャベツ にんじん きゅうり レーズン パインアップル(缶) 植物油(サラダ油) 塩 こしょう 酢	35 5 15 2 10 2 0.3 0.02 2	

栄養価

エネルギー	675 kcal	カルシウム	344 mg	ビタミンB ₂	0.76 mg
たんぱく質	32.7 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	44 mg
脂 質	31.6 %	ビタミンA	1,637 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	6.9 g	ビタミンB ₁	0.61 mg		

イタリア

秋田県・秋田市

いわしのオーブン焼きアンコーナ風

パン・牛乳・いわしのオーブン焼きアンコーナ風・
マッシュポテト・ゆで野菜・コンソメスープ

●単独校・特殊学校・286食

献立紹介

- トマトソースの中にセロリーやにんじん、パセリ等の子供が比較的苦手な野菜をみじん切りにして加えてみました。
- いわし等のくせのある青身の魚をローズマリーやオリーブ油、色々な材料を漬けておくことによって、臭みが消え、独特のうまいが引き出されます。
- オリーブ油とローズマリーで、素朴ないわしが風味豊かな料理に仕上がります。

献立名	材料名	分量g	作り方	
パン	バターロールパン	70		
牛乳	牛乳	206		
いわしのオーブン焼き アンコーナ風	いわし ローズマリー 植物油(オリーブ油) たまねぎ ホールトマト たまねぎ にんにく セロリー にんじん パセリ ローリエ 植物油 パン粉	60 0.05 1 60 50 60 1 10 10 0.5 0.02 2 5	<p>いわしのオーブン焼きアンコーナ風</p> <p>①いわしは頭をとり腹から開いて内臓を出し、骨を抜いて一枚にする。 ②いわしを重ならないようにバットにならべ、ローズマリーのみじん切りを振り、オリーブ油を少しかけて、浸透させる。 ③②に軽く塩をふり、パン粉をまぶす。 ④野菜入りトマトソースを作る。(下記参照) ⑤鍋に植物油を熱し、みじん切りにしたたまねぎをうすいきつね色になるまで炒め、トマトソースと合わせる。 ⑥耐熱容器にいわしを並べ、⑤のソースをかけて、約240℃のオーブンで焦げ色がつくまで焼き、パセリをふる。 ⑦つけ合わせにマッシュポテトとブロッコリーを盛りつけする。</p> <p>〈野菜入りトマトソースの作り方〉</p> <p>①鍋に植物油を入れて火にかける。にんにくを入れ、軽く色づくまで炒める。 ②みじん切りしたたまねぎを加える。 ③水分を加えて、にんじん、セロリー、パセリのみじん切りを入れる。 ④焦げないように炒め、ホールトマトを加えて煮る。 ⑤少し調味して(塩)できあがり。</p>	
マッシュポテト	じゃがいも パセリ 塩	50 0.5 0.2		
ゆで野菜	ブロッコリー	30		
コンソメスープ	キャベツ セロリー ホールコーン ペーコン コンソメ 塩・こしょう 水	20 10 20 10 0.5 0.5 180		
栄養	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物 纖 維	669 kcal 31.2 g 36.5 % 7.6 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 340 mg 4.2 mg 969 IU 0.40 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.77 mg 96 mg 3.3 g

かじきの地中海風

ロールパン・牛乳・かじきの地中海風・
ハムとグリンピースのクリームソース・サラダ・くだもの

●共同調理場・小学校・675食

献立紹介

- かじきはイタリアで人気のある魚です。
- ソースはつけ合わせも兼ねた野菜たっぷりのトマトソースです。
- クリームソースのスパゲティにシャキシャキした歯ごたえのあるサラダを組み合わせました。

献立名	材料名	分量g	作り方	
ロールパン	ロールパン	60		
牛乳	牛乳	206		
かじきの地中海風	かじき(切り身) 塩・こしょう 植物油(オリーブ油) ピーマン なす たまねぎ にんにく トマト(水煮) 植物油(オリーブ油) 塩	50 5 15 20 0.3 50 1 0.5	かじきの地中海風 ①かじきは塩・こしょうをふり、鉄板にオリーブ油をひいて焼く。 ②ソースのピーマン、たまねぎは1cm角切り、なすは1cm厚さのいちょう切り、トマト(水煮)は汁ごと使う。 ③オリーブ油でにんにく、ピーマン、たまねぎ、なすを炒めトマト(水煮)、塩・こしょうを加え火が通るまで煮こむ。	
ハムとグリンピースのクリームソース	スパゲティ ゆで塩 ハム グリンピース(冷凍) たまねぎ マッシュルーム ホワイトソース 牛乳 パセリ バター 塩・こしょう	70 少々 15 10 25 10 50 40 0.5 1.5 少々	ハムとグリンピースのクリームソース ①たまねぎはみじん切り、ハムは1cm角切り、グリンピースは解凍しておく。 ②バターでたまねぎ、ハムをよく炒め、グリンピースを加える。 ③ホワイトソースと牛乳を入れて温め、塩・こしょうで味を調整する。 ④ゆでたスパゲティと混ぜ、パセリを散らす。	
サラダ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう マヨネーズ 塩・こしょう ワインビネガー 植物油(オリーブ油)	20 15 5 10 8 少々 1 0.5	サラダ ①野菜はすべてゆがいてせん切りにする。 ②マヨネーズ、ワインビネガー、オリーブ油を混ぜ、塩・こしょうで味を調整、野菜と混ぜ合わせる。	
くだもの	オレンジ	50		
栄養成分表	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物 纖 維	830 kcal 39.6 g 25.3 % 8.3 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 335 mg 3.6 mg 717 IU 0.52 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.70 mg 63 mg 3.7 g

海の幸スパゲティ

ミルクロールパン・牛乳・海の幸スパゲティ・
小あじのイタリアンソースかけ・フルーツのサワークリームかけ
●共同調理場・中学校・5900食

献立紹介

- カルシウムのとれる献立として、頭から丸ごと食べられる小あじを使いました。
- バジルを使ったトマト味の食べやすい献立です。
- スパゲティはえび・いか・あさりの味がひき立つコンソメ味です。にんにくやローリエの香りよい献立です。

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	100	
牛乳	牛乳	206	
海の幸スパゲティ	スパゲティ(乾・カット) むきえび(冷凍) いか(冷凍・輪切り) あさり(冷凍) たまねぎ ピーマン にんにく(おろし) 植物油(オリーブ油) 塩 赤唐辛子 こしょう ローリエ(粉末) チキンコンソメ	30 25 25 20 50 10 0.5 1.2 0.5 0.06 0.04 0.01 0.5	<p>海の幸スパゲティ</p> <p>①スパゲティはゆでておく。えび・いか・あさりもゆでておく。 ②たまねぎはたんざく切り、ピーマンはせん切りにする。 ③オリーブ油を熱し、にんにくを炒め、たまねぎ、ピーマンを加えて混ぜる。 ④⑤にあさり・えび・いかを加え、調味する。 ⑤スパゲティを加えてよく混ぜる。</p>
小あじのイタリアンソースかけ	小あじのから揚げ(冷凍・20g×2尾) ベーコン たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト(缶) チキンコンソメの素 塩 こしょう バジル(乾) でんぶん 水	40 5 10 10 5 15 0.5 0.5 0.01 0.05 0.5	<p>小あじのイタリアンソースかけ</p> <p>①小あじのから揚げ(冷凍・でんぶん付き)は、油で揚げておく。 ②ベーコンはたんざく切り、たまねぎ・にんじん・セロリーは荒みじんに切っておく。 ③ベーコンを炒め、にんじん・たまねぎ・セロリーを加えて混ぜる。 ④つぶしたトマト(缶)を入れて、調味する。 ⑤でんぶんを水ときして加え、とろみをつける。</p>
フルーツのサワークリームかけ	洋なし(缶ハーフ1個) 甘夏みかん(缶) ブルーン(はちみつ漬け1個) ヨーグルト(加糖) サワークリーム	40 20 10 15 10	



エネルギー	910 kcal	カルシウム	354 mg	ビタミンB ₂	0.93 mg
たんぱく質	44.2 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	25 mg
脂 質	24.0 %	ビタミンA	1,357 IU	食塩相当量	3.9 g
食物 繊 維	8.0 g	ビタミンB ₁	0.99 mg		

ホキのピザ風焼き

ぶどうパン・牛乳・ホキのピザ風焼き・
グリーンアスパラガスのソテー・トマト入りスープ
●単独校・小学校・1055 食

献立紹介

- 魚が苦手な子供でもチーズとトマトケチャップを使うことで食べやすくなります。
- 普段は生でたべることの多いトマトをスープに使いました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ぶどうパン	ぶどうパン	60	
牛乳	牛乳	206	
ホキのピザ風焼き	ホキ(切り身) 塩 こしょう ピザ用チーズ たまねぎ(みじん切り) パセリ(みじん切り) トマトケチャップ アルミカップ	40 0.25 少々 10 6.8 0.3 8	<p>ホキのピザ風焼き</p> <p>①魚に塩・こしょうをしておく。 ②下処理したたまねぎ、パセリ、トマトケチャップを混ぜソースを作る。 ③アルミカップに魚をのせ、②のソースをかけチーズをのせてオーブンで焼く。</p>
グリーンアスパラガスのソテー	グリーンアスパラガス 植物油 バター 塩 こしょう	28.5 0.5 0.8 0.2 少々	<p>グリーンアスパラガスのソテー</p> <p>①グリーンアスパラガスは斜め切りにして下ゆでしておく。 ②油とバターを釜で熱し、アスパラガスを炒めて調味する。</p>
トマト入りスープ	鶏卵 たまねぎ(スライス) 生わかめ(もどして) トマト(1cm幅スライス) スープストック しょうゆ 塩 こしょう 植物油(ごま油) でんぶん	23 32 1 16 1 3 0.6 少々 0.3 1	<p>トマト入りスープ</p> <p>①釜に湯を入れ沸騰したらたまねぎを加える。 ②たまねぎが煮えたら生わかめを入れ、水とでんぶんを加える。 ③割りほぐしておいた卵を少しづつ静かに加え、最後にトマト、ごま油を加えてひと煮立ちさせる。</p>

栄養価	エネルギー	569 kcal	カルシウム	337 mg	ビタミンB2	0.80 mg
	たんぱく質	26.8 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	10 mg
	脂 質	30.5 %	ビタミンA	1,065 IU	食塩相当量	3.6 g
	食物 纖 維	3.4 g	ビタミンB1	0.60 mg		

たらのトマトソース

ブルスケッタ・牛乳・ミネストローネ・

たらのトマトソース・パンナコッタ

●単独校・中学校・42食

献立紹介

- イタリア料理に欠かせない食材や調味料をいろいろと取り入れた献立です。
- 善玉コレステロールだけを取り除いてくれるオレイン酸をたっぷり含むヘルシーなオリーブ油を多く使用しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ブルスケッタ	バケット にんにく バター	100 1片 6	ブルスケッタ ○バケットに、にんにくを生のままこすりつけて香りを移し、バターをぬってオーブンでこんがり焼く。
牛乳	牛乳	206	
ミネストローネ	ルマキ(ショートパスタ) トマト たまねぎ なす にんじん セロリー ほうれんそう ズッキーニ 植物油(オリーブ油) コンソメ ブラックペッパー	20 30 20 10 10 10 25 15 2 1.8 0.02	ミネストローネ ①野菜は1cm角切りにする。 ②鍋にオリーブ油を入れ、野菜を炒めしんなりしてたら水、コンソメ、ルマキを入れて7~8分煮る。 ③こしょうを加える。
たらのトマトソース	たら(生) 塩 こしょう たまねぎ トマト(水煮) 植物油(オリーブ油) にんにく ドライバジリコ ローリエ 塩 ブラックペッパー イタリアンパセリ	60 0.1 0.02 25 60 5 少々 少々 1枚 0.5 0.02 1本	たらのトマトソース ①鍋に、オリーブ油、にんにく、たまねぎを入れてしばらく炒め、トマトの水煮を汁ごと入れて煮たってたら火を弱くする。 ②ローリエ、バジリコ、塩、ブラックペッパーを加えてしばらく煮こむ。 ③たらは、塩、こしょうをして、オーブンで焼く。 ④たらの上にトマトソースをかけ、イタリアンパセリをのせる。
パンナコッタ	生クリーム 牛乳 砂糖(グラニュー糖) バニラエッセンス ゼラチン(エースアガー) いちごジャム プリンカップ	30 35 5 少々 2 8	パンナコッタ ①生クリーム、牛乳、エースアガーをかき混ぜながら火にかけ、グラニュー糖も入れて、沸騰直前に火から下ろし、少しさましてバニラエッセンスを加える。 ②プリンカップに移し冷やし固める。 ③いちごジャムをのせる。



エネルギー	837 kcal	カルシウム	354 mg	ビタミンB₂	0.65 mg
たんぱく質	33.6 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	44 mg
脂 質	30.7 %	ビタミンA	2,032 IU	食塩相当量	4.2 g
食物繊維	8.2 g	ビタミンB₁	0.41 mg		

たらのピザ焼き

ソフトフランスパン・ブルーベリージャム・牛乳・たらのピザ焼き・
パスタ入りクリームスープ・ブロッコリーサラダ・くだもの

●共同調理場・小学校・1090食

献立紹介

- 魚嫌いの子供にも、おいしく食べてもらいたいと考え、子供の好きなピザ風に味つけました。
- 子供の好きなクリームスープにファルファレを入れ、イタリア色を出し、色どりも良くして食欲をそそるよう工夫しました。

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	55	
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	15	
牛乳	牛乳	206	
たらのピザ焼き	たら(切り身) 天塩 こしょう ピーマン たまねぎ マッシュルーム(スライス) ピザソース トマトケチャップ 天塩 こしょう とろけるチーズ アルミカップ	40 0.2 0.02 3 5 5 8 5 0.07 0.01 10	たらのピザ焼き ①たらは天塩・こしょうで下味をつける。 ②ピーマンはせん切りにしてゆで、たまねぎはせん切りにする。 ③②とマッシュルーム、ピザソース、トマトケチャップ、天塩、こしょうを混ぜる。 ④アルミカップに①のたらをのせ、③の具を上にかける。 ⑤④にとろけるチーズをのせて、250℃で15分焼く。
パスタ入り クリームスープ	パスタ(ファルファレ) クリームコーン ホールコーン にんじん たまねぎ ベーコン パセリ プロセスチーズ 脱脂粉乳 洋風だしの素 天塩 こしょう 生クリーム コーンスターク 水 牛乳 ローリエ タイム	4 15 20 10 30 6 1.5 3 4 1 0.3 0.03 3 1.7 5.1 40 0.01 0.01	パスタ入りクリームスープ ①パスタは、固めにゆでておく。 ②にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形切り、パセリはみじん切りする。チーズは小さく切る。 ③ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒め、塩、こしょうをする。 ④湯を加えて煮てアクをとり、洋風だし、ローリエ、タイム、コーン、クリームコーン、チーズを入れて煮る。 ⑤牛乳、脱脂粉乳の湯どきを加え①のファルファレを加え、コーンスタークの水どきを加え、生クリームを加える。 ⑥味を調整、パセリのみじん切りを散らす。
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー カリフラワー ノンオイルドレッシング	25 15 7.5	○ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けてゆでる。
くだもの	オレンジ	40	



エネルギー	663 kcal	カルシウム	450 mg	ビタミンB₂	0.75 mg
たんぱく質	30.8 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	91 mg
脂 質	24.0 %	ビタミンA	1,174 IU	食塩相当量	3.2 g
食物繊維	6.1 g	ビタミンB₁	0.34 mg		

イタリア

静岡県・浜松市

いわしのカレーフリッター

小型全粒粉入りパン・牛乳・いわしのカレーフリッター・
イタリアンスープ・いんげん豆のサラダ・デザート

●単独校・中学校・1020食

献立紹介

●いわしのフリッター

いわしは、日本でおなじみの魚ですが、イタリアでも家庭の食卓によくのぼる庶民的な魚です。フライやマリネ、トマト煮込みなどいろいろな料理に利用します。

●いんげん豆のサラダ

イタリア人は豆が大好きで、サラダや煮豆など毎日のおかずによく登場します。噛むと甘みがあるので香りの強い野菜を多く入れると味がしまっておいしくなります。

献立名	材料名	分量g	作り方
小型全粒粉入りパン	小型全粒粉入りパン	104	いわしのカレーフリッター ①いわしに塩・こしょうをする。 ②天ぷら粉、カレー粉を水でといて、いわしにつけ、油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの カレーフリッター	いわし(冷凍・開き) 塩 こしょう 天ぷら粉 カレー粉 水 植物油(揚げ油) レモン果汁	40 0.1 0.01 5 0.5 3 3	イタリアンスープ ①細切りにしたベーコンは、からいりする。 ②たまねぎは薄切り、にんじんは薄くちょう切り、スイートコーンは水気をきっておく。 ③鶏卵を割りほぐし、パン粉、粉チーズを合わせておく。 ④コンソメスープを作り、野菜を入れて煮て調味する。 ⑤③を流し入れ、ベーコン、パセリを加える。
イタリアンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん スイートコーン(缶) 鶏卵 パン粉 粉チーズ 塩 コンソメの素 こしょう 水 パセリ	3 20 15 20 20 0.3 2 0.7 0.8 0.02 100 1	いんげん豆のサラダ ①赤いんげん豆は汁気をきっておく。 ②白いんげん豆は煮くずれないように、かためにゆで、塩、こしょうをし、さましておく。 ③きゅうりは熱湯にくぐらせ角切りにし、塩をふっておく。セロリーとたまねぎは薄切りにする。 ④①、②、③をマヨネーズである。
いんげん豆のサラダ	赤いんげん豆(水煮缶) 白いんげん豆 塩 こしょう セロリー たまねぎ きゅうり 塩 マヨネーズ	10 10 0.1 0.01 3 5 10 0.05 5	
デザート	チーズデザート	40	



エネルギー 761 kcal カルシウム 370 mg ビタミンB₂ 0.89 mg



たんぱく質 31.3 g 鉄 5.9 mg ビタミンC 11 mg



脂 質 36.9 % ビタミンA 1,324 IU 食塩相当量 4.2 g



食物繊維 6.6 g ビタミンB₁ 0.57 mg

かじきのソテーイタリア風

チーズロールパン・牛乳・かじきのソテーイタリア風・
マカロニスープ・シーフードサラダ

●共同調理場・小学校・1610食

献立紹介

- トマトを生で食べるのではなく料理の中に取り入れました。
- 植物油はオリーブ油を使用しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
チーズロールパン	チーズロールパン	110	
牛乳	牛乳	206	
かじきのソテーイタリア風	かじき(切り身) 塩 こしょう 植物油(オリーブ油) トマト(水煮) たまねぎ にんにく 植物油(オリーブ油) 塩 こしょう 砂糖(三温)	60 0.1 0.01 1.5 20 20 1 1 0.1 0.01 0.1	<p>かじきのソテーイタリア風</p> <p>①かじきは塩・こしょうし、オリーブ油をひいて焼く。 ②オリーブ油に、にんにくのみじん切りを入れ熱したまねぎのみじん切りを入れよく炒める。 ③トマトの水煮、調味料を加え煮る。 ④焼いたかじきにかける。</p>
マカロニスープ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも こしょう 塩 コンソメ セロリー マカロニ	5 10 10 10 0.03 1.1 1 2 10	<p>マカロニスープ</p> <p>①ベーコンを炒める。 ②くし形切りにしたたまねぎを炒め、たんざく切りのにんじん、じゃがいもを入れ炒める。 ③セロリー、水を加え煮る。 ④煮たらマカロニを入れ煮る。 ⑤塩・こしょうで味を調える。</p>
シーフードサラダ	むきえび いか(たんざく) キャベツ きゅうり 干しわかめ レモン果汁 酢 植物油 塩 こしょう 砂糖(三温)	5 5 20 8 0.5 0.8 0.4 1.5 0.4 0.03 0.1	<p>シーフードサラダ</p> <p>①むきえび、いかはゆでる。 ②キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにしてゆでる。 ③干しわかめはもどし湯通しする。 ④Ⓐを合わせドレッシングを作り、①②③をあえたものにかける。</p>

	エネルギー	684 kcal	カルシウム	353 mg	ビタミンB₂	0.74 mg
	たんぱく質	35.5 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	21 mg
	脂 質	31.9 %	ビタミンA	1,113 IU	食塩相当量	4.6 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB₁	0.56 mg		

