

# わが校の 献立

水産物を使った学校

給食実施献立集

Vol.5

## 自慢



## 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いわれており、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“水産物を使ったわが校の自慢献立”を全国から集め、水産物を使った学校給食実施献立集Vol.5としてまとめました。

この学校給食献立集は、全国の学校給食の現場から寄せられた約750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100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、日々の給食にかかわる業務の参考としてお役立ていただけたら幸いです。

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

社団法人 大日本水産会

## 平成11年度 学校給食実施献立集

## 目次

はじめに .....	1
<b>代表的な献立</b> .....	<b>5</b>
・たらのマヨネーズ焼き<宮城県松山町・中学校>	
えびピラフ・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・はるさめ汁・野菜ソテー・くだもの .....	5
・さんまごはん<千葉県野田市・小学校>	
さんまごはん・牛乳・かぶのみそ汁・大豆の磯煮 .....	6
・かじきまぐろの香味ソース<埼玉県久喜市・中学校>	
ごはん・牛乳・かじきまぐろの香味ソース・蓮花湯・ひじきの中華ソテー .....	7
・いわしの梅煮<長野県大町市・中学校>	
ごはん・牛乳・いわしの梅煮・みそ鍋・モロヘイヤのおひたし・たらこふりかけ・くだもの .....	8
・かつおの磯風味<山口県大和町・小学校>	
麦ごはん・牛乳・かつおの磯風味・おかかあえ・切り干し大根の煮つけ・くだもの .....	9
・大豆入りツナごはん<香川県坂出市・小学校>	
大豆入りツナごはん・牛乳・ちりめんとコーンのフリッター・きのこのけんちん汁・くだもの .....	10
・ひらめのもみじ揚げ<愛媛県川之江市・中学校>	
吹き寄せおこわ・牛乳・ひらめのもみじ揚げ・豆腐汁・おひたし・ヨーグルト .....	11
・ほたてとえびのチーズグラタン<長崎県立盲・ろう・養護学校>	
きびごはん・牛乳・ほたてとえびのチーズグラタン・かぼちゃのみそ汁・ざっくりサラダ・くだもの .....	12
<b>わが校の自慢献立100種</b> .....	<b>13</b>

## &lt;北海道・東北&gt;

北海道小平町・さけマリネ .....	14
青森県むつ市・ほたてチャウダー .....	15
岩手県滝沢村・えびフライ .....	16
〃 一関市・まぐろの中華炒め .....	17
〃 雫石町・ツナと小松菜のヨーグルトグラタン .....	18
宮城県松山町・たらのマヨネーズ焼き .....	19
秋田県大曲市・ごりのから揚げ .....	20
〃 秋田市・すずきのなすみそ焼き .....	21
山形県余目町・うなぎごはん .....	22
〃 大石田町・あじの和風ピザ焼き .....	23
福島県喜多方市・さんまのカレー風味焼き .....	24
〃 矢吹町・シーフードグラタン .....	25
<関東>	
茨城県水戸市・さけのホイル焼き .....	26
栃木県益子町・あじのあまから風 .....	27

栃木県立ろう学校・あさりピラフ .....	28
〃 南河内町・シーフードスパゲティ .....	29
〃 田沼町・メルルーサのレモン酢 .....	30
群馬県薮塚本町・いかコーンソテー .....	31
千葉県野田市・さばのねぎみそかけ .....	32
〃 野田市・さんまごはん .....	33
〃 白浜町・焼きししゃも .....	34
〃 船橋市・まぐろのごまフライ .....	35
〃 御宿町・さばのみそ煮 .....	36
埼玉県横瀬町・ぶりの照り焼き .....	37
〃 横瀬町・さけチーズフライ .....	38
〃 蕨市・いかだいこん .....	39
〃 蓮田市・ツナの焼きさんが .....	40
〃 久喜市・ホキのピザソース焼き .....	41
〃 久喜市・かじきまぐろの香味ソース .....	42
〃 春日部市・さくらえびとごぼうのかき揚げ .....	43

神奈川県伊勢原市・まぐろの鍋照り	44	鳥取県岩美町・海の幸グラタン	79
<中部>		鳥根県大田市・海の幸のスープ	80
新潟県十日町市・さけのマヨネーズ焼き	45	岡山県倉敷市・あじの南蛮漬け	81
〳 柏崎市・さんま甘露煮	46	〳 美星町・さわらの桜蒸し	82
〳 見附市・たらの甘酢あんかけ	47	広島県三原市・やっさピラフ	83
〳 中之島町・さばの香味煮	48	山口県大和町・かつおの磯風味	84
富山県黒部市・たらの香草チーズサンドフライ	49	〳 鹿野町・さばカレー	85
石川県鳥屋町・からすがれいの揚げ煮	50	<四国>	
福井県金津町・たらちゃん汁	51	徳島県鳴門市・たいのそぼろごはん	86
山梨県芦川村・やまめのトマトソース焼き	52	〳 藍住町・さわらの梅みそ焼き	87
〳 甲西町・さけごはん	53	香川県坂出市・大豆入りツナごはん	88
〳 長坂町・中華丼	54	〳 国分寺町・いかと里いもの含め煮	89
長野県泰阜村・あまごの塩焼き	55	〳 大川町・わかさぎフライタルタルソースかけ	90
〳 大町市・いわしの梅煮	56	〳 高松市・いかのさらさ揚げ	91
〳 坂北村・さば入りすいとん	57	愛媛県今治市・いわしのアングフレーズ	92
岐阜県和良村・さつま揚げ	58	〳 川之江市・ひらめのもみじ揚げ	93
〳 金山町・あなごごはん	59	〳 宇和島市・たいどんぶり	94
静岡県戸田村・トロボッチの南蛮漬け	60	高知県西土佐村・さばのから揚げ薬味ソースかけ	95
〳 焼津市・かつおしぐれ丼	61	〳 佐賀町・あじのおろし煮	96
〳 韮山町・フィッシュハンバーグ	62	<九州>	
愛知県大府市・さばの粒マスタード焼き	63	福岡県行橋市・あじのアーモンドソースかけ	97
〳 岩倉市・ジャンボ天むす	64	〳 柳川市・いかすみライス	98
三重県亀山市・いわしのしそ揚げ	65	佐賀県上峰町・さばのごま揚げ	99
〳 松阪市・さわらの香草焼き	66	長崎県布津町・あかうおのレモン漬け	100
<近畿>		〳 県立首・ろう・養護学校 ほたてとえびのチーズグラタン	101
滋賀県守山市・もろこ南蛮漬け	67	〳 諫早市・たらの中華炒め	102
京都府伊根町・いわしのピリカラ丼	68	〳 芦辺町・いかバーグ	103
大阪府岸和田市・いかチャプスイ	69	熊本県熊本市・いわしの中華ソース	104
〳 池田市・なまぶしとそら豆の煮もの	70	〳 芦北町・さけと枝豆のピーナツあえ	105
〳 富田林市・いわしの蒲焼き	71	〳 益城町・シーフードカレーライス	106
兵庫県美方町・うなたま	72	大分県別府市・まぐろのオーロラソース	107
〳 和田山町・メルルーサのカレーマリネ	73	〳 津久見市・いろいろ丼	108
〳 太子町・さばのカレー煮	74	宮崎県佐土原町・かつお南蛮	109
奈良県安堵町・あじの和風マリネ	75	〳 清武町・かつおのトマト煮	110
和歌山県新宮市・かじきの石垣フライ	76	〳 延岡市・たこ焼き風揚げ	111
〳 桃山町・ホキの和風春巻き	77	鹿児島県屋久町・とっぴーのにらピカタ	112
<中国>		沖縄県糸満市・鮮魚汁	113
鳥取県大山町・あかうおのマリネ	78		

●水産物の栄養教育指導事例 ..... 114

●輸入魚の一口メモ ..... 121

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

# さんまごはん



## 献立

さんまごはん・牛乳・かぶの  
みそ汁・大豆の磯煮

☆作り方は33ページにあります

## 献立紹介

さんまを開いて短冊切りにするので、骨が気にならず、魚嫌いな子供たちも抵抗なくよく食べ、残菜もほとんどありません。

また、さんまはでんぷんをつけて揚げてから蒲焼風に調味するので魚臭さが消え、ごはんによくなじんでおいしくなります。保護者や教職員からも作り方を教えてほしいとの声があがっています。

# かじきまぐろの香味ソース

埼玉県久喜市・  
中学校



## 献立紹介

かじきまぐろの風味づけに、中国の代表的な混合調味料である五香粉（八角、肉桂、クローブ、山椒、陳皮）を使います。これは体に良いといわれる香辛料です。

焼いたかじきまぐろに、香味ソース（香りのある野菜類をトウバンジャン、ごま油、酢等で調味）をかけていただきます。

## 献立

ごはん・牛乳・かじきまぐろ  
の香味ソース・蓮花湯・ひじ  
きの中華ソテー

☆作り方は42ページにあります

# いわしの梅煮



## 献立

ごはん・牛乳・いわしの梅煮・  
みそ鍋・モロヘイヤのおひたし・たらこふりかけ・くだもの

☆作り方は56ページにあります

## 献立紹介

梅干しを使って煮たいわしの梅煮は、魚の臭みがなく、しかもさっぱりしているうえに、弱火で長時間煮込んでいるので骨までやわらかくなり、骨を気にすることなく食べられます。

たらこふりかけは、たらこにしらす干し、青菜、いりごまを加えた手作りで、子供たちに人気があります。

# かつおの磯風味

山口県大和町・  
小学校



## 献立紹介

毎年5月に登場する人気のある献立です。かつおは、子供たちが食べやすいように、角切りにして揚げてあり、青のりの風味もきいていて喜ばれています。

食物繊維がたっぷりとれるように、ほうれんそうのあえものや切り干し大根と糸こんにゃくの煮物と組み合わせました。

## 献立

麦ごはん・牛乳・かつおの磯風味・おかかあえ・切り干し大根の煮つけ・<だもの

☆作り方は84ページにあります



香川県坂出市・  
小学校

## 大豆入りツナごはん



### 献立

大豆入りツナごはん・牛乳・  
ちりめんとコーンのフリッター  
・きのこのけんちん汁・く  
だもの

☆作り方は88ページにあります

### 献立紹介

子供の苦手な大豆も、大好きなツナ缶と組み合わせ、ごはん混ぜると喜んで食べます。

フリッターは子供たちから募集した献立で、魚のすり身に、ちりめんと焼き豚を混ぜ、彩りにコーンやパセリを加えた、具がたくさん入った揚げ物です。

# ひらめのもみじ揚げ

愛媛県川之江市・  
中学校



## 献立紹介

秋に、「もみじランチ」として実施する、季節感あふれる献立です。ひらめを使ったもみじ揚げは、オレンジがかったもみじ色に仕上げます。吹き寄せおこわは、むき栗、ぎんなん、本しめじなどを入れて炊き、汁にもできれば紅葉型に抜いた焼き麩を使うと、より秋らしさが演出できると思います。

## 献立

吹き寄せおこわ・牛乳・ひらめのもみじ揚げ・豆腐汁・おひたし・ヨーグルト

☆作り方は93ページにあります

# ほたてとえびのチーズグラタン



## 献立

きびごはん・牛乳・ほたてと  
えびのチーズグラタン・かぼ  
ちゃのみそ汁・ざつくりサラ  
ダ・くだもの

☆作り方は101ページにあります

## 献立紹介

グラタンは子供たちの大好きなメニューですが、これはルーを使わずにナチュラルミックスチーズで仕上げました。

ほたてとえびになすやトマト、スライスアーモンドを加えた、リクエストの多い夏向きのメニューです。

みそ汁とサラダには茎わかめを入れました。

# 水産物を使ったわが校の自慢献立

# 北海道小平町・中学校

## さけマリネ

コッペパン・牛乳・さけマリネ・きのこスープ・かぼちゃサラダ

●共同調理場・256食

### ■献立紹介■

- 北海道を代表する魚。さけとともに北海道の味づくしの献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	コッペパン	120	<b>さけマリネ</b> ①さけは塩、こしょうし、小麦粉をまぶして油で揚げる。 ②たまねぎ、にんじんは熱湯を通し、せん切りにして調味料とあえる。 ③さけのから揚げに②をかける。  <b>きのこスープ</b> ①しめじは小房にわけ、えのきたけは石づきをとり、半分に切る。チンゲンツアイは2cm長さ、しょうがはせん切り、わかめはもどして、食べやすい長さに切る。 ②湯にスープストックを入れ、きのこ、しょうがを煮、塩、こしょうを入れ、最後にチンゲンツアイ、わかめを加える。  <b>かぼちゃサラダ</b> ①かぼちゃはさいころに切り、ゆでる。 ②プロセスチーズも小さいさいころに切る。 ③①、②、熱湯に通しさましておいたレーズンにサラダクリームをあえる。
牛乳	牛乳	206	
さけマリネ	さけ(切り身) 塩、こしょう 小麦粉 植物油 たまねぎ にんじん レモン 白ワイン 酢	70 少々 5 5 20 10 2 8 8	
きのこスープ	しめじ えのきたけ チンゲンツアイ わかめ(乾燥) しょうが スープストック 塩 こしょう	20 20 30 1 0.5 1 0.2 0.03	
かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン プロセスチーズ サラダクリーム	80 5 10 10	

●	エネルギー	795 kcal	カルシウム	422 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	1.01 mg
●	たんぱく質	37.4 g	鉄	3.8 mg	ビタミンC	45 mg
●	脂質	33.2 %	ビタミンA	1,890 IU	食塩相当量	3.2 g
●	食物繊維	7.8 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.90mg		

青森県むつ市・小学校

# ほたてチャウダー

黒糖パン・牛乳・ほたてチャウダー・オムレツ・  
温野菜・デザート

●単独校・680食

## ■献立紹介■

- むつ湾でとれたほたてを使用しました。
- ベビーほたてを使っているため、子供たちも抵抗なく食べてくれます。
- シチューよりも濃くなく、具たくさんのクリームスープという感じです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
黒糖パン	学校給食用小麦粉 黒砂糖	40 6	<b>ほたてチャウダー</b> ①材料の下処理をする。 ②ベビーほたてをマーガリンで炒めて、塩、こしょうをしてとりだしておく。 ③シチューの素をミキサーでといておく。 ④ベーコンとたまねぎをよく炒め、その他の具を加え、煮こんでおく。 ⑤③を加えてなじんだら、仕上げに生クリームとパセリを散らす。
牛乳	牛乳	206	
ほたてチャウダー	じゃがいも (ダイス・冷凍) にんじん (ダイス・冷凍) たまねぎ マッシュルーム (缶詰) パセリ ベーコン ベビーほたて クリームシチューの素 牛乳 生クリーム 塩 こしょう マーガリン	45 9 45 8 0.8 5 25 13 40 1.8 少々 少々 2	
オムレツ	オムレツ	50	
温野菜	ブロッコリー カリフラワー 和風ドレッシング	19 22 10	
デザート	ピーチゼリー	60	

栄

エネルギー 677 kcal カルシウム 361 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.97 mg

養

たんぱく質 28.4 g 鉄 3.3 mg ビタミンC 58 mg

価

脂質 34.2 % ビタミンA 1,496 IU 食塩相当量 3.4 g

価

食物繊維 4.6 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.53mg

# 岩手県滝沢村・小学校

## えびフライ

ごはん・牛乳・夏野菜のカレー・えびフライ・  
海藻サラダ・デザート

●共同調理場・3,715食

### ■献立紹介■

- 希望献立として募集したところ、6年生の家庭科の教材「食事の計画（こんだてづくり）」の勉強の一環として献立作りをしてくれました。
- この献立のねらいは、①一度食べたものをもう一回食べたい、②みんながおいしく楽しみながら食べられる、です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	70 0.2	<b>夏野菜のカレー</b> ①じゃがいも、にんじん、たまねぎは、さいの目切りにする。 ②なすはいちょう切りにする。 ③マーガリンを熱し、豚肉とにんにくを炒める。 ④①、②を加え炒める。 ⑤加水し煮る。 ⑥調味料を加え味を調える。 ⑦むき枝豆を入れる。  <b>海藻サラダ</b> ①きゅうりは輪切りにし、ボイルをして氷水で冷やす。 ②キャベツは1cm幅に切り、ボイルをして氷水で冷やす。 ③海藻ミックスは洗い、ボイルをして氷水で冷やす。 ④みかんは缶から出し、汁をきる。 ⑤青じそドレッシングであえる。
牛乳	牛乳	206	
夏野菜のカレー	豚肉 おろしにんにく マーガリン じゃがいも にんじん たまねぎ なす カレールー はちみつ トマトケチャップ むき枝豆 生クリーム	30 0.3 1.5 30 20 40 10 20 2 5 10 7	
えびフライ	えびフライ（冷凍） 植物油（大豆白絞油）	40 4	
海藻サラダ	きゅうり キャベツ みかん（缶詰） 海藻ミックス 青じそドレッシング	10 30 10 0.5 7	
デザート	焼きプリン	60	

栄 養 価	エネルギー	823 kcal	カルシウム	344 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.59 mg
	たんぱく質	27.5 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	31 mg
	脂質	32.0 %	ビタミンA	1,445 IU	食塩相当量	3.5 g
	食物繊維	3.9 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.94mg		

# 岩手県一関市・小学校

## まぐろの中華炒め

麦ごはん・牛乳・まぐろの中華炒め・すまし汁・  
だいこんキムチ・くだもの

●単独校・68食

### ■献立紹介■

- にんにくの香りが強く、食欲そそる、野菜がたっぷり入った魚料理です。
- まぐろに下味をつけて揚げているので、魚臭さもなく、低学年の子供たちは、お肉(?)と間違えるほど喜んで食べてくれます。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 無圧ペン麦	75 0.24 8	<b>まぐろの中華炒め</b> ①まぐろに④で下味をつけ、かたくり粉をつけて揚げる。 ②にんにくは、みじん切り、たまねぎ、たけのこはスライス、ピーマン、にんじんは、せん切りにする。 ③油を熱し、にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎ、たけのこ、にんじんの順に炒め、水を加え、調味料⑥を入れ、味をつける。 ④③に①とカシューナッツを加えて、かたくり粉でとろみをつけ、ゆでておいたピーマンを入れ、仕上げにごま油を加える。  <b>すまし汁</b> ①そうめんは、半分折り、かためにゆでる。 ②油揚げは、せん切りにし、お湯をかけ、油抜きをする。小松菜は、ざく切りにし、サッとゆでる。干しいたげは、せん切り、にんじんはたんざく、オクラは輪切りにする。 ③さば節でだしをとり、干しいたげ、にんじん、油揚げを入れ、調味料で味をつけ、そうめん、小松菜、オクラを入れる。  <b>だいこんキムチ</b> ①だいこん、きゅうりは乱切り、わかめは小さく切って、それぞれサッとゆで、水に入れ冷やす。 ②だいこん、きゅうり、わかめに、塩、キムチの素を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
まぐろの中華炒め	まぐろ(角切り) ④ しょうゆ しょうが かたくり粉 植物油 にんにく ベーコン たまねぎ にんじん カシューナッツ ピーマン たけのこ スープストック しょうゆ ⑥ トウバンジャン トマトケチャップ オイスターソース かたくり粉 植物油(ごま油)	25 2.5 0.8 3 2 2 5 20 5 5 7 10 0.5 2 0.1 2 2 2 0.3	
すまし汁	そうめん 油揚げ 小松菜 干しいたげ にんじん オクラ さば節 しょうゆ 塩	12 5 10 1 7 5 3 4.5 0.9	
だいこんキムチ	だいこん きゅうり わかめ 塩 キムチの素	35 15 2 0.8 1.5	
くだもの	オレンジ	30	



エネルギー 644 kcal カルシウム 308 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.51 mg



たんぱく質 26.8 g 鉄 3.0 mg ビタミンC 45 mg



脂質 23.0 % ビタミンA 951 IU 食塩相当量 3.9 g



食物繊維 5.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.65 mg



# 岩手県雫石町・中学校

## ツナと小松菜のヨーグルトグラタン

わかめごはん・牛乳・ツナと小松菜のヨーグルトグラタン・  
きのこスープ・あさりとじゃがいものピリ辛炒め

●単独校・720食

### ■献立紹介■

- 生徒たちの希望献立をとると、ほとんどがわかめごはんを希望します。
- 夏向きのさっぱりした献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
わかめごはん	精白米 精麦 わかめ	100 5 5	<b>ツナと小松菜のヨーグルトグラタン</b> ①小松菜は2cmに切った冷凍の物をゆでた後冷却し、ツナフレーク、プレーンヨーグルト、マヨネーズと混ぜ合わせる。 ②アルミカップに①を入れ、上に粉チーズ、パン粉を合わせたものをふりかけてからパセリを散らす。 ③220℃のオーブンで18分ほど焼く。
牛乳	牛乳	206	
ツナと小松菜のヨーグルトグラタン	ツナフレーク（水煮） 小松菜 塩 こしょう プレーンヨーグルト ソ マヨネーズ 粉チーズ パン粉 パセリ アルミカップ	50 15  10 10 5 5 5	
きのこスープ	鶏肉（ささ身） しめじ しいたけ えのきたけ さやいんげん はくさい 長ねぎ にんじん しょうゆ コンソメ	20 10 10 10 5 30 5 10 5 3	
あさりとじゃがいものピリ辛炒め	じゃがいも（メークイーン） あさりのむき身 にんにく たまねぎ あさつき 赤唐辛子 植物油（ごま油） 塩	50 20 2 30 5 1 2 少々	

### きのこスープ

- ①しめじは石づきをとり、ほぐす。はくさいは2cmに切る。にんじんはせん切りにする。しいたけはスライスし、えのきたけは2cmくらいに切り、ほぐす。長ねぎは小口切りにする。
- ②材料を煮て、コンソメとしょうゆで味つけをする。

### あさりとじゃがいものピリ辛炒め

- ①メークイーンは0.5cm幅の太めのせん切りにする。たまねぎはスライス、にんにくはおろし、あさつきは小口切りにする。
- ②ごま油を熱し、にんにくを入れ、メークイーンを炒め、八分目炒まったら、汁をきいたあさり（水煮）を入れ、さらに炒める。
- ③最後に、あさつき、塩、唐辛子を入れ、調味する。



エネルギー	812 kcal	カルシウム	401 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.68 mg
たんぱく質	38.6 g	鉄	5.0 mg	ビタミンC	48 mg
脂質	23.3 %	ビタミンA	1,309 IU	食塩相当量	4.6 g
食物繊維	5.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.46mg		

# 宮城県松山町・中学校

## たらのマヨネーズ焼き

えびピラフ・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・  
はるさめ汁・野菜ソテー・デザート

●単独校・320食

### ■献立紹介■

- 魚の生臭さがマヨネーズで消され、食べやすくなっています。
- たらの他にもさけなどでも応用できます。

献立名	材料名	分量g	作り方
えびピラフ	精白米	100	<b>えびピラフ</b> ①米にガラスープと酒を入れ、炊きあげる。 ②具を別に炒める。 ③炊きあがったごはんに具を混ぜる。  <b>たらのマヨネーズ焼き</b> ①たらに塩、こしょうで味をつけ、舟形アルミに入れる。 ②ミックスベジタブルをゆでて、マヨネーズであえる。 ③たらにソースをかけて、オーブンで焼く。  <b>はるさめ汁</b> ①はるさめはゆでて、食べやすい長さに切る。 ②だしをとり、小房にわけたしめじ、薄切りにしたなるとを入れ、調味する。 ③最後に、はるさめとみつばを入れる。  <b>野菜ソテー</b> ①ピーマン、たまねぎはせん切りにする。キャベツは、太めのせん切りにし、さっとゆでておく。 ②釜に油を熱し、せん切りにしたベーコンを炒め、次にたまねぎとピーマンを炒める。 ③水きりしたキャベツを加え、塩・こしょうで調味する。
	精麦	10	
	チキンガラスープ	19	
	酒	10	
	むきえび	30	
	たまねぎ	30	
	にんじん	10	
	グリーンピース	4.3	
	バター	1	
	コンソメ(乾燥)	1	
塩	0.2		
牛乳	牛乳	206	
たらのマヨネーズ焼き	たら(切り身)	60	
	塩	0.03	
	こしょう	0.03	
	ミックスベジタブル	20	
	マヨネーズ(全卵)舟形アルミ	12	
はるさめ汁	しめじ	10	
	なると	10	
	みつば	3	
	はるさめ	9.4	
	だしパック	1.2	
	しょうゆ	2.4	
	塩	0.3	
	みりん	1.2	
野菜ソテー	ベーコン(ショルダー)	9.4	
	ピーマン	5	
	たまねぎ	20	
	キャベツ	30	
	植物油(サラダ油)	0.6	
	塩	0.17	
	こしょう	0.02	
	デザート	冷凍黄桃	40



エネルギー 801 kcal カルシウム 302 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.63 mg



たんぱく質 34.5 g 鉄 2.7 mg ビタミンC 29 mg



脂質 22.1 % ビタミンA 1,083 IU 食塩相当量 2.9 g



食物繊維 5.5 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.46 mg

# 秋田県大曲市・小学校

## ごりのから揚げ

セルフおにぎり・牛乳・ごりのから揚げ・  
モロヘイヤ入りスープ・昆布野菜

●共同調理場・3,700食

### ■献立紹介■

- 魚は臭みが気になるので、から揚げ粉をまぶして油で揚げると臭みがなくなり、小魚の場合は骨まで食べられるので喜ばれます。
- 昆布野菜は、さくらえびと塩昆布の味がきいて食べやすいです。(さくらえびのヒゲは、ないほうが食べやすい)

献立名	材料名	分量 g	作り方
セルフおにぎり	学校給食用精白米 焼きたらこ (1個) おにぎりのり (1枚)	90 3 5	<p><b>ごりのから揚げ</b></p> <p>①ごりは水でよく洗ってから水気をとっておく。</p> <p>②①のごりから揚げ粉をまぶして、油でカラッと揚げる。</p> <p><b>モロヘイヤ入りスープ</b></p> <p>①鶏卵はといておく。ホールコーンは汁をすてる。</p> <p>②たまねぎは薄切り、にんじんはちょう切り、モロヘイヤは3cmぐらいに切る。</p> <p>③鍋に水と鶏肉を入れて火にかけて、アクをとりながら煮る。</p> <p>④③にたまねぎ、にんじん、コーンを入れて煮る。</p> <p>⑤野菜が煮えたらコンソメスープの素としょうゆを加えてさらにひと煮たちさせる。</p> <p>⑥⑤に①の卵を入れてかき混ぜる。</p> <p>⑦最後に、でんぷんの水どきを加えてとろみをつける。</p> <p><b>昆布野菜</b></p> <p>①さくらえびは、からいりする。</p> <p>②野菜は適当な大きさに切り、さっとゆでてすぐ冷水にとり、水気をきっておく。</p> <p>③①と②を混ぜ合わせ、軽く塩をふって味を調える。</p>
牛乳	牛乳	206	
ごりのから揚げ	ごり (かじか) から揚げ粉 植物油	50 3 5	
モロヘイヤ入り スープ	鶏卵 ホールコーン (缶詰) たまねぎ 鶏肉 (こま) にんじん モロヘイヤ (生) コンソメスープの素 しょうゆ 塩 こしょう でんぷん	20 15 25 15 5 15 3 2 0.5 0.05 2	
昆布野菜	はくさい きゅうり キャベツ さくらえび 塩昆布 塩	30 10 20 3 1 0.5	

栄

エネルギー 679 kcal カルシウム 635 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.94 mg

養

たんぱく質 31.9 g 鉄 4.0 mg ビタミンC 35 mg

価

脂質 25.7 % ビタミンA 2,392 IU 食塩相当量 3.8 g

食物繊維 4.8 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.73mg

# 秋田県秋田市・特殊学校

## すずきのなすみそ焼き

ごはん・牛乳・すずきのなすみそ焼き・みそ汁・かぼちゃサラダ・ゆで野菜・くだもの

●単独校・260食

### ■献立紹介■

- 夏から秋にかけてとてもおいしい「すずき」と旬の野菜である「なす」を一緒にみそで焼きました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米 精麦	75 7	<p><b>すずきのなすみそ焼き</b></p> <p>①すずきの切り身をみそ、みりん、砂糖、おろししょうがを混ぜ合わせたものにつけておく。</p> <p>②なすは1cm幅の輪切りにする。</p> <p>③②を油でさっと揚げる。</p> <p>④すずきをオーブンで焼く。</p> <p>⑤④にほどよく火が通ったら、なすをのせて更に焼く。</p> <p>⑥しっかり火が通ったらでき上がり。</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b></p> <p>①かぼちゃは中の種をとり除き、皮をむかずに適当な大きさに切って蒸す。</p> <p>②ボンレスハム、たまねぎ、にんじんは1cm程度の角切りにする。</p> <p>③ボンレスハム、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、グリーンピースをゆでて、さましておく。</p> <p>④かぼちゃが柔らかくなったら、軽くつぶしてあら熱をとる。</p> <p>⑤さましたかぼちゃにボンレスハムと野菜を合わせ、マヨネーズを加えてあえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
すずきの なすみそ焼き	すずき(生) みそ しょうが みりん 砂糖 なす 植物油(サラダ油)	60 5 2 3 2 50 2	
みそ汁	だいこん キャベツ ねぎ みそ	30 30 20 12	
かぼちゃサラダ	かぼちゃ ボンレスハム たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース マヨネーズ	30 10 20 20 10 8 5	
ゆで野菜	オクラ しょうゆ	30 2	
くだもの	キウイフルーツ	30	



エネルギー 707 kcal カルシウム 351 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.61 mg



たんぱく質 32.3 g 鉄 5.0 mg ビタミンC 73 mg

脂質 21.0 % ビタミンA 1,423 IU 食塩相当量 3.3 g



食物繊維 8.8 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.79mg

# 山形県余目町・小学校

## うなぎごはん

うなぎごはん・牛乳・ホキのみそマヨネーズ焼き・  
みそ汁・野菜のごまあえ

●単独校・333食

### ■献立紹介■

- 献立に水産物をたくさん取り入れるため、味つけを子供にも喜ばれるよう工夫しました。
- うなぎごはんは、臭みをとるために、しょうが風味でごはんに混ぜ、魚の切り身にはみそ、マヨネーズで味をつけて食べやすくしました。

献立名	材料名	分量g	作り方
うなぎごはん	精白米	70	<b>うなぎごはん</b> ①油揚げ、にんじん、たけのこはせん切りにし、グリーンピースを加えて、しょうがと調味料で煮る。 ②うなぎ蒲焼きはボイルし、①と混ぜ合わせる。 ③②を炊きあがったごはんに混ぜる。
	うなぎ蒲焼き (たんざく・真空パック)	15	
	油揚げ	5	
	にんじん	10	
	たけのこ (缶詰)	8	
	グリーンピース (冷凍)	5	
	しょうが	0.8	
	砂糖	0.5	
牛乳	牛乳	206	<b>ホキのみそマヨネーズ焼き</b> ①たまねぎは薄くスライスしておく。パセリはみじん切りにしておく。 ②たまねぎ、みそ、マヨネーズを混ぜ合わせる。 ③アルミカップにホキを入れ、②を上にかけて、パセリを散らしてオーブンで焼く。
ホキのみそマヨネーズ焼き	ホキ (切り身)	40	
	みそ	4.5	
	マヨネーズ	7.5	
	たまねぎ	15	
	パセリ	1	
みそ汁	アルミカップ	1枚	
	じゃがいも	35	<b>野菜のごまあえ</b> ①野菜はゆでる。 ②①を調味料と黒いりごまであえる。
	わかめ (カット)	1	
	みそ	10	
かつおだし	0.5		
野菜のごまあえ	もやし	20	
	小松菜	35	
	黒いりごま	1	
	しょうゆ	3	
	砂糖	0.3	

栄

エネルギー 626 kcal カルシウム 412 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.67mg

