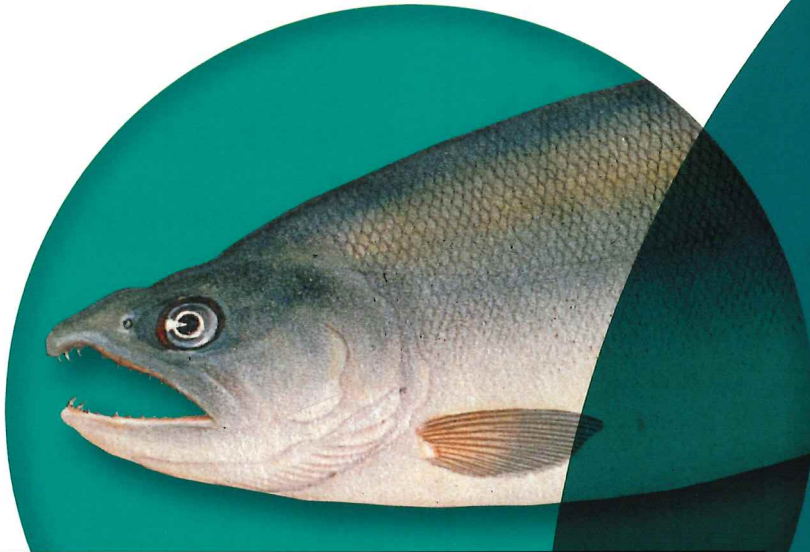


この魚 の正体 は？

<答えは裏表紙>



学校給食・おさかなメニュー集

Sakana

～自給率向上に役立つ、国産おさかなを使った献立～

旬のうまい魚『^{さけ}鮭』

11月

「さけ」は稚魚が川を下り、海で4年間成長した後、また川に戻り産卵する魚です。成魚が

獲れるのは、産卵期の秋に1回のみです。様々な呼び名があり、ふるさとの川を遡上するために海から上がり全身が銀色に輝く時期のものを『秋味』と言いま



鮭が獲れるのは年1回



旬のうまい魚
さけ



国産の塩鮭は、腹と周囲に塩をして旨味を閉じ込める製法。抗酸化力をもつ色素「アスタキサンチン」で身はきれいな赤色です



養殖のサーモン

Contents

コラム

02…旬の魚“さけ”

03…おさかな学習会@野田市北部小学校

魚メニュー

さけ

04…さけのみぞれ蒸し

05…さけとしめじのみそ炒め

06…さけのみそバター焼き

07…鮭のちゃんちゃん焼き

08…さけの菜の花焼き

09…鮭の梅マヨネーズ焼き

かれい

10…かれいのわかめ蒸し

11…かれいの蒸しもの

12…むきかれいミラノ風スパゲティ

あなご

13…あなごちらし寿司

ちりめんじゃこ

14…打ちこみうどん

むつ

15…むつのホイル焼き

【学校給食・おさかなメニュー集 SAKANA】は、2009年度の農林水産省「にっぽん食育推進事業」の一環として、学校給食におけるおさかなメニューの普及・啓発事業を目指して、年6回のメニュー集配布を行うものです。

ご紹介する献立は、社団法人大日本水産会が、実際に使われている給食献立を募集して作成した、学校給食メニュー集 Vol. 1~5「水産物を使った学校給食実施献立集」(1995年)、「同 加熱処理された10月の献立」(96年)、「同 郷土食・郷土色豊かな献立」(98年)、「同 外国料理の献立」(99年)、「同 わが校の自慢献立」(2000年)より、旬の魚を選んで抜粋しました。