イタリア

岐阜県・蛭川村

たらのイタリア風マリネ

麦ごはん・牛乳・たらのイタリア風マリネ・
トマトのスープ

●共同調理場・小学校・600食

献立紹介

- 魚のマリネにオリーブ油を使用し、赤、黄、緑のピーマンでイタリアらしくします。
- スープも真っ赤なトマトを使ってイタリアらしくします。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	72 8	
牛乳	牛乳	206	
たらの イタリア風マリネ	たら(切り身) でんぶん 植物油 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン レモン汁 酢 Ⓐ 植物油(オリーブ油) 砂糖 塩・こしょう	60 5 6 8 3 3 3 1.5 5 1.5 2 0.2	<p>たらのイタリア風マリネ</p> <p>①たらは、でんぶんをつけ油で揚げる。 ②たまねぎはせん切り、ピーマンは5mmの角切りにし、さっとゆでる。調味料Ⓐとたまねぎを煮たてる。 ③揚げたたらに②をかける。</p> <p>トマトのスープ</p> <p>①トマトは湯むきにし種をとり、1.5cmくらいの角切りにする。 ②たまねぎ、にんじんはせん切りにする。 ③水にたまねぎ、にんじんを入れ煮る。これにトマトと糸かまぼこを入れさっと火を通し、スープストックとうすくちしょうゆで味つけをし、ホールコーン(缶)を入れ、ひと煮たちしたらとき卵を入れる。</p>
トマトのスープ	トマト(完熟) ホールコーン(缶) たまねぎ にんじん 糸かまぼこ 鶏卵 スープストック しょうゆ(うすくち)	25 20 25 5 10 15 1.5 3	



エネルギー	654 kcal	カルシウム	271 mg	ビタミンB₂	0.55 mg
たんぱく質	25.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	22 mg
脂 質	25.3 %	ビタミンA	671 IU	食塩相当量	2.4 g
食物繊維	2.9 g	ビタミンB₁	0.38 mg		

さけときのこのパスタ

ロールパン・牛乳・さけときのこのパスタ・
いわしのトマトソース・イタリアンサラダ・デザート
●共同調理場・小学校・7800食

献立紹介

●学校給食週間に「世界の料理」を児童生徒に知ってもらうために、テーマは「長ぐつ型をしたパスタ好きの陽気な国」～オペラ歌手のように歌って～と称して実施した献立です。

●イタリアの代表的な料理は海の幸、トマト、オリーブがいっぱい。そして楽しさとおいしさ栄養もいっぱいです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ロールパン	小型ロールパン	30	
牛乳	牛乳	206	
さけときのこのパスタ	さけ(角切り) パスタ(スパゲティ) マッシュルーム しめじ たまねぎ 植物油(オリーブ油) パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム 洋風だしの素(愛知県学校給食会開発物資) 塩 こしょう チーズ(たんざく)	20 18 8 6 30 0.6 0.7 3.5 3.0 30 8 0.8 0.2 0.02 2	<p>さけときのこのパスタ</p> <p>①しめじは小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。 ②バター、小麦粉、牛乳でルーを作る。 ③パスタはボイルする。 ④さけはボイルする。 ⑤オリーブ油を熱し、たまねぎをよく炒める。 ⑥次に、しめじ、さけ、パスタの順で炒め、洋風だし、塩、こしょうで味つけをし、さらにホワイトルー、チーズを入れ、最後に生クリーム、パセリを散らし仕上げる。</p>
いわしのトマトソース	いわし(でんぶん付き・冷凍) 植物油(揚げ油) トマトベースソース たまねぎ にんにく 植物油(オリーブ油) 塩 こしょう 砂糖(上白) ローリエ パセリ セロリー	30 4.6 10 2 0.2 0.3 0.3 0.02 0.2 0.01 0.10 0.10	<p>①いわしのでんぶん付き(冷凍)は油で揚げる。 ②たまねぎ、にんにく、パセリ、セロリーはすべてみじん切りにする。 ③オリーブ油を熱し、にんにくをよく炒め、さらにたまねぎ、セロリーを炒め調味料で味つけをし、ひと煮する。 ④最後にパセリを入れ仕上げる。 ⑤揚げたいわしの上からかける。</p>
イタリアンサラダ	キャベツ きゅうり オリーブ(ピクルス) イタリアンドレッシング(小袋)	30 5 1.5 7.5	<p>イタリアンサラダ</p> <p>①キャベツはせん切り、きゅうりは小口切りにする。 ②野菜はボイルしてよくさます。 ③オリーブは薄切りにする。 ④材料はあえる。 ⑤食べる直前にドレッシングをかける。</p>
デザート	ティラミス	50	

エネルギー	694 kcal	カルシウム	333 mg	ビタミンB₂	0.72 mg
たんぱく質	25.5 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	20 mg
脂 質	39.0 %	ビタミンA	814 IU	食塩相当量	2.5 g
食物繊維	2.8 g	ビタミンB₁	0.27 mg		

いわしの野菜ロール

小型ロール・牛乳・いわしの野菜ロール・
卵とチーズのスープ・ペンネとたこのトマトソース煮

●共同調理場・小学校・3530 食

献立紹介

- イタリア人は、日本人と同じように魚介類を好んで食べます。とくにオリーブ油を使うのが特徴で、オリーブ油には体によい脂肪酸が含まれており、消化・吸収がよく、さまざまな病気を予防する効果があります。
- また、イタリア料理によく使われる赤ピーマン・黄ピーマンはピーマン独特の苦味がないので、食べやすいと思います。ペン先の形のパスタペンネは、コクのあるソースとよくあうので、イタリア代表のトマトソースで味つけしてみました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
小型ロール	小型ロール	63	いわしの野菜ロール ①いわしは、開いたものを購入し、塩・こしょうをふる。 ②ピーマンとセロリーはせん切りにし、表面をオリーブ油で炒めておく。 ③いわしに野菜をのせて巻き、ようじてとめる。 ④鉄板にオリーブ油をひき、200°Cに熱したオーブンで焼く。 ⑤レモンを添える。
牛乳	牛乳	206	
いわしの野菜ロール	いわし 赤ピーマン 黄ピーマン セロリー 植物油(オリーブ油) パセリ 塩 こしょう(黒) レモン	60 5 5 5 8 1 0.1 0.05 5	
卵とチーズのスープ	鶏卵 チーズ(パルメザン) パセリ ナツメグ コンソメ	25 8 1 1 2	卵とチーズのスープ ①鶏卵を割り、チーズを加えながら攪拌する。 ②パセリはみじん切りにする。 ③コンソメと水を合わせて、コンソメスープを作り、味を調える。 ④鶏卵をゆっくり加えて、ナツメグで香りづけをし、パセリを散らす。
ペンネとたこのトマトソース煮	ペンネ 塩 たこ たまねぎ にんじん トマト(ホール) 赤唐辛子 植物油(オリーブ油) ローリエ パセリ 塩 こしょう(黒) にんにく	30 0.3 20 30 10 50 0.1 10 1 1 0.1 0.03 1	ペンネとたこのトマトソース煮 ①ペンネをゆでる。 ②たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種を除く。 ③たこはぶつ切りを購入する。 ④オリーブ油を熱し、にんにくと唐辛子・にんじん・たまねぎの順に入れて炒める。 ⑤全体に色づいてきたら、たこを加えて炒める。 ⑥トマト、ローリエを加えよく煮こむ。 ⑦塩・こしょうで味を調整、ペンネ・パセリと合わせる。



エネルギー	791 kcal	カルシウム	433 mg	ビタミンB ₂	0.93 mg
たんぱく質	39.1 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	39 mg
脂 質	33.0 %	ビタミンA	1,403 IU	食塩相当量	4.1 g
食物繊維	4.7 g	ビタミンB ₁	0.48 mg		

たらのハーブパン粉焼き

ごはん・牛乳・たらのハーブパン粉焼き・

あさり入りトマトスープ・たことゆで野菜のソースかけ

●単独校・高校・100食

献立紹介

●ハーブ野菜とオリーブ油を使って素材の持
ち味を大事にしながら、さわやかな香りと
甘みを出してくれる献立にしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	110	
牛乳	牛乳	206	
たらの ハーブパン粉焼き	たら(切り身) 塩 こしょう イタリアンパセリ パルミジャーノ にんにく パン粉 植物油(オリーブ油)	70 0.4 0.02 2 2 1 6 5	たらのハーブパン粉焼き ①たらは塩、こしょうで下味をつける。 ②パン粉の中にみじん切りにしたパセリとすりおろしたパルミジャーノとみじん切りにしたにんにくを混ぜ合わせる。 ③オーブンの天板に魚の皮面を下にしてならべる。 ④魚の切り面の上に混ぜたパン粉をのせ、上からオリーブ油をたらして220℃で約15分くらい焼く。
あさり入り トマトスープ	あさり(むき身) ホールトマト トマトピュレー たまねぎ コンソメ 塩 こしょう オレガノ	30 20 30 25 2 0.7 0.01 0.001	あさり入りトマトスープ ①スープの中に横半分に切ってスライスしたたまねぎを加え煮る。 ②たまねぎが柔らかく煮えたところで、あさりむき身、角切りにしたホールトマト、トマトピュレーを加え、塩、こしょうで味を調えた上で、最後にオレガノを加える。
たことゆで野菜の ソースかけ	たこ(ゆで) にんにく(おろし) 塩 こしょう ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん セロリー たまねぎ ローリエ 植物油(オリーブ油) 水 ケッパー にんにく ワインビネガー 植物油(オリーブ油) 塩 こしょう 砂糖(上白) あさつき イタリアンパセリ	30 0.6 0.15 0.001 30 20 20 15 10 30 0.005 3 30 2 0.1 10 5 0.6 0.01 0.8 5 2	たことゆで野菜ソースかけ ①たこは乱切りにして、おろしにんにく、塩、こしょうをして炒め、とり出す。 ②ズッキーニは縦に4等分して2cmくらいに切る。 ③赤ピーマン、黄ピーマンは縦にたんざく切りにする。 ④にんじんもたんざく切り、セロリーは筋をとって斜め切り、たまねぎはくし形に切る。 ⑤釜にローリエと水、にんじん、たまねぎ、オリーブ油を加えふたをして蒸し煮する。 ⑥沸騰してきたら、ズッキーニ、セロリー、ピーマンを加え、もう一度蒸し煮する。 ⑦材料が煮えたら、たこをもどし軽く煮る。 ⑧あさつきとイタリアンパセリは一度ゆで、みじん切りにする。 ⑨ケッパーはあらみじん、にんにくはみじん切りとする。 ⑩ワインビネガー、オリーブ油、塩、こしょう、砂糖を加え一度火を通す。 沸騰しかけたら、ケッパーとにんにくを加え、沸騰したところで火を消す。 ⑪ゆでた野菜の上にソースをかけ、その上にあさつきとパセリのみじん切りを散らす。 ⑫野菜もソースもホットのままで出す。



エネルギー 857 kcal カルシウム 350 mg ビタミンB₂ 0.70 mg



たんぱく質 39.6 g 鉄 5.0 mg ビタミンC 91 mg



脂質 25.0 % ビタミンA 1,593 IU 食塩相当量 4.4 g



食物繊維 5.0 g ビタミンB₁ 0.83 mg

むきがれいミラノ風スパゲティ

ロールパン・牛乳・むきがれいミラノ風スパゲティ・
カーテージチーズサラダ

●単独校・小学校・585食

献立紹介

- かれいは骨のないむきがれいを使い、ホールトマト(缶)を使用したクリームスパゲティにして食べやすくします。

献立名	材料名	分量g	作り方
ロールパン	ロールパン	60	むきがれいミラノ風スパゲティ ①スパゲティはかためにゆで、炒める。 ②かれいは、下ゆでしておく。 ③ホールトマトは缶汁をきり、ざく切りにする。 ④スープに①、②、③と調味料を入れ煮る。煮上がったら、生クリームをそそぎひと煮たちさせる。 ⑤炒めたスパゲティと④を混ぜ合わせ、パセリも加え、さらに軽く炒める。
牛乳	牛乳	206	カーテージチーズサラダ ①くるみは大きめに切っていておく。白ごまもからいりしておく。 ②キャベツともやしは、それぞれ下ゆでしておく。 ③調味料を合わせてドレッシングを作り、①と②を加えて混ぜる。 ④カーテージチーズを軽くほぐし、③に加えて混ぜ合わせる。
むきがれい ミラノ風スパゲティ	スパゲティ 塩 こしょう 植物油(オリーブ油) マーガリン むきがれい ホールトマト(缶) マッシュルーム 塩 こしょう スープの素 水 生クリーム パセリ	40 0.3 0.03 1 1 25 10 5 0.1 0.04 0.3 40 10 0.5	
カーテージチーズサラダ	カーテージチーズ キャベツ もやし くるみ 植物油(オリーブ油) 酢 塩 こしょう 砂糖 ごま(白)	40 40 10 5 2 12 1 0.01 1 1	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	627 kcal 28.8 g 33.0 % 4.2 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB ₁ ビタミンB ₂ ビタミンC 食塩相当量 0.61 mg 22 mg 3.1 g

メルルーサのピザソース

コッペパン・バター・牛乳・メルルーサのピザソース・
ポテトスープ

●共同調理場・小学校・1962食

献立紹介

- オレガノやにんにくなどの香辛料を使い、より本格的な味になるようにしています。
- 魚にピザソースをかけることにより子供たちもおいしく食べる事ができます。

献立名	材料名	分量g	作り方
コッペパン	コッペパン	60	メルルーサのピザソース
バター	チコバター	7	①トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ、みじん切りのピーマン、たまねぎ、オレガノ、おろしにんにくを火にかけピザソースを作る。 ②アルミカップに魚をいれ、ピザソースとチーズをかけて焼く。
牛乳	牛乳	206	
メルルーサの ピザソース	メルルーサ(冷凍) トマトピューレー トマトペースト トマトケチャップ ピーマン たまねぎ 塩 こしょう オレガノ にんにく(おろし) ナチュラルミックスチーズ アルミカップ	40 10 5 3 3 10 0.1 0.01 0.02 0.02 10	ポテトスープ ①ベーコンを1cm幅に切り、からりりする。 ②1cm角に切ったたまねぎ、じゃがいも、いちょう切りのにんじんを加える。 ③水とチキンブイヨン・コーンを加えて煮込む。 ④グリンピースを加える。
ポテトスープ	ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも ホールコーン(冷凍) グリンピース(冷凍) 塩 こしょう しょうゆ(うすくち) チキンブイヨン 水	5 20 10 60 10 3 0.6 0.02 4 8 70	



エネルギー 573 kcal カルシウム 317 mg ビタミンB₂ 0.64 mg



たんぱく質 27.9 g 鉄 2.0 mg ビタミンC 2.6 mg



脂質 31.0 % ビタミンA 1,352 IU 食塩相当量 3.2 g



食物繊維 4.2 g ビタミンB₁ 0.66 mg

シーフードのドリア

シーフードのドリア・牛乳・

白身魚のきのこソースかけ・海藻サラダ・くだもの

●単独校・中学校・290食

献立紹介

- 今までの献立で、生徒達に人気のあったメニューをとりあげ、一食分にまとめました。
- 本当はもっとたくさんのオリーブ油を使いたいのですが、脂肪エネルギー比が高くなるので、かなり少なくしています。

献立名	材料名	分量g	作り方
シーフードのドリア	精白米 バター(無塩) 塩 水 しばえび あさり(水煮) たまねぎ マッシュルーム(水煮缶) パセリ バター(無塩) 小麦粉(薄力粉) 牛乳 塩 こしょう スープの素 水 プロセスチーズ(シェレッドチーズ)	60 2.5 0.4 75 30 20 60 15 1.5 6 8 40 0.5 0.03 0.5 50 3	<p>シーフードのドリア</p> <p>①バターライスを作る。 ②バター、小麦粉、牛乳でホワイトルーを作る。 ③材料を炒めて、②のホワイトルーを半分加え塩・こしょうで味をつける。 ④グラタン皿に①を盛り、③を上からのせ、残りのホワイトルーとシェレッドチーズをのせ、オーブンで焼く。</p>
牛乳	牛乳	206	
白身魚のきのこソースかけ	白身魚(たら) 塩 こしょう 小麦粉(薄力粉) 生しいたけ ほんしめじ マッシュルーム(水煮缶) 植物油(オリーブ油) にんにく バター(無塩) レモン果汁 パセリ 水	80 0.3 0.02 4 10 10 10 2 2 2 3 1.5 10	<p>①きのこ類はひと口大に切っておく。 ②魚に塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、オリーブ油をひいて焼く。 ③釜にバターを熱し、にんにくを炒め、①を入れる。 ④火が通ったら調味料を入れ、味を調える。 ⑤②に④をかけ、みじん切りのパセリをふる。</p>
海藻サラダ	海藻サラダミックス きゅうり トマト レタス 酢(米酢) しょうゆ(こいくち) 植物油(ごま油)	2 35 10 20 3 3 1.5	<p>海藻サラダ</p> <p>①海藻サラダミックスは水でもどしておく。 ②酢・しょうゆ・ごま油でドレッシングを作る。 ③①とよく洗浄・消毒した野菜を盛り合わせ、②をかけて食べる。</p>
くだもの	オレンジ(バレンシア)	100	

栄
養
価

エネルギー	708 kcal	カルシウム	432 mg	ビタミンB₂	0.84 mg
たんぱく質	37.7 g	鉄	4.9 mg	ビタミンC	61 mg
脂 質	30.2 %	ビタミンA	934 IU	食塩相当量	3.3 g
食物 纖 維	5.7 g	ビタミンB₁	0.44 mg		

いわしのラビゴットソースかけ

ピラフ ド クラブ ア ラ ニューバーグ・牛乳・

いわしのラビゴットソースかけ・貝柱スープ

●共同調理場・小学校・1108食

献立紹介

- DHAの多いいわしをおいしく子供の好むフライにしました。
- 魚・野菜離がれが目立つ今、いわしと野菜と一緒に食べられるように工夫をしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ピラフ・ド・クラブ・ア・ラ・ニューバーグ	精白米 バター たまねぎ かに(缶) シャンピニオン 生クリーム 小麦粉 バター パプリカ 塩 こしょう 水	70 1 10 30 10 15 8 1 0.5 0.3 0.01	ピラフ・ド・クラブ・ア・ラ・ニューバーグ ①バターライスを作る。 ②かには身をほぐす。シャンピニオンは薄切りにする。 ③鍋にバターをひいてシャンピニオンを炒め、シャンピニオンの水分がひけたらかにを加えて炒める。小麦粉とパプリカを入れてざっと混ぜる。ここへ生クリームを入れて煮たてるとろりとしたソースに仕上がる。塩・こしょうで味つけをする。
牛乳	牛乳	206	
いわしのラビゴットソースかけ	いわし 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 植物油 トマト たまねぎ セロリー きゅうり 酢 植物油(サラダ油) 塩 パセリ	60 0.02 0.01 6 6 10 6 15 5 5 15 3 3 0.5 0.5	いわしのラビゴットソースかけ ①いわしに塩・こしょうをし、小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。 ②トマトは湯むきし、種をとり1cm角切り、きゅうりも角切りにする。たまねぎ、セロリーはみじん切りにする。 ③酢、サラダ油、塩と野菜を合わせ、いわしのフライの上にかける。
つけ合わせ	レモン レタス	15 15	貝柱スープ ○貝柱はスライスし、じゃがいも、キャベツ、にんじんはせん切りにし、コンソメで味つけする。
貝柱スープ	貝柱 じゃがいも キャベツ にんじん 塩 こしょう 水 コンソメスープ	10 20 20 4 0.5 0.02 150 1	



エネルギー	804 kcal	カルシウム	342 mg	ビタミンB₂	0.74 mg
たんぱく質	33.2 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	37 mg
脂 質	35.6 %	ビタミンA	747 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	3.6 g	ビタミンB₁	0.56 mg		