養

たんぱく質 27.8 g 鉄 3.4 mg ビタミンC 41 mg

価

脂質 29.0 % ビタミンA 2,156 IU 食塩相当量 3.6 g

食物繊維 4.1 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.40mg

# 山形県大石田町・小学校

## あじの和風ピザ焼き

ゆかりごはん・牛乳・あじの和風ピザ焼き・豆腐汁・おひたし・くだもの

●共同調理場・1,130食

### ■献立紹介■

- くせのないあじとトマトケチャップ味の組み合わせなので、魚が苦手な子供もおいしく食べられます。
- ソースの中にみそを加え、和風の献立にもとてもよく合います。

献立名	材料名	分量g	作り方
ゆかりごはん	精白米 ゆかり	70 1.8	<p><b>あじの和風ピザ焼き</b></p> <p>①あじをしょうゆ、みりん、しょうが汁につけておく。</p> <p>②たまねぎ、しいたけはせん切り、パセリはみじん切りにする。</p> <p>③バターを溶かし、たまねぎを炒める。</p> <p>④③にしいたけ、みそ、トマトケチャップ、砂糖、しょうゆを加え和風ピザソースを作る。</p> <p>⑤アルミカップに①を入れ、上に④のソースをかける。</p> <p>⑥最後にチーズとパセリをのせてオーブンで焼く。</p> <p><b>豆腐汁</b></p> <p>①豆腐はさいの目に切る。</p> <p>②麩はぬるま湯でもどし、ひと口大に切る。</p> <p>③小ねぎは1cmの長さに切る。</p> <p>④だし汁に①②を入れ調味し、ねぎを加える。</p> <p><b>おひたし</b></p> <p>①ほうれんそうは3cmの長さに切る。</p> <p>②①ともやしをゆで、それぞれを冷水でさましてから水分をきる。</p> <p>③辛子しょうゆを作り、②をあえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
あじの和風ピザ焼き	あじ(切り身) しょうゆ みりん しょうが たまねぎ 干しいたけ パセリ みそ トマトケチャップ 砂糖 しょうゆ(うすくち) バター チーズ(ピザ用) アルミカップ	40 1.5 1.5 1 10 0.3 0.8 3 18 1 1 1 8	
豆腐汁	豆腐(木綿) 小ねぎ 切り麩 けずり節 みりん しょうゆ	50 5 3 1.3 2.5 8	
おひたし	ほうれんそう もやし 洋辛子粉 しょうゆ	20 30 0.2 3	
くだもの	みかん	80	



エネルギー 624 kcal カルシウム 403 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.60 mg



たんぱく質 28.6 g 鉄 3.5 mg ビタミンC 50 mg



脂質 23.5 % ビタミンA 1,237 IU 食塩相当量 4.5 g



食物繊維 3.0 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.38mg

# 福島県喜多方市・小学校

## さんまのカレー風味焼き

ゆかりごはん・牛乳・さんまのカレー風味焼き・  
みそ汁・おかかあえ・くだもの

●単独校・572食

### 献立紹介

- カルシウムは魚の骨だけでなく身にも含まれていますが、ヨーグルト、スキムミルクのつけ汁をさんまにつけて洋風に仕上げるとカルシウムがたくさんとれます。
- また、カレー粉を使用することによって魚嫌いな子供に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
ゆかりごはん	精白米 精麦 ゆかり	80 5 2	<b>さんまのカレー風味焼き</b> ①さんまは頭と尾、内臓を除き、半分の筒切りにする。斜めの切りこみを3本入れる。ざるにのせ、塩をふって15分ほどおく。 ②Aを合わせ、①の水分をとって20分ほどつけておく。 ③オーブンで7～8分焼く。(つけ汁をかけて焼く) ④皿に盛り、パセリを添える。
牛乳	牛乳	206	
さんまの カレー風味焼き	さんま (½尾) 塩 A { プレーンヨーグルト スキムミルク カレー粉 パセリ	50 0.5 25 10 0.5 1	
みそ汁	じゃがいも 豆腐 花ざいく (わかめ) 油揚げ 長ねぎ みそ 和風だしの素	40 40 0.5 3 10 10 0.5	
おかかあえ	ほうれんそう 花かつお しょうゆ	30 0.5 3	
くだもの	美生柑	50	<b>みそ汁</b> ①じゃがいもはいちよう切り、油揚げは油抜きし、せん切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎは斜め薄切りにする。 ②かたいものから煮て、みそで調味し、花ざいく、長ねぎを入れて、さっと煮て仕上げる。(みそを入れてからあまり煮たてない)
			<b>おかかあえ</b> ①ほうれんそうは、ゆでて3cm長さに切る。 ②花かつおは、からいりしてさましておく。 ③ほうれんそうと花かつおをあえて、しょうゆで味つける。

栄

エネルギー..... 724 kcal    カルシウム..... 503 mg    ビタミンB<sub>2</sub>..... 0.86 mg

養

たんぱく質..... 34.1 g    鉄..... 4.4 mg    ビタミンC..... 51 mg

価

脂質..... 25.5 %    ビタミンA..... 1,369 IU    食塩相当量..... 3.7 g

食物繊維..... 3.7 g    ビタミンB<sub>1</sub>..... 0.44mg

# 福島県矢吹町・小学校

## シーフードグラタン

食パン・アップルハニー・牛乳・  
シーフードグラタン・肉だんごスープ

●単独校・492食

### ■献立紹介■

- クラスごとの希望献立の第一希望に、たびたび登場する献立です。
- 調理員の手作りで大変喜ばれています。

献立名	材料名	分量g	作り方
食パン	食パン	60	<p><b>シーフードグラタン</b></p> <p>①バターでシーフードミックス、えびを炒め、たまねぎ、マッシュルームを加え塩、こしょうをして炒める。</p> <p>②牛乳にふるった小麦粉を加え、火にかけバターを加えルーを作る。最後にクリームも入れる。</p> <p>③①に②を加えよく混ぜる。</p> <p>④グラタンカップへ③を入れ、チーズパウダー、パン粉、パプリカをのせオーブンで焼く。(230℃ 約7～8分)</p> <p><b>肉だんごスープ</b></p> <p>①水を火にかけ、もどした干しいたけ、にんじんを入れる。</p> <p>②煮たところへミートボールを加え、ねぎを入れ調味する。</p> <p>③仕上げにほうれんそうを入れる。</p>
アップルハニー	アップルハニー	15	
牛乳	牛乳	206	
シーフードグラタン	シーフードミックス	20	
	むきえび	20	
	たまねぎ	20	
	マッシュルーム(水煮)	10	
	バター(無塩)	2	
	塩	0.3	
	こしょう	0.02	
	クリーム	2	
	バター(無塩)	2	
	植物油(サラダ油)	2	
	小麦粉(薄力粉)	5	
	牛乳	50	
	チーズパウダー	1	
	パン粉	0.5	
	パプリカ	0.05	
	グラタンカップ	1枚	
肉だんごスープ	ミートボール	30	
	ほうれんそう	15	
	にんじん	15	
	ねぎ	15	
	干しいたけ	1	
	スープストック	0.8	
	塩	0.3	
	こしょう	0.05	
	水	110	

栄

エネルギー 624 kcal カルシウム 352 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.77 mg

養

たんぱく質 26.8 g 鉄 3.9 mg ビタミンC 15 mg

価

脂質 31.5 % ビタミンA 1,821 IU 食塩相当量 2.8 g

食物繊維 4.1 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.61mg



茨城県水戸市・小学校

# さけのホイル焼き

ごはん・牛乳・さけのホイル焼き・むらくも汁・おひたし

●単独校・412食

## ■献立紹介■

- 中に何が入っているのか、とても楽しみのようなです。洋風の味つけが好まれています。
- さけをたらやホキに、また、野菜もピーマンやしめじを使うなどして具をいろいろと変えてもいいと思います。


献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>さけのホイル焼き</b> ①さけに塩、こしょうをふっておく。 ②にんじん、えのきたけ、たまねぎをバターで炒めて塩、こしょうで味をつける。 ③アルミ箔にさけ、具をのせ、輪切りにしたレモンをのせて包む。 ④オーブンで焼く。(蒸してもよい)
牛乳	牛乳	206	
さけのホイル焼き	さけ(切り身) にんじん えのきたけ たまねぎ バター レモン 塩 こしょう パックしょうゆ アルミ箔	50 5 10 10 4 5 0.5 0.02 5	
むらくも汁	たけのこ(水煮) 豆腐(木綿) 干しいたけ にんじん 糸みつば かまぼこ だしの素 しょうゆ 塩 鶏卵 でんぷん	15 10 1 10 3 5 0.6 1.4 0.7 20 1	
おひたし	ほうれんそう もやし かつお節(パック) しょうゆ(パック)	20 23 0.5 3	

## むらくも汁

- ①豆腐はさいの目に切り、たけのこはたんざくに切る。
- ②にんじんは、せん切りにする。糸みつばは2cm長さに切り、ゆでる。
- ③干しいたけスライスに水でもどす。かまぼこは半月を½に切り、スライスする。
- ④湯を沸かし、にんじん、たけのこ、干しいたけを加え、調味し、かまぼこ、豆腐を加えて加熱する。沸騰したら水どきでんぷんを加え、再び沸騰したらゆっくり攪拌しながらといた卵液を加えて、中心までよく加熱する。

## おひたし

- ①ほうれんそうは2cm長さに切り、ゆでる。
- ②もやしもゆでる。
- ③①、②を冷水でよくさまし、混ぜて配食する。
- ④かつお節(パック)、しょうゆ(パック)は個人でかける。

	エネルギー	602 kcal	カルシウム	277 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.66 mg
	たんぱく質	29.3 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	23 mg
	脂質	27.1 %	ビタミンA	1,780 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	3.8 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.39mg		

栃木県益子町・小学校

# あじのあまから風

ごはん・牛乳・あじのあまから風・  
たこと里いもの煮もの・酢のもの・くだもの

●共同調理場・630食

## ■献立紹介■

- 魚を使った料理は、苦手な子供たちが多いので、味つけに工夫をしてみました。
- 「あじのあまから風」は、でんぷんをつけて揚げてから、表面にしっかりと味をつけるので、さめても、食感、味ともに良く、とても好評です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米3%混入）	80	<b>あじのあまから風</b> ①調味料を合わせ、煮たさせる。 ②あじにでんぷんをつけて揚げる。 ③①をからめる。  <b>たこと里いもの煮もの</b> ①野菜類を切る。 ②たこをさっとゆでる。 ③野菜、厚揚げを煮はじめ、たこを加え、調味する。 ④よく煮こむ。  <b>酢のもの</b> ①わかめ、野菜を切る。 ②①をゆでる。 ③よくさましたら、調味をする。
牛乳	牛乳	206	
あじのあまから風	あじ（切り身） でんぷん 植物油 砂糖 しょうゆ みりん	40 10 4 1.5 2 2	
たこと里いもの煮もの	たこ（切り身） 里いも さやいんげん にんじん だいこん 厚揚げ 砂糖 しょうゆ 水	30 30 5 15 35 15 1.2 5 10	
酢のもの	生わかめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ	10 10 8 3 0.8 1.5	
くだもの	キウイフルーツ	50	



エネルギー

668 kcal

カルシウム

335 mg

ビタミンB<sub>2</sub>

0.51 mg



たんぱく質

29.9 g

鉄

2.5 mg

ビタミンC

52 mg



脂質

22.4 %

ビタミンA

1,296 IU

食塩相当量

2.0 g



食物繊維

4.1 g

ビタミンB<sub>1</sub>

0.60 mg

# 栃木県立ろう学校 あさりピラフ

あさりピラフ・牛乳・たまごスープ・  
ホットサラダ・くだもの

●単独校・小学校・180食

## 献立紹介

- あさりピラフは味つきのあさりを使用しているため、あさりの苦手な子供にも好評です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
あさりピラフ	精白米（強化米0.3%混入）	70	<b>あさりピラフ</b> ①米と麦は洗ってひたしておく。 ②①にコンソメを入れて炊く。 ③他の材料はみじん切りにして、油で炒めて塩、こしょうで味を調える。 ④炊きあがったごはん③とバターを混ぜる。  <b>たまごスープ</b> ①たけのこは細切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいころ大に切っておく。 ②鶏ガラスープに材料を入れて調味し、水ときでんぷんを入れ、沸騰したらとき卵を入れる。最後にほうれんそうを加え、仕上げる。  <b>ホットサラダ</b> ①じゃがいも、かぼちゃは蒸す。 ②アスパラガスはゆでる。
	精麦	5	
	コンソメ	0.2	
	あさり（味つき）	15	
	たまねぎ	30	
	にんじん	10	
	マッシュルーム（缶詰）	10	
	パセリ	0.5	
	ボンレスハム	15	
	ホールコーン（缶詰）	10	
	植物油	1	
	塩	0.5	
	こしょう	0.01	
バター	1		
牛乳	牛乳	206	
たまごスープ	鶏卵	25	
	ほうれんそう（冷凍）	20	
	しめじ（冷凍）	10	
	たけのこ（水煮）	20	
	ねぎ	10	
	わかめ（乾燥）	0.5	
	豆腐	20	
	塩	1	
	でんぷん	1	
	鶏ガラスープ		
ホットサラダ	じゃがいも	20	
	かぼちゃ	20	
	グリーンアスパラガス（冷凍）	20	
	マヨネーズ（小袋）	10	
くだもの	りんご	80	

①	エネルギー	691 kcal	カルシウム	314 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.70 mg
②	たんぱく質	25.4 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	38 mg
③	脂質	28.5 %	ビタミンA	1,593 IU	食塩相当量	3.0 g
④	食物繊維	6.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.73mg		

栃木県南河内町・中学校

# シーフードスパゲティ

チーズパン・牛乳・シーフードスパゲティ・  
温野菜サラダ・くだもの

●単独校・352食

## ■献立紹介■

- 魚介類の献立となると残量がかなり多くなりますが、シーフードミックスを使用したスパゲティだと、魚の臭みもなく、残量もあまり多くないようです。
- 以前はチーズソースではなく、粉チーズを使用していましたが、だまが出来やすく、混ぜりにくいところがありました。チーズソースは、その点混ぜやすく、調理しやすくなりました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
チーズパン	チーズパン	103.5	<p><b>シーフードスパゲティ</b></p> <p>①釜に油を熱し、ベーコン（2cm幅）、せん切りのにんじんを炒める。</p> <p>②ベーコン、にんじんを炒めた中にシーフードミックス、せん切りのたまねぎ、マッシュルームも加えて炒める。</p> <p>③充分炒めたら、調味料を加えて味を調える。</p> <p>④スパゲティを少しかためにゆで、③に加えて、さらに炒める。</p> <p>⑤みじん切りにしたパセリを入れて、仕上げる。</p> <p><b>温野菜サラダ</b></p> <p>①小房に分けたブロッコリー、カリフラワーをゆでる。</p> <p>②充分加熱されたら、湯を切り、配食する。</p> <p><b>キウイフルーツ</b></p> <p>○½個に切る。</p>
牛乳	牛乳	206	
シーフードスパゲティ	ミニブラウンスパゲティ スライスベーコン にんじん たまねぎ マッシュルーム（缶詰） シーフードミックス パセリ 調味料 { チーズソース コンソメ 塩 こしょう 植物油	40 12 15 40 5 33 1 2 1 0.5 0.05 0.5	
温野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー 温野菜サラダ用ドレッシング	40 30 10	
くだもの	キウイフルーツ	50	

● <b>栄</b>	エネルギー	866 kcal	カルシウム	531 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.93 mg
● <b>養</b>	たんぱく質	37.5 g	鉄	5.6 mg	ビタミンC	133 mg
● <b>価</b>	脂質	29.0 %	ビタミンA	1,824 IU	食塩相当量	4.1 g
	食物繊維	8.5 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.84mg		

# 栃木県田沼町・小学校

## メルルーサのレモン酢

パンパン・牛乳・メルルーサのレモン酢・  
カウボーイシチュー・野菜のスープ煮・デザート

●共同調理場・3,250食

### ■献立紹介■

- 淡白な味の白身魚を使った料理で、タレにレモン汁を入れることによって、揚げものなのにさっぱりとした感じを受けます。
- 甘いタレなので口当たりもよく、苦手な魚もこれなら食べられると大変好評です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
パンパン	パンパン (小麦粉60g、ドライパン12g)	95	<p><b>メルルーサのレモン酢</b></p> <p>①メルルーサに塩、こしょうをしておく。 ②①の魚にでんぶんをつけて揚げる。 ③にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライスする。 ④調味料を煮たて、③の野菜に火を通す。最後にパセリを加え、タレを作る。 ⑤揚げたメルルーサに④のタレをかける。</p> <p><b>カウボーイシチュー</b></p> <p>①にんじんとたまねぎ、じゃがいもは乱切りにする。 ②鍋に油を熱しにんにくを炒め、豚肉とたまねぎを入れ、よく炒める。 ③②ににんじんとじゃがいもを加え炒め、大豆、水、コンソメも入れ煮る。 ④材料に火が通ったら、トマトケチャップ、ハヤシルー、クリームポタージュを加える。</p> <p><b>野菜のスープ煮</b></p> <p>①鍋に水、ブイヨン、コンソメ、塩を入れ火にかけてスープを作る。 ②①に野菜を加え、よく火を通す。</p>
牛乳	牛乳	206	
メルルーサのレモン酢	メルルーサ 塩 こしょう でんぶん 植物油 (サラダ油) 水 砂糖 (上白) 酢 しょうゆ サンキストレモン パセリ (乾燥) にんじん たまねぎ	50 0.3 0.02 3 3 3 3.6 1.7 3.3 3.3 0.03 5 10	
カウボーイシチュー	豚肉 (こま) 大豆 (冷凍) にんじん たまねぎ じゃがいも 生おろしにんにく 植物油 (サラダ油) トマトケチャップ ハヤシルー クリームポタージュ チキンコンソメ 水	15 10 15 40 30 0.2 0.5 8 4 3 0.3	
野菜のスープ煮	ミックス野菜 チキンブイヨン コンソメ 塩 水	35 0.3 0.24 0.24	
デザート	ブルーベリーゼリー	50	



エネルギー 706 kcal カルシウム 299 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.60 mg



たんぱく質 29.3 g 鉄 4.3 mg ビタミンC 71 mg



脂質 28 % ビタミンA 1,409 IU 食塩相当量 3.2 g



食物繊維 3.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.50mg

# 群馬県薮塚本町・小学校

## いかコーンソテー

ぶどうパン・牛乳・いかコーンソテー・  
洋風おでん・くだもの

●単独校・1,010食

### ■献立紹介■

●比較的残葉の少ない献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ぶどうパン	ぶどうパン	72	<b>いかコーンソテー</b> ①ほうれんそうは、切ってからさっとゆでておく。 ②いかは解凍しておく。 ③せん切りのベーコン、たんざく切りのいかを炒め、温度が上がったらホールコーン、ほうれんそうを入れて味つけをする。
牛乳	牛乳	206	
いかコーンソテー	いか（冷凍）	15	
	ショルダーベーコン	5	
	ホールコーン（缶詰）	30	
	ほうれんそう	25	
	コンソメ	0.5	
	塩	0.1	
	こしょう	0.03	
	植物油（オリーブ油）	1	
洋風おでん	鶏肉（もも皮なし）	20	<b>洋風おでん</b> ①角切り昆布を洗い、釜に入れて、水を入れて煮る。 ②こんにゃくは熱湯をかけておく。 ③こんにゃく、肉、だいこん、にんじん、じゃがいもの順に入れて煮こむ。 ④じゃがいもがややかたいうちに調味料、斜め切りのちくわ、ひと口切りのさつま揚げを入れる。煮たったら、カクテルウインナーを入れて煮る。
	角切りこんにゃく	20	
	ちくわ	15	
	さつま揚げ	15	
	カクテルウインナー	10	
	じゃがいも	40	
	だいこん	40	
	にんじん	15	
	昆布（角切り）	2	
	コンソメ	1	
	砂糖	2	
	しょうゆ	2	
みりん	1		
くだもの	みかん	70	

栄

エネルギー ..... 662 kcal      カルシウム ..... 317 mg      ビタミンB<sub>2</sub> ..... 0.75 mg

養

たんぱく質 ..... 28.7 g      鉄 ..... 3.9 mg      ビタミンC ..... 62 mg

価

脂 質 ..... 21.3 %      ビタミンA ..... 1,910 IU      食塩相当量 ..... 3.6 g

食物繊維 ..... 6.6 g      ビタミンB<sub>1</sub> ..... 0.72mg

# 千葉県野田市・中学校

## さばのねぎみそかけ

ごはん・牛乳・さばのねぎみそかけ・  
のっぺい汁・もやしのおひたし・くだもの

●単独校・600食

### 献立紹介

- さばに下味をつけオーブンで焼くことによりさばの臭みが抜け、皮の焼けた香ばしい香りがつきます。
- タレも、甘めのみそダレで、ゆるめに作り、たっぷり魚にからめて食べるととても食べやすくなります。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	110	<p><b>さばのねぎみそかけ</b></p> <p>①さばは、しょうゆで下味をつけ、オーブンでこんがり焼く。</p> <p>②調味料をさっと煮たて、ねぎのみじん切りを加え、焼いた魚にかける。</p> <p><b>のっぺい汁</b></p> <p>①野菜、ちくわ、豆腐、こんにゃくを程よい大きさに切る。 小松菜はさっとゆでておく。</p> <p>②だし汁に肉、根菜、こんにゃくを入れて、甘みが出るよう、よく煮る。</p> <p>③根菜によく火が通ったら、ちくわを加え味つけをする。</p> <p>④仕上げぎわに豆腐を加え、中心が75℃以上になったか確認し、小松菜を加える。</p> <p><b>もやしのおひたし</b></p> <p>①にんじんはせん切り、キャベツは太めのせん切りにし、すべてゆでて、さます。</p> <p>②調味料もさっと煮たてて、さます。</p> <p>③配缶まぎわにあえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
さばのねぎみそかけ	さば(切り身) しょうゆ 長ねぎ 白みそ 砂糖 みりん	60 3 5 5 4.8 1.2	
のっぺい汁	鶏肉(もも) 豆腐 焼きちくわ こんにゃく 里いも だいこん にんじん 小松菜 しょうゆ 塩 かたくり粉 だし汁	20 30 10 10 25 20 10 10 8 0.5 1 150	
もやしのおひたし	もやし にんじん キャベツ ホールコーン しょうゆ 酢 たかの爪	30 5 20 10 3 1.5 少々	
くだもの	みかん	70	

エネルギー	863 kcal	カルシウム	353 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.88 mg
たんぱく質	37.1 g	鉄	4.1 mg	ビタミンC	53 mg
脂質	23.1 %	ビタミンA	1,165 IU	食塩相当量	3.5 g
食物繊維	4.4 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.48mg		

千葉県野田市・小学校

# さんまごはん

さんまごはん・牛乳・かぶのみそ汁・大豆の磯煮

●単独校・365食

## 献立紹介

- さんまが小さいので子供たちには食べやすく好評で、リクエストメニューにも登場しました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
さんまごはん	精白米 80 さんま 20 でんぷん 2 植物油（なたね油） 1.5 古根しょうが 2 しょうゆ（こいくち） 3 塩 0.2 砂糖（三温） 2 本みりん 2 白ごま 2		<b>さんまごはん</b> ①さんまはたんざく切りにして、でんぷんをつけて揚げる。 ②調味料を合わせて沸騰させ、揚げた魚をかめる。 ③ごまはいつでもおく。 ④ごはんは②と③を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	<b>かぶのみそ汁</b> ①野菜が煮えたら、豆腐を入れる。 ②みそをとき入れる。
かぶのみそ汁	かぶ（葉） 5 かぶ（根） 20 豆腐（絹ごし） 20 さつまいも 15 にんじん 5 えのきたけ 10 ねぎ 5 水 120 米みそ（甘みそ） 6 米みそ（赤色辛みそ） 6 かつお節 2 風味調味料 0.4		<b>大豆の磯煮</b> ①鶏肉とにんじんを炒め、水を入れ煮る。 ②ゆでたこんにゃくとひじき、大豆を入れ、弱火で煮る。 ③調味料を入れる。 ④最後にゆでたさやいんげんを入れる。
大豆の磯煮	大豆（ゆで） 20 鶏肉（もも） 10 ひじき 1.5 板こんにゃく 15 にんじん 5 さやいんげん 3 植物油（サラダ油） 0.5 砂糖（上白） 1 しょうゆ（こいくち） 3 本みりん 0.5		



エネルギー 637 kcal カルシウム 354 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.54 mg



たんぱく質 24.9 g 鉄 3.9 mg ビタミンC 14 mg



脂質 26.1 % ビタミンA 741 IU 食塩相当量 2.6 g



食物繊維 5.1 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.30mg



# 千葉県白浜町・小学校

## 焼きしししゃも

わかめごはん・牛乳・焼きしししゃも・つみれ汁・ピーナツあえ・くだもの

●共同調理場・650食

### 献立紹介

- 県内で獲れたいわしをすり身にした「サージミート」を使用し、汁に入れますが、いわしをもっと子供たちに食べやすくするために、えびのすり身を加えました。
- つみれがよりおいしく食べられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
わかめごはん	精白米	80	<b>わかめごはん</b> ○委託炊飯で炊きあげたごはんをセンターに納品してもらい、わかめごはんの素を混ぜる。
	強化米 わかめごはんの素	0.23 3	
牛乳	牛乳	206	<b>焼きしししゃも</b> ○天板に油をしき、冷凍しししゃもを焼く。
焼きしししゃも	しししゃも(冷凍・2本) 植物油	50 1	
つみれ汁	いわし(すり身)	10	<b>つみれ汁</b> ①いわし、えびのすり身にみそ、しょうがを加え混ぜ、良く練る。 ②長ねぎは小口切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、豆腐はさいの目切りにする。 ③だし汁に、かたいものから順に入れて煮ていく。 ④①をボール状にして汁におとしていく。
	赤みそ	0.15	
	しょうが	0.3	
	でんぷん	0.3	
	えび(すり身)	10	
	長ねぎ	5	
	にんじん	5	
	だいこん	10	
	豆腐(木綿)	15	
	さやえんどう	5	
	塩	0.4	
	しょうゆ	1.8	
	和風だし	0.2	
水	120		
ピーナツあえ	ほうれんそう	30	①ほうれんそう、にんじんはゆで、水分をきる。 ②調味料、ピーナツを合わせ、野菜をあえる。
	にんじん	7	
	ピーナツ(粉末)	4	
	しょうゆ	1.5	
	砂糖	0.7	
くだもの	みかん	60	

●	エネルギー	618 kcal	カルシウム	532 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.78 mg
●	たんぱく質	31.0 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	47 mg
●	脂質	25.5 %	ビタミンA	1,974 IU	食塩相当量	2.9 g
●	食物繊維	3.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.59mg		

千葉県船橋市・小学校

# まぐろのごまフライ

和風きのこピラフ・牛乳・まぐろのごまフライ・  
わかめのサラダ・くだもの

●単独校・530食

■献立紹介■

- まぐろのごまフライは、下味がついているので、ソースがなくてもおいしく食べられ、和風の献立にもあいます。
- 子供たちは「お肉かと思った」と言いながら喜んで食べていました。

献立名	材料名	分量g	作り方
和風きのこピラフ	精白米 71.5 強化米 0.22 バター 1.65 植物油（サラダ油） 0.55 水（炒め汁含む、1.3倍） 93 塩 0.6 { 鶏肉（もも） 5.5 { しょうゆ 1.1 マッシュルーム 5.5 ほんしめじ 5.5 生しいたけ 5.5 えのきたけ 5.5 たまねぎ 11 にんじん 5.5 グリンピース（冷凍） 3.3 植物油（サラダ油） 0.6 塩 0.22 白こしょう 0.01 コンソメ 0.39 しょうゆ 0.7		<b>和風きのこピラフ</b> （下処理） 鶏肉は1cm角で、しょうゆで下味をつける。 マッシュルーム…スライス ほんしめじ…小房にわける 生しいたけ…せん切り えのきたけ…½切り たまねぎ…1cm角 にんじん…8mm角 グリンピース（冷凍）…ゆでる （作り方） ①バターとサラダ油を合わせて溶かし、米を炒める。 ②サラダ油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、えのきたけを炒め調味する。 ③炒め汁をこしとり、①の米に塩、炒め汁、分量の水を入れ、ごはんを炊く。 ④ごはんが炊けたら②の具をのせ蒸らし、グリンピースを入れ混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
まぐろのごまフライ	まぐろ（切り身） 45 { しょうが 1.1 { しょうゆ 3.3 { みりん 1.1 小麦粉（薄力粉） 5.5 { 鶏卵 4.4 { 水 4.4 { パン粉 4.4 { 生パン粉 4.4 黒ごま 3.3 植物油（揚げ油） 4.4		<b>まぐろのごまフライ</b> ①まぐろは30分下味をつけておく。 ②薄力粉、（鶏肉+水）、（パン粉+生パン粉+黒ごま）を順につけ、油で揚げます。
わかめのサラダ	いか 7.7 むきえび（冷凍） 7.7 きゅうり 11 キャベツ 11 トマト 5.5 にんじん 11 ほうれんそう 15 レタス 11 生わかめ 4.4 植物油（サラダ油） 3.1 酢 1.7 砂糖 0.22 塩 0.22 しょうゆ 2.2		<b>わかめのサラダ</b> （下処理） いかとえびはゆで、さます。 きゅうり…小口切り キャベツ…たんざく切り（ゆでる） トマト…角切り にんじん…せん切り（ゆでる） ほうれんそう…2cm切り（ゆでる） レタス…ひと口大にちぎる 生わかめ…切ってゆでる （作り方） ○下処理した材料をドレッシングであえる。
くだもの	みかん（1個）	80	

米	エネルギー	670 kcal	カルシウム	313 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.63mg
養	たんぱく質	33.1 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	50 mg
価	脂質	27.9 %	ビタミンA	1,538 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	4.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.69mg		

# 千葉県御宿町・小学校

## さばのみそ煮

ごはん・牛乳・さばのみそ煮・拌三絲・おひたし・骨太ふりかけ

●共同調理場・345食

### ■献立紹介■

- 給食だよりに「わが家の人気料理」募集の用紙をつけて、家庭へ配布しました。
- 「骨太ふりかけ」は大変好評で、作り方も家庭へ知らせてあります。又、リクエスト献立にもよく登場します。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>さばのみそ煮</b> ○釜にさばをならべ、合わせ調味料を入れ、つぶしたしょうがとねぎをのせて煮る。
牛乳	牛乳	206	
さばのみそ煮	さば 根しょうが ねぎ みそ 砂糖 みりん しょうゆ 水	60 1 1 12 8 3 8 30	
拌三絲	にんじん はるさめ(緑豆) きゅうり ポークハム 錦糸卵(冷凍) 植物油(ごま油) 植物油(サラダ油) 砂糖 塩 しょうゆ 酢 辛子	7 4 20 8 10 1 1.5 0.9 0.2 1.2 0.04	
おひたし	ほうれんそう キャベツ しょうゆ かつお節	30 20 少量 0.5	
骨太ふりかけ	かえり煮干し かつお節 塩吹き昆布 白いりごま 酢 みりん しょうゆ きび砂糖	5 1 1 1.2 1.6 1.6 1.6 1.4	

### さばのみそ煮

○釜にさばをならべ、合わせ調味料を入れ、つぶしたしょうがとねぎをのせて煮る。

### 拌三絲

- ①にんじんときゅうりはせん切りにする。ポークハムはせん切りで、蒸しします。錦糸卵も蒸してします。
- ②はるさめはゆでてカットし、します。
- ③中華風のドレッシングを作り、あえる。

### おひたし

- ①野菜はカットしてゆでる。しょうゆ洗いをする。
- ②かつお節であえる。

### 骨太ふりかけ

- ①かえり煮干しはカリカリにいる。フードプロセッサーで細かくする。
- ②かつお節といりごまをいって①に加え、塩吹き昆布も入れてフードプロセッサーで細かくする。
- ③①を合わせて煮たて、さましてから②を混ぜる。



エネルギー 752 kcal カルシウム 410 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.85 mg



たんぱく質 34.7 g 鉄 5.0 mg ビタミンC 37 mg



脂質 29.2 % ビタミンA 1,518 IU 食塩相当量 4.4 g



食物繊維 3.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.40mg

# 埼玉県横瀬町・中学校

## ぶりの照り焼き

ちらしずし・牛乳・ぶりの照り焼き・すまし汁・  
はるさめとわかめのサラダ

●共同調理場・1,230食

### ■献立紹介■

- 中学3年生を対象に、卒業前に自分のたてた献立で給食を食べてみようという計画を実施しました。
- 小学校で勉強してきたことと、中学の家庭科で学んだことをふまえて、夏休みの宿題としましたが、これはその中の1つです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ちらしずし	精白米 強化米 精麦 合わせ酢 にんじん 干しいたけ 油揚げ かんぴょう 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) 塩 本みりん 鶏卵 いり卵 砂糖(上白) 塩 植物油 はす 穀物酢 砂糖(上白) きぬさやいんげん	90 0.27 9 15 15 1.3 5 5 2 2.5 0.02 0.5 15 1.5 0.01 1 7 0.6 0.4 7	<p><b>ちらしずし</b></p> <p>①にんじん、干しいたけ、油揚げはせん切りにする。</p> <p>②①とかんぴょうを調味料で煮しておく。</p> <p>③卵は調味し、いり卵にする。</p> <p>④はすは下味をつけておく。(1cm角くらいに切る)</p> <p>⑤きぬさやいんげんは、すじをとりゆでておく。</p> <p>⑥麦ごはんが炊きあがったら合わせ酢を混ぜ、①～⑤の具を混ぜる。</p> <p><b>ぶりの照り焼き</b></p> <p>○冷凍ぶりの照り焼き漬けを、フライヤーで焼く。</p> <p><b>すまし汁</b></p> <p>①かつお節でだしをとる。</p> <p>②しいたけはせん切り、根深ねぎは小口切り、豆腐は1.5cm角に切る。</p> <p>③①に②を入れ調味する。</p> <p><b>はるさめとわかめのサラダ</b></p> <p>①はるさめは、ゆでて5cmくらいにカットしておく。</p> <p>②わかめはもどしてカットし、ゆでておく。</p> <p>③キャベツはたんざく切り、にんじんはせん切りにしてゆでる。もやしもゆでておく。</p> <p>④調味液を作り、①～③をあえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き漬け(冷凍)	50	
すまし汁	和風だし かつお節 豆腐(木綿) 根深ねぎ しいたけ(生) 塩 しょうゆ(こいくち)	1 2 40 15 7 0.6 2	
はるさめとわかめのサラダ	はるさめ 生わかめ キャベツ にんじん いりごま 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) 穀物酢 もやし	10 2 20 10 1.3 0.6 4 2 20	