ごはんのおかずにも最適な国産の旬の魚を使った魚メニューで、米飯給食の実施増加や、食料自給率向上に貢献する給食献立づくりにご活用ください。

次回は1月、「さば」をテーマに発行します。

2009年11月10日 発行

企画・発行 社団法人 大日本水産会

おさかな普及協議会

〒107-0052

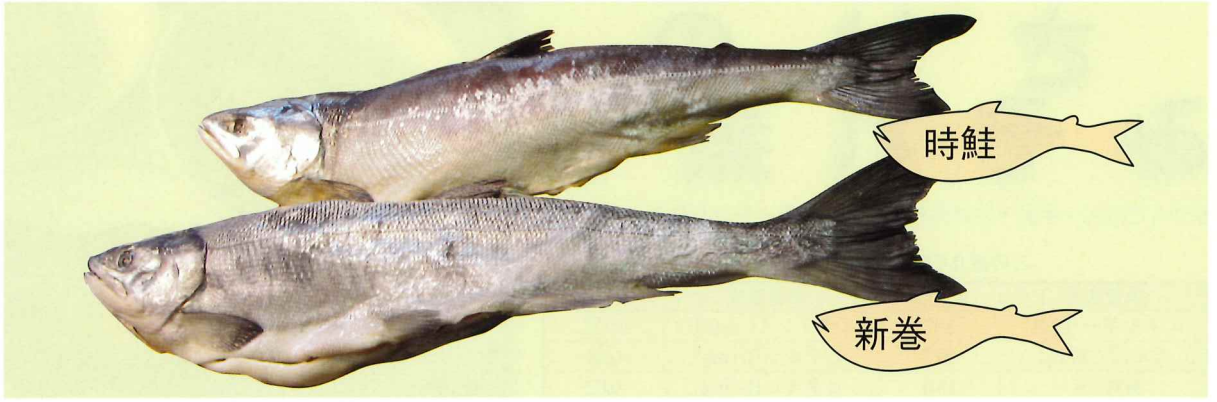
東京都港区赤坂1-9-13三會堂ビル8階

☎ 03-3585-6684

<http://www.fishworld.or.jp/>

編集 株式会社 冷凍食品新聞社

印刷 共立印刷株式会社



す。産卵前5〜6月に獲れるものを『時鮭』、産卵する年齢に達していない若い白鮭を『鮭児』と言います。沿岸で漁獲され、小型で脂が乗っています。

古来から保存食にも

日本の「さけ」は古来から塩漬け、ぬか漬けなどの方法で保存食にし、群馬県の『しもつかれ』をはじめ、お正月の伝統料理にも用いられおり、郷土食献立にも活用されています。

「新巻鮭」の「新巻」は、4年ものの成魚の塩鮭にのみ付けられる名称です。

漁獲量は16万トン強

「ます」も含めた『さけ類』の年間漁獲量は、08年で16万8000トン。稚魚の放流の成否等も関係して漁獲量は年によってかなりのバラつきがあります。

北海道が最も多く、宮城県でも水揚げしています。

調べる、触る、さばく、食べる

@野田市北部小学校

食育の体験学習 おさかな学習会

千葉県野田市立北部小学校は9月29日、「おさかな学習会」を開催、漁の方法などを学ぶ学



集会、タッチプール、移動水族館おさかなシャトル、調理実習と、体験型の食育の授業を実施しました。同校では、事前に魚をテーマにした図画と標語づくりを指導し、集大成として表彰セレモニーも行いました。

木村亨校長先生の「今日は教室ではできない勉強をします。せっかくの機会、積極的に質問を」との開会の辞でスタートした1日は、全校生徒参加のもと大いに盛り上がり、「タコが一番好き！」「触ると気持ちいい」「色々見られて嬉しい」など歓喜の声多数。6年生の家庭科調理実習では「あじ・いか・まぐろ」のお刺身3点盛り挑戦しました

子どもたちは、自分で魚を調べて表現し、学習会で更に詳しく学び、生きた魚に触れることで、おさかなへの理解を深めていました。

の 蒸し み ぞれ

かやくごはん・牛乳・さけのみぞれ蒸し・アーモンドあえ・くだもの

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	597	ビタミンA(μgRE)	1,121
たんぱく質(g)	29.7	ビタミンB ₁ (mg)	0.68
脂質(%)	15.6	ビタミンB ₂ (mg)	0.62
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.6	ビタミンC(mg)	42
カルシウム(mg)	318	食物繊維(g)	1.5
鉄(mg)	2.77	マグネシウム(mg)	124.8
		亜鉛(mg)	3.6



献立名	材料名	分量 g	作り方
かやくごはん	精白米 豚肉(かた) しょうが汁 清酒 しょうゆ にんじん ごぼう こんにゃく 油揚げ 干しいたけ 砂糖 しょうゆ グリーンピース	70 20 1 1 2 10 15 20 8 1 1 6 5	<u>かやくごはん</u> ①豚肉を④につけておく。 ②野菜は、5～6cm角に切っておく。 ③①、②を煮る。 ④ごはんに具を混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
さけのみぞれ蒸し	生さけ だいこん 生わかめ ごま油 酢 しょうゆ 砂糖 いりごま 食塩	50 40 5 1 3 4 0.5 1 0.02	<u>さけのみぞれ蒸し</u> ①生さけに塩をふっておく。 ②和風ダレ④を作りごまを入れる。 ③だいこんは、すりおろし、生わかめと共に④のタレの中に入れ混ぜる。 ④アルミホイルの中に、①の上に③をのせて、15～18分位蒸す。
アーモンドあえ	はくさい にんじん 粉末アーモンド しょうゆ みりん 砂糖 食塩	70 10 2.5 3 2 1 0.03	<u>アーモンドあえ</u> ①はくさいは3cm長さに切り、ゆでる。 ②にんじんは短冊切りで、ゆでる。 ③アーモンド、しょうゆ、みりん、砂糖でソースを作る。 ④①、②、③をあえる。
くだもの	いよかん	1/4	