フランス

秋田県・田沢湖町

ひらめの紙包み焼き

コッペパン・いちごジャム・牛乳・ひらめの紙包み焼き・
温野菜・コーンポタージュ・デザート

●共同調理場・小学校・1285 食

献立紹介

- ひらめの紙包み焼きは、中身は魚だけではなくこのこや野菜などを適当にとり合わせてもよいでしょう。

献立名	材料名	分量g	作り方		
コッペパン	コッペパン	80			
いちごジャム	いちごジャム	15			
牛乳	牛乳	206			
ひらめの紙包み焼き	ひらめ 塩 こしょう バター レモン汁 パセリ パラフィン紙	50 0.4 0.04 3 3 1 1	<p>ひらめの紙包み焼き</p> <p>①ひらめは両面に塩・こしょうをふりかけておく。 ②バターを練って柔らかくしてその中にレモン汁と塩とパセリのみじん切りを加える。 ③パラフィン紙に魚をのせ、上にレモンバターをのせて包む。 ④強火の天火に入れ約7分焼く。</p>		
温野菜	ブロッコリー キャベツ にんじん 塩 ドレッシング	20 25 5 0.1 5	<p>温野菜</p> <p>①ブロッコリーは小房にわける。キャベツはたんざく切り、にんじんはせん切りにしてそれぞれゆでる。 ②ドレッシングである。</p>		
コーンポタージュ	たまねぎ にんじん ホールコーン ベーコン 粉末スープ クリームコーン(缶) 塩・こしょう	50 10 10 5 10 15 少々	<p>コーンポタージュ</p> <p>①たまねぎは薄切り、にんじん、ベーコンはせん切りにする。 ②粉末スープはミキサーにかける。 ③野菜が煮えたら調味し、味を調える。</p>		
デザート	チーズ	15			
栄養成分表	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	676 kcal 31.5 g 25.4 % 5.7 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1	375 mg 2.6 mg 1,170 IU 0.31 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.65 mg 58 mg 3.9 g

フランス

千葉県・蓮沼村

かじきのプロパンスソースかけ

ごはん・牛乳・かじきのプロパンスソースかけ・

青菜のソテー・豚汁

●共同調理場・小学校・630食

献立紹介

- かじきは火を通すと鶏肉に似ているため、子供たちに人気があります。
- 太陽とトマトの明るいプロパンス地方の特徴を説明して供します。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化精白麦	70 3.5	かじきのプロパンスソースかけ ①魚を調味料につけこみ、かたくり粉をつけ揚げる。 ②みじん切りのたまねぎ、セロリーをよく炒める。 ③よくつぶしたトマトホール、調味料を加えよく煮こむ。 ④①の魚にかけてできあがり。
牛乳	牛乳	206	
かじきの プロパンスソースかけ	めかじき にんにく(おろし) 塩 かたくり粉 植物油(大豆油) たまねぎ セロリー トマトホール(缶) しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ ローリエ 植物油(サラダ油)	50 0.2 0.1 5 4 7 1 8 1 0.1 1 0.02 0.3	青菜のソテー ①ホールコーン(冷凍)はさっとボイルしておく。 ②油を熱し小松菜、ホールコーンを炒め、さくらえびを炒めて調味する。
青菜のソテー	小松菜 ホールコーン(冷凍) さくらえび(素干し) 植物油(大豆油) こしょう 塩	50 15 2 3 0.04 0.4	豚汁 ①かつおだしでだしをとる。だしの一部でみそをといておく。 ②だしにだいこん、にんじん、豚肉、こんにゃくを入れ、煮えたら油揚げを入れ、ひと煮たちしたら豆腐、といったみそを入れ仕上げる。
豚汁	豚肉 豆腐 だいこん にんじん こんにゃく 油揚げ かつおだし みそ	8 30 30 10 10 5 3 14	

栄	エネルギー	672 kcal	カルシウム	480 mg	ビタミンB ₂	0.57 mg
養	たんぱく質	30.3 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	46 mg
脂	脂 質	31.1 %	ビタミンA	1,650 IU	食塩相当量	3.0 g
物	食物繊維	4.7 g	ビタミンB ₁	0.45 mg		

フランス

神奈川県・箱根町

メルルーサのロベール風

ロールパン・牛乳・メルルーサのロベール風・

粉ふきいも・キャベツとベーコンのスープ

●単独校・小学校・86食

献立紹介

- ロベールソースのロベールは人名です。
- 本来はケチャップなどは入れず、白ワインと酢で煮込み、マスタードを入れ仕上げますが、子供たちが好む味にアレンジしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ロールパン	ロールパン	75	
牛乳	牛乳	206	
メルルーサの ロベール風	メルルーサ 塩 こしょう 小麦粉 植物油 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ 中濃ソース 水 マーガリン	50 0.2 0.01 4 5 15 7 7 10 4 2	<p>メルルーサのロベール風</p> <p>①メルルーサは、塩・こしょうし、小麦粉をまぶし油で揚げる。 ②たまねぎは、あらみじん切り、にんじんは5mm角の薄切りにする。 ③マーガリンでたまねぎ、にんじん、マッシュルームを順に加えて炒める。 ④調味料を加え煮こむ。 ⑤別々に配缶し、盛りつける時にソースをかける。</p>
粉ふきいも	じゃがいも 塩	60 0.3	<p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>①キャベツは1cm幅、5cm長さに切る。 ベーコンは薄切りのものを1cm幅に切る。 ②水を沸かし、スープストック、ベーコン、キャベツを加え煮こむ。 ③塩・こしょうを加え、味を調える。</p>
キャベツと ベーコンのスープ	キャベツ ベーコン スープストック 塩 こしょう	30 10 1 0.3 0.01	



エネルギー	600 kcal	カルシウム	261 mg	ビタミンB₂	0.69 mg
たんぱく質	25.5 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	32 mg
脂 質	27.4 %	ビタミンA	1,059 IU	食塩相当量	3.4 g
食物繊維	4.1 g	ビタミンB₁	0.79 mg		

白身魚のマリネ

フランスパン・バター・牛乳・白身魚のマリネ・ブイヤベース風スープ・カラフルポテト

●単独校・小学校・602食

献立紹介

- ブイヤベースは、魚介類をたっぷり入れた実だくさんのスープですが、シーフードミックスを使えば手軽にマルセイユの地中海の味が楽しめます。
- くせのないオリーブ油とトマトの酸味がさっぱりとしたスープに仕上げます。

献立名	材料名	分量g	作り方																												
フランスパン	ソフトフランスパン	90																													
バター	バター	8																													
牛乳	牛乳	206																													
白身魚のマリネ	<table border="0"> <tr><td>白身魚(たら)の切り身</td><td>40</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>4</td></tr> <tr><td>植物油</td><td>4</td></tr> <tr><td>植物油(サラダ油)</td><td>2</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>1</td></tr> <tr><td>砂糖(三温)</td><td>2</td></tr> <tr><td>パセリ(乾燥)</td><td>0.3</td></tr> </table>	白身魚(たら)の切り身	40	塩	0.2	こしょう	0.02	でんぶん	4	植物油	4	植物油(サラダ油)	2	米酢	3	塩	0.3	こしょう	0.01	レモン汁	1	砂糖(三温)	2	パセリ(乾燥)	0.3		白身魚のマリネ(今回はたらを使用) ①白身魚の切り身に軽く塩、こしょうをして、でんぶんをつけてカラッと揚げる。 ②マリネ液を作る。サラダ油、米酢、砂糖、塩、こしょう、レモン汁をミキサーにかけてパセリを加える。 ③①に②をかける。				
白身魚(たら)の切り身	40																														
塩	0.2																														
こしょう	0.02																														
でんぶん	4																														
植物油	4																														
植物油(サラダ油)	2																														
米酢	3																														
塩	0.3																														
こしょう	0.01																														
レモン汁	1																														
砂糖(三温)	2																														
パセリ(乾燥)	0.3																														
ブイヤベース風スープ	<table border="0"> <tr><td>くるまえび(水煮)</td><td>15</td></tr> <tr><td>いか(水煮)</td><td>15</td></tr> <tr><td>あさり(水煮)</td><td>10</td></tr> <tr><td>ほたて(水煮)</td><td>10</td></tr> <tr><td>ホールトマト(缶)</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>3</td></tr> <tr><td>にんにく(おろし)</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>植物油(オリーブ油)</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>パセリ(乾燥)</td><td>0.3</td></tr> </table>	くるまえび(水煮)	15	いか(水煮)	15	あさり(水煮)	10	ほたて(水煮)	10	ホールトマト(缶)	30	にんじん	20	たまねぎ	30	セロリー	3	にんにく(おろし)	0.1	植物油(オリーブ油)	0.6	コンソメの素	1	塩	0.3	こしょう	0.03	パセリ(乾燥)	0.3		ブイヤベース風スープ ①オリーブ油とにんにくを入れて中火にかける。にんにくがきつね色になら、たまねぎを入れてさらに炒め、ミキサーにかけたホールトマト(缶)を汁ごと加える。 ②中火にしてトマトが煮つまつたら、①にんじん、セロリーを加える。 ③水を入れ、コンソメの素を加える。煮たったら火を弱めて、アクをていねいにすくう。味をみて塩、こしょうで味を調える。 ④乾燥パセリをふる。
くるまえび(水煮)	15																														
いか(水煮)	15																														
あさり(水煮)	10																														
ほたて(水煮)	10																														
ホールトマト(缶)	30																														
にんじん	20																														
たまねぎ	30																														
セロリー	3																														
にんにく(おろし)	0.1																														
植物油(オリーブ油)	0.6																														
コンソメの素	1																														
塩	0.3																														
こしょう	0.03																														
パセリ(乾燥)	0.3																														
カラフルポテト	<table border="0"> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>7</td></tr> <tr><td>グリンピース(冷凍)</td><td>7</td></tr> <tr><td>ホールコーン(缶)</td><td>6</td></tr> <tr><td>洋風だしの素</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td></tr> </table>	じゃがいも	40	にんじん	7	グリンピース(冷凍)	7	ホールコーン(缶)	6	洋風だしの素	0.1	塩	0.3	こしょう	0.1		カラフルポテト ①さいころに切ったじゃがいも、にんじん、グリンピース(冷凍)、ホールコーン(缶)をそれぞれ湯がく。 ②マーガリンで①を軽く炒め、洋風だしの素、塩、こしょうで味を調える。														
じゃがいも	40																														
にんじん	7																														
グリンピース(冷凍)	7																														
ホールコーン(缶)	6																														
洋風だしの素	0.1																														
塩	0.3																														
こしょう	0.1																														



エネルギー

732 kcal

カルシウム

299 mg

ビタミンB₂

0.79 mg



たんぱく質

36.0 g

鉄

3.2 mg

ビタミンC

20 mg



脂 質

28.1 %

ビタミンA

2,160 IU

食塩相当量

4.0 g



食物繊維

5.7 g

ビタミンB₁

0.86 mg

フランス

岐阜県・羽島市

たらのブイヤベース風

食パン・いちごジャム・牛乳・たらのブイヤベース風・カラフルソテー・くだもの

●共同調理場・小学校・3350 食

献立紹介

- 日頃なじみのうすいオリーブ油・サフランを用いて地中海風に仕上げてみました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
食パン	食パン	91	
いちごジャム	いちごジャム	15	
牛乳	牛乳	206	
たらのブイヤベース風	たら(角切り) 塩 こしょう あさり(冷凍・むき身) たまねぎ マッシュルーム(缶・スライス) ジャガイも にんにく(おろし) ダイストマト(缶) ローリエ サフラン 植物油(オリーブ油) コンソメ 塩 こしょう パセリ 水	40 0.2 0.02 20 40 10 40 1 20 0.05 0.07 1 1.5 0.8 0.02 1.2 110	たらのブイヤベース風 ①たらは、塩・こしょうで下味をつけておく。 ②たまねぎは薄切りにし、じゃがいもは、大きめの角切りにする。パセリはみじんにする。 ③釜にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りだしをし、たまねぎをしんなりするまで炒める。 ④③にローリエ、サフランを加えて炒め、たら、あさりを入れて炒める。 ⑤④にマッシュルーム、じゃがいもを加え、水を入れ、煮たたらアツをとり、コンソメ、ダイストマトを加えて、じゃがいもが柔らかくなるまで中火で煮る。 ⑥塩・こしょうで調味をし、みじん切りのパセリを加える。
カラフルソテー	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン ベーコン ホールコーン コンソメ 塩 こしょう	20 5 5 5 20 5 0.5 0.3 0.02	カラフルソテー ①釜を熱し、ベーコンを炒める。 ②①に赤ピーマン・黄ピーマンを入れ炒める。 ③②にキャベツ、ホールコーンを入れ炒め、最後にピーマンを加え、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。
くだもの	オレンジ	42(1/6)	



エネルギー	618 kcal	カルシウム	321 mg	ビタミンB₂	0.76 mg
たんぱく質	28.0 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	83 mg
脂 質	28.8 %	ビタミンA	680 IU	食塩相当量	4.9 g
食物繊維	5.8 g	ビタミンB₁	0.70 mg		

いわしのベニエ

バターロールパン・牛乳・いわしのベニエ・

野菜スープ・ヨーグルトサラダ

●共同調理場・3200食

献立紹介

- ベニエとはフランス語で衣揚げのことを言います。
- いわしにふわっとした軽い衣をたっぷりつけて揚げました。

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	104	
牛乳	牛乳	206	
いわしのベニエ	いわし(開き) 塩 こしょう 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 植物油(揚げ油) たまねぎ トマトソース にんにく トマト(水煮缶) 塩 こしょう カレー粉 植物油	50(1枚) 少々 少々 12 0.4 25 4 50 1 60 少々 少々 1 1	<p>いわしのベニエ</p> <p>①いわしの開きに塩、こしょうをする。 ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、牛乳を加えよく混ぜる。 ③①のいわしに小麦粉をまぶし、②をたっぷりつけて揚げる。 ④トマトソースをかけて食べる。</p> <p>(トマトソースの作り方)</p> <p>①たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。トマトもあらみじん切りにする。 ②たまねぎ、にんにくのみじん切りを油で炒める。 ③トマトのみじん切りを加え炒め、煮る。 ④塩、こしょう、カレー粉を加え味を調えて煮る。</p>
野菜スープ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし セロリー ホールコーン コンソメ 塩 こしょう	40 10 25 20 2 10 3 0.1 0.01	<p>野菜スープ</p> <p>①キャベツ、にんじんはたんざく切りにする。 たまねぎ、セロリーはせん切りにする。 ②野菜が柔らかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。</p>
ヨーグルトサラダ	みかん(缶) パインアップル(缶・カット) 黄桃(缶・ダイスカット) ヨーグルト マヨネーズ	25 25 25 15 1	<p>ヨーグルトサラダ</p> <p>①みかん(缶)、パインアップル(缶)、黄桃(缶)は缶から出し、水気をきっておく。 ②①のくだものとヨーグルト、マヨネーズを混ぜる。</p>



エネルギー	830 kcal	カルシウム	359 mg	ビタミンB ₂	0.70 mg
たんぱく質	33.4 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	43 mg
脂 質	23.6 %	ビタミンA	892 IU	食塩相当量	4.5 g
食物繊維	7.8 g	ビタミンB ₁	0.35 mg		

ミルファンティー

ロールパン・牛乳・ミルファンティー・
きすのエスカベーシュ・ビーンズサラダ

●共同調理場・小学校・9350食

献立紹介

- ミルファンティーは、フランス料理ではコンソメスープにパン粉とチーズで卵をふんわりとさせてパセリを散らしたスープ。これを給食用にえびや野菜を使ったもの。
- 白身魚のエスカベーシュは、フランスの代表的な魚料理。

献立名	材料名	分量g	作り方
ロールパン	ロールパン	60	
牛乳	牛乳	206	
ミルファンティー	えび 鶏卵 ショルダーベーコン たまねぎ しめじ じゃがいも パセリ パン粉 粉チーズ スープの素 しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう	25 20 20 20 20 15 0.3 0.5 1 1~2 2 0.8 0.04	<p>ミルファンティー</p> <p>①えびは熱湯で霜ぶりにしておく。 ②ベーコンはたんざく切り、たまねぎもたんざく切り、じゃがいもはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。 ③卵は割りほぐし粉チーズとパン粉をふり入れて混ぜる。 ④鍋を熱してベーコンを炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。スープを加えてえび、じゃがいもとともに煮込み、調味する。 ⑤③を少しずつ流し入れ、パセリを散らして盛りつける。</p> <p>きすのエスカベーシュ</p> <p>①開いたきすに塩、こしょうをし、小麦粉とでんぶんを合わせた粉をはたくようにまぶす。 ②180℃に熱した油でカラリと揚げて油をきる。 ③たまねぎは半月の薄いスライス、ピーマンも細くせん切りにする。 ④ひたひたのお湯で①の材料を軽く熱し、ドレッシングの調味料を加えてエスカベーシュソースを作る。 ⑤きすにエスカベージュソースをかける。</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>①ゆで大豆をゆっくり煮こんで下味をつけて、汁気をきり、さましておく。 ②ほうれんとうは2cmくらいに切り、ゆがいてから水をきり、しょうゆをかけてからさます。 ③キャベツはたんざく切りにし、ゆがいて水をきりさましておく。 ④ハムは蒸してからよくさます。 ⑤白ごまはいってつぶしておく。 ⑥マヨネーズをサラダビネガーでのばし、材料をあえる。</p>
きすのエスカベーシュ	きす たまねぎ ピーマン にんじん 植物油(白絞油) 小麦粉(大麦入り) でんぶん サラダビネガー 植物油(サラダ油) しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう	25(尾) 5 1 1 2 4 2 2.5 1 1 0.1 0.01	
ビーンズサラダ	大豆(ゆで) 〔しょうゆ(うすくち) 砂糖 ほうれんとう しょうゆ(うすくち) キャベツ ポンレスハム サラダビネガー(りんご酢) マヨネーズ ごま(白)	5 1 0.5 15 0.2 20 5 0.5 少々 少々	



エネルギー	695 kcal	カルシウム	310 mg	ビタミンB₂	0.94 mg
たんぱく質	34.2 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	36 mg
脂 質	36.6 %	ビタミンA	1,214 IU	食塩相当量	3.7 g
食物繊維	4.5 g	ビタミンB₁	0.89 mg		

さばのプロバンス風

麦ごはん・牛乳・さばのプロバンス風・
ピーマン なすのソテー・野菜スープ

●単独校・中学校・88食

献立紹介

- プロバンスとは、フランス南東部地方のことをいい、プロバンサルの名で料理に出されています。この名前は、にんにくやトマトを使った料理につけられています。
- このにんにくやトマトを使ったプロバンスソースを、子供たちに敬遠されがちなさばの料理と組み合わせることにより、食べやすくなるのではないかと考え、この献立を作成しました。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 精麦	95 0.3 7	
牛乳	牛乳	206	
さばのプロバンス風	生さば(切り身) 塩 こしょう 牛乳 小麦粉 植物油(サラダ油) バター たまねぎ ブロッコリー パン ソース トマト(完熟) 塩 こしょう	80 0.4 0.04 10 7 1 2 40 2 2 50 0.4 0.03	<p>さばのプロバンス風</p> <p>①さば切り身に塩、こしょうをふり、しばらくして、牛乳をふりかけて10分程度おく。 ②焼き物機を熱して、サラダ油とバターをとかしたものを天板にしき、①のさばに小麦粉をまぶしたものとこんがりと焼く。 ③こんがりと焼いた魚の上に、ソースをかけていただく。</p> <p>(プロバンスソース)</p> <p>①たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきにして種をとり小さく刻む。 ②油を熱してにんにく、たまねぎを炒め、トマトを加えて少し煮つめ、塩、こしょうで調味する。</p>
ピーマンソテー	ピーマン 塩 こしょう 植物油	10 0.1 0.01 1	<p>ピーマン・なすのソテー</p> <p>①ピーマンは縦4つ割りにして、油で炒め、塩、こしょうで調味し、さばに添える。 ②なすは輪切りにして、1人2切れを油で炒め、調味してさばに添える。</p>
なすソテー	なす 塩 こしょう 植物油	30 0.3 0.01 1	<p>野菜スープ</p> <p>①じゃがいも、にんじん、キャベツ、ベーコンはたんざく状に切りそろえる。 ②スープの中に煮えにくいものから入れ、煮えたら調味し、仕上げにさやえんどうを入れる。</p>
野菜スープ	じゃがいも にんじん ベーコン キャベツ さやえんどう 塩 こしょう スープ	20 10 5 20 10 0.7 0.03 130	

エネルギー	822 kcal	カルシウム	279 mg	ビタミンB₂	0.71 mg
たんぱく質	31.8 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	27 mg
脂 質	28.6 %	ビタミンA	993 IU	食塩相当量	1.8 g
食物繊維	2.1 g	ビタミンB₁	0.77 mg		