エネルギー 792 kcal カルシウム 355 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.73 mg



たんぱく質 30.6 g 鉄 3.6 mg ビタミンC 24 mg



脂質 27.0 % ビタミンA 1,476 IU 食塩相当量 3.8 g



食物繊維 6.3 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.74mg

# 埼玉県横瀬町・小学校

## さけチーズフライ

わかめごはん・牛乳・さけチーズフライ・  
みそ汁・ごまあえ

●共同調理場・1,230食

### ■献立紹介■

- 小学校6年生を対象に、卒業前に自分のたてた献立で給食を食べてみようという趣旨で、家庭科の「栄養的な組み合わせを考えた簡単な料理をしよう」という単元の一環として授業にとり入れて頂いた作品の中の1つです。(少々手直しをした)

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	80 0.24 8 2	<b>わかめごはん</b> ○麦ごはんを炊き、その中にわかめごはんの素を入れ混ぜる。
牛乳	牛乳	206	<b>さけチーズフライ</b> ○冷凍のフライを油で揚げる（パックソースをつけた）
さけチーズフライ	さけチーズフライ（冷凍） 植物油 中濃ソース	50 5 5	<b>みそ汁</b> ○かつお節でだしをとり、かたい食品から入れ、みそを入れ、味を調べてから最後に豆腐を入れ仕上げる。
みそ汁	えのきたけ 豆腐（木綿） だいこん 根深ねぎ 白みそ 和風だし けずり節	8 20 15 10 10 0.8 1.5	<b>ごまあえ</b> ①野菜、突きこんにゃくは、ゆでてさましておく。 ②ごまはiriり、すっておく。 ③調味料を合わせ、その中に②を入れる。 ④①と③をあえる。(全て温度は75℃以上1分とする)
ごまあえ	ほうれんそう にんじん はくさい 突きこんにゃく iriりごま 砂糖（上白） しょうゆ（こいくち） 本みりん 白みそ	20 8 25 10 2 1 2 0.5 1	

栄

エネルギー 673 kcal カルシウム 361 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.58 mg

養

たんぱく質 26.3 g 鉄 3.6 mg ビタミンC 25 mg

脂

質 27.0 % ビタミンA 1,302 IU 食塩相当量 2.3 g

価

食物繊維 4.3 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.68mg

# 埼玉県蕨市・中学校

## いかだいこん

ごはん・牛乳・いかだいこん・かき揚げ・  
豚汁・くだもの

●共同調理場・1,800食

### ■献立紹介■

- 子供たちは、比較的揚げものを好みます。あまり、食べ慣れない食材ですが、カルシウムや鉄を豊富に含むひじきや素干しさくらえびと、ちょっと苦手なみつばやにんじんも入れてかき揚げにしました。
- 麵（天ぷらうどん＝かき揚げと素うどん）との組み合わせもでき、喫食がよく、子供たちに人気のある一品です。
- だいこんのおいしい季節に取り入れる冬の料理です。家庭でも珍しい料理ではありませんが、大量調理ならではのふくみのある味に仕上がりに、いかの味を生かす煮ものです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	110 0.3	<b>いか大根</b> ①だいこんは1.5cm厚さのいちょう切り、いかはさっとゆでる。 ②釜に湯を入れ、だいこんと調味料を加える。だいこんが少し柔らかくなったところでいかを加え煮る。  <b>かき揚げ</b> ①たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、豊橋ちくわは小口切り、根みつばは2cmに切る。 ②ひじき芽は、3度洗った後、もどして水気をきっておく。液卵は流水解凍後、よくといておく。薄力粉はよくふるっておく。 ③材料④を合わせ、揚げやすいように均等に分けておく。 ④液卵・冷水・薄力粉をさっくりと混ぜ、その中に③を入れ混ぜる。 ⑤形を整えながら揚げる。  <b>豚汁</b> ①ごぼうはさがさき、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5cm程度のさいの目、長ねぎは小口切りにする。 ②豆腐はさいの目、油揚げはさっとゆで、1枚の幅のせまい方を縦半分になり、せん切りにする。 ③こんにゃくは、さっとゆでる。 ④釜に湯を入れ沸騰したらかつお節を加え、こしてだし汁をとる。 ⑤釜に湯を少量入れ、豚肉を入れよく火を通しながら、アクを除く。 ⑥⑤に④のだし汁を加え、火の通りにくい材料から順番に加え、材料が柔らかくなったらみそとねぎを加え、中心まで沸騰させる。
牛乳	牛乳	206	
いかだいこん	いか（1cm厚さの輪切り・冷凍） だいこん 砂糖 しょうゆ 本みりん 和風だし 湯	40 70 2 5 1 0.3 35	
かき揚げ	たまねぎ 15 さくらえび（素干し） 1.5 ④ にんじん 5 豊橋ちくわ 5 ひじき芽 1 根みつば 2 液卵（全卵ホール殺菌済・冷凍） 3.3 小麦粉（薄力粉） 11 冷水 11 植物油（白絞油・揚げ油） 4.5		
豚汁	豚肉（かた脂身つき） ごぼう 板こんにゃく（2.5cm×1cm） にんじん じゃがいも 豆腐（木綿） 油揚げ 長ねぎ かつお節（厚けずり） 赤みそ 白みそ	25 9 15 10 22 25 5 10 2 6.5 9	
くだもの	みかん	70	

栄	エネルギー	866 kcal	カルシウム	397 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.58 mg
	たんぱく質	34.0 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	45 mg
養	脂質	22.6 %	ビタミンA	949 IU	食塩相当量	2.8 g
	食物繊維	6.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.95 mg		

# 埼玉県蓮田市・小学校

## ツナの焼きさんが

枝豆入り茶めし・牛乳・ツナの焼きさんが・  
さつまいも汁・デザート

●単独校・430食

### ■献立紹介■

- 仲秋の名月には、すすきの穂や芋・枝豆などの畑の作物や団子を供えます。このため、芋名月とも豆名月とも呼ばれています。
- この献立は、十五夜にちなんで「月見献立」にしてみました（行事用献立）。枝豆とさつまいもを取り入れると共に、千葉県郷土料理である「さんが焼き」を給食向きにアレンジしたものです。
- 和風のさっぱりした献立ですが、全体のバランスも良く、子供たちにも喜ばれています。

献立名	材料名	分量g	作り方
枝豆入り茶めし	精白米	50	<b>枝豆入り茶めし</b> ①米は炊く30分前に洗い、ざるに上げておく。もち米は朝一番に洗い、浸水しておく。昆布は切りこみを入れ浸水する。 ②釜に分量の水+つけ汁と昆布を入れて火をつけ、沸騰間際に昆布をとり出す。沸騰したら調味料を加え、米・もち米・強化米・枝豆を加えて普通に炊き、充分蒸らす。
	精白米（もち米）	15	
	強化米	0.2	
	だし昆布	0.5	
	水+昆布のつけ汁	82	
	植物油（サラダ油）	1	
	しょうゆ	5	
	塩	0.3	
むき枝豆（冷凍）	15		
牛乳	牛乳	206	
ツナの焼きさんが	ツナ（缶詰）	35	<b>ツナの焼きさんが</b> ①ツナは缶汁をきり、ほぐす。ごぼうは短しささがき、長ねぎはみじん切りにする。ごまはいておく。 ②ツナと白ごまをよく混ぜ合わせ、固さをみてパン粉を加える（無理に入れない）。 ③アルミカップに具を等分に入れ、200℃のオーブンで20～25分程度、中に火が通るまで焼く。
	ごぼう	5	
	長ねぎ	5	
	レバーそぼろ	5	
	みそ	2.5	
	砂糖	0.8	
	鶏卵	5	
	白ごま	1	
	パン粉	3	
	アルミカップ	1人1個	
さつまいも汁	混合けずり節	2	<b>さつまいも汁</b> ①混合けずり節で一・二番だしをとる。にんじんはいちょう切り、さつまいもは小口切りにして水につけ、アクを除く。ほうれんそうはゆでて刻む。 ②釜にだし汁を沸かし、にんじんを加えて煮る。次にさつまいもも加え、柔らかくなり始めたなら豆腐をさいの目に切り落とす。煮えたらみそで調味し、といたスキムミルクを加え、味を調える。仕上げにほうれんそうを散らし入れてひと煮する。
	にんじん	10	
	さつまいも	40	
	豆腐	25	
	みそ	11	
	スキムミルク	2	
ほうれんそう	15		
デザート	みかんゼリー（1個）	62.5	

栄

エネルギー

688 kcal

カルシウム

347 mg

ビタミンB<sub>2</sub>

0.64 mg

養

たんぱく質

28.7 g

鉄

4.3 mg

ビタミンC

28 mg

脂

質

26.3 %

ビタミンA

1,567 IU

食塩相当量

3.5 g

食

食物繊維

4.2 g

ビタミンB<sub>1</sub>

0.57mg

※ビタミンは損耗を差引いたもの

埼玉県久喜市・小学校

# ホキのピザソース焼き

ぶどうパン・牛乳・ホキのピザソース焼き・

レタスと卵のスープ・ポテトとベーコンのソテー・くだもの

●共同調理場・5,044食

## ■献立紹介■

- イタリア料理の代表ともいえるピザは子供たちにも大変人気が高く、魚を食べやすくするため、ピザ味のソースをかけ、チーズをのせて焼いたメニューは、とても好評です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ぶどうパン	ぶどうパン	60	<p><b>ホキのピザソース焼き</b></p> <p>①ピザソースを作る。たまねぎとピーマンはスライスし、オリーブ油で炒める。たまねぎが透き通ってきたらマッシュルームを加える。</p> <p>②調味料を加えてピザソースを仕上げる。</p> <p>③アルミカップに切り身を入れ、ピザソースをかけ、パルメザンチーズをかけてオーブンで焼く。</p> <p><b>レタスと卵のスープ</b></p> <p>①にんじん、たけのこはせん切りにし、スープに入れて煮る。</p> <p>②さいの目切りにした豆腐、ざく切りにしたレタスを加える。</p> <p>③調味料を加えて味つけし、水ときのでんぷんでとろみをつけ、とき卵を流し入れる。</p> <p><b>ポテトとベーコンのソテー</b></p> <p>①じゃがいもは、さいの目切りにして水にさらす。</p> <p>②せん切りにしたベーコン、スライスしたたまねぎ、せん切りにしたにんじんを油で炒める。</p> <p>③じゃがいもをゆでる。</p> <p>④②にコンソメ、ガーリックパウダーを加えて味つけし、ゆでたじゃがいもを加えて、みじん切りにしたパセリ、塩、こしょうで味を調えてでき上がり。</p>
牛乳	牛乳	206	
ホキのピザソース焼き	ホキ(切り身) たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム(缶詰) 植物油(オリーブ油) トマトケチャップ トマトピューレー ピザソース サルサソース 中濃ソース ベシヤメルソース コンソメ ガーリックパウダー パルメザンチーズ アルミカップ	30 5 3 3 3 0.6 10 3 1.5 1.5 1 1 0.3 0.2 5 1個	
レタスと卵のスープ	鶏卵 豆腐 にんじん たけのこ(水煮) レタス 中華風スープストック みりん しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう でんぷん	25 10 5 5 15 2.5 2 2 2 0.4 0.04 2	
ポテトとベーコンのソテー	じゃがいも ベーコン にんじん たまねぎ 植物油 パセリ コンソメ ガーリックパウダー 塩 こしょう	40 5 10 20 2 1 0.5 0.2 0.2 0.05	
くだもの	みかん	110	

栄

エネルギー 609 kcal カルシウム 373 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.82 mg

養

たんぱく質 26.3 g 鉄 2.8 mg ビタミンC 66 mg

価

脂質 27.0 % ビタミンA 1,513 IU 食塩相当量 4.6 g

価

食物繊維 4.4 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.63 mg



埼玉県久喜市・中学校

# かじきまぐろの香味ソース

ごはん・牛乳・かじきまぐろの香味ソース・  
蓮花湯・ひじきの中華ソテー

●共同調理場・2,783食

### ■献立紹介■

- 五香粉は、中国の代表的な混合調味料で、八角・肉桂・クローブ・山椒・陳皮の粉末を合わせたものです。五臓（肺・心・肝・腎・脾）に良いと言われる香辛料です。
- かじきまぐろに五香粉で風味づけし、みじん切りにした野菜にトウバンジャン、ごま油で調味した香味ソースをかけます。子供たちにも好評なメニューです。
- ひじきは敬遠されがちですが、中華風の味つけにすることで目先も変わり、食べやすくなります。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	110	<b>かじきまぐろの香味ソース</b> ①かじきまぐろに塩、こしょう、五香粉を振り、油をひいた鉄板で焼く。 ②香味ソースを作る。にんにくとしょうがをみじん切りにし、油で炒めて香りをだす。 ③たまねぎをみじん切りにして②に加え、透き通るまで炒める。 ④オリーブ油・酢・トウバンジャン・ごま油を加える。 ⑤小口切りにしたわけぎを加えて、香味ソースを仕上げる。 ⑥焼いたかじきまぐろに香味ソースをかける。
牛乳	牛乳	206	
かじきまぐろの香味ソース	かじきまぐろ 60 塩 0.2 こしょう 0.03 五香粉 0.03 植物油 1 たまねぎ 3 にんにく 1.2 しょうが 1.2 わけぎ 0.6 植物油（オリーブ油） 6 植物油 6 酢 3 トウバンジャン 0.6 植物油（ごま油） 0.6		
蓮花湯	はるさめ（緑豆） 2.4 チンゲンツァイ 24 赤ピーマン 6 しいたけ（水煮） 2.4 鶏卵 30 中華風スープストック 1.2 塩 0.96 こしょう 0.06 でんぷん 1.2		
ひじきの中華ソテー	ひじき 2.4 ボンレスハム 12 植物油 1 にんじん 24 とうもろこし（冷凍） 12 キャベツ 24 にんにくの芽（冷凍） 6 さやいんげん（冷凍） 6 オイスターソース 0.36 中華風スープストック 1.2 しょうゆ 1.2 砂糖（三温） 0.24 塩 0.12 こしょう 0.02		
			<b>ひじきの中華ソテー</b> ①ひじきは水につけてもどす。 ②せん切りのハムを油で炒め、せん切りにのんにくを加えて柔らかくなるまで炒める。 ③たんざく切りのキャベツ、3cm くらいにカットしたにんにくの芽とさやいんげん、とうもろこしを加える。 ④もどしたひじきを加え、調味料を加えて味つけする。



エネルギー 840 kcal カルシウム 325 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.68 mg



たんぱく質 36.3 g 鉄 3.9 mg ビタミンC 40 mg



脂質 29.0 % ビタミンA 1,698 IU 食塩相当量 3.8 g



食物繊維 4.7 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.83mg

# 埼玉県春日部市・小学校

## さくらえびとごぼうのかき揚げ

ちりめんゆかりごはん・牛乳・さくらえびとごぼうのかき揚げ・  
おかひじきの磯香あえ・ヨーグルト

●単独校・635食

### ■献立紹介■

- 6月4日は「虫歯予防デー」。そこで、旬の野菜や児童の身近にある水産物を使用して「歯によい献立」と児童に呼びかけてみました。
- ごはんにはちりめんを入れ、かき揚げにはさくらえびとごぼうを取り入れました。
- おかひじきはシャキシャキとした歯ごたえもあり、刻みのりをのせて食べると風味もよく、おいしく食べられます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ちりめん ゆかりごはん	精白米	75	<b>ちりめんゆかりごはん</b> ①ちりめんはボイルし、白ごまはいつてする。ゆかり粉は、目の細かいふるいにかける。 ②米はよく洗米し、30分以上浸水した後ざるにあけ、水気をきる。 ③釜に分量の水と調味料を入れ火にかけ、沸騰したら②の米を入れ炊飯する。 ④炊きあがったら、ちりめんじゃこ、ゆかり粉、白ごまを加えて混ぜ合わせ蒸らす。
	ちりめんじゃこ	5	
ゆかり粉	1.5		
白ごま	1		
塩	0.8		
みりん	1.5		
しょうゆ	0.5		
牛乳	牛乳	206	
さくらえびと ごぼうのかき揚げ	さくらえび（素干し）	3	
	ごぼう	8.75	
	たまねぎ	16	
	むき枝豆	5	
	小麦粉	13	
	鶏卵	6	
	植物油（白絞油）	4	
おかひじきの 磯香あえ	おかひじき	5	
	きゅうり	11	
	キャベツ	30	
	にんじん	3	
	刻みのり	1	
	棒々鶏ドレッシング	10	
ヨーグルト	ヨーグルト	80	

### さくらえびとごぼうのかき揚げ

- ①ごぼうはささがき、たまねぎはスライス、枝豆はボイルし、細かくくだく。
- ②天ぶらの衣を作り、野菜、枝豆、干しさくらえびを加え、揚げる。

### おかひじきの磯香あえ

- ①おかひじきは2cmにカット、きゅうりはせん切り、キャベツはざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ②野菜はそれぞれボイルし、速やかに水にとり、水気をきる。
- ③ドレッシングである。
- ④刻みのりは別配缶する。



エネルギー 633 kcal カルシウム 487 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.64 mg



たんぱく質 23.3 g 鉄 2.3 mg ビタミンC 21 mg



脂質 22.5 % ビタミンA 716 IU 食塩相当量 3.2 g



食物繊維 3.9 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.30mg

# 神奈川県伊勢原市・小学校

## まぐろの鍋照り

枝豆ごはん・牛乳・まぐろの鍋照り・  
じゃがいものみそ汁・くだもの

●単独校・530食

### ■献立紹介■

- まぐろの鍋照りは、子供たちに人気のメニューです。
- 揚げた魚にタレをからめているので食べやすいようです。
- 夏は枝豆ごはんと合わせると、ビタミン、ミネラルなど豊富な献立になります。

献立名	材料名	分量 g	作り方
枝豆ごはん	精白米 強化米 枝豆 塩 昆布だし	75 0.3 5 0.2 98	<p><b>枝豆ごはん</b></p> <p>○洗米、浸漬した米に、枝豆と調味料を加え炊く。</p> <p><b>まぐろの鍋照り</b></p> <p>①まぐろは下味をつけ、でんぷんをまぶし揚げる。 ②釜でタレを作る。 ③揚げたまぐろを②の釜にもどし、からめる。</p> <p><b>じゃがいものみそ汁</b></p> <p>①さば節でだしをとる。 ②材料を順に入れ、みそで仕上げる。</p>
牛乳	牛乳	206	
まぐろの鍋照り	まぐろ(角切り) 古根しょうが でんぷん 植物油 砂糖 タレ { しょうゆ みりん 水	50 1 6 3 4 4 1 3	
じゃがいものみそ汁	じゃがいも 長ねぎ にんじん 豆腐 わかめ さば節 みそ	40 7 5 20 5 2 10	
くだもの	みかん(冷凍)	70	

<b>栄</b> <b>養</b> <b>価</b>	エネルギー	642 kcal	カルシウム	280 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.48 mg
	たんぱく質	30.3 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	38 mg
	脂質	19.0 %	ビタミンA	497 IU	食塩相当量	2.4 g
	食物繊維	3.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.72mg		

# 新潟県十日町市・小学校

## さけのマヨネーズ焼き

ごはん・牛乳・さけのマヨネーズ焼き・みそ汁・  
うま煮・ミニトマト

●共同調理場・1,540食

### ■献立紹介■

- 小学校6年生と中学3年生からリクエスト  
献立をたててもらったところ、その中で魚  
を使ったもの上位が「さけのマヨネーズ  
焼き」でした。8校の受配校から、すべて  
出てきた人気献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米を含む）	80	<p><b>さけのマヨネーズ焼き</b></p> <p>①さけにレモン汁をかけておく。 ②アルミカップにさけ2切れをならべ、マヨネーズをかけて焼く。</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>①じゃがいもは7mm厚さのいちよう切りにする。 ②だいこん、にんじんは、千六本にする。 ③①②を煮干しのだしで煮る。 ④みそは、ミキサーにかける。</p> <p><b>うま煮</b></p> <p>①鶏肉と野菜類はひと口大の乱切りにする。 ②油を熱し、鶏肉を炒め、こんにゃく、野菜も炒める。 ③水を加えて少し煮てから調味料を入れる。 ④塩ゆでしたさやえんどうを最後に加える。</p>
牛乳	牛乳	206	
さけのマヨネーズ焼き	薄塩さけ（20g×2切れ） レモン汁 マヨネーズ アルミカップ	40 1 8 1個	
みそ汁	じゃがいも 油揚げ だいこん にんじん 煮干し 水 みそ	30 5 20 10 2 130 9	
うま煮	鶏肉 こんにゃく たけのこ にんじん さやえんどう 植物油 水 だしの素 砂糖（三温） 塩 しょうゆ みりん	20 20 20 10 5 1 10 0.2 1 0.1 2 1	
ミニトマト	ミニトマト（2個）	20	



エネルギー ..... 661 kcal    カルシウム ..... 287 mg    ビタミンB<sub>2</sub> ..... 0.51 mg



たんぱく質 ..... 29.4 g    鉄 ..... 2.4 mg    ビタミンC ..... 23 mg



脂 質 ..... 29.0 %    ビタミンA ..... 1,211 IU    食塩相当量 ..... 3.0 g



食物繊維 ..... 3.6 g    ビタミンB<sub>1</sub> ..... 0.63mg

# 新潟県柏崎市・小学校

## さんま甘露煮

ごはん・牛乳・さんま甘露煮・のっぺい汁・  
ごまあえ・ふりかけ・くだもの

●共同調理場・940食

### ■献立紹介■

- 米飯向きの味の濃い献立です。
- じっくり煮こむと、酢のせいで骨ごと食べることができます。酢で柔らかく、魚臭さも減って食べやすくなります。
- 普段骨を食べる機会の少ない子供たちですが、喜んで食べているようです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	70	<p><b>さんま甘露煮</b></p> <p>※さんまを煮る釜の大きさによって、準備する調味料を3倍くらい用意する。</p> <p>○さんまは煮たてた調味料の中へ入れて、火加減は弱火でじっくり煮含める。(時間があるだけ煮こむとよい)</p> <p><b>のっぺい汁</b></p> <p>①里いもはいちよう切りにし、塩をまぶして洗いぬめりをとる。</p> <p>②にんじん、さつまいもはいちよう切りに、鶏肉はひと口大に切る。豆腐は角切り、こんにゃくはひと口大に切り、下ゆでする。ごぼうはさがきにし、アクをとる。</p> <p>③煮干しでだしをとり、材料を加え調味し、水ときでんぷんと小口切りのねぎを加える。</p> <p><b>ごまあえ</b></p> <p>①ほうれんそう、もやし、かまぼこは、ひと口大に切って下ゆでする。</p> <p>②ごまをミキサーですって、調味料とあえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
さんま甘露煮	さんま（頭尾なし、1/2カット1切れ） 煮汁 { 砂糖（ざらめ） 水 しょうゆ 酢	50 6 10 6 0.5	
のっぺい汁	里いも にんじん さつまいも 鶏肉（むね皮なし） 豆腐 こんにゃく ごぼう 水 塩 しょうゆ でんぷん 長ねぎ 煮干し（だし用）	20 12 12 12 25 12 6 120 0.3 3.2 1.6 7 3	
ごまあえ	ほうれんそう もやし かまぼこ 砂糖（上白） しょうゆ 白いりごま	20 30 8 1 2.8 3.2	
ふりかけ	かつおパッパ	3	
くだもの	りんご	40	

栄

エネルギー 671 kcal カルシウム 380 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.67 mg

養

たんぱく質 31.2 g 鉄 3.6 mg ビタミンC 26 mg

価

脂質 26.4 % ビタミンA 1,447 IU 食塩相当量 2.9 g

食物繊維 4.6 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.55mg

# 新潟県見附市・小学校

## たらの甘酢あんかけ

ごはん・牛乳・たらの甘酢あんかけ・みそ汁・  
あさりのつくだ煮・トマト

●共同調理場・2,717食

### ■献立紹介■

- 野菜料理は加熱するため、特につけ合わせの野菜の残食が多くみられますが、から揚げした魚は子供たちも好きなメニューで、辛味のきいた甘酢味なので、魚も野菜もおいしく食べられます。
- あさりのつくだ煮は甘辛の味つけなので、ごはんのおかずに合わせて、よく食べてくれます。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><b>たらの甘酢あんかけ</b></p> <p>①たらは下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。</p> <p>②あんの野菜はせん切りにし、かたいものから炒め、干しえび、スープを入れて調味し、かたくり粉でとろみをつける。</p> <p>③あんは別に配食し、盛りつけた①にかける。</p> <p><b>あさりのつくだ煮</b></p> <p>①しょうがは、みじん切りにする。</p> <p>②あさりの水気をきる。(煮汁はとっておく) あさりはからいりし、しょうが、調味料、煮汁を入れ汁気がなくなるまで煮含める。</p>
牛乳	牛乳	206	
たらの甘酢あんかけ	たら (切り身) しょうゆ しょうが かたくり粉 植物油 (揚げ油) にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しえび 干しいたけ 植物油 砂糖 (三温) しょうゆ 酢 トウバンジャン スープ かたくり粉	50 2 0.2 5 5 15 20 5 10 0.3 0.5 1.5 2.5 5 1 0.2 15 1	
みそ汁	じゃがいも もやし 小松菜 油揚げ みそ かつお節	40 30 10 5 10 3	
あさりのつくだ煮	あさり (水煮) しょうが しょうゆ みりん	20 1 3 3	
トマト	プチトマト	30	

栄	エネルギー	664 kcal	カルシウム	355 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.59 mg
養	たんぱく質	28.7 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	37 mg
価	脂質	23.3 %	ビタミンA	1,245 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	4.2 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.33mg		

# 新潟県中之島町・小学校

## さばの香味煮

ごはん・牛乳・さばの香味煮・かきたまみそ汁・小松菜とエリンギのソテー・ミニトマト

●共同調理場・1,168食

### ■献立紹介■

- 日頃から背の青い魚や野菜をたっぷり食べる食習慣が、私たちの血管をいつまでも生き生きさせることを知らせたいと思考えた献立です。
- 大量調理でも煮汁を沸騰させ、その中に魚を加えていくことで500～600食の煮魚が可能です。
- 副菜の野菜は、ほとんど地場産の野菜です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	75	<b>さばの香味煮</b> ①しょうがは皮をむいて、薄切りにする。 ②釜に調味料と水を加えて煮たて、煮たったら、しょうが、ごま、さばを加えて煮る。 ③煮汁がまんべんなくゆきわたるように釜を前後に動かし、落としふたをして15分ほど煮る。（釜は時々前後に動かす）
牛乳	牛乳	206	
さばの香味煮	さば（切り身1切れ） しょうが しょうゆ 砂糖（三温） みりん すりごま 水	50 1 6 5 2 2 10	
かきたまみそ汁	鶏卵 豆腐 じゃがいも にんじん にら みそ 煮干し 水	12 20 20 15 5 8 2 140	
小松菜とエリンギのソテー	れんこん エリンギたけ 小松菜 植物油（サラダ油） コンソメ 塩 こしょう オイスターソース	20 10 30 1 0.5 0.25 0.02 2	
ミニトマト	ミニトマト（2個）	30	<b>かきたまみそ汁</b> ①煮干しでだしをとる。 ②豆腐はさいの目、卵は割りほぐしておく。 ③だし汁の中で、じゃがいも、にんじんを柔らかくなるまで煮る。 ④みそを入れ、豆腐を加え、煮たったら卵を流し入れる。 ⑤青味ににらを加える。
			<b>小松菜とエリンギのソテー……</b> ①れんこんは薄くいちょう切りにし、酢水にはなす。 ②エリンギたけは縦半分は割り、薄切りにする。 ③小松菜は、きれいに洗って2～3cm長さに切る。（かたい時はゆでておく） ④サラダ油を熱し、れんこん、エリンギ、小松菜の順に炒め、コンソメ、塩、こしょう、オイスターソースで味を調える。



エネルギー 683 kcal カルシウム 393 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.84 mg



たんぱく質 28.5 g 鉄 4.1 mg ビタミンC 51 mg



脂質 28.5 % ビタミンA 1,757 IU 食塩相当量 3.1 g



食物繊維 3.9 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.67mg

# 富山県黒部市・小学校

## たらの香草チーズサンドフライ

マメマメじゃこごはん・牛乳・たらの香草チーズサンドフライ・ブロッコリー・ミニトマト・里いもの豚汁

●共同調理場・2, 200食

### ■献立紹介■

- 黒部市は海に面し、おいしい魚がとれます。しかし、家庭では、塩焼き、煮魚、たらは、たら汁にと単純な料理が多く、あきているので、少し目先をかえた調理法を考えました。
- 作り方は給食だよりにのせ、子供たちの口から広めてほしいと思っています。

献立名	材料名	分量 g	作り方
マメマメ じゃこごはん	精白米	80	<b>マメマメじゃこごはん</b> ①大豆は水に浸し、ゆで、半分に切る。枝豆はよく洗い、塩ゆでする。 ②米、大豆、昆布を入れ軽く混ぜ、炊きあがる。 ③炊きあがったところに、枝豆、しらす干しを混ぜこむ。  <b>たらの香草チーズサンドフライ</b> ①たらは横に切りこみを入れ、下味をつける。 ②切りこみにチーズをはさむ。 ③小麦粉、とき卵、パン粉とパセリのみじん切りを混ぜた衣を順につけ、揚げる。 ④ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。 ⑤ミニトマトはへたをとり、洗う。 ⑥フライの横に添える。  <b>里いもの豚汁</b> ①里いもは厚めの半月切り、だいこん、にんじんは、いちよう切りにする。 ②ごぼうはさがさがき、しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。 ③干しずいきは水でもどし、1cm長さに切る。 ④材料を火にかけ、柔らかくなったら味つけし、ねぎを入れ、ひと煮たちする。
	枝豆	8	
大豆	2.5		
しらす干し	2		
昆布	0.5		
塩	0.5		
牛乳	牛乳	206	
たらの香草 チーズサンドフライ	たら(生)	35	
	塩	0.2	
	白こしょう	0.03	
	プロセスチーズ	8	
	小麦粉(薄力粉)	6	
	鶏卵	4	
	パン粉	8	
	パセリ	2	
	植物油	4	
	ブロッコリー	20	
ミニトマト	10		
里いもの豚汁	豚肉(もも)	8	
	里いも	25	
	だいこん	20	
	にんじん	10	
	ごぼう	5	
	干しずいき	0.5	
	ねぎ	5	
	しょうが	0.5	
	淡色辛みそ	6	
	塩	0.4	



エネルギー 643 kcal カルシウム 353 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.60 mg



たんぱく質 28.2 g 鉄 2.9 mg ビタミンC 48 mg



脂質 23.0 % ビタミンA 1,022 IU 食塩相当量 2.8 g



食物繊維 5.5 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.43mg



# 石川県鳥屋町・小学校

## からすがれいの揚げ煮

ごはん・牛乳・からすがれいの揚げ煮・  
野菜添え・酢辣湯・つくだ煮・くだもの

●共同調理場・583食

### ■献立紹介■

- からすがれいは、身も厚く、焼いても、揚げても児童たちは好んで食べます。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>からすがれいの揚げ煮</b> ①かかれいの切り身をしょうゆで下味し、でんぷんをつけて油で揚げる。 ②調味料を合わせて火にかけ、味みをする。 ③魚を配缶してからタレをかける。  <b>野菜添え</b> ○キャベツ、だいこんはせん切りし、100℃の湯に10秒ほど通す。野菜の量は少しずつ、温度が下がらないように分けて入れる。  <b>酢辣湯</b> ①牛肉は、下味をしておく。 ②干しいたけ、たけのこは、せん切りにする。 ③絹ごし豆腐は大きめに切り、湯に通しておく。 ④みつばは1cmに切る。 ⑤釜にガラスープと水を入れて沸かし、牛肉にでんぷんをつけて入れる。しいたけ、たけのこも入れて一度煮えたったら、塩、こしょう、しょうゆで味つけする。 ⑥みつば、絹ごし豆腐を入れ、酢も入れて味をみて、卵と水ときでんぷんを入れて仕上げ。
牛乳	牛乳	206	
からすがれいの揚げ煮	からすがれい（切り身） しょうゆ でんぷん 植物油 砂糖 だし汁 タレ { みりん しょうゆ でんぷん	50 1 10 1.5 0.7 10 0.5 2 1	
野菜添え	キャベツ だいこん にんじん ドレッシング	20 20 3 3	
酢辣湯	牛肉 しょうが でんぷん 干しいたけ たけのこ（缶詰） 豆腐（絹ごし） 鶏卵 みつば ガラスープ 塩・こしょう 酢 しょうゆ でんぷん	10 0.5 1 0.5 15 30 15 5 5 0.3 0.5 4 0.5	
つくだ煮	昆布つくだ煮 （ちりめん入り）	10	
くだもの	バナナ	90	