さけとしめじのみそ炒め

ごはん・牛乳・さけとしめじのみそ炒め・けんちん汁・野菜のいそ煮・くだもの

この献立の栄養量(中学校)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	817	ビタミンA(μ gRE)	1,224
たんぱく質(g)	33.3	ビタミンB ₁ (mg)	0.94
脂質(%)	24.8	ビタミンB ₂ (mg)	0.72
ナトリウム(g)	3.4	ビタミンC(mg)	47
(食塩相当量)	3.4	食物繊維(g)	7.3
カルシウム(mg)	361	マグネシウム(mg)	120.3
鉄(mg)	3.6	亜鉛(mg)	3.6



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	100	
牛乳	牛乳	206	
さけとしめじのみそ炒め	さけ 塩 こしょう でんぷん 植物油(揚げ油) にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ みそ しょうゆ 砂糖 トウバンジャン しょうが にんにく 植物油(サラダ油)	50 0.3 0.02 4 5 5 20 20 10 5 2 2 0.4 0.5 0.2 1	<p><u>さけとしめじのみそ炒め</u></p> <p>①にんじんは、いちょう切り、玉ねぎは、くし形に切り、ねぎは斜め薄切りにしておく。</p> <p>②にんにく、しょうがは、みじん切り、しめじは、ほごしておく。</p> <p>③生さけ 50g の切り身を 3～4 等分し、塩、こしょうをし、でんぷんをまがし油で揚げておく。</p> <p>④鍋に油を入れ、熱くならないうちににんにく、しょうがを入れ香りを出したら、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎの白いところを入れ炒める。</p> <p>⑤野菜に熱が通ったら、ねぎの青いところと揚げておいたさけを加え、調味料を入れて味を調える。</p>
けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ にんじん ごぼう だいこん 里いも ねぎ こんにゃく 植物油 しょうゆ 本だし	10 35 5 15 8 25 25 10 10 1 8 0.2	<p><u>けんちん汁</u></p> <p>①にんじん、ごぼう、だいこん、里いもは、いちょう切りにし、ごぼうはアク抜きをする。</p> <p>②こんにゃくは短冊切りにし、塩もみをして水洗いしておく。油揚げはせん切りにし、油抜きしておく。</p> <p>③豆腐はさいの目に切っておく。</p> <p>④ねぎは斜めに薄く切っておく。</p> <p>⑤鍋に油を熱し、ごぼう、こんにゃく、豚肉、にんじん、だいこん、里いもの順に炒め、水を加えて煮る。</p> <p>⑥野菜が煮えたら、ねぎ、豆腐、油揚げを入れて、調味料を加え味を調える。</p>
野菜のいそ煮	キャベツ きゅうり 塩昆布(せん切り) 塩	30 10 0.5 0.2	<p><u>野菜のいそ煮</u></p> <p>①きゅうりは輪切り、キャベツは 5mm 幅のせん切りにしてゆでる。</p> <p>②塩昆布を煮たて、野菜を入れる。</p>
くだもの	みかん	70	

さけのみそ バター焼き

麦ごはん・牛乳・さけのみそバター焼き・いもわかめ汁・煮豆・くだもの

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	654	ビタミンA(μgRE)	661
たんぱく質(g)	30.1	ビタミンB ₁ (mg)	0.44
脂質(%)	17.7	ビタミンB ₂ (mg)	0.50
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.4	ビタミンC(mg)	24
カルシウム(mg)	308	食物繊維(g)	6.0
鉄(mg)	3.3	マグネシウム(mg)	99.4
		亜鉛(mg)	3.0