かれいのムニエル

黒糖パン・牛乳・アスパラシチュー・

かれいのムニエル・くだもの

●共同調理場・小学校・710 食

献立紹介

- アルミカップにのせて焼くので、配缶がしやすくなっています。
- 上のレモンがちょっとずつぱくて、いいアクセントになります。

献立名	材料名	分量g	作り方
黒糖パン	黒糖パン	55	
牛乳	牛乳	206	
かれいのムニエル	かれい(フィレ) 塩 こしょう 小麦粉 レモン マーガリン アルミカップ	35 0.3 0.01 4.5 6 2.5	<p>かれいのムニエル</p> <p>①かれいに下味をつけ、小麦粉をまぶす。 ②アルミカップにかれいを入れ、レモンのスライスをのせて、オーブンで焼く。</p>
アスパラシチュー	グリーンアスパラガス じゃがいも にんじん たまねぎ 鶏肉(手羽) 小麦粉 マーガリン 牛乳 クリームポタージュ 塩 こしょう 植物油 スープの素	15 40 15 40 15 3 3 40 3 1 0.02 0.8 0.5	<p>アスパラシチュー</p> <p>①ホワイトルーを作る。 ②アスパラガスは、3cmくらいに切り、さつとゆでておく。他の材料は乱切り。 ③アスパラガス以外を炒め、スープで煮込み調味する。 ④仕上げにアスパラガスを入れ、火を通し、配缶する。</p>
くだもの	オレンジ	40	



エネルギー 663 kcal カルシウム 309 mg ビタミンB₂ 0.80 mg



たんぱく質 27.4 g 鉄 2.1 mg ビタミンC 45 mg



脂 質 33.6 % ビタミンA 1,564 IU 食塩相当量 2.9 g



食物繊維 4.5 g ビタミンB₁ 0.68 mg

しいらのエスカベーシュ

パン・スイートナッツ・牛乳・しいらのエスカベーシュ・
粉ふきいも・りんごソースサラダ

●共同調理場・小学校・4400食

献立紹介

- エスカベーシュはマリネの一種で、スペインの代表料理エスカベッシュのフランス版です。
- 自身魚なら何でもよく、今回はしいらを使いました。

献立名	材料名	分量g	作り方
コッペパン	コッペパン	70	しいらのエスカベーシュ ①しいらに小麦粉をつけて揚げる。 ②たまねぎ、にんじん、パセリは、みじん切りにしておく。 ③調味料をひと煮立ちさせ、この中に魚を漬ける。
スイートナッツ	スイートナッツ	10	
牛乳	牛乳	206	
しいらの エスカベーシュ	しいら 小麦粉 植物油(揚げ油) たまねぎ にんじん パセリ 酢 砂糖 塩 こしょう	60 3 5 10 5 0.5 3.6 0.6 0.5 0.02	りんごソースサラダ ①シェルマカロニは、ゆがいておく。 ②だいこん、にんじんは、マカロニぐらいの大きさにコロコロに切っておく。 ③ブロックリーは、ゆがいて適当な大きさの房に分けておく。 ④りんご、酢、しょうゆをミキサーにかけ、マヨネーズと混ぜ合わせソースを作る。 ⑤全部の材料をりんごソースである。
粉ふきいも	じゃがいも 塩 こしょう	60 0.4 0.02	
りんごソースサラダ	シェルマカロニ だいこん にんじん ブロックリー クッキングチーズ りんご 酢 しょうゆ マヨネーズ	5 40 10 10 8 5 0.7 1.7 3	



エネルギー	618 kcal	カルシウム	355 mg	ビタミンB₂	0.67 mg
たんぱく質	31.9 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	39 mg
脂 質	36.3 %	ビタミンA	1,010 IU	食塩相当量	2.7 g
食物繊維	4.9 g	ビタミンB₁	0.37 mg		

海鮮のチャプチエ

ごはん・牛乳・海鮮のチャプチエ・
わかめと豆腐のスープ・くだもの

●単独校・高校・214食

献立紹介

- チャプチエは「雑菜」と書き、色々な野菜を利用するとともに海の幸をプラスして味を楽しみます。
- 韓国ではお正月などおめでたい祝いの席や、お客様を招いた時などにそれぞれの家庭の味を工夫しながら作られる料理の一品です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	110	
牛乳	牛乳	206	
海鮮のチャプチエ	むきえび(冷凍) 貝柱(冷凍) いか(冷凍) うずら卵(缶) はるさめ ねぎ しめじ ピーマン しょうが にんにく しょうゆ(こいくち) みりん 塩 こしょう 植物油(ごま油) いりごま(白)	30 30 20 20 10 30 20 20 5 1 8 7 0.5 0.01 3 3	<p>海鮮チャプチエ</p> <p>①冷凍のむきえび、貝柱、いかを解凍しておく。 ②はるさめをゆで、水に浸しづるに上げた後、5cmぐらいに切る。 ③ねぎは5cmぐらいの長さのせん切りにする。ピーマン、しょうがもせん切りにする。 ④うずら卵は缶から出したらさっと湯通してておく。 ⑤鍋におろしにんにく、しょうゆ、みりんの調味料を合わせたなかに①と④を入れ煮たら、具を一度とり出す。 ⑥⑤の煮汁にしめじとピーマンを入れ火にかけ、煮たったらとり出す。 ⑦鍋にごま油と⑥の煮汁を入れはるさめを炒める。さらに⑤と野菜を入れねぎを加え炒め、しょうが、ごまを入れて火を止める。</p>
わかめと豆腐のスープ	わかめ(乾) 豆腐 はくさい にんじん しょうゆ 塩 こしょう スープの素	2 30 30 5 3 0.5 0.01 2	<p>わかめと豆腐のスープ</p> <p>①わかめを水でもどし、はくさい、にんじんはせん切りにする。 ②煮たったスープの中に、にんじん・はくさい・2cm角に切った豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。 ③調味料で味を調整、最後にわかめを加え、火を止める。</p>
くだもの	みかん	80	



エネルギー	806 kcal	カルシウム	387 mg	ビタミンB ₂	0.82 mg
たんぱく質	38.3 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	57 mg
脂 質	21.2 %	ビタミンA	897 IU	食塩相当量	3.8 g
食物繊維	4.5 g	ビタミンB ₁	0.87 mg		

さばのヤンニャムカンジャンかけ

ビビンバ・牛乳・さばのヤンニャムカンジャンかけ・
わかめスープ

●共同調理場・小・中学校・3300食

献立紹介

- 北濟州郡は、全体が海に囲まれているので、海産物(魚やわかめ)を利用した料理が多くみられます。
- ヤンニャムカンジャンとは、薑味じょうゆのこと。日本では、さんまにだいこんおろしとしょうゆを添えますが、韓国では薑味じょうゆをかけます。しょうゆや唐辛子、ごま、にんにく、ねぎなどを混ぜて作ります。
- 体のことを大切に考えるという意味が、この言葉にこめられています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ビビンバ	精白米 牛肉 にんにく 土しょうが 植物油(なたね油) 大豆もやし にんじん ほうれんそう 青ねぎ A ごま(白) 砂糖 酢 しょうゆ(うすくち) 植物油(ごま油)	80 30 0.2 0.3 0.05 20 8 15 2 0.8 2.5 1.2 5.5 1.2	ビビンバ ①牛肉ににんにくと土しょうがで下味をつける。 ②大豆もやし、にんじん、ほうれんそうをゆがく。 ③ごま油を熱し、ねぎを炒め①、②を入れ、Aで調味する。
牛乳	牛乳	206	さばのヤンニャムカンジャンかけ ①さばを焼く。 ②Bをひと煮たちする。 ③①の上に②をかける。
さばのヤンニャム カンジャンかけ	さば B にんにく 青ねぎ ごま(白) 土しょうが けずり節 ゆず果汁 しょうゆ(こいくち) みりん でんぶん 水	50 0.1 1.0 0.2 0.25 0.2 0.3 3 2 0.2 3	わかめスープ ①スープの中へ材料を入れ、煮る。 ②塩、うすくちしょうゆ、こしょうで味をつける。 ③いった白ごまを入れる。
わかめスープ	干しわかめ 鶏肉 たまねぎ にんじん ごま(白) スープ 塩 しょうゆ(うすくち) こしょう	0.3 10 30 7 0.3 130 0.1 6 0.03	



エネルギー	670 kcal	カルシウム	279 mg	ビタミンB₂	0.88 mg
たんぱく質	34.2 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	18 mg
脂 質	27.8 %	ビタミンA	1,362 IU	食塩相当量	2.8 g
食物繊維	3.0 g	ビタミンB₁	0.39 mg		

たらの薬味焼き

ごはん・牛乳・たらの薬味焼き・きのこスープ

●単独校・小学校・203食

献立紹介

- まだらのことを朝鮮語ではテグ(大口)と呼びます。魚が大きな口をしているところからついた名称です。
- 韓国ではこのテグを好んで食べ、内臓もよく利用されます。とりわけ白子は珍重がられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
さらの薬味焼き (テグヤンニヨムクイ)	まだら 塩 植物油(ごま油) あさつき ショウゆ 植物油(ごま油) ④にんにく(おろし) 粉唐辛子 すりごま	60 少々 少々 2 4 0.5 0.5 少々 1	たらの薬味焼き ①たらに塩少量をふり、しばらくおく。 ②あさつきは小口切りにする。 ③④の調味料を鍋でひと煮たちさせ、②のあさつきを入れ、火が通ったら火を止める。 ④①のたらをごま油をひいた鉄板にならべ、焼き物機で焼く。 ⑤④のたらの上に③のタレをかけてできあがり。
きのこスープ (ポソックッ)	鶏肉(ひき肉) しめじ 生しいたけ えのきたけ にんじん じゃがいも はくさい ねぎ チキンスープ ④ ショウゆ にんにく(おろし) 塩 こしょう	20 5 5 5 20 20 30 5 12 3 少々 少々 少々	きのこスープ ①えのきたけは、かたい部分を切り落とす。しめじは石づきをとり小分けして、それぞれ洗って切る。生しいたけも石づきをとり、せん切りにする。じゃがいもはいちょう切りにする。 ②にんじんはせん切り、はくさいもざく切りにする。ねぎは小口切りにする。 ③鍋に鶏ひき肉を入れ、調味料④を加えて炒めた後、スープを加える。浮いてきたアクはきれいにとり除く。 ④③の中ににんじん、じゃがいも、はくさい、しめじ、えのき、しいたけを適宜加え、煮えたら塩、こしょうで味を調える。 ⑤ねぎを加え、火が通ったら盛りつける。



エネルギー	530 kcal	カルシウム	273 mg	ビタミンB ₂	0.58 mg
たんぱく質	27.4 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	14 mg
脂 質	19.0 %	ビタミンA	1,150 IU	食塩相当量	2.5 g
食物繊維	2.6 g	ビタミンB ₁	0.33 mg		

里いもとたこの韓国煮

ごはん・牛乳・里いもとたこの韓国煮・

豆腐だんごのザーサイスープ・カクテキ・くだもの

●共同調理場・小学校・700食

献立紹介

- 韓国の一般家庭で作られる煮ものです。厳冬の韓国は体を温める効果のある唐辛子を使った料理が多いです。
- スープは豆腐だんごとヘルシーな食材に、ザーサイを使用した独特の風味を持たせています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 精麦	80 6	里いもとたこの韓国煮 ①ほうれんそうは、4~5cmの長さに切る。 ねぎは小口切りにする。
牛乳	牛乳	206	②鍋にたことⒶを入れ、味をなじませそのまま火にかけて混ぜ、里いもと水を加えて煮る。
里いもとたこの韓国煮	里いも たこ ほうれんそう Ⓐ ねぎ いりごま おろしにんにく 砂糖 しょうゆ 植物油(ごま油) トウバンジャン Ⓑ 砂糖 しょうゆ 水	70 60 40 5 1.3 0.3 0.8 4.6 1 0.02 1 4 50	③アクを除き、Ⓑも加え、汁気がなくなるまで煮る。 ④ほうれんそうを加え、ひと煮たちさせて火を止める。
豆腐だんごのザーサイスープ	豆腐 Ⓐ 鶏卵 かたくり粉 塩 洋辛子 かたくり粉 植物油 ザーサイ にんじん サラダ菜 たまねぎ 中華スープの素 砂糖 塩 植物油(ごま油) しょうゆ	50 2 1 0.1 0.01 1 4 2 10 30 20 2 0.2 0.1 0.5 2	豆腐だんごのザーサイスープ ①豆腐は湯通しし、押して水きり、これにⒶを混ぜ合わせてだんごを作る。 ②①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。 ③ザーサイは小口切り、にんじん、たまねぎはせん切り、サラダ菜は大きめに切っておく。 ④スープを作り、野菜を入れ調味した後、揚げた団子を入れる。
カクテキ	だいこんカクテキ	30	
くだもの	ライチ	20	



エネルギー

687 kcal

カルシウム

384 mg

ビタミンB₂

0.65 mg



たんぱく質

34.7 g

鉄

5.1 mg

ビタミンC

49 mg



脂 質

23.0 %

ビタミンA

2,066 IU

食塩相当量

4.8 g

食物繊維

6.4 g

ビタミンB₁

0.48 mg

たらとりんごのカレー煮

ごはん・牛乳・たらとりんごのカレー煮・
はくさいとベーコンのスープ・ひじきじゃこサラダ・くだもの

●共同調理場・小・中学校 1935 食

献立紹介

- 外国人講師さんから聞いた料理です。
- カレー粉のスパイシーさとレモン果汁のサワーな味が、たらとりんごになじんで、ごはんが進む1品です。
- 一風変わったドライカレーのようなメニューです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	110 0.33	たらとりんごのカレー煮 ①りんごは、2cm角に切り、たまねぎはあらいみじん切りにする。 ②カレー粉、油、レモン果汁を混ぜ合わせたものにたら(角切り)と①とレーズンを加え黒こしょうを入れ10分くらい置く。 ③釜を熱し②の材料を煮る。 ④③に火が通ったら塩で味を調整、グリンピースを加えて煮る。
牛乳	牛乳	206	
たらとりんごのカレー煮	たら(角切り) カレー粉 植物油 レモン果汁 黒こしょう りんご たまねぎ レーズン 塩 グリンピース(冷凍)	44 0.55 1.65 4.4 0.02 22 17 1 0.33 13.2	
はくさいとベーコンのスープ	はくさい チンゲンツァイ 塩わかめ 豚肉(もも) ベーコン じゃがいも にんじん 干しこいだけ コンソメ 塩 こしょう 水	22 18 4 20 6 30 9 1.1 1.7 0.7 0.04 100	はくさいとベーコンのスープ ①じゃがいもはさいの目、干しこいだけはもどしてせん切り、にんじん、はくさいはざく切りにする。 ②チンゲンツァイは、ゆでて2cmくらいのざく切りにする。 ③ベーコンをからいりし、水を加え干しこいだけを入れる。 ④かたいものから煮て調味し、最後にチンゲンツァイを加えてできあがり。
ひじきじゃこサラダ	ひじき しょうゆ みりん ちりめんじゃこ にんじん きゅうり かにかまぼこ(糸かまぼこ) くるみ マヨネーズ(P)	3.3 2 2 3 10 25 15 5 8	ひじきじゃこサラダ ①にんじん、きゅうりはせん切り、くるみは細かく刻んでおく。 ②ひじきは、しょうゆ、みりんと少しの水で下味をつけ冷却しておく。 ③にんじん、きゅうり、糸かまぼこはゆでて冷却する。 ④ちりめんじゃこ、くるみはからいりをする。 ⑤②～④をマヨネーズで混ぜ合わせる。
くだもの	オレンジ	40(1/4個)	



エネルギー	825 kcal	カルシウム	370 mg	ビタミンB₂	0.64 mg
たんぱく質	33.3 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	54 mg
脂 質	26.1 %	ビタミンA	1,281 IU	食塩相当量	3.7 g
食物繊維	7.6 g	ビタミンB₁	1.08 mg		

アメリカ

千葉県・市原市

シーフードカツ(串カツ)

ぶどうパン・スライスチーズ・牛乳・

コーンクリームスープ・シーフードカツ(串カツ)・温野菜・ゆで栗

●共同調理場・中学校・2060食

献立紹介

- えび、白身魚、コーンなどアメリカでよく食べられている食材をバランスよく献立にとり入れました。

献立名	材料名	分量g	作り方	
ぶどうパン	ぶどうパン	50	コーンクリームスープ ①湯を煮たてコンソメを加え、コーンを入れる。 ②牛乳を加え、味をみて塩、こしょうをする。 ③さらしパセリを加えて火を止める。	
スライスチーズ	スライスチーズ	20		
牛乳	牛乳	206		
コーンクリームスープ	クリームコーン(缶) チキンコンソメ 牛乳 塩 こしょう パセリ	55 1 30 0.5 0.02 0.3	シーフードカツ(串カツ) ①えび、メルルーサ、ほたてに各々下処理をし、下味をする。 ②たまねぎはくし形、ピーマンは1/8に切る。 ③それぞれを串に刺し、小麦粉、卵液、パン粉の順につけて油で揚げる。	
シーフードカツ(串カツ)	えび(フライ用) メルルーサ(塩・こしょう付き) ほたて(酒蒸し) たまねぎ ピーマン 塩 こしょう 小麦粉(薄力粉) 鶏卵 パン粉 植物油(大豆白絞油)	20 30 30 30 10 0.2 0.02 10 7 10 7		
温野菜	にんじん ブロッコリー ホールコーン(冷凍) バター 塩 こしょう	10 40 10 0.5 0.4 0.02		
ゆで栗	くり(生)	40		
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	860 kcal 38.4 g 35.5 % 8.3 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 456 mg 3.2 mg 1,438 IU 0.73 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.96 mg 87 mg 4.1 g

いかのマリネ

コーンライス・牛乳・いかのマリネ・ポパイサラダ・
くだもの

●単独校・小学校・705食

献立紹介

- 子供の好きなコーン、そしてアメリカマンガのポパイにパワーをつけるほうれんそう、いちごの赤と色どりをカラフルにしました。
- 魚介は苦手な子も少なくないけれど、ライスやマリネの中で自然においしさがわかると思います。干ししいたけで、日本のうまいも加えました。色も黒が入るとひきたちます。

献立名	材料名	分量g	作り方
コーンライス	精白米 強化米 塩 バター 干ししいたけ にんじん ホールコーン(缶) むきえび(冷凍・2L) 植物油(サラダ油) 塩 こしょう グリンピース(冷凍)	66 0.18 0.33 1 1 11 22 15 0.55 0.44 0.022 4	<p>コーンライス</p> <p>①干ししいたけ、にんじんは角切りにする。 ②サラダ油でしいたけ、にんじんを炒め、ゆでたえび、コーンを合わせて炒め、塩、こしょうで調味する。 ③米は、塩とバターを入れて炊く。火止め前に炒めた具と、ゆでたグリンピースをのせて蒸らす。</p>
牛乳	牛乳	206	
いかのマリネ	いか(切り身) いか(切り身) 塩 でんぶん 植物油(揚げ油) りんご たまねぎ しょうゆ 酢 レモン 砂糖 植物油(サラダ油) ごま(白)	40 50 0.2 8 8 6 4 2.5 1 2 2 1 1	<p>いかのマリネ</p> <p>①いかの切り身は、塩で下味をつけて、でんぶんをつけて揚げる。 ②りんごとたまねぎのすりおろし、レモン汁、白いりごま(半ずり)を入れたドレッシングを揚げたいかの上にかける。</p>
ポパイサラダ	ほうれんそう たまねぎ 鶏卵 塩 ボンレスハム(小角切り) 干ししいたけ 植物油(サラダ油) レモン こしょう 砂糖 酢 塩 しょうゆ	50 5 11 0.05 6 0.4 2.5 0.3 0.02 0.3 0.7 0.2 0.3	<p>ポパイサラダ</p> <p>①ほうれんさんは、ゆでて切る。 ②たまねぎはみじん切りにする。(生) ③卵はいり卵でも、ゆで卵をあらみじん切りでもよい。 ④ボンレスハムの小角切りと、干ししいたけのみじん切りはサラダ油少々で炒めてさます。 ⑤ドレッシングにレモン汁を入れて、材料をあえる。</p>
くだもの	いちご	20(2粒)	

栄養	エネルギー	652 kcal	カルシウム	309 mg	ビタミンB₂	0.64 mg
養	たんぱく質	33.4 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	56 mg
価	脂 質	31.4 %	ビタミンA	2,243 IU	食塩相当量	2.7 g
価	食物繊維	4.8 g	ビタミンB₁	0.58 mg		

アメリカ

宮崎県・都城市

ホキのバーベキューソースかけ

コッペパン・いちごジャム・牛乳・ホキのバーベキューソースかけ・
アスパラガスのソテー・コーンスープ・くだもの

●共同調理場・小学校・15000食

献立紹介

- バーベキューはアメリカでよく食べられるカウボーイやインディアンの料理の一つです。
- 自分たちが射止めた牛や鳥の肉をその場で焼いて食べたことから始まりました。
- 今日はそのバーベキューで使うソースを魚で味わってください。