●	エネルギー	687 kcal	カルシウム	320 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.74 mg
●	たんぱく質	29.3 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	22 mg
●	脂質	19.0 %	ビタミンA	550 IU	食塩相当量	3.1 g
●	食物繊維	4.6 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.40mg		

# 福井県金津町・小学校

## たらちゃん汁

ごはん・牛乳・鶏手羽のレモン煮・たらちゃん汁・  
だいこん菜のみそあえ・魚そうめんサラダ

●単独校・753食

### ■献立紹介■

- わが家の自慢料理、アイデア料理を募集し、学校給食にとり入れたところ大変好評でした。
- 魚の苦手な子ども、肉と間違えて食べてしまいます。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>たらちゃん汁</b> ①たらのそぎ切りを、しょうゆ、ごま油につけこむ。(20~30分) ②たらに卵をからめ、でんぷんをまぶして油で揚げる。 ③はくさい、にんじん、しめじ、かぶを炒め、スープを注ぐ。 ④野菜が柔らかくなったら味つけをし、揚げたたらを入れ火を止める。(白みそで味つけをしてもよい)
牛乳	牛乳	206	
鶏手羽のレモン煮	鶏肉(手羽) 砂糖(三温) しょうゆ レモン汁 水	50 3 4.5 5 3~3.5	
たらちゃん汁	たら(そぎ切り) しょうゆ 植物油(ごま油) 鶏卵 でんぷん 植物油(揚げ油) にんじん しめじ はくさい かぶ しょうゆ だしの素	20 1.5 0.7 2 3.5 5 7 10 30 7 5 0.8	
だいこん菜のみそあえ	だいこん菜 菜の花 みそ 植物油(炒め油)	15 10 4	
魚そうめんサラダ	魚そうめん きゅうり キャベツ ラディッシュ マヨネーズ 塩	15 10 15 3 8~9	

### だいこん菜のみそあえ

- ①だいこん菜、菜の花は色よくゆでる。
- ②①をよく絞り、油少々入れ軽く炒める。
- ③みそで味をつける。

### 魚そうめんサラダ

- ①魚そうめんは蒸す。
- ②キャベツは半分(又は¼)に切り、サッと湯通し、せん切りにする。
- ③きゅうり、ラディッシュも湯通し、輪切りにする。
- ④材料をマヨネーズであえる。

栄

エネルギー 698 kcal カルシウム 323 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.58 mg

養

たんぱく質 27.3 g 鉄 2.9 mg ビタミンC 42 mg

価

脂質 36.1 % ビタミンA 1,027 IU 食塩相当量 3.0 g

食物繊維 3.0 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.29 mg

# 山梨県芦川村・小学校

## やまめのトマトソース焼き

コッペパン・牛乳・やまめのトマトソース焼き・  
にんじんポタージュ・芦川サラダ・くだもの

●共同調理場・74食

### ■献立紹介■

- 芦川村の特産物（やまめ、ほうれんそう、こんにゃく、にんじん）を使った献立です。
- 家庭でもよく食べている食材ですが、給食でもいろいろな調理方法を体験してもらいたいと思い、このような献立を考えました。
- 子供たちは、「おいしい」と言ってよく食べてくれました。特に、にんじんポタージュスープは、コンポタージュスープと同じくらい人気があります。

献立名	材料名	分量g	作り方
コッペパン	コッペパン（小麦粉重量）	58(40)	<b>やまめのトマトソース焼き</b> ①やまめに塩、こしょうをふり、オーブンで焼いておく。 ②なすは輪切りにし素揚げ、ピーマンはたんざく切りにし、ゆでておく。 ③にんにく、たまねぎ、マッシュルームを炒める。水とみじん切りしたホールトマト、調味料を入れひと煮たちする。 ④グラタン皿にやまめ、スライスしたトマト、ピーマンをかざり、トマトソースをかけオーブンでさっと焼く。
牛乳	牛乳	206	
やまめの トマトソース焼き	やまめ（1尾） 60 塩 0.5 こしょう 少々 植物油 2 にんにく 1 たまねぎ 15 マッシュルーム（水煮） 8 なす 25 植物油 0.8 ピーマン 8 トマト 20 植物油 1 トマト（ホール） 15 トマトケチャップ 10 ウスターソース 2 スープストック 0.5 水 10		
にんじんポタージュ	にんじん 50 牛乳 20 クリームポタージュ 4 スープストック 0.5 生クリーム 1 塩 0.5 パセリ 0.5 水 110		
芦川サラダ	キャベツ 8 きゅうり 8 ほうれんそう 15 二十日大根 8 鶏肉（ほぐしささ身） 8 板こんにゃく 20 しょうゆ（こいくち） 0.5 本みりん 0.5 ベーコン 5 にんにく 0.5 しょうゆ（こいくち） 2 水 10		
くだもの	ぶどう（巨峰）	60	<b>にんじんポタージュスープ</b> ①にんじんをゆで、ミキサーでなめらかにしておく。 ②水、牛乳でといた調味料を入れ、こげないようにゆっくり煮こむ。 ③生クリームとパセリのみじん切りを加え、ひと煮たちさせる。

### 芦川サラダ

- ①野菜をゆで、ほぐしささ身を蒸しておく。
- ②板こんにゃくをたんざく切りにし、アクを抜いておく。しょうゆとみりんからいりしておく。
- ③ベーコン、にんにくをカリカリに炒め、水としょうゆを入れて煮たてる。（ドレッシング）
- ④③で材料をあえる

<b>栄</b> <b>養</b> <b>価</b>	エネルギー	532 kcal	カルシウム	358 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.77 mg
	たんぱく質	28.9 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	42 mg
	脂質	29.8 %	ビタミンA	3,145 IU	食塩相当量	4.4 g
	食物繊維	5.4 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.63mg		

# 山梨県甲西町・小学校

## さげごはん

さげごはん・牛乳・えびと豆腐のかき揚げ・  
いもの子汁・しらすあえ・くだもの

●共同調理場・441食

### 献立紹介

- 人気メニューの1つです。
- むきえびのプリプリ感と豆腐の食感の違いを味わえるさわやかなかき揚げで、子供たちに好評なメニューです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
さげごはん	精白米	66	<b>さげごはん</b> ①甘塩の紅ざけは三枚おろしのフィレーにし、オーブンで焼き骨と皮をとり除き、細かくほぐしておく。 ②米と麦をとぎ、強化米と昆布、塩を加えて炊く。 ③昆布をとり出し2cm くらいのせん切りにし、ごはん昆布、紅ざけ、ごまを加えて混ぜ合わせる。
	精麦	6	
強化米	0.2		
昆布	0.2		
塩	0.5		
水	85		
紅ざけ	20		
白いりごま	0.4		
牛乳	牛乳	206	
えびと豆腐のかき揚げ	豆腐(絹ごし)	30	
	むきえび(冷凍)	11	
	みつば	6	
	鶏卵(全卵)	5	
	天ぷら粉	10	
	塩	0.1	
	水	10	
	植物油	5	
	だいこん(おろし)	15	
	しょうゆ(うすくち)	1	
	本みりん	0.5	
	砂糖(三温)	0.5	
	いもの子汁	里いも	27
こんにゃく		15	
根深ねぎ		9	
本しめじ		7	
和風だし		0.4	
煮干し		3	
みそ		9	
水		120	
しらすあえ	ちりめん干し	2	<b>しらすあえ</b> ①ちりめん干しは釜でからいりにし、さましておく。 ②キャベツはたんざく切りにし、ゆでてさましておく。 ③ほうれん草は3cm くらいに切り、ゆでてさましておく。 ④もやしもゆでて、さましておく。 ⑤にんじんは3cm くらいのせん切りにし、ゆでてさましておく。 ⑥うすくちしょうゆと上白をよく混ぜ合わせ、①～⑤と混ぜる。
	キャベツ	50	
	ほうれんそう	9	
	もやし(緑豆)	11	
	にんじん	9	
	砂糖(上白)	1.5	
しょうゆ(うすくち)	2.5		
くだもの	オレンジ	30	



エネルギー 618 kcal カルシウム 354 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.57 mg



たんぱく質 25.3 g 鉄 3.1 mg ビタミンC 54 mg



脂質 23.9 % ビタミンA 1,014 IU 食塩相当量 3.4 g



食物繊維 5.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.62mg

# 山梨県長坂町・小学校

## 中華丼

中華丼・牛乳・揚げぎょうざ・煮びたし・  
くだもの

●共同調理場・1,005食

### 献立紹介

- 学校訪問で人気のあった献立です。
- 中華丼にすると野菜もよく食べます。

献立名	材料名	分量g	作り方
中華丼	精白米	65	<b>中華丼</b> ①ごはんは普通に炊く。 ②豚肉を炒め、むきえび、いかを炒め、たんにざくに切った野菜を炒め煮こむ。 ③味をつけて、でんぷんでとろみをつける。 ④給食当番が配膳の時に、ごはんの上に具をのせる。  <b>揚げぎょうざ</b> ①たまねぎ、しそは、みじん切りにする。 ②油をきったまぐろ缶詰と①、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。 ③②をぎょうざの皮でつつみ揚げる。  <b>煮びたし</b> ①にんじんは、せん切りにする。 ②野菜をゆでる。 ③②が仕上がるころ調味料を煮たて、②を入れ、さっと煮る。
	精麦	8	
	強化米	0.3	
	水	117	
	豚肉	12	
	むきえび	8	
	いか	20	
	にんじん	8	
	たまねぎ	20	
	はくさい	20	
	たけのこ	10	
	干しいたけ	1	
	植物油	1	
	中華スープ	1	
	しょうゆ	3	
こしょう	0.05		
でんぷん	3		
水	45		
牛乳	牛乳	206	
揚げぎょうざ	ぎょうざの皮(大)	10	
	まぐろ(油漬缶詰)	15	
	マヨネーズ	3	
	たまねぎ	10	
	こしょう	0.05	
	しそ(葉)	0.3	
	植物油	1	
煮びたし	菜の花	30	
	にんじん	5	
	もやし	10	
	とうもろこし(ホール缶詰)	10	
	しょうゆ	2	
	塩	0.2	
	本みりん	1	
くだもの	甘夏みかん	50	

①	エネルギー	630 kcal	カルシウム	290 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.57 mg
②	たんぱく質	26.0 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	66 mg
③	脂質	26.7 %	ビタミンA	1,270 IU	食塩相当量	2.2 g
④	食物繊維	5.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.78mg		

# 長野県泰阜村・小学校 あまごの塩焼き

ごはん・牛乳・あまごの塩焼き・  
ふわふわ卵とじ・ゆかりあえ・くだもの

●単独校・93食

## ■献立紹介■

- この献立は、泰阜村の産物「あまご」を取り入れた献立です。
- 児童が自分たちで魚をさばき料理をします。このようなことを通し、地域の産物を大切にするという心を養っていかれたらと思っています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	<b>あまごの塩焼き</b> ①自分たちでさばいたあまごを、用意した炭火でじっくりと焼く。 ②チンゲンツァイはざく切り、きゅうりは薄い輪切りにしておく。 ③湯を沸かし、もやし、チンゲンツァイ、きゅうりをゆでて冷水にさらしよくさましておく。 ④水気を絞り、調味料であえ盛りつける。
牛乳	牛乳	206	
あまごの塩焼き	あまご（1尾） ふり塩 子大豆もやし チンゲンツァイ きゅうり	60 0.8 30 10 10	
ふわふわ卵とじ	鶏肉（むね皮なし） 鶏卵 たまねぎ にんじん 干しいたけ 焼き麩 グリーンピース 砂糖（中白） しょうゆ（こいくち） かつお風味だし 植物油（炒め油）	15 40 50 12 0.5 5 5 2 7 0.5 0.5	
ゆかりあえ	きゅうり 塩 しょうゆ（うすくち） ゆかり（減塩）	10 0.15 1 0.5	
くだもの	みかん	60	

## ふわふわ卵とじ

- ①焼き麩は水でもどしておく。
- ②たまねぎは四角、にんじんはいちょう、干しいたけは薄く切っておく。
- ③鍋に油を熱し鶏肉、にんじん、しいたけ、たまねぎに順に炒める。だし汁を入れ煮る。
- ④野菜に火が通ったら、焼き麩、調味料を入れて煮こむ。
- ⑤煮えてきたら、卵を入れてとじ、よく火を通す。
- ⑥最後にグリーンピースを散らし盛りつける。

栄

エネルギー 668 kcal カルシウム 310 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.76 mg

養

たんぱく質 36.4 g 鉄 2.8 mg ビタミンC 35 mg

価

脂質 22.0 % ビタミンA 1,170 IU 食塩相当量 3.2 g

食物繊維 4.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.75mg

# 長野県大町市・中学校

## いわしの梅煮

ごはん・牛乳・いわしの梅煮・みそ鍋・  
モロヘイヤのおひたし・たらこふりかけ・くだもの

●単独校・470食

### ■献立紹介■

- いわしの梅煮は、魚の臭みもなく、梅干しを使ってあるのでさっぱりしています。
- 弱火で長時間煮ているので骨まで柔らかく、気にならず食べられます。
- 手作りのたらこふりかけは、子供たちに喜ばれています。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	100	<b>いわしの梅煮</b> ①しょうがはせん切り、梅干しはあらくつぶす。 ②Aの調味料で煮汁を作り沸騰させる。 ③いわしを入れて、弱火で2時間半ほど煮る。  <b>みそ鍋</b> ①焼き豆腐は½で1cm厚さに切る。 ②にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め切り、はくさいはざく切り、えのきたけは½にカットする。(しめじはさく) ③煮干しでだしをとり、むきえび、①②の材料を煮て、みそを入れる。  <b>モロヘイヤのおひたし</b> ①モロヘイヤは細かく切る。えのきたけは½にカットする。 ②もやしをゆでてさまし、水分をきる。 ③そばつゆであえる。  <b>たらこふりかけ</b> ①青菜は、ゆでてみじん切りにする。 ②たらこは焼いてほぐす。 ③材料全部をからいりする。
牛乳	牛乳	206	
いわしの梅煮	いわし(1尾・頭をおとす) 梅干し A しょうが 砂糖(三温) しょうゆ(こいくち)	70 2 1 1 4	
みそ鍋	むきえび(2L) 焼き豆腐 にんじん 長ねぎ はくさい えのきたけ(又は、しめじ) 煮干し みそ	15 45 10 10 45 10 2 16	
モロヘイヤのおひたし	モロヘイヤ もやし えのきたけ そばつゆ	25 40 5 4	
たらこふりかけ	たらこ しらす干し 青菜 白いりごま 塩	6 4 10 2 0.2	
くだもの	みかん	50	

●	エネルギー	791 kcal	カルシウム	534 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.90 mg
●	たんぱく質	43.2 g	鉄	5.0 mg	ビタミンC	55 mg
●	脂質	25.7 %	ビタミンA	2,316 IU	食塩相当量	5.0 g
●	食物繊維	5.6 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.47mg		

# 長野県坂北村・小学校

## さば入りすいとん

ごはん・牛乳・さば入りすいとん・  
ひじきの煮もの・トマト

●単独校・120食

### ■献立紹介■

- 自慢料理ではないけれど、子供たちに好評な献立です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	90	<b>さば入りすいとん</b> ①煮干しでだしをとる。 ②たけのこはたんざく切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りに切る。 ③野菜を煮る。柔らかくなったらすいとんを作る。 ④さばを加え、みそで味つけをする。  <b>ひじきの煮もの</b> ①さやえんどうは湯通ししておく。 ②ひじきは、3cm程度に切り、にんじんはいちょうに切っておく。 ③材料を油で炒める。 ④調味料を加えて煮こむ。
牛乳	牛乳	206	
さば入りすいとん	たけのこ（水煮） だいこん にんじん 長ねぎ さば（水煮） 〔小麦粉（薄力粉） 鶏卵 煮干し みそ	15 30 10 8 25 20 6 4 10	
ひじきの煮もの	ひじき にんじん 油揚げ ちくわ さやえんどう しょうゆ（こいくち） 植物油 砂糖（上白）	6 8 10 10 5 10 3 5	
トマト	トマト	50	



エネルギー

730 kcal

カルシウム

379 mg

ビタミンB<sub>2</sub>

0.57 mg



たんぱく質

26.2 g

鉄

6.4 mg

ビタミンC

19 mg



脂質

24.0 %

ビタミンA

1,194 IU

食塩相当量

3.5 g



食物繊維

6.5 g

ビタミンB<sub>1</sub>

0.30mg



# 岐阜県和良村・小学校

## さつま揚げ

麦ごはん・牛乳・さつま揚げ・地みそ汁・  
じゃがいも酢のもの・デザート

●共同調理場・250食

### ■献立紹介■

- 子供たちが食べやすく、水産物やカルシウム源を取ることができます。
- さつま揚げは香ばしくて、ふんわりしています。
- 子供たちはみそ汁が大好きです。野菜や豆腐など季節に合わせて入れます。
- 酢のものは、あまり好まれません。シャキシャキとした歯ごたえとえびの香ばしさが食べやすいです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	80 8	<b>さつま揚げ</b> ①すり身の中に、おろしたしょうが、細かく切ったごぼう、にんじん、もどしたひじき、卵、調味料を加え、よく練る。 ②1人分ずつに分け、油で揚げる。  <b>地みそ汁</b> ①せん切りだいこん、角切り豆腐、油揚げをだし汁で煮る。 ②地みそを入れ、ねぎを加える。  <b>じゃがいも酢のもの</b> ①せん切りにしたじゃがいも、にんじん、きゅうりをさっとゆでる。 ②しらす干し、干しえびは、煮とかした合わせ酢に入れる。 ③さました材料をあえる。
牛乳	牛乳	206	
さつま揚げ	さけ(すり身) しょうが ごぼう ひじき にんじん 鶏卵 みりん 白みそ でんぷん 植物油(揚げ油)	40 0.2 5 0.2 3 2 0.3 1.5 3 2	
地みそ汁	豆腐 油揚げ だいこん ねぎ 地みそ フレーク節	35 2 45 8 13 2	
じゃがいも酢のもの	じゃがいも きゅうり にんじん しらす干し 干しえび 天塩 砂糖 酢 すりごま	35 25 5 1.5 0.5 0.3 3 4 0.8	
デザート	プルーン	12	



エネルギー 683 kcal カルシウム 356 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.52 mg



たんぱく質 27.6 g 鉄 3.2 mg ビタミンC 20 mg



脂質 22.4 % ビタミンA 735 IU 食塩相当量 2.6 g



食物繊維 5.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.48mg

# 岐阜県金山町・小学校

## あなごごはん

あなごごはん・牛乳・えびとカシューナッツの揚げ煮・かきたま汁・磯香あえ・くだもの

●共同調理場・1,050食

### 献立紹介

- あなごごはんは、におい消しにごほうとしょうがを加えます。

献立名	材料名	分量g	作り方
あなごごはん	学校給食用精白米	80	<p><b>あなごごはん</b></p> <p>①ごほうはさがきがき、にんじんは短いせん切り、油揚げはせん切り、しいたけはもどしてせん切りにしておく。しょうがは、すりおろしておく。</p> <p>②釜に油を熱して①の材料を炒め、あなごを加える。</p> <p>③米に水、調味料、②の具を加えて炊きあげる。</p>
	あなご (味つけ・せん切り)	20	
	にんじん	12	
	油揚げ	3	
	干しいたけ	1.5	
	ごほう	12	
	植物油	2	
	しょうゆ (うすくち)	8	
	しょうが	0.8	
	みりん	1.5	
	砂糖 (三温)	1	
牛乳	牛乳	206	<p><b>えびとカシューナッツの揚げ煮</b></p> <p>①剣えびから揚げ、カシューナッツは油で揚げる。</p> <p>②釜に三温糖、しょうゆ、水少々を加え加熱し、①をからめる。</p>
えびとカシューナッツの揚げ煮	剣えびから揚げ (冷凍) カシューナッツ 植物油 (揚げ油) 砂糖 (三温) しょうゆ (うすくち)	18 15 2 2 0.5	
かきたま汁	鶏卵 豆腐 (木綿) えのきたけ みつば けずり節 しょうゆ (うすくち) でんぷん	20 20 8 3 3 8 1.5	<p><b>かきたま汁</b></p> <p>①けずり節でだしをとる。</p> <p>②だし汁に豆腐、えのきたけを加え、しょうゆで調味し、水どきでんぷんでとろみをつける。</p> <p>③とき卵をまわし入れて、みつばを散らす。</p>
磯香あえ	ほうれんそう もやし (太もやし) 刻みのり 糸かつお しょうゆ (うすくち)	30 30 0.5 0.5 2.5	<p><b>磯香あえ</b></p> <p>①ほうれんそうは切って、ゆでてさます。</p> <p>②もやしもゆでてさます。</p> <p>③糸かつおは、からいりしてからさます。</p> <p>④①②③を刻みのりとしょうゆであえる。</p>
くだもの	みかん	80	



エネルギー 746 kcal カルシウム 337 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.73 mg



たんぱく質 29.8 g 鉄 4.4 mg ビタミンC 54 mg



脂質 31.4 % ビタミンA 2,308 IU 食塩相当量 3.4 g



食物繊維 6.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.77mg

# 静岡県戸田村・小学校

## トロボッチの南蛮漬け




ゆかりごはん・牛乳・トロボッチの南蛮漬け・すまし汁・ぶどう豆・くだもの

●共同調理場・358食

### ■献立紹介■

- トロボッチはアオメエソと呼ばれ、底曳網でとれる深海魚です。
- 骨ごと食べられ、カルシウムの供給源でもあり、から揚げ、塩焼き、南蛮漬け等にして戸田村で食べられている魚です。
- 子供たちも喜んで食べてくれるので、献立に時々出しています。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ゆかりごはん	精白米 強化精麦 ゆかり粉	76 4 2.5	<b>トロボッチの南蛮漬け</b> ①トロボッチは、でんぷんをつけて揚げる。 ②たまねぎ¼にしてスライスし、塩でもんで熱湯を通してさます。 ③にんじんはせん切りにして、ゆでてさます。 ④きゅうりは縦半分になり、斜めに切って湯に通して水にとる。 ⑤酢、砂糖、塩、こしょうを煮たて、さめたらサラダ油を混ぜる。 ⑥⑤に野菜を入れる。 ⑦揚げたトロボッチに野菜をのせる。  <b>すまし汁</b> ①えのきたけ、小松菜は3cmくらいに切る。にんじんはせん切りにする。 ②だし汁を作り、にんじん、小松菜、えのきたけを煮て調味料を加える。  <b>ぶどう豆</b> ①大豆は一晩水に浸し、ゆでる。 ②昆布は角切りにする。 ③大豆、昆布を調味料で柔らかくなるまで煮る。
牛乳	牛乳	206	
トロボッチの南蛮漬け	トロボッチ（生） でんぷん 植物油 たまねぎ にんじん きゅうり 穀物酢 砂糖（上白） 植物油（サラダ油） 塩 白こしょう	30 3 4 30 5 15 11.2 8.4 5.6 0.42 0.03	
すまし汁	えのきたけ 小松菜 にんじん だし昆布 さば節 水 風味調味料 塩 しょうゆ（こいくち）	10 20 3 0.5 3 140 0.5 0.4 3	
ぶどう豆	大豆（乾燥） 昆布 砂糖（三温） しょうゆ（こいくち）	10 1 2.5 2.3	
くだもの	グレープフルーツ	¼	

  	エネルギー	656 kcal	カルシウム	349 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.52 mg
	たんぱく質	23.3 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	27 mg
	脂質	27.2 %	ビタミンA	1,054 IU	食塩相当量	3.4 g
	食物繊維	4.6 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.41mg		

# 静岡県焼津市・小学校

## かつおしぐれ丼

つおしぐれ丼・牛乳・豚汁・くらげの酢のもの

●共同調理場・14,431食

### ■献立紹介■

- 「かつおのなまり」はかつおを燻製（真空パック）にしたものを使用します。（県学校給食会の取扱物資で焼津市内の業者が製造しています）
- かつおのなまりは、調味料で煮こみ、いり卵、グリーンピースと合わせて、ごはんにかけて食べます。
- 焼津には日本一の冷凍かつおの水揚げで有名な焼津港があります。

献立名	材料名	分量g	作り方
かつおしぐれ丼	精白米	83	<b>かつおしぐれ丼</b> ①「かつおのなまり」は細かくほぐし、④の調味料で煮ておく。 ②鶏卵に⑤の調味料を混ぜ、いり卵を作っておく。 ③グリーンピースは、色よくゆでておく。 ④①②③を合わせで、ごはんにかけて食べる。
	かつおのなまり 25 ④ 砂糖（上白） 2 しょうゆ 3 刻みしょうが 0.6 フィッシュカルシウム 0.2 水 3 ⑤ 鶏卵 1.5 ⑥ 砂糖（上白） 1.5 塩 0.15 植物油（大豆白絞油） 1 グリンピース（冷凍） 4		
牛乳	牛乳	206	<b>豚汁</b> ①にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、油揚げはせん切り、洗いごぼうは輪切りにしておく。 ②油揚げは油抜きをし、豆腐はさいの目に切り、ごぼうはゆでておく。 ③煮干しとさば厚けずり節でだし汁をとっておく。 ④だし汁に豚肉をほぐしながら入れ、にんじん、ごぼう、油揚げを入れ煮こみ、アクをとっておく。 ⑤材料が柔らかくなったら、といたみそ、豆腐を入れ、葉ねぎを入れてたき上がり。
豚汁	豚肉（肩こま切れ） 12 豆腐（絹ごし） 20 にんじん 10 葉ねぎ 3 油揚げ 2.5 洗いごぼう 8 白みそ 9 赤みそ 3 煮干し 1 さば厚けずり節 2 水 110		
くらげの酢のもの	塩くらげ 20 きゅうり 15 ホールコーン（缶詰） 10 ⑦ 砂糖（上白） 3 しょうゆ 1 酢 3 植物油（ごま油） 0.5 塩 0.3		<b>くらげの酢のもの</b> ①塩くらげは2cmくらいに切って塩抜きをし、ゆでておく。 ②きゅうりは、へたを切って、ゆでてからせん切りにし、塩もみする。 ③ホールコーンはゆでておく。 ④⑦の調味料を合わせ、①②③と混ぜ合わせる。

<b>栄</b> <b>養</b> <b>価</b>	エネルギー	627 kcal	カルシウム	280 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.48 mg
	たんぱく質	26.7 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	5 mg
	脂質	20.4 %	ビタミンA	665 IU	食塩相当量	2.5 g
	食物繊維	3.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.36mg		

# 静岡県菰山町・小学校

## フィッシュハンバーグ

ロールパン・牛乳・フィッシュハンバーグ・  
じゃがいもソテー・コンソメスープ・ミニトマト

●共同調理場・1,500食

### 献立紹介

- 子供たちは、パンにはさんで食べる献立が大好きです。
- いかもえびもすり身でなく角切りにして、かみごたえのあるように工夫したり、さば、あじ、いわし、まぐろ等、季節の魚を使用します。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ロールパン	ロールパン	80	<p><b>フィッシュハンバーグ</b></p> <p>①油でにんにく、たまねぎ（みじん切り）をよく炒める。</p> <p>②①が冷えたら、いか、えび、たらを加え、小麦粉、生パン粉、鶏卵、マヨネーズ、塩、こしょう、パセリ（みじん切り）を加えてよく練り、小判形にしてオーブンで焼く。</p> <p><b>じゃがいもソテー</b></p> <p>①じゃがいもはせん切りにして、さっとボイルする。</p> <p>②にんじん、ピーマンはせん切りにする。</p> <p>③油でじゃがいも、にんじん、ピーマンの順に炒め、コンソメ、塩、こしょうで味つけをする。</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>①小松菜は3cmに切る。生わかめは洗って2cmくらいに切る。えのきたけは、2～3つに切る。</p> <p>②小松菜、えのきたけを煮て調味料で味つけし、わかめを加え、ひと煮たちさせる。</p>
牛乳	牛乳	206	
フィッシュハンバーグ	にんにく たまねぎ 植物油 いか（すり身） むきえび たら（すり身） 小麦粉 生パン粉 鶏卵 マヨネーズ 塩 こしょう パセリ	0.4 20 0.5 20 10 15 3 5 4 3 0.5 0.01 0.8	
じゃがいもソテー	じゃがいも にんじん ピーマン 植物油 コンソメの素 塩 こしょう	25 5 5 1 0.1 0.13 0.01	
コンソメスープ	小松菜 生わかめ えのきたけ ブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 水	12 3 10 1.5 0.3 0.01 0.8 110	
ミニトマト	ミニトマト	20	

米	エネルギー	569 kcal	カルシウム	293 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.72 mg
	たんぱく質	26.4 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	29 mg
養	脂質	20.9 %	ビタミンA	1,254 IU	食塩相当量	3.6 g
	食物繊維	4.4 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.76mg		

愛知県大府市・中学校

# さばの粒マスタード焼き

さけと青じその混ぜごはん・牛乳・  
さばの粒マスタード焼き・のっぺい汁・粉ふきいも

●単独校・478食

## ■献立紹介■

- さけと青じその混ぜごはんは、色もきれいなさっぱりとした混ぜごはんです。
- さばの粒マスタード焼きは、ピリッと粒マスタードの辛さがありますが、さばの臭みが辛さによって消され、食べやすくなります。

献立名	材料名	分量g	作り方
さけと青じその 混ぜごはん	精白米	90	<b>さけと青じその混ぜごはん</b> ①さけフレークは、ほぐしておく。 ②全ての材料を釜で炒める。 ③ごはん混ぜる。
	さけフレーク	15	
青じそ(乾燥)	1		
	いりごま(白)	0.5	
牛乳	牛乳	206	
さばの 粒マスタード焼き	さば	60	<b>さばの粒マスタード焼き</b> ①さばは塩、こしょうをふって置く。 ②粒マスタードとしょうゆを混ぜる。 ③さばに粒マスタードソースをぬって、オーブンで焼く。
	塩	0.1	
	こしょう	0.05	
	粒マスタード	10	
	しょうゆ	0.8	
のっぺい汁	鶏肉(もも)	20	<b>のっぺい汁</b> ①にんじん……いちょう切り 里いも……スライス 干しいたけ……せん切り 油揚げ……½たんざき切りして油抜き だいこん……いちょう切り 豆腐……さいころ ねぎ……小口切り ②けずり節でだしをとり、材料を煮て、調味料を入れ、仕上げる。
	にんじん	15	
	里いも	15	
	干しいたけ	1	
	油揚げ	2	
	だいこん	20	
	豆腐	15	
	ねぎ	8	
	しょうゆ(うすくち)	6	
	酒	1.2	
	でんぷん	1	
けずり節	3		
	水	110	
粉ふきいも	じゃがいも	40	<b>粉ふきいも</b> ①じゃがいもはさいころ大に切り、パセリはみじん切りにする。 ②じゃがいもをゆでて、湯をすて、粉ふきにする。 ③塩、こしょう、パセリをふる。
	パセリ	0.8	
	塩	0.6	
	こしょう	0.04	



エネルギー 755 kcal カルシウム 286 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.82 mg



たんぱく質 35.4 g 鉄 3.1 mg ビタミンC 21 mg



脂質 30.3 % ビタミンA 1,046 IU 食塩相当量 2.5 g



食物繊維 2.9 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.42mg

# 愛知県岩倉市・小学校

## ジャンボ天むす

ジャンボ天むす・牛乳・どさんこ汁・ごまあえ・  
くだもの

●共同調理場・4,350食

### ■献立紹介■

ジャンボ天むす

●名古屋で考案されたえび天を具にしたおにぎり「天むす」を学校給食に取り入れました。えびの尾が見えるようににぎるのが、コツです。

どさんこ汁

●「北海道で生まれた」という意味の道産子が名前の由来のみそ汁です。具にとうもろこしを入れ、バターで風味をつけました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ジャンボ天むす	精白米 えびフリッター（市販3個） 植物油 のり（1/2カット3枚） しょうゆ 砂糖（三温） みりん	80 60 6 1.8 2 1.5 0.5	<b>ジャンボ天むす</b> ①えびフリッターは揚げておく。 ②調味料を合わせてタレを作り、①にまぶす。 ③のりの上にごはんをのせ、②をのせ、軽くにぎって各自でいただく。
牛乳	牛乳	206	
どさんこ汁	さけ（角切り） にんじん もやし ホールコーン 豆腐 ねぎ ミックスみそ しょうゆ バター だしパック	15 10 15 10 30 8 8 2 0.3 2	<b>どさんこ汁</b> ①にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ②だし汁をとり、にんじん、さけ（角切り）を加え煮る。 ③もやし、ホールコーン、豆腐を順に入れる。 ④ときみそ、しょうゆ、バターを加え、ねぎを散らす。
ごまあえ	ほうれんそう はくさい しょうゆ すりごま	25 25 2 1.5	<b>ごまあえ</b> ○ほうれんそう、はくさいはボイルして、しょうゆ、ごまであえる。
くだもの	みかん	70	

<b>栄</b> <b>養</b> <b>価</b>	エネルギー	705 kcal	カルシウム	356 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	65 mg
	たんぱく質	29.2 g	鉄	3.7 mg	ビタミンC	52 mg
	脂質	27.4 %	ビタミンA	1,760 IU	食塩相当量	2.4 g
	食物繊維	4.5 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.41mg		

# 三重県亀山市・小学校

## いわしのしそ揚げ

ごはん・牛乳・いわしのしそ揚げ・添え野菜・ひじきのいり煮

●単独校

### ■献立紹介■

- 生臭さが残るいわしも、ゆかり粉を混ぜた衣をつけて揚げると、さっぱりとした風味になります。
- カラッと揚がりごはんのおかずによく合う献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>いわしのしそ揚げ</b> ①いわしに下味をつけておく。 ②ゆかり粉とでんぷんを混ぜ合わせた衣をいわしにつけて、油でカラッと揚げる。
牛乳	牛乳	206	
いわしのしそ揚げ	いわしの開き (1枚)	40	
	下味 (しょうゆ)	2	
	味 (しょうが)	1	
添え野菜	でんぷん	5	<b>ひじきのいり煮</b> ①にんじん、干しいたけは、せん切りにする。 ②ごま油を熱して、ひじき、にんじん、しいたけを炒める。 ③水を加えて、しばらく煮てから調味料を加える。 ④高野豆腐のせん切りを入れて煮含める。
	ゆかり粉	0.5	
添え野菜	植物油 (揚げ油)	5	
ひじきのいり煮	キャベツ	35	
	塩 (ゆで水に対して1.5%)		
	ひじき	5	
	にんじん	20	
	刻み高野豆腐	5	
	干しいたけ	0.5	
	砂糖 (三温)	4	
しょうゆ	5		
植物油 (ごま油)	0.5		



エネルギー 625 kcal カルシウム 369 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.50 mg



たんぱく質 23.7 g 鉄 5.1 mg ビタミンC 17 mg



脂質 29.9 % ビタミンA 1,109 IU 食塩相当量 2.4 g



食物繊維 4.4 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.21 mg



三重県松阪市・小学校

# さわらの香草焼き

ごはん・牛乳・さわらの香草焼き・  
五目きんぴら・味つけのり

●単独校・695食

## ■献立紹介■

- 香草やマヨネーズを使うことで魚の臭みもとれ、こんがり焼くことでとても香ばしく、魚嫌いな子供たちも食べてくれます。
- ちょっとおしゃれな一品です。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><b>さわらの香草焼き</b></p> <p>①さわらに塩、こしょうをし、アルミカップに入れマヨネーズをおく。</p> <p>②鍋にバターとパン粉を入れて全体がきつね色になるまで加熱する。</p> <p>③①に②のこんがりパン粉と香草をのせ、オーブンで焼く。</p> <p><b>五目きんぴら</b></p> <p>①にんじんは、大きめのせん切り、ごぼうはさがき、さつま揚げは、大きめのせん切りにそれぞれ切っておく。</p> <p>②サラダ油で①のごぼうを炒め、次に、ゆでておいた突きこんにゃくとにんじん、大豆を入れて炒め、だし汁を入れて煮たて、さつま揚げを入れ三温糖・しょうゆで調味する。</p>
牛乳	牛乳	206	
さわらの香草焼き	さわら（切り身） 塩 こしょう マヨネーズ パン粉 バター パセリ（粉末） バジル（粉末） アルミ小判形	40 0.25 0.1 10 3 2 0.06 0.03 1枚	
五目きんぴら	大豆（冷凍） にんじん ごぼう 突きこんにゃく さつま揚げ 植物油（サラダ油） 砂糖（三温） しょうゆ 白いりごま （花かつお 水	5 15 40 30 10 1 2.5 3 0.5 1 15	
味つけのり	味つけのり	2	

●	エネルギー	658 kcal	カルシウム	276 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.60 mg
●	たんぱく質	24.3 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	7 mg
●	脂質	30.8 %	ビタミンA	1,158 IU	食塩相当量	1.4 g
●	食物繊維	5.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.27mg		

# 滋賀県守山市・小学校

## もろこ南蛮漬け

麦ごはん・牛乳・もろこ南蛮漬け・  
じゃがいもそぼろ煮・かつおあえ

●単独校・720食

### ■献立紹介■

- 琵琶湖でとれるもろこを使用します。
- 頭から丸ごと食べるので苦手な児童もいますが、食べやすい南蛮漬けにすると好評です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米	70	<b>もろこの南蛮漬け</b> ①もろこは、しょうゆで下味をつける。 ②①に小麦粉、でんぷんを混ぜたものをつけ、油で揚げる。 ③たまねぎはみじん切りにし、調味料と共に煮て②にかける。  <b>じゃがいもそぼろ煮</b> ①たまねぎはたんざく切り、にんじんはせん切り、じゃがいもはひと口大に切る。 ②鶏ひき肉を炒め、火が通ったらたまねぎ、にんじん、じゃがいもを順次加えて煮る。 ③材料に火が通ったら枝豆を加え、調味料で調味し、さらに煮る。  <b>かつおあえ</b> ①小松菜は2cmぐらいに切る。 ②小松菜、もやしをそれぞれにゆで、冷却する。 ③②をかつお節、しょうゆ、みりんであえる。
	精麦	5.6	
	強化米	0.24	
牛乳	牛乳	206	
もろこ南蛮漬け	もろこ	30	
	しょうゆ（うすくち）	0.5	
	小麦粉（薄力粉）	2	
	でんぷん	2	
	植物油	3	
	たまねぎ	10	
じゃがいもそぼろ煮	砂糖（三温）	2	
	しょうゆ（うすくち）	2	
	酢（穀物酢）	5	
	鶏肉（ひき肉）	20	
	たまねぎ	40	
	にんじん	10	
かつおあえ	じゃがいも	60	
	枝豆（むき）	10	
	しょうゆ（こいくち）	3	
	砂糖（三温）	1	
	みりん	0.5	
	小松菜	30	
	もやし（緑豆）	30	
	かつお節	1	
しょうゆ（うすくち）	1.5		
	みりん	0.5	



エネルギー 657 kcal カルシウム 345 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.58 mg



たんぱく質 26.6 g 鉄 3.3 mg ビタミンC 47 mg



脂質 23.7 % ビタミンA 1,212 IU 食塩相当量 1.4 g



食物繊維 4.8 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.77 mg

# 京都府伊根町・小学校

## いわしのピリカラ丼

いわしのピリカラ丼・牛乳・みそ汁・  
きざみ昆布とはくさいの漬けもの・くだもの

●単独校・90食

### ■献立紹介■

- いわしのとれる冬に、ちょっと変わった丼です。ピリカラが結構子供には人気があります。
- 大葉の香りが、いわしの臭みをやわらげて味をひきたててくれます。

献立名	材料名	分量 g	作り方	
いわしのピリカラ丼	精白米	70	<b>いわしのピリカラ丼</b> ①いわしは生を開き、塩、こしょうで味つけをして、かたくり粉をまぶし油で揚げる。 ②きゅうり、だいこんは、さつとゆでてせん切にし、塩をあてておく。 ③大葉はよく洗ってせん切にし、水にさらしておく。 ④砂糖、みりん、しょうゆ（うすくち）のタレを沸騰させ、七味唐辛子を加える。 ⑤ごはんにいわしをのせ、タレを全体にかけ、いわしの上に②③をのせる。	
	いわし（開き1枚）	60		
	塩	0.1		
	こしょう	0.01		
	かたくり粉	5		
	植物油（サラダ油）	3		
	きゅうり	6		
	だいこん	10		
	大葉	2		
	砂糖	2		
牛乳	牛乳	206	<b>きざみ昆布とはくさいの漬けもの</b> ①はくさいは、ゆでてせん切りにし、水気を絞る。 ②水菜、にんじんは、ゆがいてせん切りにし、水気を絞る。 ③ねぎは小口切りにして熱湯に通し、水にさらしておく。水気を絞る。 ④ゆずは洗って皮を薄くむき、せん切りにする。 ⑤酢、しょうゆ、塩で漬け汁を作り、きざみ昆布とともに材料を漬けこむ。	
	みそ汁	豆腐		30
		油揚げ		5
		もやし		5
		鶏卵		10
きざみ昆布と はくさいの漬けもの	みそ	9		
	煮干し	2		
	はくさい	40		
	水菜	10		
	にんじん	3		
	ねぎ	3		
	きざみ昆布	2		
	ゆず	1.5		
	酢	2		
	しょうゆ（うすくち）	3		
くだもの	塩			
	みかん	40		

●

エネルギー 665 kcal カルシウム 394 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.70 mg

●

たんぱく質 29.5 g 鉄 3.9 mg ビタミンC 35 mg

●

脂質 32.2 % ビタミンA 663 IU 食塩相当量 3.4 g

●

食物繊維 2.9 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.28mg

# 大阪府岸和田市・小学校

## いかチャプスイ

パン・りんごジャム・牛乳・いかチャプスイ・大豆と小魚の揚げ煮

●単独校・13,547（全市食数）

### ■献立紹介■

- 大豆と小魚の揚げ煮は子供たちが苦手とする小魚と大豆を食べやすく工夫して調理した好評献立です。
- 干しちりめんに揚げた大豆を組み合わせ、甘辛く味つけすることで、伝統的な材料を現代風にアレンジ、子供たちに食べてもらいやすく仕上げてみました。

献立名	材料名	分量g	作り方
パン	パン（小麦粉）	65	<b>いかチャプスイ</b> ①はくさい、たけのこ、にんじん、ピーマンはたんざく切り、たまねぎはくし形切り、干しいたけ、土しょうがはせん切りにする。 ②油を熱し、土しょうがを炒め香りを出し、いか、豚肉を加えて充分炒める。 ③たけのこ、にんじん、たまねぎ、干しいたけを加えて炒め、1人30ccのスープを加える。 ④はくさい、ピーマンを加えて煮、調味し水ときかたくり粉でとろみをつけ煮る。  <b>大豆と小魚の揚げ煮</b> ①大豆は水気をきって、薄く小麦粉をつけて揚げる。 ②干しちりめん、白ごまはいる。 ③1人1ccの水と調味料を合わせ煮、①②を加えてからめる。
りんごジャム	りんごジャム	15	
牛乳	牛乳	206	
いかチャプスイ	切りいか（冷凍）	40	
	豚肉	10	
	はくさい	50	
	たけのこ（水煮）	15	
	にんじん	10	
	ピーマン	7	
	たまねぎ	30	
	干しいたけ	0.5	
土しょうが	0.5		
植物油（サラダ油）	0.5		
中華スープの素	1.5		
しょうゆ（こいくち）	3		
かたくり粉	1.5		
大豆と小魚の揚げ煮	大豆（水煮・冷凍）	30	
	小麦粉	2	
	植物油（白絞油）	2	
	干しちりめん	3	
	白ごま	1	
	砂糖	2	
	しょうゆ（こいくち）	1	



エネルギー ..... 614 kcal    カルシウム ..... 314 mg    ビタミンB<sub>2</sub> ..... 0.65 mg



たんぱく質 ..... 30.1 g    鉄 ..... 2.9 mg    ビタミンC ..... 20 mg



脂 質 ..... 26.7 %    ビタミンA ..... 980 IU    食塩相当量 ..... 3.0 g



食物繊維 ..... 6.7 g    ビタミンB<sub>1</sub> ..... 0.72mg

# 大阪府池田市・小学校

## なまぶしとそら豆の煮もの

ごはん・牛乳・なまぶしとそら豆の煮もの・豆腐のみそ汁・味つけのり・デザート

●共同調理場・5,740食

### 献立紹介

- なまぶしとそら豆が旬の時期のものを炊き合わせです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>なまぶしとそら豆の煮もの</b> ①そら豆はかるく熱湯でゆがく。 ②1人30ccの割でだし汁をとり、調味料を煮たて、なまぶしをあらくほぐして煮、そら豆を加えて煮含める。  <b>豆腐のみそ汁</b> ①だいこん、焼きかまぼこはたんだく切り、にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切り、生わかめは塩抜きして小さく切り、青ねぎは小口切りにする。 ②1人120ccの割でだし汁をとり、材料を煮、みそをとき入れ、青ねぎを散らす。
牛乳	牛乳	206	
なまぶしとそら豆の煮もの	かつおなまぶし そら豆 砂糖 しょうゆ（こいくち） みりん けずり節	35 10 1.2 4 1 0.5	
豆腐のみそ汁	豆腐 だいこん 焼きかまぼこ にんじん 生わかめ 青ねぎ 赤みそ 白みそ けずり節 だし昆布 水	30 20 7 5 3 3 7.5 6.5 2 0.3 140	
味つけのり	味つけのり	1袋	
デザート	わらびもち	1個	

栄	エネルギー	670 kcal	カルシウム	297 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.60 mg
養	たんぱく質	38.7 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	9 mg
価	脂質	15.5 %	ビタミンA	892 IU	食塩相当量	2.8 g
	食物繊維	3.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.43mg		

# 大阪府富田林市・小学校

## いわしの蒲焼き

ごはん・牛乳・いわしの蒲焼き・あさり汁・さわやかサラダ

●共同調理場・4,900食

### ■献立紹介■

- 夏休み前に“ほく・わたしの献立”募集のおしらせを配布し、各学校からたくさんの応募がありました。
- いわしはフィレーを使ったので食べやすかったようです。
- “さわやかサラダ”というネーミングにピッタリの彩りさわやかなサラダです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米0.3%含む）	80	<b>いわしの蒲焼き</b> ①いわしを解凍し、でんぶんをまぶして油で揚げる。 ②タレを作り、揚げたいわしにからめる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの蒲焼き	まいわしフィレー（1人2匹・冷凍） でんぶん 植物油（なたね油） しょうゆ（こいくち） 砂糖 みりん でんぶん 水	50 7 3 3 0.8 1.4 0.05 5	
あさり汁	あさり（むき身） 豆腐 えのきたけ みつば けずり節 だし昆布 しょうゆ（うすくち） しょうゆ（こいくち） みりん 水 わかめ（乾燥）	15 30 5 5 3 0.6 3.3 0.3 0.4 120 0.5	
さわやかサラダ	鶏肉（ささみほぐし身） ボンレスハム キャベツ ブロッコリー にんじん フレンチドレッシング 塩 こしょう	15 5 20 10 5 10 0.1 0.01	<b>あさり汁</b> ①あさは水洗い、えのきたけ、みつばは水洗いして、切っておく。 ②けずり節とだし昆布でだしをとり、あさり、豆腐を煮て、調味料を加え、えのきたけ、みつばを入れ、さっと煮て仕上げる。
			<b>さわやかサラダ</b> ①鶏ささみは蒸す。ハムは炒めてさます。キャベツはせん切りにして、ゆでてさます。ブロッコリーは小房に分けて、ゆでてさます。にんじんはせん切りにして、ゆでてさます。 ②材料を混ぜ合わせ塩、こしょうする。 ③フレンチドレッシングをかけていただく。



エネルギー 680 kcal カルシウム 320 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.66 mg



たんぱく質 30.5 g 鉄 3.7 mg ビタミンC 30 mg



脂質 30.9 % ビタミンA 614 IU 食塩相当量 2.6 g



食物繊維 2.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.60 mg

# 兵庫県美方町・小学校

## うなたま

ごはん・牛乳・うなたま・かぼちゃのそぼろ煮・  
かつおの煮びたし・くだもの

●共同調理場・315食

### ■献立紹介■

- 土用の丑の日にちなんで、うなぎ料理を考えました。蒲焼きは低学年では苦手な子が多く残す場合がありますが、刻んで卵とじ風のカップ蒸しにすると食べてくれます。
- 今回は凍り豆腐を入れましたが、豆腐をいって加えてもおいしいです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	75 0.23	<b>うなたま</b> ①うなぎは細切りにする。 ②凍り豆腐はもどしてたくざくに切り、しょうゆ、砂糖で煮ておく。 ③にんじんは、あらみじんに切る。 ④ねぎは小口切りにする。 ⑤凍り豆腐は水きりして炒めておく。 ⑥卵は割って半量は凍り豆腐を加えて炒める。 ⑦残り半量の卵に①～⑥と調味料を加え混ぜ、アルミカップに入れて蒸す。
うなたま	うなぎの蒲焼き 鶏卵 凍り豆腐 にんじん ねぎ(葉ねぎ) 砂糖(三温) 塩 しょうゆ(うすくち) アルミカップ	10 40 3 5 3 2 0.3 3 1個	
かぼちゃのそぼろ煮	若鶏(もも・皮なし・ミンチ) しょうゆ(うすくち) かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ しょうゆ(うすくち) 砂糖(三温) 塩 でんぷん 煮干し 水	20 0.5 40 30 40 10 5 2 4 1.5 0.2 1 1 60	
かつおの煮びたし	かつお(水煮缶詰) キャベツ しょうゆ(うすくち) みりん風 水	10 50 3 1 10	
くだもの	メロン	60	

### かぼちゃのそぼろ煮

- ①若鶏ミンチは、からいりにして、しょうゆを加えてさらに火を通す。
- ②かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎは乱切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは1cmに切る。
- ③干しいたけは、もどしてせん切りにする。
- ④煮干しのだし汁で、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげんを煮る。煮えたら①のミンチを加えて、しょうゆ、砂糖、塩で味をつけ、水ときでんぷんを加えてとろみをつける

栄

エネルギー 563 kcal カルシウム 117 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.51 mg

養

たんぱく質 24.4 g 鉄 3.3 mg ビタミンC 74 mg

価

脂質 17.6 % ビタミンA 1,757 IU 食塩相当量 2.6 g

食物繊維 5.5 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.70mg

# 兵庫県和田山町・小学校

## メルルーサのカレーマリネ

ごはん・牛乳・メルルーサのカレーマリネ・  
バチ汁・小松菜としめじのおひたし

●共同調理場・2,200食

### ■献立紹介■

- 魚を子供たちの大好きなカレー味にし、ピーマンを3色使っているため、見た目もカラフルで、嫌いなピーマンでもよく食べてくれます。
- バチ汁は希望献立にあがっています。
- 小松菜としめじのおひたしは、しめじに下味をつけるため、プリプリ感もあり、このおひたしも希望献立としてよくあがります。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	<p><b>メルルーサのカレーマリネ</b></p> <p>①小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、メルルーサにつけて揚げる。</p> <p>②ピーマン3色は種をとり、薄くスライスする。たまねぎも薄くスライスする。</p> <p>③ドレッシングを作っておく。</p> <p>④②と③を合わせておき、①の魚をつけこむ。</p> <p><b>バチ汁</b></p> <p>①昆布と煮干しでだしをとっておく。</p> <p>②油揚げ、にんじん、干しいたけは、せん切りにする。青ねぎは小口切りにする。</p> <p>③①にしょうゆを入れ、②の材料の青ねぎ以外の材料とバチを入れ煮る。途中でわかめを入れ、仕上げに青ねぎを入れる。</p> <p><b>小松菜としめじのおひたし</b></p> <p>①小松菜を3cmにカットし、ゆでる。</p> <p>②しめじは、④の調味料で煮含める。</p> <p>③ちりめんじゃこは蒸す。</p> <p>④①、②、③を⑤の調味料であえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
メルルーサの カレーマリネ	メルルーサ 小麦粉 カレー粉 植物油（揚げ油） ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ドレッシング 植物油（サラダ油） しょうゆ（うすぐち） 砂糖 塩 こしょう	50 4 0.2 3 2 2 2 8 8 3.5 4.5 4.5 0.2 0.01	
バチ汁	バチ 油揚げ にんじん わかめ（カット・乾燥） 干しいたけ 青ねぎ 昆布 煮干し しょうゆ（うすぐち）	7 5 5 1 1 5 1 2 5	
小松菜としめじ のおひたし	小松菜 しめじ 砂糖 ④ しょうゆ（うすぐち） 和風だし ちりめんじゃこ ⑤ みりん しょうゆ（うすぐち）	40 10 0.2 0.5 0.15 1 1 2	

栄	エネルギー	616 kcal	カルシウム	375 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.55 mg
養	たんぱく質	25.8 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	41 mg
価	脂質	25.0 %	ビタミンA	1,254 IU	食塩相当量	3.0 g
	食物繊維	3.2 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.59 mg		



兵庫県太子町・小学校

# さばのカレー煮

ごはん・牛乳・さばのカレー煮・えびと豆腐のくず汁・  
いんげんとアスパラガスのごまかつおあえ

●共同調理場・3,800食

## ■献立紹介■

- えびと豆腐のくず汁は、だしがよく出ているので食べやすくなっています。
- さばはカレー味にして、子供たちの口に合うように工夫しています。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	<p><b>さばのカレー煮</b></p> <p>○煮たての調味料の中にさばを入れて煮る。</p> <p><b>えびと豆腐のくず汁</b></p> <p>①ささ身は1切れ5gぐらいに切る。 ②豆腐はかるくつぶして水気をきる。 ③にんじんはちょう切り、はくさいはたんざく切り、青ねぎは小口切りにする。 ④けずり節でだしをとる。 ⑤材料を全て煮、しょうゆで調味し、でんぷんでとろみをつける。</p> <p><b>いんげんとアスパラガスのごまかつおあえ</b></p> <p>①アスパラガスとさやいんげんは1.5cm～2cmに切り、ゆでておく。 ②調味料で野菜をあえ、けずり節をふる。</p>
牛乳	牛乳	206	
さばのカレー煮	さば カレーパウダー みりん しょうゆ（こいくち） 砂糖（中白） 水	50 0.3 5 3 1 適量	
えびと豆腐のくず汁	鶏肉（ささ身） むきえび 豆腐 にんじん はくさい 青ねぎ しょうゆ（うすくち） でんぷん すげり節	10 30 25 5 10 5 5.2 1 1.5	
いんげんとアスパラガスのごまかつおあえ	さやいんげん アスパラガス すりごま けずり節 砂糖（中白） しょうゆ（こいくち）	20 20 2.3 1.3 2.3 2	



エネルギー

663 kcal

カルシウム

330 mg

ビタミンB<sub>2</sub>

0.74 mg



たんぱく質

33.7 g

鉄

2.9 mg

ビタミンC

10 mg



脂質

26.1 %

ビタミンA

600 IU

食塩相当量

2.0 g



食物繊維

2.3 g

ビタミンB<sub>1</sub>

0.67mg

奈良県安堵町・小学校

# あじの和風マリネ

麦ごはん・牛乳・あじの和風マリネ・  
みそにゅうめん・くだもの

●単独校・580食

## 献立紹介

- 野菜と魚をかけ汁で漬けるので、野菜も食べやすく、魚にも味がしみこんで柔らかくなって食べやすくなります。酸味とたまねぎが食欲をそそります。

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	76.5 8.5	<b>あじの和風マリネ</b> ①たまねぎ、レタスは水洗いし、酢殺菌をする。よく流水すすぎをしてから、たまねぎは薄くスライスし塩もみして、流水でからみをとる。レタスは水気をきってひと口大に切る。バットの下にひいておく。 ②かけ汁を作る。 ③あじを揚げ、バットの上にならべて、かけ汁をかける。  <b>みそにゅうめん</b> ①だしパックでだしをとる。 ②じゃがいもは拍子木切り、にんじんはせん切り、青ねぎは小口切りにする。 ③油揚げは湯通ししてせん切り、かまぼこは、ひと口大に切っておく。 ④そうめんは、かためにゆでる。 ⑤だし汁でじゃがいも、にんじんを煮て、柔らかくなったら油揚げ、かまぼこを入れ、みそで味をつける。 ⑥配膳前にみそ汁にそうめんを入れ、ひと煮したら、火を止め碗に入れる。
牛乳	牛乳	206	
あじの和風マリネ	あじ（でんぷんつき・2匹） 植物油 か け 汁 { 酢 植物油（ごま油） 砂糖（三温） しょうゆ たまねぎ レタス	40 4 4 1 1 4 5 15	
みそにゅうめん	そうめん かまぼこ 油揚げ じゃがいも にんじん 青ねぎ だしパック みそ	6 5 3 20 10 3 4.3 9	
くだもの	みかん（1個）	60	

米

エネルギー 652 kcal カルシウム 279 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.46 mg

養

たんぱく質 23.1 g 鉄 2.1 mg ビタミンC 29 mg

脂 質 24.0 % ビタミンA 708 IU 食塩相当量 2.5 g

価

食物繊維 3.1 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.43mg

# 和歌山県新宮市・小学校

## かじきの石垣フライ

ごはん・牛乳・かじきの石垣フライ・  
キャベツソテー・せん切りポテトのカレーサラダ

●単独校・670食

### ■献立紹介■

- 魚が冷凍の場合が多いので生臭いと言われるのですが、ごまと青のりの風味で香ばしいと好評です。
- また、あらかじめパン粉に混ぜるだけなので手間もそれほどかかりません。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米3%入り）	80	<p><b>かじき石垣フライ</b></p> <p>①かじきは、塩、こしょうで下味をつける。 ②あらかじめ、パン粉に黒ごま、白ごま、青のりを混ぜておく。 ③①に②の衣をつけて揚げる。</p> <p><b>キャベツソテー</b></p> <p>①キャベツは、ざく切り、しめじは石づきをとる。 ②①とホールコーンをバターを熱した鍋で炒める。（量が多い時、キャベツは下ゆでしてもよい）</p> <p><b>せん切りポテトのカレーサラダ</b></p> <p>①じゃがいも、にんじん、きゅうりは、すべてせん切りにし、ゆでる。 ②ツナと調味料を合わせ、ドレッシングを作った後で①と混ぜる。</p>
牛乳	牛乳	206	
かじきの石垣フライ	かじき 鶏卵 パン粉 塩 こしょう 植物油（揚げ油） 青のり 白・黒ごま ソース（濃） トマトケチャップ	50 5 5 0.02 0.01 4 0.5 各1 3 3	
キャベツソテー	キャベツ ホールコーン（缶詰） しめじ 塩 バター ブロッコリー	40 8 10 0.5 0.5 15	
せん切りポテトのカレーサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ツナ（水煮） 塩 カレー粉 マヨネーズ 酢 砂糖	30 12 12 5 0.5 0.3 5 2 0.5	

栄

エネルギー 651 kcal カルシウム 286 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.56 mg

養

たんぱく質 29.1 g 鉄 2.5 mg ビタミンC 52 mg

価

脂質 26.9 % ビタミンA 925 IU 食塩相当量 1.9 g

食物繊維 3.9 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.60mg

# 和歌山県桃山町・中学校

## ホキの和風春巻き

ごはん・牛乳・ホキの和風春巻き粉ふきいも添え・  
ほうれんそうとじゃこの炒めもの・わかめのすまし汁・ミルクわらびもち

●共同調理場・122食

### ■献立紹介■

- 魚を春巻きの皮で包み、子供が食べやすいように工夫をしました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	110 0.24	<b>ホキの和風春巻き</b> ①ホキは縦にそぎ切りにする。 ②土しょうがはすりおろす。 ③しょうゆ、②を混ぜ、①を30分くらいつけこむ。 ④春巻きの皮を敷き青しそをのせ、ホキにでんぷんをまぶし包み、端を水でといた小麦粉で止める。 ⑤油で④を揚げる。 ⑥盛りつけに粉ふきいもを添える。  <b>ほうれんそうとじゃこの炒めもの</b> ①ほうれんそうはさっとゆでる。 ②植物油を熱し、材料を炒め調味する。  <b>ミルクわらびもち</b> ①わらびもち粉、砂糖、牛乳、水を鍋に入れよく混ぜ合わせる。 ②①を火にかけ、よく混ぜながら中火で煮る。 ③パットにきな粉を敷き②を流し、冷やして切りわけて、きな粉をふる。
牛乳	牛乳	206	
ホキの和風春巻き 粉ふきいも添え	ホキ 土しょうが しょうゆ でんぷん 小麦粉 植物油 春巻きの皮(2枚) 青しそ(2枚) じゃがいも	60 2 3 3 2 3 20 4 100	
わかめのすまし汁	わかめ(乾燥) えのきたけ かまぼこ かつお節	1 10 10 2	
ほうれんそうと じゃこの炒めもの	じゃこ ほうれんそう にんじん もやし スイートコーン しょうゆ 塩・こしょう	5 20 10 30 5 3	
ミルクわらびもち	わらびもち粉 砂糖(上白) 牛乳 水 きな粉	10 10 30 30 10	



エネルギー 933 kcal カルシウム 356 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.70 mg



たんぱく質 37.4 g 鉄 4.0 mg ビタミンC 43 mg



脂質 16.2 % ビタミンA 1,545 IU 食塩相当量 2.9 g



食物繊維 6.6 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.81mg

# 鳥取県大山町・小学校 あかうおのマリネ

ごはん・牛乳・あかうおのマリネ・  
豆腐とえのきのすまし汁・チキンサラダ

●共同調理場・472食

## 献立紹介

- 甘酸っぱいタレの中に野菜と一緒につけこむので、魚のおいもなく、子供たちの味覚に合うのか残菜もなく、魚料理の中では一番人気のある献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>あかうおのマリネ</b> ①あかうおの切り身は解凍し、塩、こしょうをふっておく。 ②小麦粉、でんぷんをつけて、からっと油で揚げる。 ③たまねぎはせん切り、パセリはみじん切りにし、水でさっとさらす。 ④しょうゆ、酢、砂糖を煮たて、パセリ、たまねぎを加えタレを作る。 ⑤揚げたあかうおを④のタレに漬け盛りつける。
	強化米	0.24	
牛乳	牛乳	206	
あかうおのマリネ	あかうお（切り身・冷凍）	60	
	塩	0.6	
	こしょう	0.06	
	小麦粉（薄力粉）	2	
	でんぷん（じゃがいも）	2	
	植物油	4	
	たまねぎ	10	
	パセリ	1	
	しょうゆ（こいくち）	3.5	
豆腐とえのきのすまし汁	穀物酢	2	
	砂糖（上白）	1.5	
	豆腐とえのきのすまし汁	豆腐（木綿）	30
		えのきたけ	10
		わかめ（乾燥）	1
		葉ねぎ	5
煮干し		2	
しょうゆ（こいくち）		4	
チキンサラダ	塩	4	
	チキンサラダ	サラダチキン	20
		じゃがいも	20
		キャベツ	25
		きゅうり	10
		にんじん	7
		マヨネーズ（全卵型）	8
		塩	0.5
		こしょう	0.05
		<b>豆腐とえのきのすまし汁</b>	①豆腐はさいの目に切っておく。
②えのきたけは石づきを切り、2、3つに切っておく。			
③わかめは水でもどし、小さく切っておく。			
<b>チキンサラダ</b>	④ねぎは細く小口に切っておく。		
	⑤煮干しでよくだしをとり味つけをし、①②③を入れ、煮たったら味を調べ、ねぎを入れる。		
	①じゃがいもは1cm角に切り、塩ゆでにし、水分をきっておく。		
②キャベツは1cm角、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにし、それぞれ塩ゆでにし、水分をきっておく。			
③サラダチキンと塩ゆでした①②の材料をマヨネーズと塩、こしょうであえる。			



エネルギー ..... 672 kcal      カルシウム ..... 299 mg      ビタミンB<sub>2</sub> ..... 0.49 mg



たんぱく質 ..... 31.6 g      鉄 ..... 2.1 mg      ビタミンC ..... 23 mg



脂 質 ..... 30.0 %      ビタミンA ..... 656 IU      食塩相当量 ..... 2.9 g



食物繊維 ..... 2.5 g      ビタミンB<sub>1</sub> ..... 0.62mg

# 鳥取県岩美町・小学校 海の幸グラタン

ランチロールパン・牛乳・海の幸グラタン・  
コンソメスープ・くだもの

●共同調理場・1,075食

## ■献立紹介■

- 魚は焼く、揚げる料理が多いので、子供の好きなグラタンにしました。ホワイトソースを既成のホワイトルーを利用すれば簡単にできます。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ランチロールパン	ランチロールパン	50	<p><b>海の幸グラタン</b></p> <p>①小麦粉をバターでよく炒め、牛乳を加えて塩、こしょう、ナツメグ、スープストックで調味しホワイトソースを作る。</p> <p>②あかうおは湯に通しておく。</p> <p>③たまねぎを油でよく炒め、むきえび、あさり、マッシュルームを入れて①を加える。</p> <p>④アルミカップに②を入れ、上から③をかけバルメザンチーズを全体にふりオープンで焼く。</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>①わかめは水でもどしておく。</p> <p>②ほうれんそうはゆでる。</p> <p>③にんじんを油で炒め、じゃがいもを入れて水を加えて少し柔らかくなったら、はくさいとコーンを入れる。沸騰したら調味し、①と②を入れる。</p> <p>④といた卵を流し、卵がふわっと浮いてきたら火を止める。</p>
牛乳	牛乳	206	
海の幸グラタン	あかうお(角切り) むきえび あさり(むき身) たまねぎ マッシュルーム 植物油 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう ナツメグ スープストック バルメザンチーズ アルミカップ	20 10 5 30 5 0.5 7 5 50 0.1 0.02 0.02 0.5 1	
コンソメスープ	じゃがいも にんじん スイートコーン わかめ(乾燥) はくさい 鶏卵 ほうれんそう コンソメ しょうゆ(うすくち) 植物油	20 10 10 1 20 20 10 1 0.5 0.5	
くだもの	みかん(1個)	80	