献立名	材料名	分量g	作り方
コッペパン	コッペパン	60	
いちごジャム	いちごジャム	15	
牛乳	牛乳	206	
ホキのバーベキュー ソースかけ	ホキ 塩 でんぶん 植物油(揚げ油) トマトケチャップ バ りんごピューレー ー にんにく(おろし) ベ ねりごま キ ウスターーソース ユ 赤みそ ソ 砂糖(三温) ー しょよう(こいくち) ス パセリ 水	60 0.2 6 6 3 3 0.5 1.2 1.5 2 2 3 0.7 2.5	<p>ホキのバーベキューソースかけ</p> <p>①ホキは塩で下味をつけて、でんぶんをまぶし油で揚げる。</p> <p>②バーベキューソースの調味料を合わせて火にかけ、ひと煮たちしたら①のホキにかける。</p>
アスパラガスのソテー	アスパラガス バター 塩 こしょう	50 2 0.2 0.05	<p>アスパラガスのソテー</p> <p>①アスパラガスは4~5cm長さに切り、塩ゆでし、バターで炒めて塩、こしょうをする。</p>
コーンスープ	牛乳 ベーコン にんじん たまねぎ グリンピース クリームコーン ホールコーン クリームポタージュ 塩 こしょう スープ(冷凍) 水	35 15 10 20 8 30 15 8 0.6 0.01 8 70	<p>コーンスープ</p> <p>①釜でベーコン、たまねぎ、にんじんを炒め、スープ、水で煮こむ。</p> <p>②クリームコーン、ホールコーン、牛乳を加えてさらに煮こみ、クリームポタージュ、塩、こしょうで味つけをする。</p> <p>③仕上げにグリンピースを加える。</p>
くだもの	オレンジ	40(1/4個)	

栄養価	エネルギー	819 kcal	カルシウム	330 mg	ビタミンB₂	0.91 mg
	たんぱく質	32.7 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	46 mg
	脂 質	34.3 %	ビタミンA	1,073 IU	食塩相当量	4.7 g
	食物 繊維	6.3 g	ビタミンB₁	0.75 mg		

サルスエラ(魚介のトマト煮)

パエリヤ バレンシアナ・牛乳・サルスエラ・
サラダ デ ベルドゥラス ベルデ・くだもの

●共同調理場・中学校・13700食

献立紹介

- パエリヤというと魚介の入ったものを想像しますが、本場のスペインのバレンシア地方の家庭風パエリヤを紹介しました。
- サルスエラは“軽喜歌劇”的意味。スペインの笑いあり踊りありの伝統的なゴタゴタ劇で、この料理には多種の魚介類がかもしれません。

献立名	材料名	分量g	作り方
パエリヤ バレンシアナ	精白米 チンタン 植物油(オリーブ油) パプリカ サフラン トマト 塩 いんげん 鶏肉(もも) 植物油(オリーブ油) にんにく チキンコンソメ	90 30 1 1 0.02 30 0.7 30 40 1 0.5 0.7	<p>パエリヤ バレンシアナ</p> <p>①チンタン、サフラン、トマト、塩、パプリカ、オリーブ油で米を炊きこむ。 ②いんげん、鶏肉は別にごはんの具として作り、炊きあがったものと混ぜる。</p>
牛乳	牛乳	206	<p>サルスエラ</p> <p>①オリーブ油でにんにくを炒め、たまねぎを30分ぐらい炒める。 ②水を入れ、トマト、トマトピューレ、サフランも入れる。 ③魚介類を入れ弱火で煮る。 ④味を調整する。</p>
サルスエラ (魚介のトマト煮)	いか(輪切り) えび(4L) ほたて貝 植物油(オリーブ油) たまねぎ にんにく トマト トマトピューレー サフラン 塩 こしょう 砂糖 チンタン 水	40 40 40 2 50 1 50 25 0.03 0.5 0.02 0.1 30 10	<p>サラダ デ ベルドゥラス ベルデ</p> <p>①材料の野菜を食べやすい大きさに適宜に切り、それぞれをボイルする。 ②ドレッシングとあえる。</p>
サラダ デ ベルドゥラス ベルデ	キャベツ きゅうり ピーマン グリーンアスパラガス フレンチドレッシング	30 15 3 15	
くだもの	オレンジ	40(1/4)	

エネルギー	782 kcal	カルシウム	334 mg	ビタミンB₂	0.79 mg
たんぱく質	42.6 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	73 mg
脂 質	26 %	ビタミンA	837 IU	食塩相当量	2.9 g
食物繊維	5.1 g	ビタミンB₁	0.47 mg		

スペイン

静岡県・浜松市

スペイン風リゾット

パン・牛乳・スペイン風リゾット・ソーセージのナヴァラ・
グリーンサラダ・チーズ・くだもの

●単独校・小学校・965 食

献立紹介

- スペインでは、新鮮な魚介類を使った料理が多く、味つけにはにんにく、オリーブ油、トマトが好まれています。
- スペイン風リゾットは庶民のふだんの食事です。
- ナヴァラというのは、スペイン語でお金持ちという意味です。フランクフルトソーセージを油で揚げ、おいしいソースをかけて食べます。

献立名	材料名	分量 g	作り方
パン	コッペパン	84	
牛乳	牛乳	206	
スペイン風リゾット	ベーコン いか(冷凍・角切り) たこ(冷凍・ぶつ切り) むきえび(冷凍) まぐろ(冷凍・角切り・かじき) あさり(水煮) にんじん にんにく 植物油(オリーブ油) 精白米 トマトホール コンソメの素 塩 こしょう 水	3 10 5 5 10 5 5 0.3 0.5 4 15 0.5 0.3 0.02 70	<p>スペイン風リゾット</p> <p>①米は洗っておく。 ②いか、えび、たこ、まぐろはゆでておく。 ③オリーブ油でにんにく、ベーコン、にんじん、米を炒め、ミキサーにかけたトマトホールと定量の水で煮る。 ④②とあさりを加え調味する。 ※水の量は加減し雑炊風に仕上げる。</p>
ソーセージのナヴァラ	フランクフルトソーセージ 植物油 にんにく たまねぎ ソフトサラミ(スライス) 赤ピーマン(冷凍) 植物油(オリーブ油) トマトホール 塩 こしょう チリソース	30 1 0.2 10 1 2 0.3 5 0.2 0.01 2	<p>ソーセージのナヴァラ</p> <p>①ソーセージは素揚げにする。 ②にんにく、たまねぎ、赤ピーマンは、みじん切りにする。 ③ソフトサラミソーセージはせん切りにする。 ④オリーブ油でにんにく、たまねぎを炒め、赤ピーマン、サラミソーセージ、ミキサーにかけたトマトホールを加え、塩、こしょう、チリソースで味を調える。(ほってりと仕上げる) ⑤バットにソーセージをならべ、④のソースをかける。</p>
グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 塩 レタス ドレッシング(別付け)	30 10 0.4 5 8	
チーズ	チーズ(アルペンホルン)	15	
くだもの	オレンジ	40	

エネルギー	613 kcal	カルシウム	388 mg	ビタミンB₂	0.70 mg
たんぱく質	30.6 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	51 mg
脂 質	39.0 %	ビタミンA	941 IU	食塩相当量	4.2 g
食物繊維	4.2 g	ビタミンB₁	0.55 mg		

いかのリオハ風

ミルクロールパン・牛乳・いかのリオハ風・
たらのフライ・マッシュルームのにんにく炒め

●単独校・中学校・520食

献立紹介

●スペインは魚介類も豊富なので、生のいかをスパイスをあまり使用せずに調理し、新鮮な素材を生かせるようにしました。

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	80	
牛乳	牛乳	206	
いかのリオハ風 (カラマーレス・ア・ラ・リオハーナ)	いか トマトホール(缶) たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく ローリエ ピメントン(パプリカ) 小麦粉 パセリ タイム 塩 コンソメスープ 植物油(オリーブ油)	70 25 100 20 20 3 0.5 0.1 2 3 0.1 0.2 1.5 1.5	<p>いかのリオハ風</p> <p>①いかを輪切りにする。 ②にんにく、パセリをみじん切り、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンをたんざく切りにする。 ③オリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ローリエ、タイムを入れて炒める。ピメントンを加える。 ④コンソメスープと水を加え、煮たってたら、いか、ホールトマトを入れ塩で味を調整する。 ⑤水とき小麦粉でとろみをつけ、パセリのみじん切りを散らす。</p> <p>たらのフライ</p> <p>○たらに小麦粉をまぶし、とき卵をつけて150℃に熱した油で6分間ほど揚げる。</p> <p>マッシュルームのにんにく炒め</p> <p>①マッシュルームをよく洗い、水分を切り、レモンの絞り汁、バターを加えた水で軽くゆでてから薄切りにする。 ②オリーブ油を熱し、にんにく、唐辛子を炒める。 ③マッシュルーム、ローリエを入れ塩で味を調整する。</p>
たらのフライ (バカラオ・フリート)	たら 小麦粉 鶏卵 植物油(揚げ油)	50 10 5 5	
マッシュルームの にんにく炒め (チャンピニヨネス・アル・アヒーリョ)	マッシュルーム レモン にんにく 唐辛子 ローリエ バター 植物油(オリーブ油) 塩	60 20 0.2 1 0.5 1 0.5 少々	

栄養価	エネルギー	780 kcal	カルシウム	314 mg	ビタミンB ₂	1.12 mg
たんぱく質		40.7 g	鉄	3.3 mg	ビタミンC	87 mg
脂 質		32.0 %	ビタミンA	1,072 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維		8.2 g	ビタミンB ₁	0.91 mg		

さけのグラタン

クロワッサン・牛乳・さけのグラタン・わかめスープ・
フルーツサラダ

●単独校・中学校・690 食

献立紹介

- 生徒にとってさけの切り身は頭・小骨がなく食べやすいということもあり、残菜が少ない献立の一つです。
- 牛乳を使用することにより、カルシウムがとれます。

献立名	材料名	分量 g	作り方
クロワッサン	クロワッサン	60	
牛乳	牛乳	206	
さけのグラタン	生さけ 塩 たまねぎ こしょう にんじん ほうれんそう 小麦粉 えのきたけ バター 牛乳 生クリーム(普通) パルメザンチーズ 塩 こしょう パン粉 グラタン皿 植物油	80 0.8 40 0.1 10 30 8 15 8 60 1.5 1 0.6 0.1 4	<p>さけのグラタン</p> <p>①さけに塩・こしょうして下味を付ける。 ②小麦粉、バター、牛乳、生クリームでグラタンのルーを作る。 ③たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、えのきたけは根元をとり除き半分に切る。ほうれんそうはゆでて、3cmの長さに切る。 ④③を油で炒め、塩・こしょうで下味をつけ、しんなりしてたら②を入れて味を調える。 ⑤グラタン皿に①を入れ④のルーをかけ、パン粉をふりオーブンでこんがりと焦げ目をつけできあがり。</p>
わかめスープ	わかめ(塩蔵) 白ちくわ 長ねぎ 豆腐(木綿) しょうゆ(うすくち) 塩 スープ チングンツァイ 根しょうが	8 10 10 20 1 0.4 150 10 1	<p>①わかめはきれいに洗い、1.5cmの長さに切る。 ②白ちくわは小口切り、長ねぎも小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。 ③スープに①・②の材料を入れ調味料にて味つけをする。 ④配食直前にチングンツァイとおろししょうがを入れ味を調える。</p>
フルーツサラダ	干しうどり バナナ(M) りんご みかん(缶) きゅうり レタス 生クリーム(高脂肪) こしょう 塩 マヨネーズ(卵黄型)	3 20 10 10 5 10 3 0.1 0.2 5	<p>①干しうどりは、ぬるま湯につける。 ②バナナは缶詰の汁を利用し、薄い輪切りにしつける。 ③きゅうり、レタスは生のため、洗浄、消毒、洗浄を充分に行い、きゅうりはスライス切り、レタスはザク切りにし、材料を混ぜ合わせる。 ④マヨネーズにてあえ、おいしいサラダを作れる。</p>

エネルギー	844 kcal	カルシウム	404 mg	ビタミンB₂	0.93 mg
たんぱく質	37.1 g	鉄	4.9 mg	ビタミンC	35 mg
脂 質	51.7 %	ビタミンA	2,088 IU	食塩相当量	4.5 g
食物繊維	6.0 g	ビタミンB₁	0.51 mg		

サーモンチャウダー

フラワーパン・牛乳・サーモンチャウダー・

アスパラガスのサラダ

●単独校・小学校・806食

献立紹介

- 日本人にとってもなじみの深い「さけ」を牛乳をたっぷりと使ったチャウダーにしました。
- 魚の臭みもとれ、子供が好きな味になります。
- さけのほかにたら等でも応用できます。

献立名	材料名	分量g	作り方
フラワーパン	フラワーパン	60	
牛乳	牛乳	206	
サーモンチャウダー	さけ 植物油(サラダ油) たまねぎ にんじん じゃがいも 枝豆(むき) 水 牛乳 塩 こしょう ローリエ 小麦粉 パセリ	80 1 30 15 40 4 150 50 0.4 0.04 少々 1 0.3	<p>サーモンチャウダー</p> <p>①たまねぎはくし形切り、にんじんは0.5cmのいちょう切り、じゃがいもはひと口大に切っておく。 ②枝豆は下ゆでしておく。 ③さけは、さっと熱湯をかけ臭みをとり4~5つに切り骨をとる。 ④鍋に油を熱し、たまねぎ、小麦粉を炒め、全体に油がまわったらにんじん、じゃがいもを炒め、水・ローリエを加え、煮る。 ⑤煮えたら、牛乳を加え、弱火で温め、さけ・枝豆を入れる。 ⑥塩・こしょうで味を調べパセリを加える。</p> <p>アスパラガスのサラダ</p> <p>①アスパラガスは斜め切りにし、塩ゆでする。レタスはひと口大に、キャベツはせん切り、きゅうりは小口切りにしてよく洗浄・消毒する。 ②レーズンは、ふやかしゆがいておく。 ③野菜、レーズンを混ぜる。 ④調味料をミキサーにかけ、ドレッシングを作り③にかける。</p>
アスパラガスのサラダ	アスパラガス(グリーン) レタス キャベツ きゅうり レーズン 植物油(サラダ油) 酢 砂糖 こしょう 塩 辛子(粉)	8 10 20 10 3 5 3 0.5 0.03 0.5 0.05	

栄養価	エネルギー	722 kcal	カルシウム	318 mg	ビタミンB ₂	0.78 mg
	たんぱく質	35.2 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	28 mg
	脂 質	32.8 %	ビタミンA	1,404 IU	食塩相当量	2.1 g
	食物繊維	4.3 g	ビタミンB ₁	0.79 mg		

グリルサーモンブルーベリーソースかけ

バターロールパン・牛乳・グリルサーモンブルーベリーかけ・
コンソメスープ・シーザーサラダ・くだもの

●単独校・中学校・48食

献立紹介

- 莊川中学校は毎年2年生がカナダにホームステイを行きます。カナダでよくされるサーモンとブルーベリーを使用したグリルサーモンブルーベリーソースかけはカナダのレストランで人気のメニューでした。
- また、シーザーサラダは、もともとはカリフォルニアで作られたのですが、今カナダでも大変流行しているサラダです。

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	119	グリルサーモンブルーベリーソースかけ ①さけはオーブンで焼く。 ②ブルーベリーは鍋でつぶしながら煮る。 ③さけにブルーベリーソースをかけ、塩、こしょうをふり食べる。		
牛乳	牛乳	206			
グリルサーモン ブルーベリーソース かけ	さけ 塩 こしょう(黒) ブルーベリー	60 0.6 0.02 26			
コンソメスープ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 鶏卵 コンソメ 塩 こしょう(白) しょうゆ(うすくち) でんぶん(じゃがいも) 水	13 13 13 13 1.3 0.7 0.01 2 0.1 143	コンソメスープ ①ほうれんそうは切ってゆでておく。 ②鶏卵は割って汁に入れる直前にとく。 ③分量の水を沸かし、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。調味料とでんぶん(水とき)を加えて②の卵を流し入れる。 ④③に①のほうれんそうを散らす。		
シーザーサラダ	レタス はくさい ドレッシング 食パン パルメザンチーズ	39 39 13 1.3 1.3 0.6 1.3 0.01 5.2 7.2	シーザーサラダ ①レタスとはくさいは充分に洗ってひと口大にちぎる。 ②にんにくをおろし、ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。 ③食パンを5mm角に切り、オーブンで焼きクラトンを作る。 ④①とドレッシング、クラトン、パルメザンチーズを混ぜ合わせる。		
くだもの	オレンジ	50			
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	835 kcal 38.1 g 38.8 % 6.7 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1	433 mg 3.4 mg 1,807 IU 0.79 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量 0.94 mg 55 mg 5.5 g

トートマンプラー

カレー味ごはん・牛乳・トートマンプラー・
ヤムウンセン・トムヤムクン・デザート

●単独校・小学校・515食

献立紹介

- トートマンプラーは、たらのすり身を使ったタイ風さつま揚げです。カレー粉を使っているので暑い時期にも食欲をそそる献立です。
- ヤムウンセンは、はるさめサラダで、ヤムはタイ語でサラダのことです。
- トムヤムクンは世界三大スープのひとつといわれる、えびの入った辛くてすっぱいスープです。

献立名	材料名	分量g	作り方
カレー味ごはん	精白米 カレー粉 コンソメ	80 0.5 0.2	トートマンプラー ①にんじんは荒みじん、さやいんげんは小口切りにする。 ②すり身に調味料を加えよく練った後、卵、さやいんげん、にんじんを加え混ぜ合わせる。 ③一人分ずつまとめ油で揚げる。
牛乳	牛乳	206	
トートマンプラー (タイ風さつま揚げ)	たら(すり身) さやいんげん にんじん 砂糖(三温) トウバンジヤン カレー粉 鶏卵 しょうゆ 植物油	45 6 4 0.33 0.11 0.22 6 1.1 5	ヤムウンセン ①はるさめはかためにゆでて、5cmほどに切る。 ②きゅうりは半分に切って斜め切り、にんじん、キャベツ、たまねぎはせん切りにする。 ③いかはゆでておく。 ④ドレッシングを作り、あえる。
ヤムウンセン (はるさめサラダ)	はるさめ にんじん きゅうり いか(かの子) キャベツ 赤たまねぎ レモン汁 しょうゆ 砂糖 植物油 七味唐辛子	3 5 5 11.5 15 5 0.5 2 0.5 1.5 0.01	トムヤムクン ①むきえびはゆでておく。 ②にんじんはせん切り、たまねぎは半分にして薄切り、チンゲンツアイは3cmくらいに切る。しめじはほぐしておく。 ③スープを煮たたせ、えび、野菜を煮こむ。 ④調味する。
トムヤムクン (えびのスープ)	むきえび にんじん しめじ チンゲンツアイ たまねぎ ナンプラー 唐辛子 しょうゆ 塩 コンソメ しょうが レモン汁	20 5 10 20 10 1.5 0.01 1.5 0.4 0.8 0.3 1	
デザート	ゼリー	60	



エネルギー	606 kcal	カルシウム	311 mg	ビタミンB₂	0.57 mg
たんぱく質	25.6 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	84 mg
脂 質	22.5 g	ビタミンA	1,075 IU	食塩相当量	2.5 g
食物繊維	2.4 g	ビタミンB₁	0.56 mg		