栄	エネルギー	557 kcal	カルシウム	354 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.82 mg
養	たんぱく質	25.4 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	47 mg
	脂質	29.2 %	ビタミンA	1,553 IU	食塩相当量	2.4 g
価	食物繊維	4.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.62 mg		

# 島根県大田市・小学校 海の幸のスープ

ごはん・牛乳・海の幸のスープ・  
韓国風お好み焼き・ナムル

●単独校・160食

## 献立紹介

- 海の幸いっぱいのスープは、子供たちに好評です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り） 大麦（強化麦）	75 3	<b>海の幸スープ</b> ①たらは蒸し器で蒸して身をほぐし、骨をのぞく。 ②にんじんはたんざく、しいたけは、もどしてせん切りにする。はくさいは1cm幅に切る。豆腐はさいの目に切る。チンゲンツァイもざっくり切る。 ③チンゲンツァイ以外の②を他の材料とともに煮てスープ、みそ、しょうゆを入れる。 ④チンゲンツァイを入れ味を調える。  <b>韓国風お好み焼き</b> ①小麦粉を水でとき、鶏卵を割りほぐして混ぜる。 ②にらを2cm長さに切り、あさりとともに①と混ぜる。 ③②をアルミカップに入れて鉄板で焼く。 ④しょうゆと酢を合わせたものを食べる時にかけて食べる。  <b>ナムル</b> ①ほうれんそうともやしを塩ゆでし、水気を絞る。 ②調味料を合わせて、①をあえる。
牛乳	牛乳	206	
海の幸のスープ	にんじん はくさい たらばがに いか 干しいたけ チンゲンツァイ たら（切り身） 豆腐 みそ しょうゆ（うすくち） チンタンスープの素 植物油（ごま油）	10 10 15 15 1 25 30 20 6 1 3 1	
韓国風お好み焼き	小麦粉 鶏卵 にら あさり しょうゆ 酢 アルミカップ	20 10 20 20 2 2	
ナムル	もやし ほうれんそう しょうゆ 植物油（ごま油） 砂糖 白いりごま	30 20 2.5 1 1 1.3	

●	エネルギー	632 kcal	カルシウム	384 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.69 mg
●	たんぱく質	30.8 g	鉄	4.9 mg	ビタミンC	32 mg
●	脂質	19.7 %	ビタミンA	1,892 IU	食塩相当量	2.5 g
●	食物繊維	4.5 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.66mg		

岡山県倉敷市・小学校

# あじの南蛮漬け

たこめし・牛乳・あじの南蛮漬け・みそ汁・くだもの

●単独校・277食

## ■献立紹介■

- 下津井のたこは、柔らかくおいしいので有名です。
- そのたこを使った料理の一つにたこめしがあります。地元では手軽にできる家庭料理として好まれています。

献立名	材料名	分量 g	作り方
たこめし	精白米（うるち米） 精白米（もち米） だし汁 しょうゆ（うすくち） 塩 みりん たこ みつば	35 35 100 4 0.6 2 50 5	<b>たこめし</b> ①たこは塩でよくもみ洗いし、小口切りにする。 ②米に調味料を入れ、たこをのせて炊く。 ③炊きあがったら、よくまぜ、ゆでたみつばを散らす。
牛乳	牛乳	206	<b>あじの南蛮漬け</b> ①あじに、でんぶんと小麦粉を混ぜたものをまぶして揚げる。 ②Aを煮たてる。 ③小口切りにしたねぎを、熱湯でゆでて水きりをする。 ④揚げたあじに、②③をかける。
あじの南蛮漬け	あじ でんぶん 小麦粉 植物油 砂糖 しょうゆ（こいくち） 水 A レモン汁 酢 しょうが汁 ねぎ	50 2 1 3 0.6 2 1 2 1 0.3 1	<b>みそ汁</b> ①煮干しでだしをとり煮たて、にんじん、豆腐、たまねぎ、じゃがいも、油揚げを入れていく。 ②みそで調味し、最後にねぎを入れる。
みそ汁	豆腐 油揚げ にんじん じゃがいも たまねぎ ねぎ 煮干し 中みそ 赤みそ	30 4 10 20 20 5 5 9 4	
くだもの	オレンジ	40	



エネルギー 665 kcal カルシウム 324 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.51 mg



たんぱく質 37.7 g 鉄 2.6 mg ビタミンC 34 mg



脂質 24.5 % ビタミンA 746 IU 食塩相当量 3.3 g



食物繊維 3.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.32 mg



# 岡山県美星町・小学校

## さわらの桜蒸し


麦ごはん・牛乳・さわらの桜蒸し・  
野菜のたきあわせ・ごまあえ・くだもの

●共同調理場・702食

### ■献立紹介■

- 春らしい料理の組み合わせで、旬を知ることが出来ます。
- さわらに赤飯をのせ、桜の葉の香りを添えました。
- 和風料理のよさと、魚のよさを知らせたい献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 (強化米を含む) 強化麦	60 6	<b>麦ごはん</b> ○米は洗って、強化麦を加えて炊く。(普段より少なめ)
牛乳	牛乳	206	
さわらの桜蒸し	さわら (塩をふる) もち米 精白米 塩 あずき 桜の葉の塩漬け	60 15 5 少々 3 2枚	<b>さわらの桜蒸し</b> ①赤飯を炊いておく。 ②さわらに①をのせ、桜の葉で巻いて蒸す。  <b>野菜のたきあわせ</b> ①たけのこは、ゆでて皮をむき乱切り、野菜をそれぞれ下処理をして、煮えにくいものから入れ、ゆっくりと煮含める。 ②さやえんどうはすじをとり、塩をまぶしておいて小さく切り、さっとゆでる。 ③①に②を盛り合わせる。
野菜のたきあわせ	たけのこ にんじん 板こんにゃく よもぎふ (生) ごぼう れんこん さやえんどう だし汁 しょうゆ みりん	25 10 20 15 10 10 2 30 2.5 1	
ごまあえ	菜の花 (冷凍) 白いりごま しょうゆ みりん 植物油 (ごま油)	50 1 0.8 0.5 0.3	<b>ごまあえ</b> ○菜の花はゆでて (温度の確認)、調味する。
くだもの	はっさく	50	

	エネルギー	645 kcal	カルシウム	343 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.76 mg
	たんぱく質	30.9 g	鉄	3.5 mg	ビタミンC	90 mg
	脂質	20.2 %	ビタミンA	1,468 IU	食塩相当量	3.7 g
	食物繊維	7.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.70mg		

# 広島県三原市・小学校

## やっさピラフ

やっさピラフ・牛乳・かきたま汁・くだもの

●単独校・395食

### ■献立紹介■

- たこは三原市の特産物で、たこ飯は郷土料理として親しまれていますが、このたこを洋風のたこみ飯のような形にアレンジして、「やっさピラフ」と名づけてみました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
やっさピラフ	精白米	80	<b>やっさピラフ</b> ①ごはんを炊く。 ②たこは小さめに切る。にんじん、ピーマンはあらいみじん切りにする。ホールコーンは水気をきっておく。しらす干しはからいりしておく。 ③しょうがをみじん切りにし、鶏肉（ミンチ）とともに炒め、具を加え調味する。 ④炊きあがったごはんに具を混ぜる。
	たこ	30	
	しらす干し	5	
	ホールコーン（缶詰）	15	
	ピーマン	5	
	にんじん	10	
	鶏肉（ミンチ）	10	
	しょうが	0.1	
	しょうゆ	5	
	塩	0.6	
	バター	0.4	
植物油	0.6		
牛乳	牛乳	206	<b>かきたま汁</b> ①わかめは水でもどす。 ②鶏肉は小さく切る。豆腐は、さいの目切り、たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ③鶏肉は、とき卵にしておく。 ④だしをとる。 ⑤④を煮たたせ、鶏肉、にんじん、たまねぎを入れ煮る。 ⑥豆腐、わかめを入れ火を通し、とき卵を散らし、味つけする。 ⑦ねぎを散らす。
かきたま汁	わかめ（乾燥）	0.5	
	ねぎ	5	
	鶏肉（もも）	10	
	豆腐	30	
	たまねぎ	30	
	にんじん	10	
	鶏卵	30	
	だし昆布	0.5	
	かつお節	1	
	水	90	
	しょうゆ	4	
	塩	0.3	
くだもの	みかん（冷凍）	70	



エネルギー 648 kcal カルシウム 320 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.64 mg



たんぱく質 30.6 g 鉄 2.7 mg ビタミンC 33 mg



脂質 23.8 % ビタミンA 1,345 IU 食塩相当量 3.3 g



食物繊維 2.6 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.34mg

# 山口県大和町・小学校

## かつおの磯風味

麦ごはん・牛乳・かつおの磯風味・おかかあえ・  
切り干し大根の煮つけ・くだもの

●共同調理場・790食

### ■献立紹介■

- かつおが角切りにしてあると食べやすいですよ。青のりの風味がきいていて、毎年5月に登場する人気のある献立です。
- 和風の煮ものと組み合わせると、食物繊維もたっぷりとれます。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 新麦	70 0.21 10	<b>かつおの磯風味...</b> ①かつおの角切りにでんぶんをまぶして油で揚げる。 ②調味料、おろししょうが、水を煮たたせておく。 ③揚げたかつおと②を混ぜ合わせて青のり粉をふる。  <b>おかかあえ</b> ①かつお節は、いってさましておく。 ②ほうれんそう、キャベツは、それぞれ切つてゆで、さましておく。 ③水をきった野菜をかつお節、調味料であえる。  <b>切り干し大根の煮つけ</b> ①切り干し大根は水にもどして洗っておく。にんじん、しいたけ、さつま揚げはせん切りにする。さやいんげんは2～3cmに切っておく。 ②鍋に油をひき、鶏肉を炒め、他の材料を入れ、柔らかくなったら調味する。 ③白ごまをふり入れる。
牛乳	牛乳	206	
かつおの磯風味	{ かつお(角切り) でんぶん 植物油 砂糖(三温) しょうゆ みりん おろししょうが 水 青のり粉	40 3 4 1.5 2.5 0.5 0.2 3 0.4	
おかかあえ	ほうれんそう キャベツ かつお節 砂糖(上白) しょうゆ みりん	20 30 1 0.2 1.6 0.2	
切り干し大根 の煮つけ	鶏肉 切り干し大根 にんじん 糸こんにゃく さつま揚げ 干しいたけ さやいんげん 角切り昆布 白ごま 砂糖(三温) しょうゆ 植物油	10 8 15 20 10 1 10 1 1 2 4 0.5	
くだもの	オレンジ	50	

●	エネルギー	642 kcal	カルシウム	338 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.60 mg
●	たんぱく質	29.7 g	鉄	4.0 mg	ビタミンC	61 mg
●	脂質	22.0 %	ビタミンA	1,530 IU	食塩相当量	2.0 g
●	食物繊維	6.9 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.69mg		

# 山口県鹿野町・小学校

## さばカレー

麦ごはん・牛乳・さばカレー・かみかみサラダ・  
くだもの

●共同調理場・242食

### 献立紹介

- カレーは魚の臭みもとれ、魚が苦手な子供にも好評です。
- かみかみサラダは“かむ”ことを意識して食べられる一品です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 新麦	72 0.2 8	<p><b>麦ごはん</b></p> <p>○洗米し、麦と強化米を入れて普通に炊く。</p> <p><b>さばカレー</b></p> <p>①にんじんはいちよう切り、たまねぎはくし形、じゃがいもは適当な大きさに切る。</p> <p>②さばはひと口大に切って塩をし、小麦粉とカレー粉をまぶしてフライパンで焼き色をつける。</p> <p>③鍋に油を熱し、にんにくを入れて炒め、次に鶏肉を入れて炒める。</p> <p>④鶏肉が十分に炒まったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。</p> <p>⑤野菜が煮えたら②のさばを入れて煮る。</p> <p>⑥ルーを入れてよく煮こむ。</p> <p><b>かみかみサラダ</b></p> <p>①キャベツ、にんじんはせん切り、ほうれんそうはゆでて2cmに切る。</p> <p>②キャベツ、にんじんは、ゆでてさます</p> <p>③Aに昆布とするめをつけておく。</p> <p>④③に野菜とアーモンドを入れてあえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
さばカレー	さば 小麦粉 カレー粉 塩 にんじん たまねぎ 鶏肉(もも) じゃがいも バーモンドカレーフレーク 植物油 おろしにんにく	30 3 0.01 0.1 20 30 10 35 15 1 0.5	
かみかみサラダ	キャベツ ほうれんそう にんじん 刻み昆布 ローストアーモンド(細切り) するめカムちゃん レモン汁 A 穀物酢 砂糖(三温) 塩	30 12 5 0.6 1.5 3.5 2.5 0.6 0.25 0.2	
くだもの	みかん	75	



エネルギー 698 kcal カルシウム 290 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.66 mg



たんぱく質 25.8 g 鉄 3.1 mg ビタミンC 61 mg



脂質 27.7 % ビタミンA 1,698 IU 食塩相当量 2.3 g



食物繊維 4.3 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.77mg

徳島県鳴門市・小学校

# たいのそぼろごはん

たいのそぼろごはん・牛乳・すまし汁・酢のもの・くだもの

●単独校・760食

## ■献立紹介■

- 鳴門たいを使っています。たいのだし汁を使っている炊きこみごはんです。
- 酢のものには、すだちを使用しました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
たいのそぼろごはん	精白米 強化米 たいのゆで汁 ① しょうゆ（うすくち） 砂糖（上白） たい だし昆布 ② しょうゆ（うすくち） 砂糖（上白） 本みりん 塩 鶏卵 塩 植物油 グリーンピース（ゆで） 紅しょうが	80 0.24 120 6 2 60 1 2.5 3 4 0.5 15 0.2 5 5	<b>たいのそぼろごはん</b> ①米は洗って、ざるに打ち上げておく。 ②鍋にだし昆布と水を入れて火にかけ、沸騰したらたいを入れてゆでて布巾でこす。 ③米と②のゆで汁に①を加えて炊飯する。 ④たいの身をほぐし、皮と小骨を除いてすり鉢でする。②の調味料で味つけをして再びする。 ⑤湯せんにするか、鍋で焦げないように気をつけながらパラリとしたそぼろに仕上げると。 ⑥卵は、薄焼きにしてせん切りにする。 ⑦ごはんにたいのそぼろ、卵、紅しょうが、グリーンピースをのせる。
牛乳	牛乳	206	
すまし汁	わかめ（乾燥） チンゲンツァイ えのきたけ 豆腐（木綿） だし昆布 かつお節 しょうゆ（うすくち）	0.5 25 10 20 0.7 2	<b>すまし汁</b> ①乾燥わかめは水にもどしておく。 ②だし汁をとり、小口切りにしたチンゲンツァイとえのきたけを煮て、調味をし、最後に豆腐とわかめを加えて火を通し仕上げると。 ③すだち果汁と穀物酢、しょうゆ、砂糖で三杯酢を作り、①②をあえる。
酢のもの	にんじん キャベツ きゅうり しらす干し 穀物酢 しょうゆ（うすくち） 砂糖（上白） すだち（汁）	10 30 15 5 2 3 2 2	<b>酢のもの</b> ①にんじん、キャベツ、きゅうりはせん切りにして塩ゆでをする。 ②しらす干しは熱湯に通す。 ③すだち果汁と穀物酢、しょうゆ、砂糖で三杯酢を作り、①②をあえる。
くだもの	なし	40	

米	エネルギー	610 kcal	カルシウム	343 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.62 mg
養	たんぱく質	30.8 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	27 mg
価	脂質	19.0 %	ビタミンA	999 IU	食塩相当量	4.4 g
	食物繊維	3.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.74mg		

# 徳島県藍住町・小学校

## さわらの梅みそ焼き

ごはん・牛乳・さわらの梅みそ焼き・  
すまし汁・酢のもの・くだもの

●単独校・590食

### 献立紹介

- 梅としそでさっぱりとした味つけにしました。
- オクラを添えることで盛りつけも色鮮やかに仕上げました。
- 食物繊維がたっぷりとれて、シャキシャキとした歯ざわりがよい具材をいろいろと入れてみました。ビタミンCを補うためにくだものもつけました。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	<b>さわらの梅みそ焼き</b> ①さわらに塩、みりんをからめ20分ほどおいて、下味をつける。 ②梅干しは種を除いて細かくたたき甘みそとみりん、砂糖と、細かくきざんだしそを混ぜ合わせる。 ③さわらの汁気をふき取り、焼く。 ④焼けたさわらに梅みそをぬり、薄く焼き色がつくまで再度焼く。 ⑤ゆでて適当に切ったオクラを添える。
さわらの梅みそ焼き	さわら（生） 塩 本みりん 梅干し 甘みそ 本みりん 砂糖（上白） しそ（葉） オクラ 植物油	60 0.5 2 2 5 1 1 0.3 10 0.5	
すまし汁	豆腐（木綿） 蒸しかまぼこ えのきたけ わかめ（乾燥） しょうゆ（うすくち） 煮干し 水	30 15 5 0.5 5 3 140	
酢のもの	切り干し大根 にんじん キャベツ ごぼう ひじき もやし （ブラックマッペもやし） ごま（いり） 酢（穀物酢） 砂糖（上白） しょうゆ（うすくち） 植物油（ごま油） 塩	5 7 20 5 0.5 10 2 3 0.5 2 0.5 0.1	
くだもの	みかん	70	

- すまし汁**
- ①材料は、それぞれ適当な大きさに切り、わかめは水でもどしておく。
  - ②煮干しでとっただし汁に材料を加え、ひと煮たちしたらしょうゆで味を調える。
- 酢のもの**
- ①切り干し大根とひじきはそれぞれよく水洗いしてから水にもどし、さっとゆでてさましておく。
  - ②ごぼうはせん切りにして酢を少々入れた水にさらしておき、ゆでる。
  - ③にんじんとキャベツはせん切りにしてゆでる。
  - ④もやしは根をとりゆでしておく。
  - ⑤ごまをあらく切り、香りが出たところで調味料と合わせ、①～④の具をあえる。



エネルギー 539 kcal カルシウム 153 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.36 mg



たんぱく質 24.9 g 鉄 3.4 mg ビタミンC 38 mg



脂質 18.2 % ビタミンA 402 IU 食塩相当量 3.1 g



食物繊維 4.8 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.61 mg

香川県坂出市・小学校

# 大豆入りツナごはん

大豆入りツナごはん・牛乳・

ちりめんとコーンのフリッター・きのこのけんちん汁・くだもの

●単独校・337食

## ■献立紹介■

- 子供の苦手な大豆と好きなツナ缶を組み合わせ、ごはんと混ぜると喜びます。
- ごはんは、ごま、にんじんも加わり見た目も食欲をそそります。
- ちりめんの姿は見えても魚のすり身が入っていることは言わないと気づかれないフリッターは、子供たちから募集した献立で、食べやすいよう焼き豚を加えたり、彩りをよくするため、コーン、パセリも加えるなど具だくさんになっていて、子供たちにも好評です。

献立名	材料名	分量g	作り方
大豆入りツナごはん	学校給食用精白米 大豆 ツナフレーク（油漬け缶詰） にんじん ごま しょうゆ（こいくち） 砂糖（上白） 本みりん しょうが（汁）	80 7 35 20 1 3 2 1 1.5	<b>大豆入りツナごはん</b> ①大豆はゆでておく。 ②ツナフレーク（缶）の油をきっておく。 ③にんじんは、大豆と同じくらいの大きさにみじん切りにしておく。 ④②③を炒めて、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが汁で味をつけ、①を入れて煮こむ。
牛乳	牛乳	206	
ちりめんとコーンのフリッター	ちりめん（かえり） スイートコーン（ホール） 焼き豚 パセリ 小麦粉 鶏卵 豆腐（木綿） すり身 植物油	2 5 10 1 2 5 20 15 5	<b>ちりめんとコーンのフリッター</b> ①スイートコーンはゆでておく。 ②焼き豚は5mm角ぐらいに切っておく。 ③パセリはみじん切りにしておく。 ④豆腐の水気をきっておく。 ⑤湯通ししたちりめんと①～④、小麦粉、卵、すり身を混ぜ合わせ、ちぎりながら油で揚げる。
きのこのけんちん汁	えのきたけ 本しめじ 豆腐（木綿） だいこん にんじん ごぼう ねぎ 煮干し かつお節 しょうゆ（うすくち） しょうゆ（こいくち）	6 8 30 15 10 10 5 4 3 4 2	<b>きのこのけんちん汁</b> ①えのきたけ、しめじはよく洗い根の部分を取りおとし、ほぐしておく。 ②豆腐は角切りにしておく。 ③だいこん、にんじんは、えのきと同じ長さくらいのたんざく切りにしておく。 ④ごぼうは、さがぎにしておく。 ⑤ねぎは小口切りにしておく。 ⑥煮干し、かつお節でとっただしに③①④の順に具を入れていき火が通ったら、しょうゆで味つけて⑤を加える。
くだもの	みかん	80	

●	エネルギー	755 kcal	カルシウム	354 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.61 mg
●	たんぱく質	34.6 g	鉄	3.9 mg	ビタミンC	37 mg
●	脂質	30.5 %	ビタミンA	1,591 IU	食塩相当量	2.7 g
●	食物繊維	5.2 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.81mg		

# 香川県国分寺町・中学校

## いかと里いもの含め煮

栗ごはん・牛乳・いかと里いもの含め煮・厚焼き卵・しめじとほうれんそうのレモンあえ・デザート

●単独校・880食

### ■献立紹介■

- 生徒が作成した献立の中から、抜粋しました。
- 2年生の家庭科で「家族のための食事をつくる」というところで、生徒が作成した献立を少し手直して、実施しました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
栗ごはん	学校給食用精白米 栗(生) 塩	95 32 1.2	<p><b>いかと里いもの含め煮</b></p> <p>①いかはたんざく切り、里いもはひと口大に切る。板こんにゃくもひと口大に切る。にんじんはちょう切り、さやいんげんは1～2cmの長さに切る。</p> <p>②さやいんげん以外の材料をさっと炒め、調味料を加えて煮る。</p> <p>③味を調べ、ゆでておいたさやいんげんを加え、ひと煮たちしたら、でき上がり。</p> <p><b>厚焼き卵</b></p> <p>○冷凍の厚焼き卵を蒸す。</p> <p><b>しめじとほうれんそうのレモンあえ</b></p> <p>①しめじは石づきをとり洗い、ゆでる。</p> <p>②ほうれんそうは3cmくらいに切り、ゆでる。</p> <p>③はくさいは1cmに切り、ゆでる。</p> <p>④①～③をすばやく冷やし、水気をきる。</p> <p>⑤煮干し(ちりめん)は、からいり後、さます。</p> <p>⑥ゆずは湯通しして、皮をせん切りにし、実は汁を絞る。</p> <p>⑦④～⑥をあえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
いかと里いもの含め煮	いか 里いも 板こんにゃく にんじん さやいんげん 砂糖(中ざら) 植物油 しょうゆ(こいくち)	50 85 50 25 12 5 2.5 7	
厚焼き卵	厚焼き卵(冷凍)	50	
しめじとほうれんそうのレモンあえ	しめじ ほうれんそう しょうゆ(うすくち) はくさい 煮干し しょうゆ(こいくち) レモン(果汁) 穀物酢 ゆず	25 35 0.6 35 6 0.7 1.2 1.2 0.4	
デザート	フルーツゼリー	12	



エネルギー 795 kcal カルシウム 500 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.92 mg



たんぱく質 36.0 g 鉄 5.8 mg ビタミンC 45 mg



脂質 21.9 % ビタミンA 2,591 IU 食塩相当量 3.4 g



食物繊維 8.3 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.91 mg



# 香川県大川町・中学校

## わかさぎフライタルタルソースかけ

麦ごはん・牛乳・わかさぎフライ タルタルソースかけ・  
ゆでブロッコリー・卵スープ・味つけのり・くだもの

●共同調理場・735食

### ■献立紹介■

●家庭科の授業の「献立をたてよう」で学習し、作成された献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	学校給食用精白米 強化麦	85 20	<b>わかさぎフライ タルタルソースかけ</b> ①わかさぎに塩、こしょうをふっておく。 ②①に小麦粉、とき卵、パン粉をつけ油で揚げる。 ③わかさぎのフライにゆでブロッコリーをつけ合わせ、タルタルソースをかける。  <b>ゆでブロッコリー</b> ①ブロッコリーは小房に分け、ていねいに洗う。 ②①を塩ゆでし、さましておく。  <b>卵スープ</b> ①たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ②卵は割りほぐしておく。 ③分量の水を沸かしガラスープを加え、たまねぎ、にんじんを入れ煮る。 ④材料が煮えたら、調味料を入れ味を調える。 ⑤水どきでんぷんを入れ、とき卵を少しずつ流し入れ、ねぎをふる。
牛乳	牛乳	206	
わかさぎフライ タルタルソースかけ	わかさぎ 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 植物油 タルタルソース	60 0.3 0.01 6 8 8 3 10	
ゆでブロッコリー	ブロッコリー	40	
卵スープ	鶏卵 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ガラスープ しょうゆ(うすくち) 塩 スープストック でんぷん 水	25 30 10 5 5 3 0.4 0.7 0.3 165	
味つけのり	味つけのり	1	
くだもの	なし	50	



エネルギー

822 kcal

カルシウム

728 mg

ビタミンB<sub>2</sub>

0.86 mg



たんぱく質

33.7 g

鉄

6.2 mg

ビタミンC

71 mg



脂質

27.4 %

ビタミンA

1,212 IU

食塩相当量

2.4 g



食物繊維

5.8 g

ビタミンB<sub>1</sub>

0.71mg

# 香川県高松市・小学校

## いかのさらさ揚げ

バターロールパン・牛乳・いかのさらさ揚げ・  
たまごスープ・ほうれんそうソテー・デザート

●共同調理場・2,000食

### ■献立紹介■

- 児童の大好きな「いか」をさらにおいしい味つけし、水産物をより身近に感じさせることをねらいとしました。

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	30	<p><b>いかのさらさ揚げ</b></p> <p>①いかは解凍して、しょうが汁、砂糖、しょうゆ、塩で下味をつける。</p> <p>②下味をつけたいかに、でんぷんをつけてカラッと揚げる。</p> <p><b>ほうれんそうソテー</b></p> <p>①ほうれんそうは、よく洗って2cmに切り、ゆでる。</p> <p>②キャベツは、たんざくに切り、ゆでる。</p> <p>③アーモンドは、温度確認をしておく。</p> <p>④ほうれんそうとキャベツを植物油で炒め、しょうゆで味つけし、アーモンドを混ぜる。</p>
牛乳	牛乳	206	
いかのさらさ揚げ	むらさきいか（たんざく・冷凍）	50	
	しょうが	2	
	砂糖（上白）	1.2	
	しょうゆ（こいくち）	2	
	塩	0.15	
	でんぷん	13	
	植物油	5	
たまごスープ	鶏卵	20	
	干しいたけ	1	
	たまねぎ	10	
	中ねぎ	5	
	チキンコンソメ	0.4	
	ガラスープ	3	
	塩	0.65	
	こしょう	0.03	
	しょうゆ（こいくち）	0.6	
	でんぷん	0.5	
	湯	120	
ほうれんそうソテー	ほうれんそう（冷凍）	45	
	キャベツ	15	
	塩（ゆで用）	0.6	
	アーモンド（4つ割り）	1	
	しょうゆ（こいくち）	2	
	植物油	1.5	
デザート	スイートポテト	45	



エネルギー 529 kcal カルシウム 313 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.70 mg



たんぱく質 24.8 g 鉄 2.6 mg ビタミンC 40 mg



脂質 32.7 % ビタミンA 1,901 IU 食塩相当量 2.8 g



食物繊維 4.9 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.40 mg

愛媛県今治市・小学校

# いわしのアングフリーズ

パン・牛乳・いわしのアングフリーズ・  
貝のリゾット・かみかみサラダ

●共同調理場・1,200食

■献立紹介■

- いわしのアングフリーズは、子供が好む味つけになっているので、骨ごとおいしく食べられます。
- 噛む力をつけるのに役立つ献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
パン	パン	40	<p><b>いわしのアングフリーズ</b></p> <p>①いわしをしょうゆ、しょうがにつけこみ下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。</p> <p>②パン粉をからいりする。</p> <p>③上白糖とウスターソースを混ぜ、火にかけて揚げたいわしをからめる。</p> <p>④③の上から、②のパン粉をふる。</p> <p><b>貝のリゾット</b></p> <p>①ほたて、あさりを解凍する。</p> <p>②水とガラスープを混ぜて沸騰させ、ベーコン、ほたて、あさり、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを入れる。</p> <p>③②が沸騰したら、調味料とトマトジュースを加える。</p> <p>④洗っておいた米を加えて炊く。</p> <p>⑤米が炊きあがったら刻んだパセリを散らす。</p> <p><b>かみかみサラダ</b></p> <p>①さきいかは、食べやすい大きさに切り、からいりする</p> <p>②大豆を煮る。</p> <p>③野菜はそれぞれボイルし、冷却する。</p> <p>④野菜、大豆、さきいか、みかんを調味料であえ、からいりしたごまを加える。</p>
牛乳	牛乳	206	
いわしのアングフリーズ	いわし(角切り) しょうゆ(うすくち) しょうが でんぷん 植物油(揚げ油) 砂糖(上白) ウスターソース パン粉	40 2.4 0.8 8 3 2 3 2	
貝のリゾット	精白米 ほたて貝(ミニ・冷凍) ベーコン あさり(むき身・冷凍) マッシュルーム(缶詰) たまねぎ にんじん ガラスープ 水 トマトジュース 塩 しょうゆ(うすくち) パセリ	15 15 5 5 3 40 5 10 110 8 0.3 6 0.5	
かみかみサラダ	さきいか キャベツ ブロッコリー きゅうり はくさい 大豆(乾燥) みかん(缶詰) 白ごま 砂糖(上白) しょうゆ(うすくち) しょうゆ(こいくち) 米酢 植物油(ごま油)	5 20 5 10 5 2 10 0.7 2 1.1 1.1 0.3 0.3	



エネルギー ..... 620 kcal    カルシウム ..... 317 mg    ビタミンB<sub>2</sub> ..... 0.74 mg



たんぱく質 ..... 30.0 g    鉄 ..... 3.3 mg    ビタミンC ..... 29 mg



脂 質 ..... 29.9 %    ビタミンA ..... 740 IU    食塩相当量 ..... 4.1 g



食物繊維 ..... 3.7 g    ビタミンB<sub>1</sub> ..... 0.48mg

# 愛媛県川之江市・中学校

## ひらめのもみじ揚げ

吹き寄せおこわ・牛乳・ひらめのもみじ揚げ・豆腐汁・おひたし・ヨーグルト

●単独校・800食

### ■献立紹介■

- 秋に、もみじランチとして実施する季節感のある献立です。
- 汁には、もみじ形の焼き麩または生麩を入れて、より秋らしく彩ります。
- ひらめを使ったもみじ揚げは、オレンジがかったもみじの色に仕上げます。
- 見た目も味も、秋を感じる献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
吹き寄せおこわ	精白米 精白米（もち米） むき粟 本しめじ ぎんなん（水煮） 油揚げ 干しいたけ にんじん しょうゆ 塩 けずり節 だし昆布（水100）	50 40 20 10 5 7 0.6 5 4 0.6 2 1	<p><b>吹き寄せおこわ</b></p> <p>①本しめじは、石づきをとってさいておく。</p> <p>②もどした干しいたけ、油抜きした油揚げ、にんじんはせん切りにする。</p> <p>③けずり節、だし昆布で、だしをとる。</p> <p>④洗った米、もち米とだし汁、具、調味料を混ぜ合わせて、炊きあげる。</p>
牛乳	牛乳	206	
ひらめのもみじ揚げ	ひらめ（1切れ） 塩 ①小麦粉 ②鶏卵 裏ごしにんじん 植物油（天ぶら油）	60 0.3 9 6 9 6	<p><b>ひらめのもみじ揚げ</b></p> <p>①ひらめに塩をふっておく。</p> <p>②①と適量の水で衣を作って、ひらめにつけ、中温で、もみじ色になるように揚げる。</p>
豆腐汁	豆腐 ねぎ 焼き麩（もみじ形） けずり節 だし昆布（水120） 塩 しょうゆ	30 3 0.5 2 1 0.2 5	<p><b>豆腐汁</b></p> <p>①だしをとる。</p> <p>②豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。</p> <p>③だし汁に、焼き麩、豆腐を入れ、調味し、沸いたらねぎを入れて仕上げる。</p>
おひたし	ほうれんそう はくさい しょうゆ（うすくち） しょうゆ（こいくち）	25 50 2 1	<p><b>おひたし</b></p> <p>①ほうれんそう、はくさいは1～2cmに切る。</p> <p>②ゆでて、さましてから水気を絞り、しょうゆであえる。</p>
ヨーグルト	ヨーグルト（1個）	100	