メルルーサフライのチリソース

ごはん・牛乳・メルルーサフライのチリソース・
トムヤムクン・ガドガド・タピオカのブッディング

●単独校・中学校・700食

献立紹介

- 暑い国タイではびりっと辛くて食欲の出る料理がたくさんあります。
- タイ料理で欠かせないのがナムプラー(魚から作った醤油)です。
- タイの代表的なスープ『トムヤムクン』はえびのだしをとりナムプラーを加え、にんにくなどの香草や香料を加え酸味の効いたさっぱりした味わいで人気があります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	100 0.5	
牛乳	牛乳	206	
メルルーサフライのチリソース	メルルーサ 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 植物油 トウバニンジャン にんにく しょうが 根深ねぎ しょうゆ(こいくち) トマトケチャップ 砂糖(三温) 塩 コンソメ でんぶん 植物油(ごま油)	60 0.8 0.02 6 12 6 5 2 1 1 15 1 18 4 0.4 0.3 1.5 1	<p>メルルーサフライのチリソース</p> <p>①メルルーサの切り身は、塩・こしょうをして小麦粉・とき卵・パン粉をつけて揚げる。 ②根深ねぎをみじん切りにする。 ③ごま油を熱し、ねぎ、ににく、しょうがを入れて炒め、調味料を入れて、加熱する。 ④火が通ったら、でんぶんを入れてとろみをつける。 ⑤①のフライにチリソースをかける。</p>
トムヤムクン (えびのスープ)	むきえび マッシュルーム ほんじめじ はくさい 葉ねぎ トマト トムヤムクンの素 植物油 コンソメ 水 ① レモン果汁 唐辛子 ナムプラー 砂糖(三温)	20 15 10 40 5 15 1 2 1 150 0.5 0.25 3 2	<p>トムヤムクン</p> <p>①鍋に油を熱し、トムヤムクンの素を入れ弱火で炒め、香りがでてきたらコンソメスープを加える。 ②さらに①の調味料を入れ、中火で3分くらい煮る。 ③残りの材料を加え煮る。</p>
ガドガド	ほうれんそう キヤベヅ きゅうり もやし(緑豆) さくらえび 植物油(ごま油) にんにく(おろし) ピーナッツ(粉) しょうゆ(うすくち) 水 レモン果汁 練り辛子 マヨネーズ	20 30 10 20 5 1.5 1 5 2.5 6 2 1 6	<p>ガドガド風ドレッシング</p> <p>①ごま油でおろしににく、さくらえびを弱火で炒める。 ②香りがでたら、ピーナッツ粉、水、しょうゆ、レモン果汁を加え、ひと煮たちして火を止める。 ③さましてから混ぜ合わせておいた辛子マヨネーズを入れる。</p>
タピオカのブッディング	タピオカ ココナッツミルク 砂糖(上白) 水 みかん(缶) パインアップル(缶) レーズン もも(缶)	10 12 6 50 20 20 5 20	<p>タピオカのブッディング</p> <p>①タピオカは水洗いしてから鍋で一度沸騰させる。 ②弱火にして15分程柔らかく、半透明になつたら残りの調味料を加える。 ③最後にフルーツを加えてかき混ぜ、とろみをつける。</p>



エネルギー	993 kcal	カルシウム	423 mg	ビタミンB₂	0.77 mg
たんぱく質	38.9 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	53 mg
脂 質	23.6 %	ビタミンA	1,086 IU	食塩相当量	5.1 g
食物繊維	6.1 g	ビタミンB₁	1.09 mg		

揚げさわらの煮つけ

ごはん・牛乳・揚げさわらの煮つけ・えびとチングンツァイのスープ・
牛肉と野菜の炒めもの・くだもの

●単独校・中学校・146食

献立紹介

- 日本では秋田にある魚を発酵させた調味料「ショッフル」がありますが、今回はベトナムの「スクマム」を利用した献立をしました。
- 給食ということなので、スクマムの量を少し減らし、しょうゆと併用しました。
- 子供たちはスクマムの味に少しだけ違ったようですが、ベトナムの料理があんがい食べやすいのにびっくりしていました。
- デザートはビタミンCをとり、色どりをよくするオレンジとしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 精麦	80 6	揚げさわらの煮つけ ①魚の水気を軽くふきとてから素揚げする。 ②鍋に①の魚と調味料を入れ、かぶる程度に水を足す。 ③弱火で5~10分ほど煮る。
牛乳	牛乳	206	
揚げさわらの煮つけ	さわら(切り身) スクマム しょうゆ(こいくち) 砂糖 カラメル 唐辛子	50 2 3 8 0.5 0.01	えびとチングンツァイのスープ ①にんにくはみじん切りにする。 ②熱した油に①を入れて炒める。 ③水にスープの素を入れ、沸騰したところでチングンツァイとえびを加えて煮る。 ④調味料を入れて味を調える。
えびとチングンツァイのスープ	チングンツァイ むきえび スクマム しょうゆ(しろ) にんにく こしょう(白) 植物油(サラダ油) スープの素 水	20 12 3 3 2 0.02 0.5 2 120	牛肉と野菜の炒めもの ①牛肉を3cmの長さに切り、スクマムと砂糖を少量入れてつけこんでおく。 ②たまねぎ・トマト・きゅうりは厚めの薄切り、にんじんはせん切り、レタスは洗ってから小さくちぎっておく。 ③じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。 ④大葉は細かく切る。 ⑤鍋にサラダ油をひき、牛肉を炒めてとり出す。 ⑥たまねぎ・にんじん・じゃがいもを順に入れて炒め、調味料を加える。 ⑦仕上げにレタス・きゅうり・トマトと、炒めた牛肉を入れてサッと炒める。
牛肉と野菜の炒めもの	牛肉(もも) じゃがいも にんじん たまねぎ きゅうり レタス トマト 大葉 スクマム しょうゆ(うすくち) 砂糖 ピーナツ(割り実) こしょう(白) 植物油(サラダ油)	20 15 5 12 5 5 5 1 1.5 1 1.2 3 0.02 3	
くだもの	オレンジ	40	



エネルギー	694 kcal	カルシウム	280 mg	ビタミンB2	0.62 mg
たんぱく質	30.3 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	38 mg
脂 質	25.6 %	ビタミンA	691 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	3.1 g	ビタミンB1	0.41 mg		

あかうおの野菜あんかけ

ごはん・牛乳・あかうおの野菜あんかけ・かにと豆腐のスープ・くだもの

●共同調理場・小学校・525食

献立紹介

- あかうおの野菜あんかけは、ベトナムの代表的な料理「カ・ラン・チェア・ゴット」を応用したものです。
- あかうおを丸ごと揚げてコリアンダーやスカリオンなどの野菜を使うのですが、切り身を使い、パセリで代用し、味つけもしょうゆを加えて食べやすくアレンジしてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米(強化米入り)	90	
牛乳	牛乳	206	
あかうおの 野菜あんかけ (カ・ラン・チェア・ ゴット風)	あかうお(冷凍) 塩 こしょう 植物油(揚げ油) 植物油(サラダ油) たけのこ 干しこいたけ たまねぎ にんじん セロリー トマト(水煮) パセリ チキンコンソメ 水 酢 しょうゆ(こいくち) 砂糖(上白) コーンスターク 一味唐辛子	60 0.3 0.02 5 1 20 2 40 15 5 20 1 0.3 25 10 5 4 0.5 0.02	あかうおの野菜あんかけ ①たけのこ、しいたけはせん切り、にんにくはあらく刻む、たまねぎ、にんじん、セロリーもせん切りにする。 トマトは6mm幅の半月切りにしておく。 ②あかうおは塩・こしょうで下味をつけ、油でじっくり揚げておく。 ③ボウルに水、チキンコンソメ、酢、砂糖、にんにく、コーンスタークを加えてよくかき混ぜる。 ④釜にサラダ油を熱したまねぎ、しいたけ、にんじん、セロリー、たけのこを炒め、トマトも加えて炒める。 ⑤③を加えて強火で煮たたせ、味を調整、パセリをちぎって散らす。 ⑥②に⑤をかけて食べる。
かにと豆腐のスープ	かにフレーク 豆腐 はくさい 干しこいたけ 塩 こしょう しょうゆ(こいくち) 中華スープ 水	10 30 25 1 0.25 0.02 2 1 120	かにと豆腐のスープ ①豆腐は1.5cm角切り、しいたけはせん切り、はくさいは3cmに切る。 ②湯を沸かし、具を加え調味する。
くだもの	みかん	100(1個)	



エネルギー	694 kcal	カルシウム	316 mg	ビタミンB₂	0.53 mg
たんぱく質	28.5 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	52 mg
脂 質	23.9 %	ビタミンA	1,044 IU	食塩相当量	3.1 g
食物繊維	5.0 g	ビタミンB₁	0.71 mg		

イギリス

山形県・酒田市

フィッシュアンドチップス

セルフサンドイッチ・牛乳・フィッシュアンドチップス・
野菜スープ・デザート

●単独校・小学校・545食

献立紹介

- サンドイッチの発明者は、トランプゲームが大好きなイギリスのサンドイッチ伯爵です。
- 肉や野菜を食パンの間にはさんで、手づかみで食べられるように考えられた料理といわれています。
- もっともイギリス的な食べ物といわれている、白身魚のフライと油で揚げたじゃがいもは、どこの街角でも売られていて、熱々を紙にくるんで食べます。

献立名	材料名	分量g	作り方
セルフサンドイッチ	食パン サンドイッチマーガリン 鶏肉(水煮) きゅうり 塩 マヨネーズ	80 6 20 15 0.1 4	セルフサンドイッチ ①きゅうりは、熱湯を通して、半月切りにする。 ②鶏肉の水煮、きゅうりをあえ、塩、マヨネーズで味を調える。 ③食べるときに、食パンにマーガリンをぬり ②をはさんでサンドイッチにする。
牛乳	牛乳	206	
フィッシュアンドチップス	たら 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 植物油 じゃがいも 植物油 塩	40(1切) 0.3 0.02 4 7 7 4 40 3 0.3	フィッシュアンドチップス ①たらは、塩、こしょうで下味をつける。 ②下味をつけたら衣をつけ、油で揚げる。 ③じゃがいもは、スティック状に切り水にさらす。 ④③のじゃがいもは、水気をきり、油で揚げて塩をふる。 ⑤たらのフライとフライドポテトを盛り合わせる。
野菜スープ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー スープの素 塩 こしょう コンソメ パセリ	30 8 20 10 0.6 1 0.05 0.5 0.5	野菜スープ ①キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形に、セロリーはたんざく切りにする。 ②スープに切った野菜を入れて煮こむ。 ③コンソメ、塩、こしょうで味を調え、最後にみじん切りにしたパセリを入れる。
デザート	アップルコンポート	60(1個)	



エネルギー	743 kcal	カルシウム	285 mg	ビタミンB₂	0.81 mg
たんぱく質	28.1 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	31 mg
脂 質	32.3 %	ビタミンA	1,485 IU	食塩相当量	3.7 g
食物繊維	5.2 g	ビタミンB₁	0.78 mg		

メルルーサの衣揚げ

イングリッシュマフィン・はちみつ＆マーガリン・牛乳・
メルルーサの衣揚げ・グリーンスープ・アイリッシュポテト・デザート

●共同調理場・小学校・6300食

献立紹介

- 今年度、全国各地で英国との長い交流を祝うために「英國祭」が開かれています。
- 可児市にある花フェスタ記念公園でも各種のイベントが計画されるため、学校給食でもイギリス料理を取り入れ、英國祭献立として実施することにしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
イングリッシュマフィン	イングリッシュマフィン	60	メルルーサの衣揚げ ①メルルーサの切り身に下味をつける。 ②小麦粉をまぶしてから、パセリの入った衣をつけて揚げる。
はちみつ＆マーガリン	はちみつ＆マーガリン	11	
牛乳	牛乳	206	
メルルーサの衣揚げ	メルルーサ 天塩 こしょう(白) 小麦粉 〔液卵 小麦粉 パセリ 塩 植物油	40 0.25 0.02 3 5 8 1 0.2	グリーンスープ ①ハム、たまねぎ、にんじんは角切りにする。 ②バター、小麦粉でルーを作る。 ③サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、ハムを入れてさらに炒める。 ④水を入れて煮て、柔らかくなったら、うらごしグリンピースを入れて煮る。 ⑤コンソメ、塩、こしょうで調味してから、牛乳、ルーを入れて煮て、仕上げに生クリームを入れる。
グリーンスープ	グリンピース(うらごし) ロースハム たまねぎ にんじん 牛乳 〔バター 小麦粉 生クリーム コンソメ 天塩 こしょう(白) 植物油(サラダ油)	12 8 50 15 40 3 2.5 5 1 0.15 0.01 0.5	アイリッシュポテト ①じゃがいもは2cm角に切る。キャベツは3mmのせん切りにする。 ②じゃがいもはゆでる。キャベツはバターで炒める。 ③鍋にバターをとかし、牛乳、塩、こしょうを混ぜて煮る。 ④③にじゃがいも、キャベツを入れて混ぜ、パセリを散らす。
アイリッシュポテト	じゃがいも キャベツ 牛乳 バター 天塩 こしょう(白) バター パセリ(乾燥)	50 15 5 2.5 0.25 0.02 1 0.01	
デザート	紅茶ゼリー	60	

栄養	エネルギー	753 kcal	カルシウム	321 mg	ビタミンB₂	0.71 mg
養	たんぱく質	27.4 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	32 mg
価	脂 質	30.8 %	ビタミンA	1,695 IU	食塩相当量	3.1 g
価	食物繊維	5.1 g	ビタミンB₁	0.72 mg		

かじきのオレンジソース焼き

トルティージャ・えびとアボカドのサラダ・牛乳・
かじきのオレンジソース焼き・ポークビーンズ・くだもの

●共同調理場・小学校・5000食

献立紹介

- アボカド、豆、サボテンを食べるメキシコの主食や料理からヒントを得て、給食向に考えました。
- トルティージャは、主食で、とうもろこしを潰して、のばして焼いたのですが、ピタパンで代用してみました。(干して揚げるとトスター語と言います)
- メキシコはスペイン語な食事が多いようですが、香辛料は少量にしました。(ハラピニョ、コリアンダー)

献立名	材料名	分量g	作り方
トルティージャ	ピタパン	60	トルティージャ えびとアボカドのサラダをはさんで食べる。 (セルフ)
えびとアボカドのサラダ	アボカド むきえび トマト きゅうり にんじん たまねぎ レタス A 植物油(オリーブ油) ワインビネガー 塩 ハラピニョ レモン汁	20 15 10 10 5 5 15 2 3 0.5 0.03 1	えびとアボカドのサラダ ①むきえびは塩ゆでする。 ②きゅうりは輪切り、にんじんはせん切り、たまねぎは薄いスライス、レタスはざく切りにし、それぞれボイルして水きりをしておく。トマトは湯むきして小口切りにする。 ③Aの調味料を合わせて加熱し、さましておく。 ④野菜、アボカド、えびを合わせて③のドレッシングである。(アボカドは皮をむいて小さく切って入れる)
牛乳	牛乳	206	
かじきのオレンジソース焼き	めかじき 植物油(オリーブ油) B たまねぎ 塩 バレンシアオレンジジュース にんにくパウダー コリアンダー こしょう レモン汁 植物油(オリーブ油) パプリカ	40 1 14 0.03 35 0.01 0.5 0.01 1 1 0.03	かじきのオレンジソース焼き ①鉄板にオリーブ油をひいて、めかじきを焼く。 (Bの材料でソースを作る) ②オリーブ油でたまねぎを炒め、塩、にんにくパウダー、コリアンダー、こしょうを入れ、オレンジジュースを加え、たまねぎがしんなりするまで加熱する。 ③最後にレモン汁を入れる。 ④めかじきにソースをかける。 ⑤最後にパプリカをふる。
ポークビーンズ	白いんげん豆 豚肉(ももひき肉) ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ ホールトマト トマトイユーレー ウスターソース 塩 こしょう 植物油(サラダ油) チキンブイヨン 水	10 15 2 20 14 10 5 8 5 5 2 0.5 0.02 1 1 100	ポークビーンズ ①白いんげん豆は水でもどしておく。 ②サラダ油で、ベーコン、豚ももひき肉を炒め、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、いんげん豆を入れ、チキンブイヨンスープで煮こむ。ホールトマトは荒く潰して入れる。(アクをとりながら) ③次にトマトケチャップ、トマトイユーレー、ウスターソース、塩、こしょうの調味料を加えて煮こむ。豆があまりくずれないように注意する。
くだもの	バナナ	80(1本)	

栄養	エネルギー	647 kcal	カルシウム	274 mg	ビタミンB₂	0.59 mg
養	たんぱく質	32.5 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	40 mg
脂	脂 質	26.8 %	ビタミンA	1,065 IU	食塩相当量	3.3 g
価	食物繊維	6.6 g	ビタミンB₁	0.55 mg		

魚介の煮込み風

パン・スイートキャロット・牛乳・魚介の煮込み風・
鶏肉とパインアップルのサラダ・くだもの

●単独校・小学校・570食

献立紹介

- メキシコでは、朝はミックスジュースにパンを食べる人が多く、合わせて、くだもの、ミルクを食べる場合もあります。昼食は1時から2時まで1時間かけてトルティーヤや、タコスをたくさん食べます。夕食は、パンとミルクくらいで、軽くすませます。日本人が、日常的にみそ汁を食べているように、メキシコではトマトジュースの中に色々なものを入れて煮こんで食べる料理が多いようです。生魚は山間部では手に入りにくく、海の近くでは料理に使われます。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	パン(小麦粉)	65	
スイートキャロット	スイートキャロット	15	
牛乳	牛乳	206	
魚介の煮込み風 (カルロ・デ・ペス カード)	たら(角切り) あさり むきえび トマト にんにく たまねぎ にんじん パセリ スープ 植物油(サラダ油) 塩	40 10 10 35 0.5 15 15 1 100 1 1.3	<p>魚介の煮込み風</p> <p>①トマト、にんにく、たまねぎをミキサーにかける。 ②鍋に油をひき、①のトマトジュースと、にんじんの輪切りにしたものを入れる。 ③スープを加え、塩を入れて煮る。 ④③に、あさり、えびを入れる。 ⑤煮たら魚を入れ、味を調整、パセリのみじん切りを入れて仕上げる。</p>
鶏肉とパインアップルのサラダ (エンサラダ・デ・ ビニヤ・コン・ボ ジョ)	鶏肉(むね皮なしのかたまり) パインアップル(缶) キャベツ サワークリーム マヨネーズ(低脂肪) 塩 こしょう	20 20 40 10 7 0.3 0.03	<p>鶏肉とパインアップルのサラダ</p> <p>①鶏肉は塩・こしょうをして、かたまりのまま蒸す。 ②キャベツをせん切りにし、さっとゆでて水でさらし、ざるに上げる。 ③パインアップルは小口切りにする。 ④蒸した鶏肉をほぐし、キャベツ、パインアップルといっしょにし、サワークリーム、マヨネーズ、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせて仕上げる。</p>
くだもの	オレンジ	40	



エネルギー 660 kcal カルシウム 305 mg ビタミンB₂ 0.82 mg



たんぱく質 29.4 g 鉄 3.2 mg ビタミンC 55 mg



脂 質 29.1 % ビタミンA 1,456 IU 食塩相当量 3.1 g



食物繊維 4.9 g ビタミンB₁ 0.71 mg

アロボコン・マリスコ

(ペルー風パエリヤ)

アロボコン マリスコ・牛乳・魚介のスープ・温サラダ

●単独校・小学校・800食

献立紹介

- アロボコン・マリスコはペルーのパエリヤです。パエリヤと違って、鶏肉は入れないので、魚介だけを使うそうです。また、サフランは高価なのでターメリックをよく使うようです。貝類は殻付き、えびもそのほうがおいしくなります。
- 魚介のスープは殻付きのかにや魚の骨でスープをとるのが本来のものです。
- ペルーは日本と同じように魚介類をたくさん食べるそうです。又、トマト、コーン、んにくは常に使われているようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
アロボコン・マリスコ (ペルー風パエリヤ)	精白米 強化米 いか むきえび あさり たまねぎ にんじん ホールコーン(缶) グリーンピース(冷凍) にんにく 塩・こしょう 植物油(オリーブ油) 植物油(サラダ油) ターメリック クミン 水	85 0.25 20 30 40 30 10 20 8 0.3 少々 1 1 少々 少々	<p>アロボコン・マリスコ</p> <p>①米は洗っておく。 ②油を熱しにんにく、魚介を炒める。野菜も炒め塩・こしょうで調味する。 ③米に水・塩・こしょう・ターメリック・クミン・②を加え炊く。</p>
牛乳	牛乳	206	魚介のスープ
魚介のスープ	ぎんだら(冷凍) ほたて貝(冷凍) たまねぎ トマト にんにく スパゲティ(細) パセリ 牛乳 塩 こしょう オレガノ 植物油(オリーブ油) 植物油(サラダ油) コンソメ	30 10 30 30 0.2 10 1 40	<p>①油を熱し、にんにく、たまねぎ、魚介を炒める。トマトを入れさらに炒める。 ②スープを加え煮る。牛乳を加え調味する。 ③ゆでたスパゲティを入れパセリをふる。</p>
温サラダ	レタス きゅうり キャベツ にんじん 酢 植物油(オリーブ油) 植物油(サラダ油) 塩 こしょう パプリカ	10 15 10 3	