エネルギー 796 kcal カルシウム 455 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.88 mg



たんぱく質 35.7 g 鉄 3.9 mg ビタミンC 35 mg



脂質 23.0 % ビタミンA 1,610 IU 食塩相当量 3.8 g



食物繊維 4.7 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.50 mg

愛媛県宇和島市・中学校

# たいどんぶり

たいどんぶり・牛乳・大豆といりこの揚げ煮・くだもの

●共同調理場・425食

■献立紹介■

- たいどんぶりに噛みごたえのある大豆といりこの揚げ煮を組み合わせました。

献立名	材料名	分量g	作り方
たいどんぶり	精白米 たい(切り身) ④(しょうが(汁) しょうゆ(うすくち) でんぷん 植物油(揚げ油) ねぎ たまねぎ にんじん 鶏卵 しょうゆ(うすくち) みりん 砂糖 だし汁	105 60 1.5 1.2 2 4 4 50 8 50 12 3 4.5 20	<p><b>たいどんぶり</b></p> ①米は洗って、普通に炊く。 ②たいを④の調味料につけこみ、でんぷんをまぶして揚げる。 ③にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。 ④だし汁に③のねぎ以外の材料を入れて煮て、調味する。 ⑤④にねぎを入れ卵をとき入れる。 ⑥ごはんの上に②をのせ、⑤をかける。
牛乳	牛乳	206	①大豆は柔らかく煮ておく。 ②大豆といりこを素揚げする。 ③調味液を合わせ、ひと煮たちさせておく。 ④②に③をからめる。
大豆と いりこの揚げ煮	大豆 いりこ(小羽)2~3cm 植物油(揚げ油) 砂糖 みりん しょうゆ(こいくち)	8 8 1.2 2.5 0.6 1.2	
くだもの	みかん	80	

●	エネルギー	855 kcal	カルシウム	483 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.73 mg
●	たんぱく質	41.1 g	鉄	4.7 mg	ビタミンC	34 mg
●	脂質	24.0 %	ビタミンA	954 IU	食塩相当量	2.9 g
●	食物繊維	3.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.55mg		

# 高知県西土佐村・中学校

## さばのから揚げ薬味ソースかけ

ごはん・牛乳・さばのから揚げ薬味ソースかけ・  
切り干し大根卵とじ・くだもの

●単独校・140食

### ■献立紹介■

- たくさんの薬味を使って魚特有のにおいを消し、調味方法も生徒たちの好む揚げものになっています。
- 他の魚料理の時より残食量が少なく、ついでに苦手な野菜のピーマンも薬味ソースが混じるので、抵抗なく食べられるようです。

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	100	<b>さばのから揚げ薬味ソースかけ</b> ①さばを三枚におろし1人1切れに切る。 ②Aのしょうがをすりおろし、しょうゆの中に入れ、①を浸す。 ③②をとり出し、でんぷんを薄くつけ油で揚げる。 ④レタス、ピーマンはせん切りにし、混ぜ合わせておく。 ⑤Bのねぎを小口切りにし、しょうがはすりおろし汁をとる。唐辛子はみじん切り、んにくはすりおろす。他の調味料と、全部合わせ火にかける。 ⑥器に④の野菜を広げ、③のさばをのせ、⑤の薬味ソースをかける。
牛乳	牛乳	206	
さばのから揚げ 薬味ソースかけ	さば 70 A { しょうが 1.4 しょうゆ 4.2 でんぷん 3 植物油（サラダ油） 1.5 レタス 28 ピーマン 12 しょうゆ 6.9 砂糖 4 酢 3.3 B { 唐辛子 0.09 ねぎ 3.5 しょうが 0.8 にんにく 0.8		
切り干し大根卵とじ	切り干し大根 12 にんじん 14 油揚げ 8 さやいんげん 12 鶏卵 35 しらす干し 5 植物油（サラダ油） 1.2 しょうゆ 4.2 砂糖 2 みりん 2		
くだもの	みかん	60	

### 切り干し大根卵とじ

- ①切り干し大根は水に浸しふやかす。下煮する。
- ②にんじんはたくざく切り、油揚げもたんざくに切りにし熱湯をかけ油を抜く。
- ③さやいんげんは、さっとゆかいて3～4cm長さに切る。
- ④鍋に油をひき①と②を炒め、しらす干しを入れ調味料を入れる。
- ⑤さやいんげんを入れて、といた卵を入れてざっくりと混ぜ、卵が煮えたらでき上がり。

<b>栄</b> <b>養</b> <b>価</b>	エネルギー	892 kcal	カルシウム	390 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	1.03 mg
	たんぱく質	38.1 g	鉄	4.9 mg	ビタミンC	40 mg
	脂質	29.1 %	ビタミンA	1,208 IU	食塩相当量	3.2 g
	食物繊維	5.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.85mg		

# 高知県佐賀町・小学校

## あじのおろし煮

ごはん・牛乳・あじのおろし煮・  
かぼちゃの煮もの・ほうれんそうのごまあえ

●共同調理場・497食

### ■献立紹介■

- あじのおろし煮は、タレと一緒にだいこんおろしを煮たことで、辛くなくなります。
- 魚の苦手な児童も、揚げてあることと味つけが甘口なので食べやすいようです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	85 0.26	<b>あじのおろし煮</b> ①あじにでんぶんをつけ揚げる。 ②だいこんはおろす。 ③調味料を沸かし、だいこんを加える。 ④①の上に③をかける。  <b>かぼちゃの煮もの</b> ①だしをとる。 ②かぼちゃは乱切りにする。 ③だし汁に調味料、かぼちゃを入れ煮る。  <b>ほうれんそうのごまあえ</b> ①ほうれんそう、キャベツは2cmに切り、にんじんはせん切りにする。 ②野菜をボイルし、水で冷やし絞る。 ③ごまはいる。 ④調味料は混ぜておく。 ⑤②③④をあえる。
牛乳	牛乳	206	
あじのおろし煮	あじ でんぶん 植物油（揚げ油） しょうゆ（こいくち） みりん 砂糖（三温） だいこん	65 6 5 5 3 0.9 20	
かぼちゃの煮もの	かぼちゃ 砂糖（三温） しょうゆ（うすくち） みりん 塩 水 かつお節	80 2.7 2.8 0.6 0.16 適宜 0.2	
ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごま しょうゆ（こいくち） 砂糖（三温） 植物油（ごま油）	40 25 5 1.2 2.4 0.6 0.1	

栄

エネルギー 679 kcal カルシウム 327 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.65 mg

養

たんぱく質 28.1 g 鉄 3.7 mg ビタミンC 72 mg

価

脂質 24.4 % ビタミンA 1,983 IU 食塩相当量 2.2 g

食物繊維 5.5 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.73mg

# 福岡県行橋市・中学校

## あじのアーモンドソースかけ

ミルク丸パン・牛乳・ひじきスパゲティ・  
あじのアーモンドソースかけ・グリーンアスパラガス・くだもの

●共同調理場・1,330食

### ■献立紹介■

- ひじきとスパゲティという、一見、異色の組み合わせですが、とても食べやすい和風スパゲティで、子供にも人気があり、保護者から作り方を教えてほしいという要望もあったメニューです。
- “骨がある”“食べにくい”といやがる魚をからっと揚げて、食感のいいアーモンドをかけたものです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ミルク丸パン	ミルク丸パン	60	<b>ひじきスパゲティ</b> ①ひじきはよく洗ってごみを除き、もどしておく。 ②油揚げは油抜きをする。角天は真ん中に包丁を入れて細切り、にんじん、たまねぎはせん切り、きのこは3cmにカットする。さやいんげんは1cmに切り、下ゆでしておく。 ③スパゲティをゆでる。(ゆで汁を分量の分とっておく) ④鶏肉を炒め①②の材料を炒め、調味料、水を加えて、しばらく煮る。 ⑤④に③を加え、スパゲティのゆで汁を加減しながら加え仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
ひじきスパゲティ	ハーフスパゲティ 28 ゆで塩 0.3 植物油(サラダ油) 0.6 鶏肉(細切り) 28 芽ひじき(干) 1.2 油揚げ 5.5 角天ぶら 8 にんじん 12 たまねぎ 15 本しめじ 15 えのきたけ 10 さやいんげん 6.5 しょうゆ 6.3 砂糖(三温) 1.4 水 18 スパゲティゆで汁 10		
あじのアーモンドソースかけ	あじ(切り身) 60 でんぷん 2 小麦粉(薄力粉) 3 植物油(揚げ油) 5 しょうが 1 砂糖(三温) 2 しょうゆ 3.5 本みりん 2 水 5 ローストアーモンド(スライス) 3 パセリ 0.5		
グリーンアスパラガス	グリーンアスパラガス ゆで塩	20 0.3	
くだもの	みかん	100	

### あじのアーモンドソースかけ

- ①あじの切り身に衣をつけ、揚げる。
- ②調味料、しょうがの絞り汁を煮たて、パセリのみじん切りも加えてひと煮たちする。
- ③①の魚の上に②といりなおしたアーモンドをかける。



エネルギー 816 kcal カルシウム 346 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.90 mg



たんぱく質 41.5 g 鉄 3.9 mg ビタミンC 42 mg



脂質 30.0 % ビタミンA 1,212 IU 食塩相当量 2.9 g



食物繊維 6.0 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.85mg



# 福岡県柳川市・小学校

## いかすみライス

いかすみライス・牛乳・鶏肉の照り煮・  
高野豆腐のクリーム風・ドレッシングサラダ

●単独校

### ■献立紹介■

- いかすみを使ったごはんです。福岡県学校給食料理コンクールで優秀賞をいただきました。
- 実際の献立で実施したところ、黒いごはんにビックリしつつ、案外おいしいと食べてくれました。

献立名	材料名	分量 g	作り方
いかすみライス	精白米	70	<b>いかすみライス</b> ①いかといかすみは塩で調味し、普通に炊く。 ②でき上がったごはんにはパセリを混ぜる。
	押し麦	7	
	いかすみ	4	<b>鶏肉の照り煮</b> ①調味料を合わせて、煮たさせる。 ②①に鶏肉の切り身を入れて中火で30分ほど煮る。
	いか（たんざく切り）	20	
	塩		
	パセリ	0.5	
牛乳	牛乳	206	<b>高野豆腐のクリーム煮</b> ①高野豆腐はもどしておく。 ②じゃがいもはひと口大、にんじんは少し厚めのいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。 ③さやいんげんは下ゆでして、斜めに切る。 ④鶏ガラスープに、じゃがいも、にんじん、ベーコンの順で入れ、塩、こしょうで味をつける。 ⑤高野豆腐を入れ、といた脱脂粉乳を加え、さやいんげんを加えて仕上げる。
鶏肉の照り煮	鶏肉（切り身）	60	
	砂糖	7	
	しょうゆ	8	
高野豆腐の クリーム風	水	10	
	高野豆腐（カット）	3	
	ベーコン	10	
	じゃがいも	22	
	にんじん	5	
	さやいんげん	1.5	
ドレッシングサラダ	脱脂粉乳	8	
	鶏ガラスープ	120	
	塩・こしょう	0.7	
	キャベツ	40	
	きゅうり	20	
	植物油（サラダ油）	2.5	<b>ドレッシングサラダ</b> ①キャベツはせん切りにし、下ゆでする。 ②きゅうりはブランピングをして、輪切りにする。下塩をしておく。 ③ドレッシングを作り、①と②をあえる。
	酢	1.5	
	塩	0.3	
	こしょう	0.06	
	塩（下塩用）	0.3	

栄	エネルギー	714 kcal	カルシウム	370 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.78 mg
	たんぱく質	33.5 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	32 mg
養	脂質	30.0 %	ビタミンA	561 IU	食塩相当量	4.4 g
	食物繊維	2.6 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.50mg		

# 佐賀県上峰町・小学校

## さばのごま揚げ

ごはん・牛乳・さばのごま揚げ・豚汁・  
ほうれんそうと卵の甘酢あえ・くだもの

●共同調理場・704食

### 献立紹介

- 子供たちの苦手な魚料理ですが、おいしく食べてもらうようにごまを使っています。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	<p><b>さばのごま揚げ</b></p> <p>○さばの切り身は、でんぷん、ごまをつけて中温で揚げる。</p> <p><b>豚汁</b></p> <p>①豆腐は、ひと口大に切り、ねぎは小口切りにする。にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにして水にさらしておく。</p> <p>②だし汁に、豚肉、野菜の順に入れ、アクをとり、火が通ったらみそで味を調え、最後にねぎを散らす。</p> <p><b>ほうれんそうと卵の甘酢あえ</b></p> <p>①せん切りにしたにんじんともやしはゆでしておく。ほうれんそうは流水で解凍してゆがき、1～2cmの長さに切る。すべての野菜を冷却する。</p> <p>②調味液であえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
さばのごま揚げ	さば（切り身） 白ごま でんぷん 植物油	40 2 4 2	
豚汁	豚肉（ももスライス） 豆腐 突きこんにゃく 葉ねぎ にんじん ごぼう 米みそ 麦みそ かつお節 だし昆布 水	17 19 8 2 14 13 8 4 0.5 0.3	
ほうれんそうと 卵の甘酢あえ	にんじん もやし ほうれんそう（冷凍） 卵焼きダイス 酢 砂糖（三温）	5 15 15 8 4 0.9	
くだもの	みかん	50	



エネルギー 687 kcal カルシウム 314 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.73 mg



たんぱく質 28.0 g 鉄 3.2 mg ビタミンC 30 mg



脂質 28.4 % ビタミンA 1,568 IU 食塩相当量 2.0 g



食物繊維 4.7 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.82 mg

# 長崎県布津町・中学校

## あかうおのレモン漬け

ごはん・牛乳・あかうおのレモン漬け・大豆の磯煮・もやしとコーンのおひたし

●共同調理場・700食

### ■献立紹介■

- 暑い夏の献立ということで、レモン、ごま油を使って食べやすく仕上げてみました。
- 魚嫌いの子供たちもとても喜んでくれる献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	90 0.27	<b>あかうおのレモン漬け</b> ①あかうおに塩をふり、しばらくおく。水気をふきとり、小麦粉とでんぷんを混ぜ合わせたものをまぶして、軽くはたく。 ②Aの調味料を混ぜ合わせ、加熱しておく。 ③①を油で揚げて、油をよくきり、熱いうちに②にからめる。  <b>大豆の磯煮</b> ①にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、さつま揚げは拍子木切り、油揚げはたんざく切り、糸こんにゃくはゆでる。ひじきは塩抜きする。 ②油を熱し、鶏肉を炒めて、①を加えさらに水を入れてBで調味する。柔らかくなるまで煮る。
牛乳	牛乳	206	
あかうおのレモン漬け	あかうお 塩 小麦粉 でんぷん 植物油 しょうゆ (こいくち) みりん A レモン汁 酢 砂糖	80 0.24 2 2 5 2 2 3 2.4 3.5	
大豆の磯煮	鶏肉 ひじき にんじん 大豆 (ゆで) さつま揚げ 糸こんにゃく ごぼう 油揚げ 砂糖 B しょうゆ (こいくち) みりん 植物油	12 35 18 35 13 30 15 4 3.5 7.0 1.5 1.5	
もやしとコーンのおひたし	もやし ホールコーン (缶詰) にんじん 砂糖 C しょうゆ (こいくち) 植物油 (ごま油)	48 12 6 0.96 3 0.36	

●	エネルギー	850 kcal	カルシウム	386 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.56 mg
●	たんぱく質	38.0 g	鉄	5.8 mg	ビタミンC	10 mg
●	脂質	28.0 %	ビタミンA	1,264 IU	食塩相当量	3.0 g
●	食物繊維	9.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.69mg		

# 長崎県立盲・ろう・養護学校

## ほたてとえびのチーズグラタン

きびごはん・牛乳・ほたてとえびのチーズグラタン・かぼちゃのみそ汁・ざっくりサラダ・くだもの

●単独校・119食

### ■献立紹介■

- ほたてとえびのチーズグラタンは夏向きのちょっとおしゃれな一品です。
- ルーを作らないので、手間がはぶけます。

献立名	材料名	分量 g	作り方
きびごはん	精白米 強化米 強化押し麦 きび	65 0.2 6.5 4.5	<p><b>ほたてとえびのチーズグラタン</b></p> <p>①ほたて貝柱とむきえびは蒸す。</p> <p>②なすとたまねぎは1cmの角切りにして、みじん切りにしたにんにくとオリーブ油で炒める。</p> <p>③トマトは1cmの角切りにする。</p> <p>④アルミカップに①、②を入れ、トマトのをせ、パン粉、チーズ、アーモンドをさらに上にのせ、180～200℃のオーブンで10～12分焼く。</p> <p><b>かぼちゃのみそ汁</b></p> <p>①わかめは塩抜きする。</p> <p>②煮干しはミキサーにかけ粉にしておく。</p> <p>③湯を沸かし、7mm程度の厚さの扇形に切ったかぼちゃを加える。</p> <p>④えのきたけを加え、アクをとる。</p> <p>⑤②を加え、ゆっくりかき混ぜる。</p> <p>⑥みそをとき入れる。</p> <p>⑦わかめを加えて、仕上げる。</p> <p>※煮干しの粉を入れて、沸騰させすぎると、釜のふちに粉がついてしまうので注意する。</p> <p><b>ざっくりサラダ</b></p> <p>①きゅうりとだいこんは熱湯でサッとゆで、拍子木切りし、軽く塩をふる。</p> <p>②キャベツは、大きめのたんざく切りにしてゆでる。にんじん、セロリーは拍子木切りにしてゆでる。</p> <p>③茎わかめは塩抜きしてゆでる。</p> <p>④①～③の材料を冷却してAであえる。</p>
牛乳	牛乳	206	
ほたてとえびの チーズグラタン	ほたて貝柱(生) むきえび(冷凍) なす たまねぎ 植物油(オリーブ油) にんにく トマト パン粉 ナチュラルミックスチーズ スライスアーモンド(生) 塩こしょう アルミカップ	25 15 30 15 2 0.4 25 0.5 9 1.5 0.2 1個	
かぼちゃのみそ汁	西洋かぼちゃ えのきたけ わかめ(塩蔵) 水 煮干し 麦みそ 米みそ(淡色辛みそ)	35 20 4 115 1 5.5 6	
ざっくりサラダ	きゅうり だいこん キャベツ にんじん セロリー 茎わかめ(塩蔵) 植物油(オリーブ油) A だいだい酢 塩こしょう	25 15 15 8 8 4.5 2 3 0.6	
くだもの	パインアップル	50	



エネルギー 624 kcal カルシウム 381 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.61 mg



たんぱく質 26.5 g 鉄 2.6 mg ビタミンC 43 mg



脂質 23.9 % ビタミンA 981 IU 食塩相当量 2.9 g



食物繊維 6.8 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.76mg

長崎県諫早市・小学校

# たらの中華炒め

ごはん・牛乳・たらの中華炒め・中華スープ・  
くだもの

●単独校・930食

## 献立紹介

- 魚の角切りに下味をつけて揚げると、見た目にも肉のような感じがするので、子供たちの食欲が進みます。
- ピーマンを3色使っているので彩りが良く、カシューナッツも好んで食べます。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	<b>たらの中華炒め</b> ①たらは下味をつけ、でんぶんをまぶして油で揚げる。 ②にんにく、根深ねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ピーマンはせん切り、たけのこは、たんざく切りにする。 ③カシューナッツは、からいりしておく。 ④油を熱し、にんにく、根深ねぎを炒める。ベーコン、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマンの順に炒めて、水を加えてから調味料を入れる。 ⑤④に揚げた魚と③を入れて混ぜ合わせ、しょうが汁を加えて仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
たらの中華炒め	たら（角切り） しょうゆ（こいくち） でんぶん 植物油 ベーコン にんにく 根深ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン（赤・黄・緑） カシューナッツ たけのこ（缶詰） 中華スープ しょうゆ（こいくち） トウバンジャン トマトケチャップ オイスターソース 植物油（ごま油） しょうが 水	40 0.5 4 4 10 0.5 5 10 30 10 5 15 0.5 2 0.02 2 2 0.5 1	
中華スープ	豚肉 にんじん むきえび 干しいたけ はるさめ たまねぎ 葉ねぎ チキンブイヨン しょうゆ（うすくち） 水	5 5 5 0.5 3 15 3 3 3 2 90	
くだもの	みかん	80	

## 中華スープ

- ①干しいたけはもどして、せん切り、にんじん、たまねぎはせん切り、はるさめはもどして、3～4cm長さに切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ②熱湯に豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけを加え、火を通し、むきえびを加えてアクをとり、チキンブイヨンを入れる。
- ③調味し、はるさめ、葉ねぎを入れて仕上げる。



エネルギー 659 kcal カルシウム 268 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.53 mg



たんぱく質 24.6 g 鉄 1.9 mg ビタミンC 51 mg



脂質 26.6 % ビタミンA 987 IU 食塩相当量 3.3 g



食物繊維 3.6 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.74mg

# 長崎県芦辺町・中学校

## いかバーグ

麦ごはん・牛乳・いかバーグ・つけ合わせ・  
みそ汁・きんぴら大豆・くだもの

●単独校・162食

### ■献立紹介■

- いかバーグは生徒が家庭科の夏休みの宿題で「わが家の自慢料理」を調べ、提出したものです。
- それをアレンジして、給食の一品として取り入れています。
- いかバーグにすり身をたくさん使っているのでもたんぱく質が多くなりました。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米 強化米 強化押し麦	85.5 0.29 9.5	<b>いかバーグ</b> ①いか、えびは細かく切る。 ②葉ねぎは小口切りにする。 ③すり身に、いか、えび、葉ねぎ、しょうが、卵、パン粉、調味料を加えて混ぜ、楕円形にまとめ、中温の油でゆっくり揚げる。 ④Aの調味料で作ったタレをかける。  <b>きんぴら大豆</b> ①大豆はもどして、柔らかく煮る。 ②ごぼう、にんじん、こんにゃくはせん切り、さやいんげんは2～3cmの長さに切る。さつま揚げは細い拍子木切りにする。 ③豚肉を油で炒め、ごぼう、にんじんを入れ、ある程度炒まったら、さつま揚げ、こんにゃく、さやいんげん、大豆を入れる。 ④調味し、煮こむ。
牛乳	牛乳	206	
いかバーグ	いか えび とびうお(すり身) 鶏卵 葉ねぎ 生おろししょうが パン粉 こしょう 植物油 しょうゆ(こいくち) A(みりん 砂糖(三温))	30 8 60 2.7 1.8 2.2 0.4 0.01 4.9 2.6 2.1 0.9	
つけ合わせ	ミニトマト パセリ	10 5	
みそ汁	豆腐(木綿) わかめ(塩蔵) にんじん 葉ねぎ 米みそ 水 煮干し	40 4 8 3 13 150 7	
きんぴら大豆	豚肉 さつま揚げ 大豆(乾) ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく 砂糖(三温) しょうゆ(こいくち) みりん 植物油	7 7 6 15 15 2 8 1 2.1 0.3 0.2	
くだもの	みかん(1個)	100	

栄	エネルギー	782 kcal	カルシウム	392 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.61 mg
養	たんぱく質	42.1 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	52 mg
価	脂質	21.3 %	ビタミンA	1,554 IU	食塩相当量	2.2 g
	食物繊維	7.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.99mg		

熊本県熊本市・小学校

# いわしの中華ソース

麦ごはん・牛乳・いわしの中華ソース・  
豆腐とチンゲンツァイのスープ・きゅうりの土佐酢

●単独校・610食

## 献立紹介

- ピリッとしたみそ味がいわしをおいしくしています。
- ごはんによく合って子供たちには好評です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	70 7	<b>いわしの中華ソース</b> ①いわしは、しょうが、にんにく、塩、こしょうで下味をつけて、でんぷんをまぶして油でカラッと揚げる。 ②①の調味料を合わせ、ひと煮たちさせ、①のいわしにかける。  <b>豆腐とチンゲンツァイのスープ</b> ①チンゲンツァイは3cmぐらいに細長く切り、さっとゆがいておく。 ②だし汁ににんじん、豆腐を入れて調味し、でんぷんととろみをつけ、とき卵を流す。仕上がりにはチンゲンツァイを入れる。  <b>きゅうりの土佐酢</b> ①きゅうりは薄く切って、さっとゆでます。 ②調味料であえる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの中華ソース	いわし しょうが にんにく 塩 こしょう でんぷん 植物油（揚げ油） 砂糖（三温） 赤みそ みりん ① しょうゆ（こいくち） トウバンジャン 酢 植物油（ごま油）	50 1.5 1.5 0.1 0.01 8 4 2.6 1.3 0.6 4 0.1 0.9 0.3	
豆腐とチンゲンツァイのスープ	豆腐 チンゲンツァイ 鶏卵 にんじん しょうゆ だしかつお だし昆布 でんぷん	30 30 20 5 4 2 1 少々	
きゅうりの土佐酢	きゅうり 糸かつお しょうゆ 酢	30 1 1 1	

栄

エネルギー ..... 658 kcal    カルシウム ..... 348 mg    ビタミンB<sub>2</sub> ..... 0.68 mg

養

たんぱく質 ..... 27.9 g    鉄 ..... 3.2 mg    ビタミンC ..... 14 mg

脂

質 ..... 30.4 %    ビタミンA ..... 865 IU    食塩相当量 ..... 2.4 g

価

食物繊維 ..... 2.5 g    ビタミンB<sub>1</sub> ..... 0.34mg

# 熊本県芦北町・小学校

## さけと枝豆のピーナッツあえ

麦ごはん・牛乳・さけと枝豆のピーナッツあえ・  
のっぺい汁・切り干し大根の炒め煮

●共同調理場・1,260食

### ■献立紹介■

- さけのピンクと枝豆のグリーンが映えて、とてもきれいな献立です。
- 魚ばなれしている子供たちですが、さけなどは好きなようです。また、油で揚げるためか食べやすいようです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米（精麦を含む）	77	<b>さけと枝豆のピーナッツあえ</b> ①さけはしょうが、しょうゆをまぶし、でんぶんをつけて油で揚げる。 ②しょうゆ、砂糖、水でタレを作っておく。 ③ゆでた枝豆、割りピーナツ、揚げたさけを②であえる。  <b>のっぺい汁</b> ①にんじん、だいこんはいちょう切り、こんにゃくは3mm幅くらいに切る。豆腐はさいの目、油揚げは、たんざくに切って油抜きをしておく。 ②だしをとり、もどした干しいたけ、里いも、にんじん、だいこん、こんにゃく、豆腐を入れて煮る。 ③調味料で味をつけ、水ときでんぶんでとろみをつけ、最後に小口切りにしたねぎを入れる。  <b>切り干し大根の炒め煮</b> ①切り干し大根はもどして食べやすい長さに切る。 ②ちくわは縦半分につけて、3mmくらいの幅に切る。さやいんげんはゆでて5mmの長さ、にんじんはせん切りにする。 ③油で①、②を炒める。水を入れ、柔らかくなったなら、調味料で味つけする。
牛乳	牛乳	208	
さけと枝豆の ピーナッツあえ	さけ（角切り） しょうが しょうゆ（こいくち） でんぶん 植物油 むき枝豆 ピーナツ（割り） しょうゆ（こいくち） 砂糖 水	50 0.2 1 3 3 8 2.7 2 2 3	
のっぺい汁	にんじん だいこん こんにゃく 豆腐 油揚げ 里いも 干しいたけ 湯 味パック（だし用かつお節） ねぎ しょうゆ（うすくち） 塩 みりん でんぶん	8 10 10 20 2 10 0.8 100 2 2 5 0.6 1.5 1.5	
切り干し大根の 炒め煮	切り干し大根 ちくわ さやいんげん にんじん 植物油 しょうゆ（こいくち） 砂糖 水 みりん 塩	5 5 5 5 0.8 4.2 1 5 1 0.1	



エネルギー

640 kcal

カルシウム

306 mg

ビタミンB<sub>2</sub>

0.50 mg



たんぱく質

28.0 g

鉄

2.9 mg

ビタミンC

8 mg



脂質

27.3 %

ビタミンA

891 IU

食塩相当量

3.0 g



食物繊維

4.7 g

ビタミンB<sub>1</sub>

0.46mg



熊本県益城町・中学校

# シーフードカレーライス

シーフードカレーライス・牛乳・  
いりこのりあえ・もやしの酢のもの

●共同調理場・3,520食

■献立紹介■

- 子供の大好きなカレーライスの具を肉ばかりではなく時々、魚介類にしています。汁物やサラダに入れるとかやあさりなど残りがちですが、カレーにすると喜んで食べてくれ、残りも少ないようです。
- 骨ごと食べられるいりこを青のりでからめて食べやすくしました。青のりの風味がとてもよく、カラッと揚げてあるのでおやつ感覚で食べられます。成長期の子供にはぜひ食べてほしい一品です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
シーフード カレーライス	精白米（精麦を含む）	110	<b>シーフードカレーライス</b> ①シーフードミックスはバターで炒める。 ②たまねぎはスライス、じゃがいも、にんじんは乱切りにする。グリーンピースはゆでる。 ③釜に油を熱し、おろしにんにくで香りをつける。グリーンピース以外の②の材料を加え炒める。 ④野菜が煮えたらコンソメとガラスープを加え煮る。 ⑤湯で溶かしたスキムミルク、カレールーで味つけする。 ⑥①を加え混ぜる。 ⑦グリーンピースを散らす。
	〔シーフードミックス	36	
	〔バター	2.4	
	たまねぎ	48	
	じゃがいも	36	
	にんじん	15	
	グリーンピース	6	
	〔おろしにんにく	0.6	
	〔植物油	1.2	
	水	110	
牛乳	牛乳	206	<b>いりこのりあえ</b> ①いりこは素揚げする。 ②Aを釜に入れ砂糖を溶かし、青のりを入れる。 ③①に②をからめる。
	〔植物油	1	
	②A〔砂糖	2.8	
	〔水	1	
いりこのりあえ	青のり	0.6	<b>もやしの酢のもの</b> ①もやしはゆでる。きゅうりはスライスし塩もみし、水洗いして水気を絞る。 ②ごまはする。 ③Aの調味料を合わせ、①にかけ、混ぜ②を散らす。
	もやし	50	
	きゅうり	15	
	③A〔酢	2	
	〔しょうゆ（うすくち）	2.5	
もやしの酢のもの	〔植物油（ごま油）	1.5	<b>栄養価</b> エネルギー 814 kcal カルシウム 571 mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg たんぱく質 30.8 g 鉄 6.7 mg ビタミンC 22 mg 脂質 23.9 % ビタミンA 1,004 IU 食塩相当量 3.6 g 食物繊維 5.0 g ビタミンB <sub>1</sub> 0.50mg
	ごま	1	

●	エネルギー	814 kcal	カルシウム	571 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.53 mg
●	たんぱく質	30.8 g	鉄	6.7 mg	ビタミンC	22 mg
●	脂質	23.9 %	ビタミンA	1,004 IU	食塩相当量	3.6 g
●	食物繊維	5.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.50mg		

# 大分県別府市・中学校

## まぐろのオーロラソース

ごはん・牛乳・まぐろのオーロラソース・  
白玉汁・くだもの

●共同調理場・3,930食

### ■献立紹介■

- 火を通して赤身魚の臭さが感じられず、洋風味のため生徒に好評です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	110.33	<b>まぐろのオーロラソース</b> ①まぐろにしょうが、にんにくで下味をつける。でんぷんをつけて揚げる。 ②トマトケチャップ、三温糖、ウスターソースを加熱しオーロラソースを作る。 ③①に②といりごまをからめる。  <b>白玉汁</b> ①昆布と煮干しでだしをとる。 ②①に鶏手羽、にんじん、じゃがいもの順で煮る。 ③はくさい、白玉もちを入れ、もちに火が通ったら、みそ、ねぎを入れる。
牛乳	牛乳	206	
まぐろの オーロラソース	まぐろ しょうが にんにく でんぷん 植物油 トマトケチャップ 砂糖（三温） ウスターソース いりごま	70 1.3 0.5 10 8 10 5 5 0.6	
白玉汁	鶏肉（手羽） 白玉もち にんじん じゃがいも はくさい 葉ねぎ 煮干し だし昆布 麦みそ 米みそ 水	10 30 20 25 30 3 2 0.5 7 7 160	
くだもの	みかん	80	

栄

エネルギー 917 kcal カルシウム 278 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.55 mg

養

たんぱく質 39.5 g 鉄 3.6 mg ビタミンC 44 mg

価

脂質 19.0 % ビタミンA 1,184 IU 食塩相当量 2.3 g

食物繊維 4.2 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.82mg

# 大分県津久見市・小学校

## いろいろ丼

いろいろ丼・牛乳・とり汁・くだもの

●単独校・558食

### ■献立紹介■

- 子供たちは、魚も、海藻も、小魚も、ふりかけにするととてもよく食べます。
- 魚はまぐろほぐし身油漬け以外に、さばのしょうゆ煮でもおいしくできます。

献立名	材料名	分量g	作り方			
いろいろ丼	精白米 強化米 まぐろほぐし身油漬け 砂糖（三温） しょうゆ（こいくち） 脱脂粉乳 青のり 洗いごま 茎わかめ しらす干し しょうゆ（こいくち） 砂糖（三温） 鶏卵 砂糖（三温） 塩 植物油（サラダ油）	80 0.24 8 1 1.5 2 0.5 2 3 5 0.3～ 2 40 2 0.2 1	<b>いろいろ丼</b> ①洗いごまはいて、あらくすっておく。 ②まぐろほぐし身油漬け、三温糖、しょうゆ（こいくち）、脱脂粉乳を混ぜて、釜で焦げないように気長にいる。 ③パラパラになったら、①のごまと青のりを入れて配缶する。 ④茎わかめは、水でもどし、ざるにあけ水気をきっておく。 ⑤しらす干しは、からいりしておく。 ⑥茎わかめを調味料で煮詰める。水気がなくなったら、⑤のしらす干しを混ぜて配缶する。 ⑦いり卵を作る。 ⑧配缶する。 ごはんの上に具をきれいに盛りつける。			
牛乳	牛乳	206				
とり汁	鶏肉（もも） ごぼう 里いも にんじん たまねぎ 植物油（サラダ油） 水 しょうゆ（うすくち） 塩 葉ねぎ	10 5 30 10 20 1 100 4 0.5 5				
くだもの	みかん	100				
<b>栄</b>	エネルギー	662 kcal	カルシウム	348 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.71 mg
<b>養</b>	たんぱく質	25.1 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	41 mg
<b>価</b>	脂質	25.0 %	ビタミンA	1,059 IU	食塩相当量	2.7 g
	食物繊維	3.4 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.65mg		

# 宮崎県佐土原町・中学校

## かつお南蛮

麦ごはん・牛乳・かつお南蛮・ゆでキャベツ・  
一食タルタルソース・すいとん・くだもの

●共同調理場・1,450食

### ■献立紹介■

- かつお南蛮はとてもあっさりしていて臭みもなくおいしいです。
- 生徒たちはかつおを鶏肉と勘違いするほどです。

献立名	材料名	分量g	作り方
麦ごはん	精白米（精麦を含む）	110	<b>かつお南蛮</b> ①かつおにおろししょうが、塩・こしょうをふる。 ②調味料④をひと煮たちさせる。 ③かつおにでんぷんをまぶし、油で揚げる。 ④キャベツを大きめのせん切りにしボイルする。 ⑤冷水でひやす。  <b>すいとん</b> ①まいでだしをとる。 ②にんじん、だいこんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、水につけておく。鶏肉は小口切りにする。 ③だし汁の中に鶏肉、にんじん、だいこん、ごぼうを入れる。 ④冷凍の里いもを入れ、ひと煮たちしたら小麦粉、スキムミルク、水で作っただんごを入れる。 ⑤みそで調味し、最後に刻みねぎを入れる。
牛乳	牛乳	206	
かつお南蛮	かつお 塩 こしょう しょうが でんぷん 植物油（大豆油） 酢 しょうゆ（うすくち） ④ 砂糖 水	70 少々 少々 0.4 6 7 3.6 4.5 4 1.2	
ゆでキャベツ	キャベツ	36	
一食タルタルソース	タルタルソース	12	
すいとん	小麦粉 スキムミルク 水 鶏肉（もも皮なし） にんじん だいこん 里いも（冷凍） ごぼう まいたけ 水 みそ（麦） ねぎ	8 2.4  18 10 24 36 18 3 120 14.5 4.8	
くだもの	みかん	50	



エネルギー

941 kcal

カルシウム

314 mg

ビタミンB<sub>2</sub>

0.64 mg



たんぱく質

40.0 g

鉄

3.7 mg

ビタミンC

41 mg



脂質

24.0 %

ビタミンA

703 IU

食塩相当量

2.9 g



食物繊維

6.6 g

ビタミンB<sub>1</sub>

0.63mg

# 宮崎県清武町・小学校

## かつおのトマト煮

コッペパン・牛乳・かつおのトマト煮・  
さけのポテトサラダ・オクラとかいのスープ

●単独校・200食

### ■献立紹介■

- 二学期が始まってまだまだ残暑の厳しい時、食欲もあまりない子供たちが多いため、大好きなトマト味、マヨネーズ味の献立にしています。
- サラダをパンにはさんで、サンドイッチにします。

献立名	材料名	分量g	作り方
コッペパン	コッペパン	60	<p><b>コッペパン</b></p> <p>○コッペパンは背割りにして、サラダをはさんでサンドイッチにする。</p> <p><b>かつおのトマト煮</b></p> <p>①かつおは、おろししょうがで下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。</p> <p>②ホールトマトはあらかじめ刻み、トマトケチャップ、砂糖、りんごピューレーを合わせて煮たてる。</p> <p>③②にかつおを加え、みじん切りのパセリを散らす。</p> <p><b>さけのポテトサラダ</b></p> <p>①さけフレークは、レモン汁をかけておく。</p> <p>②じゃがいもはゆで、レモン汁をかける。</p> <p>③きゅうりは輪切りにして塩もみする。</p> <p>④たまねぎは薄切りにし、水にさらす。</p> <p>⑤にんじんは小さなさいころにしてゆでる。</p> <p>⑥材料をよく混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩こしょうで味を調える。</p> <p><b>おくらとかいのスープ</b></p> <p>①あらかじめつぶした豆腐、薄切りのオクラ、白いんげんを加え煮る。味を調べ、かにかを加え、水どきでんぶんでとろみをつける。</p>
牛乳	牛乳	206	
かつおのトマト煮	かつお（ひと口大） おろししょうが でんぶん 植物油 ホールトマト（缶詰） トマトケチャップ 砂糖 りんごピューレー パセリ	50 1 5 3 20 10 3 2 2	
さけのポテトサラダ	さけ（フレーク） レモン汁 じゃがいも レモン汁 きゅうり たまねぎ にんじん 塩こしょう マヨネーズ	20 1 40 2 15 5 10 0.01 10	
オクラとかいの スープ	ずわんがに オクラ 豆腐（絹ごし） 白いんげん（水煮） 塩こしょう しょうゆ（うすくち） 水（鶏ガラスープ） でんぶん	15 5 20 10 0.01 4 140 1	



エネルギー 625 kcal カルシウム 310 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.87 mg



たんぱく質 35.3 g 鉄 4.2 mg ビタミンC 22 mg



脂質 35 % ビタミンA 1,060 IU 食塩相当量 2.8 g



食物繊維 4.7 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.65mg

宮崎県延岡市・小学校

# たこ焼き風揚げ

ごはん・牛乳・たこ焼き風揚げ・かきたま汁・ナムル

●単独校・947食

## ■献立紹介■

- リクエスト献立でも人気NO.1の献立です。
- たこ焼きと同じひと口大で、見た目もかわいく食べやすいです。

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米（強化米入り）	80	<p><b>たこ焼き風揚げ</b></p> <p>①ゆでだこは、1cm くらいの角切りにする。</p> <p>②ちくわは、縦2つ割りにし、小口より切る。</p> <p>③キャベツ、にんじんは、大きめのみじん切りにする。</p> <p>④カッコン内の材料を全部合わせ、たこ焼きの大きさにちぎりながら油で揚げる。</p> <p>⑤別の釜でタレを作り、④を入れてからめ、最後に青のりとかつお節をふりかける。</p> <p><b>かきたま汁</b></p> <p>①だし昆布とかつお節でだしをとる。</p> <p>②わかめをもどす。</p> <p>③ねぎは小口切りにする。</p> <p>④卵を割ってとく。</p> <p>⑤だし汁を計り、水ときでんぷんでとろみをつけ、調味し、わかめ、とき卵、ねぎを入れる。</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>①ほうれんそうは、ゆでて3cm 長さに切る。</p> <p>②にんじんはせん切りにして、蒸す。</p> <p>③もやしはゆでて、食べやすい大きさに切る。</p> <p>④ごまをいり、すりごまにして、調味料と合わせ、①②③の材料をあえる。</p> <p>⑤一味唐辛子をふる。</p>
牛乳	牛乳	206	
たこ焼き風揚げ	たこ（ゆで） むきえび 焼きちくわ キャベツ にんじん 鶏卵 小麦粉 水 塩 植物油（揚げ油） トマトケチャップ ウスターソース 砂糖（三温） 青のり粉 かつお節	15 10 5 25 10 6 20 6 0.3 5 6.5 1.8 0.7 0.8 0.5	
かきたま汁	鶏卵 わかめ（乾燥） ねぎ だし汁（だし昆布1、かつお節1） しょうゆ（うすくち） 塩 でんぷん	25 0.5 3 100 3.4 0.3 0.8	
ナムル	ほうれんそう にんじん もやし ごま しょうゆ（うすくち） 砂糖（三温） 酢 一味唐辛子	25 5 20 2 2.5 0.4 0.8 0.02	

栄

エネルギー 664 kcal カルシウム 325 mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.65 mg

養

たんぱく質 25.8 g 鉄 3.7 mg ビタミンC 32 mg

脂

質 24.4 % ビタミンA 1,899 IU 食塩相当量 2.7 g

価

食物繊維 4.0 g ビタミンB<sub>1</sub> 0.61mg

# 鹿児島県屋久町・小学校

## とっぴーのにらピカタ

枝豆ごはん・牛乳・とっぴーのにらピカタ・  
粉ふきいも・流れ星のスープ・くだもの

●共同調理場・300食

### 献立紹介

- 七夕の行事食です。
- とびうおのあっさりした味とカレー味と色とがマッチして食欲をそそります。

献立名	材料名	分量g	作り方
枝豆ごはん	精白米 強化米 精麦 枝豆 にんじん ごぼう 油揚げ ごま しょうゆ(うすくち)	55 0.3 10 15 10 10 5 4 5.5	<p><b>枝豆ごはん</b></p> <p>①ごぼうはさがさき、にんじん、油揚げも細く切る。</p> <p>②米の上に具をのせて普通に炊く。</p> <p><b>とっぴーのにらピカタ</b></p> <p>①とびうおに塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。</p> <p>②小麦粉をまぶし卵、にら、粉チーズを混ぜた衣をくぐらせ、薄く油をしいた鉄板にのせて焼く。</p> <p><b>流れ星のスープ</b></p> <p>①にんじん、薄焼き卵は星形に抜き、にんじんはボイルする。</p> <p>②オクラも薄切りにし、ボイルする。</p> <p>③かつお節でだしをとり、汁を作る。</p> <p>④最後に①、②を入れる。</p>
牛乳	牛乳	206	
とっぴーの にらピカタ	とびうお 塩 こしょう カレー粉 小麦粉 鶏卵 にら 粉チーズ 植物油	50 0.5 0.03 0.8 4 10 4 3 1	
粉ふきいも	じゃがいも 塩 こしょう パセリ	50 0.5 0.03 1	
流れ星のスープ	魚そうめん にんじん オクラ えのきたけ 薄焼き卵 干しいたけ 鶏肉(スライス) しょうゆ(うすくち) かつお節	10 15 5 10 5 1 15 6.5 3	
くだもの	キウイフルーツ	25	

●	エネルギー	636 kcal	カルシウム	401 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.65 mg
●	たんぱく質	34.9 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	42 mg
●	脂質	26.2 %	ビタミンA	1,541 IU	食塩相当量	3.7 g
●	食物繊維	7.1 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.77mg		

# 沖縄県糸満市・中学校

## 鮮魚汁

あわごはん・牛乳・鮮魚汁・ゴーヤーのかき揚げ・  
山いものあえもの・くだもの

●単独校・250食

### ■献立紹介■

- 海の町、糸満漁港で水揚げされた鮮魚で作ります。いつも2、3種類の魚が混じって来ます。
- 魚のあらでだしをとってからみそ汁にするので、よくだしが出て児童、生徒や職員からも好評です。
- 学期1回のお楽しみ献立です。

献立名	材料名	分量 g	作り方
あわごはん	精白米 あわ	94 11	<b>鮮魚汁</b> ①2cm角に切ったあらでだしをとる。 ②冬瓜、豆腐は2cm角に切る。 ③冬瓜、豆腐、鮮魚の順に入れる。 ④みそを入れて味つけをする。 ⑤1cm長さに切ったねぎを入れて火を止める。  <b>ゴーヤーのかき揚げ</b> ①にんじん、たまねぎ、にがうりは、せん切りにする。 ②材料を全部混ぜる。 ③形を整えて揚げる。  <b>山いものあえもの</b> ①山いもはたんざくに切る。 ②材料はすべて湯通しする。 ③ゆずドレッシングで味を調える。
牛乳	混合乳	200	
鮮魚汁	赤マチ 豆腐 冬瓜 葉ねぎ 赤みそ	40 30 20 5 13	
ゴーヤーのかき揚げ	大豆(ゆで) にんじん たまねぎ にがうり ひじき 黒ごま 鶏卵 小麦粉 水 植物油(サラダ油) 塩	10 10 13 15 0.5 0.8 6 7 7 6 0.6	
山いものあえもの	山いも わかめ(乾燥) 小松菜 ゆずドレッシング	80 1.6 18 10	
くだもの	ネーブルオレンジ	40	



エネルギー ..... 848 kcal      カルシウム ..... 423 mg      ビタミンB<sub>2</sub> ..... 0.61 mg



たんぱく質 ..... 31.5 g      鉄 ..... 3.8 mg      ビタミンC ..... 73 mg



脂 質 ..... 24.9 %      ビタミンA ..... 1,088 IU      食塩相当量 ..... 3.4 g



食物繊維 ..... 6.0 g      ビタミンB<sub>1</sub> ..... 0.51 mg



# 水産物の栄養教育指導事例

小学校第4学年 学級活動（給食）指導例

長野県

## 魚のよさを知ろう

指導者／学級担任・学校栄養職員

### 1. ねらい

四方を海に囲まれ、海の幸に恵まれてきた日本では、古くから多くの魚介類を食生活に取り入れてきた。近年、日本人の魚離れが進んできている一方、日本型食生活の良さが注目を集めている。日本型食生活の基本となる「魚」は、成長期の子供たちに必要な栄養素の宝庫であることを理解させ、魚料理になじみを持たせたい。

### 2. 展開

	学 習 活 動	活 動 の よ う す	資 料	時 間
つ か む	(事前) アンケートに答える			
	1. 今日の内容について知る 2. 日本人の魚の摂取量について知る	これは大昔の海です。今日はこの海に住む魚について勉強したいと思います。 私たちはどのくらい魚を食べているのだろう。 昔に比べ、今は魚を食べなくなりました。	海の絵  アンケートの結果 日本人と欧米人の魚の摂取量 今と昔の日本人の魚の摂取量 ワークプリント	10
	3. 魚を食べる理由を予想する	世界中で、もっと魚を食べることをすすめているのはなぜでしょうか。ワークプリントを書いてみよう		
	4. 肉と魚の栄養の違いを知る	肉と魚の栄養の違いを3つの点から考えてみましょう。魚も肉も、みんなのからだをつくる赤の仲間です。からだをつくる一番	肉と魚のたんぱく質グラフ	

ひ ろ げ る		<p>の栄養素は、たんぱく質です。 次に脂肪の量です。 脂肪の量は同じくらいですが、じつは中身が違います。肉の脂肪は固まり、魚は流れます。 肉と魚の栄養の違い、もう一つはカルシウムです。</p>	<p>肉と魚の脂肪のグラフ 肉の油と魚の油 体温の絵 肉と魚のカルシウムのグラフ</p>	20
	5. 青魚を知る	<p>これまで肉と魚の栄養の違いをみてきましたが、脂肪とカルシウムのところでは、タイとイワシでは同じ魚でもずいぶん違いがありますね。 イワシのほかにサバやサンマも、タイとは違いがあります。これらの魚を何と呼ぶか知っていますか。 このように背中が青い魚を青魚と呼んでいます。カルシウムが特に青魚に多く含まれています。</p>	カルシウムと魚	5
ま と め る	<p>6. 魚を食べる理由を 発表し、今日の学習 についてまとめる 7. 給食に出る魚料理 を食べる意欲を持つ</p>	<p>なぜ、もっと魚を食べようといわれているのかをもう一度考えてみましょう。 たくさん種類があって、いろいろな料理ができる魚を、少しでも知ってもらおうと、今度の給食では魚の料理をいくつか出したと思います。いろいろな味に挑戦してみましょう。</p>		10

## 魚にはどんな栄養があるのだろうか (魚と肉を比べてみよう)

指導者／学級担任・学校栄養職員

### 1. テーマ設定の理由

給食時の児童の様子をみていると、「小骨がたくさんある」などの理由で魚を苦手をしている傾向があり、残食率も高い。反対に肉を好む児童が多く、その他の要因とあわせて、生活習慣病の予備軍の児童が増えつつある。そこで、魚の脂肪と肉の脂肪を比較し、それぞれがどのような影響を及ぼすかを知り、魚の栄養が児童にとっていかに大切かを理解させるためにこのテーマを設定した。

### 2. ねらい

魚の種類、料理、栄養を知り、進んで食べようとする意識を持つことができる。

### 3. 展開

	学 習 活 動	教師の支援及び留意点	資 料
気 づ く	1. 学習課題を知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉、魚どちらが好きか挙手させる。</li> <li>・個人の傾向、学級の傾向を知る。</li> <li>・社会で学習したことを思い出させ、給食に使われている魚、よく出てくる魚料理を発表させる。</li> </ul>	板書と魚の絵  料理の絵
	2. 給食で使われている魚とその料理を知る		
魚にはどんな栄養があるのだろうか			
追 求 す る	3. 魚と肉のたんぱく質と脂肪を比べる  4. 肉、魚の脂肪量の多いときの血管の状態を知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の脂肪と肉の脂肪は働きが違うことを知らせる。</li> <li>・魚を食べると血管がきれいになることを話し、不足すると体に悪い影響を与えることを考えさせる。</li> <li>・EPA、DHAの働きについて話をし、特に背の青い魚にそれらが多いことを知らせる</li> <li>・魚を食べることの大切さに気づかせる。</li> </ul>	グラフ
ま と め	5. これからどんなことに気をつけたらよいかを考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の良さを知り、食べる意欲をもたせる。</li> </ul>	ワークシート

### 4. 評価

- ・偏った食物を食べることによる害を知り、自分の食生活について振り返ることができたか。
- ・魚を食べようとする意欲をもつことができたか。

## ディベート「魚のほうが肉より体のために良い」

指導者／学級担任・学校栄養職員

### 1. テーマ設定の理由

食物領域については、生徒は非常に高い関心をもっており、特に調理実習では班で協力し、男女ともに大変意欲的に活動している。前時の魚の嗜好調査で「魚はあまり好きではない」という生徒が多く、魚より肉の方を好んで食する傾向があることが分かった。しかし、栄養的な面から考えさせると、学級のほとんどの生徒が「肉より魚の方が体に良い」という意見を持っている。

ディベートすることによって、成長期にあたる中学生にとっては、肉も魚も大切な食品であり、バランスよくとることが重要だということに気づかせたい。

### 2. 展開

活 動 内 容	指 導 上 の 留 意 点	
本時の学習について知る  ディベートの準備をする  ディベートを始める 司会者よりテーマの確認、注意事項や連絡、時間配分などを説明する。  立論 肯定側 魚の栄養的価値について主張する 否定側 肉の栄養的価値について主張する	ディベートについて説明する  魚と肉について自分たちで調べて分かったことをもとにディベートを行い、食べ物が自分たちの体にとって大切なものであることを学習することを知らせる。  板書 魚の良いところ  板書 肉の良いところ	
作 戦 タ イ ム		
反対尋問 否定側（8人） 魚のマイナス面を述べる 肯定側（8人） 肉のマイナス面を述べる	人の発言を押さえつけたり、なじったりするような言動はいけないことや、個人的な感情での発言はいけないことを確認する。  板書 魚のマイナス面	

立論のつぶしあいをする	板書 肉のマイナス面
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">作 戦 タ イ ム</div>	
<p>最終弁論 相手の批判をふまえた上で、もう一度自分たちの主張を述べる。</p> <p>肯定側</p> <p>否定側</p> <p>判定（8人） 勝ち負けの評価をする</p> <p>今日のまとめ</p>	<p>勝敗は決めるが勝った方が正しい論というわけではないことを説明する。</p> <p>ディベートを終えての自分の考えをまとめる。</p>

### 3. 立論

#### <肯定側>

魚の栄養成分の中でも、特に脂質に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は、多くの生理機能を持つことが知られています。特にDHAがたくさん含まれている「赤身の魚」、ブリ、マグロ、サバなどを食べると「頭が良くなる」といわれています。

また、魚を食べる度合いと病気との関係を調べた研究によると、魚をよく食べる人の方が、食べない人よりも、痴呆症やがんで死亡する人が少ないことが知られているそうです。

イワシ、サンマ、マグロのような背が青い魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）が多く、これが私たちのいろいろな病気を予防してくれるといわれています。特に、心筋梗塞や脳梗塞のような血管系の病気に効力があるといわれ、悪玉コレステロールを減らす効果も注目されているようです。

また、生活習慣病の予防に効果があるタウリンも多く含まれています。

たんぱく質はもとより、鉄分、ビタミン、カルシウムと栄養豊富な魚は、私たち中学生にとっても、とても重要な食べ物であると思います。

#### <否定側>

食べ物が体の中でエネルギーとして利用される場合、ビタミンB<sub>1</sub>の助けがないとうまくいかないといわれています。最近は清涼飲料水の飲み過ぎや、間食のとり過ぎからくるビタミンB<sub>1</sub>不足で、朝から体がだるいという生徒が増えているといわれています。これを解消してくれるのが、ビタミンB<sub>1</sub>を多く含んでいる豚肉です。

豚肉はハムやベーコン、焼き豚などに加工され、和、洋、中華とさまざまな料理に幅広く使いやすい食べ物です。

鶏肉もささみなどは良質のたんぱく質で消化もよく、低脂肪、低カロリーな食べ物として人気があります。また、牛肉は鉄分が多く、しかもとても吸収のよいヘム鉄として含まれています。私たち中学生には、カルシウムと同様に鉄分もとても重要な栄養素の一つです。

肉類に含まれている飽和脂肪酸は、食べたときにおいしいのと、固形の状態であるために、バターのように食べやすく、つつい食べすぎてしまうことがあるために、いろいろと弊害ばかりいわれていますが、肉類はとても良質のたんぱく質を持ち、血や肉をつくる食べ物の代表であります。

#### 4. 最終弁論

##### <肯定側>

魚は「骨があって食べにくい」「頭があって気持ちが悪い」「臭い」などの理由から嫌われ、肉中心のメニューが多くなってきているのは本当だと思います。

でも、とかく肉類は動物性の油のとり過ぎになりやすく、そのため飽和脂肪酸が多くなり、これが体の中に蓄積されて、肥満をはじめいろいろな病気の原因になっているのも本当だと思います。でも、魚を食べることによって、魚の中の不飽和脂肪酸が血液中のコレステロール値を下げたり、高血圧の予防をしたり、私たちの体にとって良いことがたくさんあります。

特に、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が今注目され、記憶力や学習効果が高まることがわかってきたといわれています。

魚の臭みは生姜などで消す工夫をしたらいいと思います。

また、私たちに不足している、とても大切なカルシウムが小魚にはたくさんあります。カルシウム不足はイライラなどの原因にもなるので、小魚でぜひカルシウム不足を補いたいものです。

魚を食生活に取り入れることで、生活習慣病が多くなってきている私たちの体質が改善され、いろいろな生理効果が生じることもわかってきているといわれています。

絶対、魚の方が私たちの体のために良いと思います。

##### <否定側>

「牛は、鳴き声以外みんな役に立つ」といわれているくらい、頭のとっぺんから爪の先まで、ことごとく私たちに奉仕している有り難い動物といわれています。

肉の風味、柔らかさは、食べ物においしさをもたらしてくれますが、この風味を形成している成分の一つが脂肪組織なのでから皮肉だと思います。

肉類はおいしいので、つつい食べすぎになりやすいため、悪い印象を与えてしまいますが、私たちの成長に欠かせない良質のたんぱく源で、今の食生活にはなくてはならない食べ物です。

また、コレステロールというと悪者の代表のように思われがちですが、コレステロールは、私たちの体をつくっている大事な細胞の成分の一つです。しかも、ストレスと戦うときに重要な副腎皮質ホルモンや性ホルモンなどをつくる成分でもあります。

食べすぎないかぎり、肉は私たちにとても大切な食べ物です。

絶対、肉の方が私たちの体のために良いと思います。

## 5. ディベート判定表

	評価基準	肯定側	否定側
立論	① すじ道が通っている	1 2 3	1 2 3
	② 言葉がはっきりしている	1 2 3	1 2 3
	③ 姿勢・態度	1 2 3	1 2 3
反対尋問	① 質問にすじが通っている	1 2 3	1 2 3
	② 応答にすじが通っている	1 2 3	1 2 3
	③ 活発である	1 2 3	1 2 3
最終弁論	① すじ道が通っている	1 2 3	1 2 3
	② 言葉がはっきりしている	1 2 3	1 2 3
	③ 姿勢・態度	1 2 3	1 2 3
資料	① 十分用意してある	1 2 3	1 2 3
	② 分析できている	1 2 3	1 2 3
総合印象	① 一生懸命であった	1 2 3	1 2 3
	② 協力して論を出し合っていた	1 2 3	1 2 3
合計		点	点

## 6. 判定の結果

得点は	肯定側	否定側
立論	7	6
反対尋問	8	4
最終弁論	9	9
資料	6	4
総合印象	4	4
合計	34	27

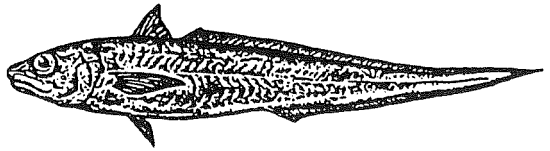
# 輸入魚一口メモ

近年、魚は輸入物が増えたこともあり、学校給食素材としても新顔の魚が登場している。業者からは切り身などに形を変えて納入されるので、元の姿が分からないことが多い。今回はその中から代表的な魚種を選んで紹介する。

## <白身魚>

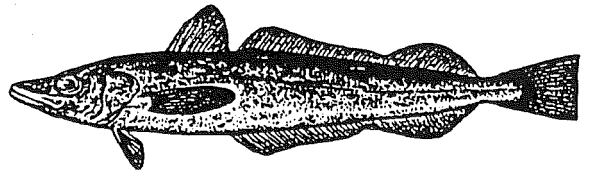
### ホキ

ニュージーランド産の白身魚で、広くフライ素材として流通している。味は比較的淡白だが美味。価格も手頃。体長60～68cm。



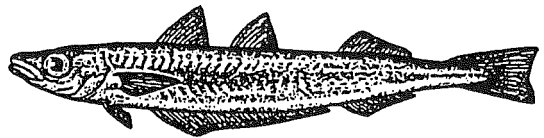
### メルルーサ

世界中に漁場があり、たくさんの種類のメルルーサが漁獲され製品になっている。品質はマダラの代用として使われる高級品から、ホキと合わせて、白身魚加工品として使われる中・低級品と幅が広い。体長40～50cm。



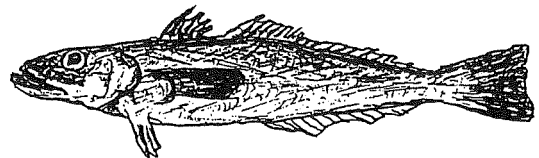
### ミナミタラ

南米産で通常はすり身の原料となる。白身魚として市場にでることはあまりない。体長55cm。



### メロ

南極に近い南の海で漁獲される脂ののった美味な魚で、当初はギンダラの代用として出回ったが、今では銀ムツ等の名前で広く一般的に普及している。体長30～150cm。

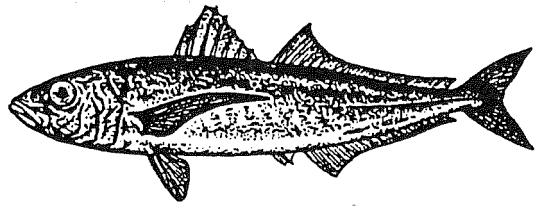




## <アジ類>

### ニュージーランドマアジ (ミナミアジ)

ニュージーランド、タスマニア原産のマアジで大型品が多い。時期によっては脂ののりが良く、特に4～5月に漁獲されるものは美味。時期を外れたものは加工品として使われることが多い。体長35～45cm。



### ドーバーマアジ

脂ののりが良く品質が安定していて評価が高い。惣菜、加工品と幅広く利用されている。体長30～60cm。

### ケープマアジ

南アフリカ原産で、品質は若干落ちるが加工品などに利用される。体長30～60cm。

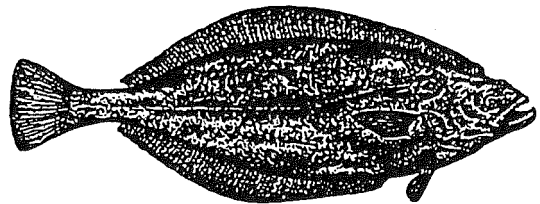
### チリーマアジ

品質的には脂ののりに問題はあるが、主に加工品素材として利用される。体長30～60cm。

## <その他>

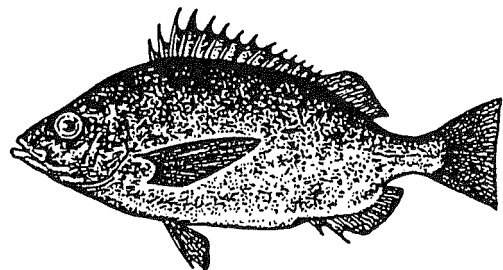
### カラスガレイ

グリーンランド、カナダ大西洋岸で漁獲される色の黒っぽいカレイで、脂ののりも良く美味。一部、銀ガレイという商品名で流通している場合がある。体長100cm以上。



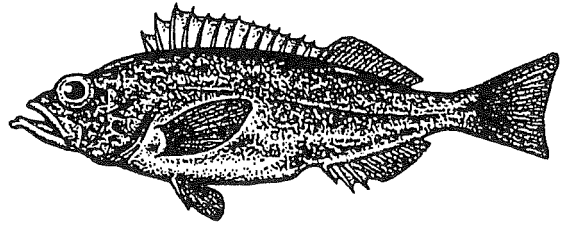
### クサカリツボダイ

ミッドウェー、天皇海山などで漁獲される。脂がたっぷりのっていて美味。粕漬け、みそ漬けなどの加工品として流通する割合が多い。一般的にはツボダイの名前で出回っている。体長30～40cm。



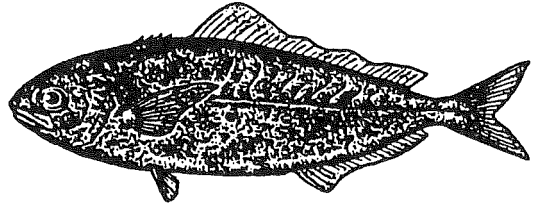
### アラスカメヌケ

アカウオの名前で広く加工品として市場に出回っているがアラスカ原産のメヌケの一種。体長30cm。



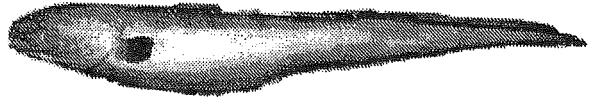
### ギンヒラス (シルバー)

ニュージーランド、南米原産の魚で、市場では時々オキブリなどの名称で流通していることもある。脂がのっている時期とその他の時期とでの品質差が大きく、価格も相当の開きがある。良品は焼き魚の高級品として料亭などに、また中・低級品は普及品として一般のレストラン等の焼き魚、あるいは加工品として使われている。体長65cm。



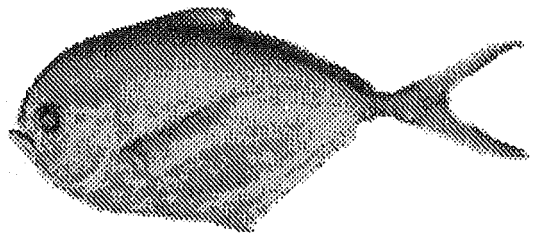
### キング (キンググリップ)

ニュージーランド、オーストラリア南部、南米、南アフリカ等で延縄、トロール等で漁獲される。白身のしっかりとした身質の魚で、味は淡白。小骨が少ないため切り身商材に適している。体長80~120cm。



### シマガツオ

日本近海でも一部漁獲されている。世界中の温帯の外洋表層域に広く分布しており、資源量が多いと考えられる。皮が固いのが難点で、スキムレスフィレとして、また切り身加工用商材として利用されている。体長50cm。



(参考資料：海洋水産資源開発センター)



**平成11年度 学校給食実施献立集 Vol. 5**

---

平成12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

---