エネルギー 751 kcal カルシウム 358 mg ビタミンB₂ 0.64 mg



たんぱく質 34.1 g 鉄 4.9 mg ビタミンC 23 mg



脂質 26.1 % ビタミンA 1,013 IU 食塩相当量 4.9 g



食物繊維 4.0 g ビタミンB₁ 0.67 mg

エスカベッヂ・デ・ペスカード

とうもろこし入りパン・牛乳・

エスカベッヂ・デ・ペスカード・中南米風スープ

献立紹介

●ペルーの大統領に熊本出身の日系人が就任したこと、地球の反対側のペルーという国が身近になり、子供たちにペルーという国を献立を通じて理解してもらうことにしました。

●ペルー料理はスペイン料理に似て、香辛料が利いて少し辛いとの反応もありましたが、日本人に合う味に少し工夫を加えることで給食の中にも充分取り入れることができます。

献立名	材料名	分量g	作り方
とうもろこし入りパン	パン とうもろこし	50 3	エスカベッヂ・デ・ペスカード ①たらに小麦粉をまぶして焼く。(焼きもの機がない時は揚げる)
牛乳	牛乳	208	②釜に油を熱し、薄切りにしたたまねぎと、みじん切りしたにんにく、ペイリーフを入れて炒める。 ③細かく刻んだ唐辛子、塩、こしょう、オレガノ、クミン、酢、水を加えて煮つめる。 ④レタスをしき、魚をのせ③のソースを加え、輪切りしたゆで卵をかざる。
エスカベッヂ・デ・ペスカード (たらのエスカベッヂ)	たら 小麦粉 植物油 たまねぎ 酢 唐辛子 オレガノ クミン ペイリーフ 植物油 塩 こしょう レタス 鶏卵	60 3 3 15 2 少々 少々 少々 少々 2 少々 少々 15 12	中南米風スープ ①牛バラ肉は、角切りにし、ベーコンも1cmに切り、ワインナーはそのままにする。 ②スープの中に①を加え煮こむ ③じゃがいもは乱切りにして塩ゆでしておく。 ④②にペイリーフ、ミントを加え、乱切りしたかぼちゃ、にんじんを煮こみ、トマトピューレー、デミグラソースで味をつける。 ⑤④にじゃがいもを加え、ひと口大に切ったキャベツ、斜め切りにしたねぎを加え、塩、こしょうで味を調える。
中南米風スープ	牛 肉 ウインナー ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ じゃがいも ねぎ かぼちゃ トマト とうもろこし トマトピューレ デミグラソース ミント ペイリーフ スープ 塩 こしょう	10 5 5 10 15 30 40 5 25 10 10 10 10 少々 1枚 少々 少々	



エネルギー	634 kcal	カルシウム	307 mg	ビタミンB ₂	0.76 mg
たんぱく質	29.9 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	43 mg
脂 質	33.5 %	ビタミンA	1,455 IU	食塩相当量	3.3 g
食物繊維	5.0 g	ビタミンB ₁	0.66 mg		

ニュージーランド

福井県・今立町

スイートアンドサワーフィッシュ

パン・牛乳・スイートアンドサワーフィッシュ・パンプキンスープ・
スピニッチサラダ・ベーカドポテト・くだもの

●単独校・中学校・545食

献立紹介

- A L Tの話では、ニュージーランドでは自給自足の食生活で、回りを海にかこまれ日本と似ているけれども羊の肉の料理が多いそうです。
- この献立はA L Tの「おふくろの味」だそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	パン	80	
牛乳	牛乳	206	
スイートアンド サワーフィッシュ	白身魚(メルルーサ) コーンスターク 植物油 たまねぎ ピーマン パインアップル 黒砂糖 酢(レモン汁) しょうゆ こしょう	60 6 6 10 5 20 1 3 3 0.01	スイートアンドサワーフィッシュ ①メルルーサにコーンスタークをつけ、油で揚げる。 ②たまねぎ、ピーマンは細く切り、熱湯に通す。 ③パインアップルも出来るだけ細く切る。 ④調味料を熱くする。 ⑤①をフライバットにならべ、②を散らし④を上からかける。
パンプキンスープ	かぼちゃ たまねぎ チキンスープ 塩 こしょう	100 20 150 0.7 0.01	パンプキンスープ ①かぼちゃとたまねぎは、チキンスープで煮る。 ②煮えたらミキサーにかけて、もう一度釜にもどし塩、こしょうで調味する。
スピニッチサラダ (ほうれんそうサラダ)	ほうれんそう マッシュルーム 塩 マヨネーズ ヨーグルト	30 10 0.3 5 2	スピニッチサラダ ①ほうれんそうは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて冷やす。 ②マッシュルームも熱湯を通し冷やす。 ③調味料である。
ベーカドポテト	じゃがいも 塩	90 0.5	
くだもの	キウイフルーツ	50	

栄	エネルギー	789 kcal	カルシウム	307 mg	ビタミンB ₂	0.81 mg
養	たんぱく質	34.1 g	鉄	4.6 mg	ビタミンC	128 mg
脂	脂 質	21.9 %	ビタミンA	1,613 IU	食塩相当量	35 g
価	食物繊維	9.7 g	ビタミンB ₁	0.52 mg		

ホキのバター焼き

ごはん・牛乳・ホキのバター焼き・マッシュポテト・
豆腐のコンソメスープ・グリーンサラダ

●共同調理場・小学校・2680 食

献立紹介

- ニュージーランドでは、白身魚を食べる習慣があり、高知県の県魚「かつお」は釣りのエサにしかならないそうです。
- 魚料理も数多くはなく、白身魚をバターやオイルで焼き、レモン汁で食べるのが一般的です。主食にはマッシュポテトが、副菜にはサラダがつくですが、ごはんが主食の私たちにはなじめない味のようです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	85 0.26	ホキのバター焼き ①魚に塩・こしょうをしておく。 ②オリーブ油とバターで焼く。 ③レモン汁をかけていただく。
牛乳	牛乳	206	
ホキのバター焼き	ホキ 塩 こしょう バター(無塩) 植物油(オリーブ油) レモン	70 0.6 0.02 3 2 10	マッシュポテト ①じゃがいもは皮をむき、さいの目に切り、水にさらしてアク抜きをする。 ②じゃがいもは、ゆでるか蒸して、ざるに上げ熱いうちにつぶす。 ③釜にバター・塩・こしょう・じゃがいもを入れて弱火でかき混ぜる。 ④指で押してみて、ついてこなくなるまで火を通し、鶏卵を入れてさらに練る。
マッシュポテト	じゃがいも 牛乳 バター(無塩) 塩 こしょう 鶏卵	27 6 1.3 0.2 0.01 8	
豆腐のコンソメスープ	たまねぎ パセリ 豆腐 にんじん 塩 こしょう コンソメ 水	20 0.8 23 3 0.04 0.02 2.46 150	
グリーンサラダ	きゅうり キャベツ レタス 植物油(サラダ油) 酢 しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう	8.4 17.5 10.5 2.1 3 0.4 0.3 0.02	
	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 25.7 % 食物繊維 2.5 g	カルシウム 279 mg 鉄 1.8 mg ビタミンA 676 IU ビタミンB ₁ 0.61 mg	ビタミンB ₂ 0.55 mg ビタミンC 28 mg 食塩相当量 3.2 g

さばのビネガー煮

麦入りごはん・牛乳・さばのビネガー煮・

フィリピン風肉じゃが・ココナッツミート入りフルーツサラダ

●共同調理場・小学校・320食

献立紹介

● フィリピン料理は酢がひんぱんに使われていますが、いずれもそれほどきつい酢っぱさでなく適度な酸味が食を進めてくれます。脂っこい肉や魚の臭みも、酸味が加わることで非常に食べやすくなります。

● にんにく、しょうが、たまねぎ、ローリエ、ケチャップで臭みを消します。見た目は黒っぽい食材で食欲のわきそうなものではありませんが、フィリピンの人たちは米飯のおかずとして大好物です。

● フルーツたっぷりの甘いフルーツサラダは、フィリピンではパーティーに欠かせないデザートです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦入りごはん	(精白米 強化押し麦)	70 7	さばのビネガー煮 ①さばは半身を2~3等分する。 ②にがうりは種をとって食べやすい大きさに切る。 ③なすは縦長に8等分する。 ④鍋に酢、塩、さば、しょうが、にんにく、にがうり、なすを入れ、ふたをして火にかける。できあがりにグリンピースを散らす。 ⑤沸騰したら水、ししどうがらしを加え、さばと野菜に火が通るまで煮る。 ※大規模の施設は魚と野菜を別々にするとよい。 ※平鍋でなくフライヤーを使用するとよい。
牛乳	牛乳	206	
さばのビネガー煮	さば しょうが(つぶす) なす にがうり ししどうがらし にんにく(つぶす) 塩 酢 水 グリンピース(ゆで)	50 3 20 20 5(1本) 5 0.3 10 40 12	
フィリピン風肉じゃが	豚肉(ロース角切り) じゃがいも 豚レバー(角切り) たまねぎ(粗みじん切り) にんにく(粗みじん切り) 赤ピーマン(角切り) にんじん(角切り) 黒きくらげ(角切り) レーズン ローリエ 塩 こしょう しょうゆ(こいくち) 水 トマトソース トマトケチャップ 植物油	10 40 10 20 1 5 5 5 5 少々 0.1 少々 2 20 6 6 2	フィリピン風肉じゃが ①にんにくを香りがでるまで炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。 ②豚肉、レバーをしょうゆ、塩、こしょうで味つけする。 ③水、ローリエを加えて肉が柔らかくなるまで煮こむ。 ④トマトソース、じゃがいも、にんじんを加える。柔らかくなったらレーズンを加える。 ⑤トマトケチャップを加えてさっとひと混ぜする。
ココナッツミート入りフルーツサラダ	ナタ・デ・ココ バナナ(ひと口大に切る) パインアップル(ひと口大に切る) 生クリーム コンデスマilk	20 30 30 5 5	ココナッツミート入りフルーツサラダ ①ボウルに1/3の生クリーム、1/3のコンデスマilkを合わせ、1/3のフルーツを入れてよく混ぜ合わせる。 ②のこりの材料を加えて食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	726 kcal	カルシウム	275 mg	ビタミンB ₂	1.12 mg
たんぱく質	29.6 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	63 mg
脂 質	26.9 %	ビタミンA	4,978 IU	食塩相当量	1.4 g
食物繊維	6.1 g	ビタミンB ₁	0.63 mg		

ナシゴレン(マレー風焼飯)

ナシゴレン・牛乳・ウラブ・デザート

●単独校・小学校・220食

献立紹介

●ナシゴレンは、いろいろと美味しいマレー風焼飯です。日本の焼飯とちがって、ごはんも具もパラパラとしています。本物はえびみそで辛みをきかせますが、給食ではトウバンジャンを使いました。ビーナッツが入っているのが特徴です。

●ウラブはココナッツドレッシングを使ったサラダです。デザートのナタデココもココナッツからできています、東南アジアの香りがします

献立名	材料名	分量g	作り方			
ナシゴレン (マレー風焼飯)	精白米 むきえび(冷凍・2L) ベーコン たけのこ(缶) 干ししいたけ 中ねぎ にんじん 八つ割りビーナッツ(ロースト) 鶏卵 塩 植物油(ごま油) 植物油 植物油 しょうゆ(こいくち) 塩 こしょう トウバンジャン	70 30 10 10 1 6 6 6 15 0.1 0.1 0.5 1 1 0.5 0.02 0.1	<p>ナシゴレン</p> <p>①ごはんを炊く。 ②えびは湯通しする。 ③卵は油でいり卵を作つておく。 ④ベーコンは1cm幅に切り、中ねぎは小口切り、他の野菜は粗みじん切りにする。 ⑤②、④を炒め調味し、いり卵とビーナッツを入れ、ごま油をまわし入れ、最後に中ねぎを加える。 ⑥⑤をごはんに混ぜ合わせる。</p> <p>ウラブ</p> <p>①もやし、キャベツ、ほうれんそうは、ゆでて食べやすく切る。さやいんげんもゆでて、小口切りにする。 ②ドレッシングを作り、①をあえる。</p>			
牛乳	牛乳	206				
ウラブ (ココナッツドレッ シングサラダ)	もやし キャベツ ほうれんそう さやいんげん ココナッツ 酢 植物油 塩 こしょう しょうゆ(こいくち)	20 28 15 10 3 3 2 0.3 0.02 1				
デザート	ナタ・デ・ココ(ヨーグルト味)					
栄 養 価	エネルギー たんぱく質 脂 質 食物繊維	634 kcal 23.7 g 35.0 % 3.6 g	カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1	285 mg 2.5 mg 1,041 IU 0.58 mg	ビタミンB2 ビタミンC 食塩相当量	0.59 mg 29 mg 1.8 g

揚げまぐろの五色煮

ごはん・牛乳・揚げまぐろの五食煮・いかの風味焼き・いんげんのあえもの

●単独校・小学校・650 食

献立紹介

- 学校給食に取り入れにくい魚、大豆、いも、緑黄色野菜など5種類の材料を使って、色々と食べやすさを工夫した献立です。
- さつまいもやいんげんは、地域でよく作られ児童にも身近な野菜です。
- どちらも調理の工夫により喜ばれる献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
揚げまぐろの五色煮	まぐろ(角切り) ショウゆ デンブン 大豆(ゆで) さつまいも にんじん チンゲンツアイ 砂糖 ショウゆ 水 植物油(揚げ油)	50 0.6 5 10 33 11 10 3 5 1 4	揚げまぐろの五色煮 ①まぐろはしょうゆの下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。 ②さつまいもはさいの目に切り、素揚げする。 ③大豆、にんじん(さいの目切り)、チンゲンツアイは別々にゆでる。 ④砂糖、しょうゆ、水でタレを作る。 ⑤④に①、②、③を入れよくからめる。
いかの風味焼き	いか(切り身) 塩 こしょう 純カレー粉	30 0.4 0.02 0.2	いかの風味焼き ①いかに調味料をまぶす。 ②鉄板に油をしき、①をならべオーブンで焼く。
いんげんのあえもの	さやいんげん 和風ドレッシング	37 7	いんげんのあえもの ①さやいんげんはゆで、手早くさます。 ②教室で配食時にドレッシングをかける。
栄養成分表			
エネルギー	645 kcal	カルシウム	276 mg
たんぱく質	34.1 g	鉄	2.8 mg
脂 質	23.2 %	ビタミンA	874 IU
食物繊維	3.3 g	ビタミンB1	0.33 mg
		ビタミンB2	0.49 mg
		ビタミンC	18 mg
		食塩相当量	2.1 g

にじますのタルタルソース

とうもろこしごはん・牛乳・にじますのタルタルソース・
クレtek・レヴェシュ・くだもの

●単独校・中学校・752食

献立紹介

- 月今は、ハンガリーの青少年訪問団が遊佐町の学校を訪問します。ハンガリーはクリスティーナ先生の母国でもあり、遊佐町とも友好都市になっています。
- クリストニア先生の話では、ハンガリーでは、パプリカという香辛料をよく使い、魚は、ますなどのムニエルにタルタルソースをかけて食べるそうです。
- ヨーグルトや乳製品もよく食べるそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
とうもろこしごはん	精白米 コーン ごま しょうゆ	110 40 1 3	とうもろこしごはん ①米を洗ってコーン、しょうゆを入れて炊く。 ②炊きあがったごはんにごまをふりかける。
牛乳	牛乳	206	にじますのタルタルソース ①にじますの切り身に小麦粉をまぶし、サラダ油で揚げる。 ②卵をゆでて皮をむく。 ③卵、きゅうりをみじん切りにして、マヨネーズとあえる。
にじますのタルタルソース	にじます 小麦粉 植物油(揚げ油) 鶏卵 きゅうり マヨネーズ	60 6 7 20 20 10	クレtek ○ じゃがいもは皮と芽をとり、ゆでて塩・こしょうで味つけする。
クレtek (ゆでじゃが)	じゃがいも 塩・こしょう	60 0.5	レヴェシュ ①鶏もも肉、たまねぎ、マッシュルーム、にんじんを食べやすい大きさに切り、火を通す。 ②コンソメと塩・こしょうで味つけをし、パセリを最後に加える。
レヴェシュ (マッシュルーム のスープ)	鶏肉(もも) たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ コンソメ 塩・こしょう	30 40 15 15 1 1 1	くだもの
くだもの	ぶどう	30	
エネルギー	975 kcal	カルシウム	276 mg
たんぱく質	40.2 g	鉄	4.7 mg
脂 質	29.8 %	ビタミンA	1,107 IU
食物繊維	4.8 g	ビタミンB ₁	0.55 mg
		ビタミンB ₂	0.83 mg
		ビタミンC	28 mg
		食塩相当量	3.4 g

オランダ

岐阜県・古川町

さばのオランダ煮

ごはん・牛乳・さばのオランダ煮・けんちん汁・
いんげん豆の甘煮・くだもの

●共同調理場・小学校・2250食

献立紹介

- さばのオランダ煮は「我が家の自慢料理」として募集して学校給食の中にとり入れたものです。
- 南蛮漬風の料理をオランダ煮としたところが名前からも子供たちに受け入れられたのではないかと思われます。
- 子供たちに人気のメニューのひとつです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
さばのオランダ煮	さば でんぶん(じゃがいも) 植物油 A 砂糖(三温) 穀物酢 しょうが しょうゆ(こいくち) 水	60 6 3 1.4 1 0.3 3 3	<p>さばのオランダ煮</p> <p>①さばにでんぶんをつけ揚げる。 ②しょうがはすり、Aを合わせ煮たたせる。 ③①を②にからめる。</p>
けんちん汁	豆腐(木綿) だいこん にんじん 里いも ごぼう わかめ(乾燥) 根深ねぎ 煮干し(だし用) だしの素 しょうゆ(うすくち) 本みりん 塩 植物油	50 10 10 8 10 0.2 3 2 0.2 4 0.5 0.2 0.2	<p>けんちん汁</p> <p>①だし汁をとる。 ②材料は大きさをそろえて切る。 ③火の通りにくいものから入れ煮る。 ④味を調える。</p>
いんげん豆の甘煮	いんげん豆 砂糖(三温) 塩 しょうゆ(こいくち)	15 7.5 0.2 0.8	<p>いんげん豆の甘煮</p> <p>①豆は水にひたしておく。 ②豆を火にかけ煮る。 ③柔らかくなったら砂糖を入れ煮る。 ④塩、できあがりぎわにしょうゆを入れる。 ⑤水気がなくなるまで煮る。</p>
くだもの	オレンジ	30	



エネルギー	758 kcal	カルシウム	328 mg	ビタミンB ₂	0.75 mg
たんぱく質	31.0 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	23 mg
脂 質	27.9 %	ビタミンA	706 IU	食塩相当量	2.0 g
食物繊維	5.8 g	ビタミンB ₁	0.41 mg		

コスタリカ

岡山県・岡山市

かじきまぐろのパプリカソース添え

パン・牛乳・かじきまぐろのパプリカソース添え
クリームスープ・くだもの

●単独校・小学校・913食

献立紹介

- コスタリカ共和国は、中央アメリカに位置し、太平洋、カリブ海に囲まれた富春の国で、海の幸や野菜などの食材も豊かです。またラテン系移民(とくにスペイン)が多いため、食文化にもその影響が強く現れています。
- 献立は当地でよく食べられている食材のかじきまぐろやパプリカを使って作成しました。パプリカは色もきれいいで味も甘く、ピーマンが苦手な子供も意外と好んで食べることができるようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	パン	60	
牛乳	牛乳	206	
かじきまぐろの パプリカソース添え	かじきまぐろ 植物油(オリーブ油) ワインビネガー ④ 塩 こしょう ブラウンマッシュルーム たまねぎ 赤ピーマン(パプリカ) 黄ピーマン(パプリカ) トマト(水煮) パセリ にんにく 植物油(オリーブ油) しょうゆ 塩 チリパウダー(一味でもよい) パインアップルジュース	60 1 1 少々 少々 10 10 5 5 10 1 0.1 0.5 1 少々 少々 2	かじきまぐろのパプリカソース添え ①かじきまぐろは④のタレにつけ、下味をついた後、オーブンで焼く。 ②マッシュルームは薄切り、たまねぎも薄切り、パプリカ(2色)はたんざく切り、パセリ・にんにくはみじん切りにする。 ③オリーブ油でにんにくを炒め、香りだしをして、たまねぎをじっくりと炒める。次にマッシュルーム、パプリカを炒め、トマト、しょうゆ、パインアップルジュース、チリパウダーを加え、味を調える。最後にパセリを加え、火を止める。 ④焼きあがったかじきまぐろに③のパプリカソースを添える。
クリームスープ	ほたて貝(ベビー) じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ クリームコーン(缶) とうもろこし(冷凍) ほうれんそう バター ホワイトルー 牛乳 こしょう	20 30 15 30 15 20 10 15 1 7 20 少々	クリームスープ ①にんじんは小さめのいちょう切り、じゃがいも、たまねぎは15cmくらいの角切り、キャベツはたんざく切りにする。ほうれんそうはよく洗い3~4cm長さに切って、さっとゆでておく。とうもろこしも、さっとゆでておく。 ②バターでたまねぎをよく炒め、にんじん、じゃがいもと順次加えてゆき、ほたて貝もさっと炒める。この中に水を加え煮こむ。 ③途中でキャベツ、クリームコーンも加える。材料に火が通ったら、とうもろこし、牛乳、ホワイトルーを加え、塩こしょうで味を調える。最後にはうれんそうを散らし、火を止める。
くだもの	パインアップル(冷凍)	40	

栄

エネルギー 634 kcal カルシウム 300 mg ビタミンB₂ 0.83 mg

養

たんぱく質 35.7 g 鉄 2.9 mg ビタミンC 54 mg

価

脂 質 26.4 % ビタミンA 1,802 IU 食塩相当量 2.1 g

食物繊維 5.9 g ビタミンB₁ 0.69 mg

ツナとライスのサラダ

ツナとライスのサラダ・牛乳・たらのオーブン焼き・
ミネストローネスープ・くだもの

●単独校・中学校・263食

献立紹介

- ウルグアイの家庭料理を友人に教えてもらいました。
- ツナとライスのサラダはさっぱりとしてて夏の食欲のない時においしくいただけます。
- 魚のオーブン焼きは、カロリー脂肪の少ないたらの切り身を使います。

献立名	材料名	分量g	作り方
ツナとライスのサラダ	精白米 強化米 まぐろ(油漬け缶詰) トマト たまねぎ 鶏卵 マヨネーズ 塩 こしょう	80 0.24 20 10 10 20 10 0.1 0.01	<p>ツナとライスのサラダ</p> <p>①卵はゆで卵にし、あらく切っておく。 ②トマトは角切り、たまねぎは、スライスして水にさらしておく。 ③ごはんをさまし、①、②、ツナ(缶)をマヨネーズ、塩、こしょうである。</p>
牛乳	牛乳	206	
たらのオーブン焼き	たら(生) 塩 こしょう じゃがいも さつまいも バター にんにく パセリ	70 0.1 0.01 40 40 10 2 2	<p>たらのオーブン焼き</p> <p>①たらに塩、こしょうをする。 ②にんにく、パセリをみじん切りにし、バターを入れて混ぜる。 ③さつまいも、じゃがいもを皮つきのまま輪切りにする。 ④魚に②をまぶし、③を入れて 200℃ のオーブンで 15~20 分焼く。</p>
ミネストローネスープ	赤ピーマン たまねぎ トマト マカロニ(シェル) ナチュラルチーズ(パルメザン) スープの素 コンソメ トマトソース	5 15 10 5 1 0.5 1 10	<p>ミネストローネスープ</p> <p>①赤ピーマン、たまねぎ、トマトを 5 mm 角に切る。 ②スープに①を入れ、塩、こしょう、コンソメで味を調える。 ③シェルマカロニを入れトマトソースを加え、上にパルメザンチーズを散らす。</p>
くだもの	パインアップル(冷凍)	40	



エネルギー	838 kcal	カルシウム	301 mg	ビタミンB₂	0.67 mg
たんぱく質	34.0 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	45 mg
脂 質	32.4 %	ビタミンA	821 IU	食塩相当量	2.1 g
食物 纖 維	3.4 g	ビタミンB₁	0.75 mg		

モケッカ(魚介のココナツミルク煮)

ごはん・牛乳・モケッカ・きゅうりとトマトのサラダ・くだもの

●単独校・中学校・210食

献立紹介

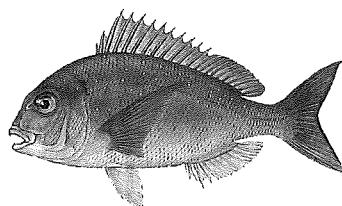
- ブラジルから来た栄養士の研修生が約1年間滞在したこと、学校給食では毎月1回ブラジル料理を献立に取り入れました。
- モケッカはブラジル北東地方の代表的な家庭料理で、魚介類とココナツミルクを組み合わせたまろやかで、とてもおいしい料理です。
- ごはんとの相性がよいのでブラジルではごはんにかけて食べるそうです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	90	
牛乳	牛乳	206	
モケッカ (魚介のココナツミルク煮)	メルルーサ むきえび たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマト 長ねぎ トマト(缶) ココナツミルク にんにく 塩 こしょう タバスコ 植物油(サラダ油)	60 50 20 10 10 40 10 10 15 1 1 少々 少々 0.5	<p>モケッカ</p> <p>①魚はぶつ切りにして、つぶしたにんにく、塩とこしょうで下味をつける。 ②たまねぎ、トマトと赤ピーマンは輪切りにする。ピーマンと長ねぎはみじん切りにする。 ③鍋にサラダ油をひき、みじん切りの野菜と魚とえびを平らに並べていく。順々にくくり返し、段になるように入れていく。 ④ココナツミルク、トマトペースト、タバスコを加える。 ⑤ふたをして弱火で煮る。</p>
きゅうりとトマトのサラダ	きゅうり トマト にんじん 紫たまねぎ 塩 酢 こしょう 植物油(サラダ油)	40 25 10 5 0.6 6 少々 3.5	<p>①たまねぎは、細いせん切りにして水にさらしておく。 ②トマト、きゅうりは小口切りにする。にんじんは細いせん切りにする。 ③たまねぎの水気をきって、②と混ぜ合わせる。 ④調味料でドレッシングを作つて③にかける。</p>
くだもの	パインアップル	90	

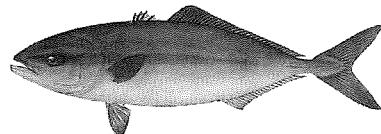
栄養価	エネルギー	726 kcal	カルシウム	303 mg	ビタミンB ₂	0.52 mg
	たんぱく質	33.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	63 mg
	脂 質	22.0 %	ビタミンA	1,009 IU	食塩相当量	2.3 g
	食物繊維	4.9 g	ビタミンB ₁	0.81 mg		

県の魚

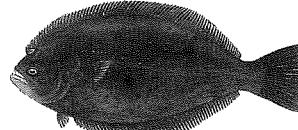
県	魚種名
青森	ヒラメ
岩手	南部サケ
宮城	カツオ・マグロ・サンマ・カレイ・ギンザケ・ハゼ アユ・カキ・ホヤ・アワビ・ノリ・ワカメ
山形	サクラマス
茨城	ヒラメ
群馬	アユ
埼玉	ムサシトミヨ
千葉	タイ
石川	春: サヨリ・カレイ 夏: イカ 秋: アマエビ 冬: ブリ・ズワイガニ・コウバコガニ
福井	越前ガニ
岐阜	アユ
静岡	マグロ・ブリ・サバ・マダイ・サクラエビ・カツオ シラス・ウナギ・イカ・アジ・キンメダイ
愛知	タチウオ・カキ
三重	クルマエビ
和歌山	マグロ
鳥取	ヒラメ
島根	トビウオ
広島	カキ
山口	フグ
徳島	マダイ・アユ・アワビ・ワカメ
香川	ハマチ
媛高	マダイ
福岡	カツオ
長崎	サバ・アジ・マダイ・ブリ・ヒラメ・アユ・コイ クルマエビ・ガザミ・ケンサキイカ・アサリ・ノリ 春: タイ・イカ・アマダイ 夏: アジ・イサキ・アワビ 秋: サバ・アゴ・ヒラメ 冬: ブリ・イワシ・フグ
熊本	クルマエビ
宮崎	春: カツオ・マグロ・タイ 夏: カンパチ・シイラ・トビウオ 秋: イセエビ・アジ・イワシ 冬: ブリ・ヒラメ・オオニベ 川: アユ・ウナギ・ヤマメ
鹿児島	春: マダイ・トビウオ・カツオ・アオリイカ 夏: キビナゴ・マダコ・トコブシ・ウナギ 秋: バシヨウカジキ・サバ・カンパチ・アサヒガニ ツキヒガイ 冬: ブリ・マイワシ・カサゴ・イセエビ・クルマエビ タカサゴ
沖縄	



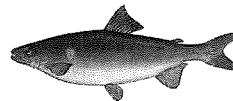
●タイ…千葉・静岡・徳島・愛媛・福岡・長崎・宮崎・鹿児島



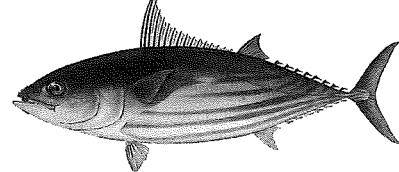
●ブリ(ハマチ)…石川・静岡・香川・福岡・長崎・宮崎・鹿児島



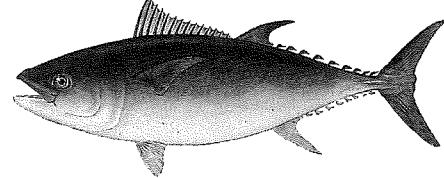
●ヒラメ…青森・茨城・鳥取・福岡・長崎・宮崎



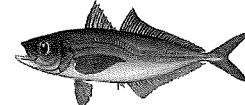
●アユ…宮城・群馬・岐阜・徳島・福岡・宮崎



●カツオ…宮城・静岡・高知・宮崎・鹿児島



●マグロ…宮城・静岡・和歌山・宮崎



●アジ…静岡・福岡・長崎・宮崎



●トビウオ(アゴ)…島根・長崎・宮崎・鹿児島



●クルマエビ…愛知・福岡・熊本・鹿児島



●ムサシトミヨ…埼玉(淡水の魚で県の天然記念物)

赤身魚と白身魚の違いと注意点

1. 赤身魚と白身魚

魚を切り身にした場合、その筋肉の色が赤く見える魚を赤身魚といい、白く見える魚を白身魚と一般的に呼んでいる。学問的にはっきり区別することは困難であるが、一応、赤身魚は血色素タンパク質であるヘモグロビン（Hb）と筋肉色素タンパク質であるミオグロビン（Mb）の合計量が10mg／100g以上の魚を赤身魚、これ以下のものを白身魚に区別している。しかし、サバ、サンマ、ブリのように赤身魚と白身魚の中間に位置するものもある。（表1参照）

また、魚の筋肉には、普通肉と血合肉と呼ぶ部分がある。赤身魚及び白身魚の普通肉と血合肉を比較した場合、血合肉は普通肉より上記色素タンパク質含量が数十倍も高く、白身魚でさえHbとMbの合計量は、全て400mg／100g以上を占めている。

これらの色素タンパク質はどちらもヘム鉄を含み、その吸収率は非ヘム鉄よりも吸収が良いため、学校給食では血合肉も残さず食べるよう指導する必要があろう。また、表1に魚介類の鉄の含量も食品成分表から抜粋して示したが、白身魚はほとんど鉄含量は1.0mg／100g以下であり、赤身魚は1.0mg／100g以上であることが分かる。表には示さなかったが、学校給食でよく利用されメルルーサ（0.2mg／100g）、オヒヨウ（0.1mg／100g）、銀サケ（0.3mg／100g）など、肉眼的に筋肉が白く見える魚（白身魚）の鉄含量は全て0.5mg／100g以下のものが多いことが理解できよう。

なお、サケ科の魚類は肉眼的には赤く見えるが、これはカロチノイド系色素であるアスタキサンチンによるもので、分類的にはサケ科の魚類は白身魚に入れて考えるのが妥当である。

表1 各種魚の色素タンパク質の含量と鉄含量

単位（mg／生100g当たり）

魚種	普通肉		鉄
	Hb+Mb※	Hb+Mb※	
マダイ	6	520	0.3
サバ	10～14	890～980	1.5
サンマ	14～35	480～510	1.3
ブリ	12～30	400～800	1.3
カツオ	139～173	1,700～2,060	1.9
メバチマグロ	164～234	3,910	1.4
ホンマグロ	490～590	3,580～5,090	2.0

出典：「白身の魚と赤身の魚」恒星社厚生閣 P28 (1976)

脚注※：HbとMbの分子量は前者が24万、後者が1.7万であり、鉄の分子量は約56である。Hb+Mbの含量と鉄含量は全く意味が違うので、表1を見るときは注意が必要。

2. 赤身魚と白身魚の遊離ヒスチジン含量

赤身魚には遊離アミノ酸のヒスチジン含量が高い。また、このヒスチジンは細菌の酵素により脱炭酸されてヒスタミンが生成する。そして、この生成されたヒスタミンを含む魚を食べてアレルギー様食中毒を起こす場合がある。特に大量調理を取り扱う学校給食でしばしば問題となっている。ではどのような魚介類にヒスタミンの前駆物質である遊離ヒスチジンが含まれるかを表2に示した。この表から、赤身魚はヒスチジンが100 g 中600mg以上も含まれていることが分かる。一方、白身魚に分類されるギンザケは100mg以下、マダイやカレイでは11mg以下で、中間のマアジで280mgであることが分かる。また、イカ、エビ、貝類及び海藻類では約20mg以下と、赤身魚に比べてヒスチジン含量は極端に少ないことが分かる。以上のことから、特にサバ、ブリ、カツオ、マグロなどの赤身魚はヒスチジンが600mg/100 g も含まれているため、白身魚よりもその取り扱いは十分注意しなければならない。

なお、ヒスタミン食中毒はヒスタミンが食材に50mg/100 g 以上の生成で発生しやすいと言われている。加工原料にする魚では安全性を考慮して20mg/100 g 以下を判断基準にしている。

ヒスタミン食中毒を予防するにはヒスチジンの含量の高い魚の取り扱いに特に注意が必要で、ヒスタミン食中毒の予防方法として次のことが考えられる。

- (1) 鮮度の良いものを使用すること
- (2) 凍結品は室温での解凍をできるだけ避け、5～10°C の冷蔵庫で解凍すること
- (3) 残った原料は絶対に使用しないこと
- (4) ヒスタミン生成菌は一般に中温菌（25～40°C が最適繁殖温度帯）のものが多いが、低温菌（10～20°C が最適繁殖温度帯）でも生成する。そのため冷蔵庫に保管すれば大丈夫だろうと過信しないこと
- (5) 加熱処理をすればヒスタミン生成菌は死滅するため、素早く調理してしまうこと
- (6) 冷凍品は急速凍結されているため、その段階ではヒスタミンはほとんど検出されない。ヒスタミンは流通段階及び受け入れ後のちょっとした不注意により生成すると考えられるため、食品を取り扱う人は上記の事実を徹底して頭に入れておくこと

これらのことを行なえばヒスタミン食中毒は予防できると思われる。

表2 各種魚介類の遊離ヒスチジン含量

(mg/100 g)

魚種	ヒスチジン	魚種	ヒスチジン
マダイ	5.6	ホンマグロ	665
ギンザケ	97	スルメイカ	64
アカガレイ	11	コウイカ	9
マアジ	282	クルマエビ	7
マサバ	754	タイショウエビ	22
ブリ	1,160	ホタテガイ	11
カツオ	1,865	アサリ	9
メバチマグロ	745	マコンブ	4～10

出典：魚介類のエキス成分 恒星社厚生閣 P27～30 (1988)、イカ 成山堂 P256～257 (1991)
日本のエビ 世界のエビ 成山堂 P166 (1988)、その他

トム・ヤム・クン（タイ）

タイの代表的なスープ。トムは煮る、茹である。ヤムは調味料を混ぜる。クンはエビ。辛味と酸味のある清涼感あふれるスープ。

トロンソン（フランス）

魚を骨ごと輪切りにしたもの。

ナシゴレン（インドネシア）

エビ、カニ、鶏肉を玉ねぎ、ピーマン、グリーンピース、にんにく、唐辛子で炒め、ケチャップ、醤油、胡椒で調味したインドネシアの焼き飯。

ナポリタン（イタリア）

トマトの産地である南イタリアのナポリのトマトソースを使った料理。

ナンプラー（タイ）

タイ料理に欠かせない日本の醤油に似た調味料で、熟成させた魚から作る（魚醤）。

ニヨクマム（ベトナム）

ベトナムの魚醤。

ニヨッキ（イタリア）

イタリアの団子。小麦粉にバター、チーズ、牛乳、卵を入れて丸くして茹である。

パエリヤ（スペイン）

バレンシア地方の炊き込みご飯。にんにくとオリーブ油で炒めた米に、魚介類や肉類、野菜を加え、サフランで色付けして炊き込む。

パテ（フランス）

魚介類、肉、野菜をパイ生地に包んでオーブンで焼く。

バーべキュー（アメリカ）

くし刺しにした魚介類、肉、野菜を直火で焼くアメリカ北西部のカウボーイ料理。

ハワイアン（アメリカ）

ハワイ風の意味で、パイナップルを使った料理を言う。

ピスク（フランス）

野菜と一緒にバターで炒めた殻つきのエビやカニをブイヨンで煮込み、パン粉などでとろみをつけてすりつぶしたあと裏ごしし、バターや生クリームを加えた濃厚なクリームスープ。

ファルシ（フランス）

詰め物をした料理。英語ではスタッフ。

フィッシュ・アンド・チップス（イギリス）

白身魚の切り身を卵白、小麦粉、牛乳の衣でフリッターにし、フライドポテト（チップス）を添えたスナック料理。

ブイヤベース（フランス）

地中海沿岸に面した南フランスはマルセイユの名物料理で、魚介類にサフラン、にんにくを加えて煮込む。食べるときはスープと具を別々に供する。

フィンドン・ハドック（イギリス）

タラの燻製の一種。フィナン、フィナン・ハドックとも言う。

フォン（フランス）

ソースを作る時にベースになるだし汁のこと。魚でとったフォンはフュメ・ド・ポワソン。鶏肉はフォン・ド・ボライユ。仔牛はフォン・ド・ボー。

ブーシェ（フランス）

一口で食べられる大きさのオードブルなどに用いるパイ料理。

フリットス（スペイン）

日本の天ぷらとから揚げのちょうど中間的な感じの魚の衣揚げ。スペインのアンダルシア地方の名物料理。

ブルニエ（フランス）

魚料理のこと。魚介専門料理店の経営者の名前からきている。

プロシェット（フランス）

プロシェットは金串のことで、金串を使った串焼き（串揚げ）料理を言う。

ベニエ（フランス）

小麦粉に泡立てた卵白、卵黄、牛乳、植物油、砂糖を混ぜ合わせて衣をつくり、白身魚などにきせて揚げる（ベニエ・ド・ポアソン）。英語ではフリッター。

ボシェ（フランス）

魚や野菜、卵などをさっと茹であげる調理法。英語ではポーチ。ポーチ・ド・エッグは、卵を湯の中に割り落とし半熟にしたもの。

ポピエット（フランス）

カレイやヒラメなど白身魚の身を薄く切り、野菜や卵を巻いて調理する。

ボワレ（フランス）

オーブンで魚などを蒸し焼きにすること。

マリネ（フランス）

酢、ワイン、オリーブ油、香味野菜、香辛料などを混ぜ合わせて作った液に材料を漬け込むこと。特に魚が多く、臭みがとれる。

ムニエル（フランス）

小麦粉をまぶした魚をバターで焼き上げること。焼くと鉄板に身がつきやすい脂肪分の少ない魚に向く。

ラビゴットソース（英語）

酢と油で作ったソースをベースに、トマト、玉ねぎ、ピーマン、パセリ、香草などのみじん切りを加えたソース。魚料理に使う。

リゾット（イタリア）

イタリアのミラノの名物料理。バターで炒めた米にサフラン、白ワイン、ブイヨンを加えて煮込み、トマトで調味する。具にはエビ、イカ、貝類、アスパラなどの野菜類を用いる。イタリアのリゾット、スペインのパエリヤ、トルコのピラフがヨーロッパの3大米料理と言われている。

参考資料：「世界の食べもの」（朝日新聞社）、「料理食材大辞典」（主婦の友社）、
「世界の味探求辞典」（東京堂出版）

平成10年度 水産物消費改善総合対策事業 学校給食対策協議会委員 (50音順 敬称略)

金田 雅代	文部省体育局学校健康教育課 学校給食調査官
國崎 直道	女子栄養短期大学 教授
倉津 静子	全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター 所長
小林 町子	(社) 全国学校栄養士協議会 会長
永井 正二	(社) 全国まき網漁業協会 事務局長
比佐 勤	(社) 日本冷凍食品協会 専務理事
福島 輝男	全国水産物卸組合連合会 専務理事
古屋 勝靖	日本体育・学校健康センター 学校給食普及課 課長
村井 栄子	香川県教育委員会事務局 保健体育課 主査

平成10年度 学校給食実施献立集 Vol. 4

平成11年3月発行

発行 社団法人 大日本水産会

東京都港区赤坂1丁目9番13号

三会堂ビル8階 〒107-0052

電話 (03) 3585-6684 FAX 3582-2337