献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 (強化米) 強化押し麦	69.8 0.2 6	
牛乳	牛乳	206	
さけのみそバター焼き	秋さけ(切り身) 白みそ みりん ① 調理用マーガリン (溶かす) アルミケース	40 6.4 3 3	<u>さけのみそバター焼き</u> ①①をよくととき混ぜ、さけの切り身をつけこむ。 ②アルミのケースに入れてオープンで焼く。(220～240℃で20分) ※こげやすいので注意する。
いもわかめ汁	だしパック 水 豆腐(絞り) 豚肉(もも・こまかく) にんじん ごぼう ねぎ だいこん 干しいたけ じゃがいも 乾燥わかめ 和風だし 白みそ 赤みそ みりん	3P 120 15 10 5 5 15 15 2 31 0.9 0.7 6 6 0.7	<u>いもわかめ汁</u> ①だし汁をとる。 ②豆腐はさいの目、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、だいこんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目にそれぞれ切る。 ③だし汁を沸騰させたら豚肉、ごぼう、しいたけを入れ、更にだいこん、じゃがいも、にんじんを入れて煮る。 ④いもが煮えたら、豆腐とみそ、だし、みりんを加え味を調べ、最後に水でもどしたわかめとねぎを加える。
煮豆	さつぼろ豆 (角切り昆布入り味つき大豆) 水	11 適宜	<u>煮豆</u> ○釜に豆を入れ、ひたひたの水を加えて10分放置後、中火で20～30分煮る。
くだもの	みかん	50	

鮭のちゃん焼き

青菜ごはん・牛乳・鮭のちゃんちゃん焼き・みそ汁・変わりごまあえ

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	691	ビタミンA(μgRE)	1,358
たんぱく質(g)	31.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.40
脂質(%)	26.2	ビタミンB ₂ (mg)	0.64
ナトリウム(g)	3.9	ビタミンC(mg)	32
(食塩相当量)	3.9	食物繊維(g)	4.0
カルシウム(mg)	363	マグネシウム(mg)	116.3
鉄(mg)	4.1	亜鉛(mg)	3.4



献立名	材料名	分量 g	作り方
青菜ごはん	精白米 強化米 青菜の素	85 0.24 3	<u>鮭のちゃんちゃん焼き</u> ①さけに塩、こしょうをふりかけておく。 ②キャベツ、玉ねぎはみじん切り、ピーマン、にんじんはせん切りにする。 ③みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、とがしたバターを合わせる。 ④アルミ箔の上にさけをおき、その上に③のタレをかけ、ピーマン、にんじんをのせて包み焼く。
牛乳	牛乳	206	
鮭のちゃんちゃん焼き	さけ(生) キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 米みそ(甘みそ) 砂糖(上白) みりん しょうゆ バター 塩 こしょう アルミ箔	50 15 15 3 3 6 1.2 3 2 0.5 0.2 0.03	
みそ汁	豆腐(木綿) 乾燥わかめ(素干し) 油揚げ 根深ねぎ 米みそ(甘みそ) かつお節 まこんぶ(素干し)	30 0.2 5 5 13 1 1	
変わりごまあえ	鶏卵 植物油(サラダ油) ほうれんそう はくさい にんじん ごま(白いり) しょうゆ(こいくち) 砂糖(上白)	20 1 20 20 3 1.5 3 1	

さけの花の焼き菜

ごはん・牛乳・さけの菜の花焼き・ひじきとさといもの煮もの・キャベツレモン漬

この献立の栄養量(中学校)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	834	ビタミンA(μgRE)	1,980
たんぱく質(g)	37.3	ビタミンB ₁ (mg)	0.87
脂質(%)	27.8	ビタミンB ₂ (mg)	0.82
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.5	ビタミンC(mg)	71
カルシウム(mg)	439	食物繊維(g)	7.8
鉄(mg)	7.8	マグネシウム(mg)	173.8
		亜鉛(mg)	4.2



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	100 0.3	
牛乳	牛乳	206	
さけの菜の花焼き	さけ(角切り) 食塩 清酒 ほうれん草 生しいたけ 植物油 食塩 こしょう 鶏卵 植物油 マヨネーズ	50 0.5 1 40 10 0.5 0.5 0.02 20 0.5 8	<p><u>さけの菜の花焼き</u></p> <p>①さけの角切りに、酒、塩で下味をつける。 ②ほうれん草は、茹でて2cmくらいに切り、塩、こしょうをする。 ③鶏卵はやわらかくすり卵にして、マヨネーズであえる。 ④アルミ箔に①、②、③の順にのせて包み、オーブンで焼く。</p>
ひじきとさといもの煮もの	鶏肉(若鶏・もも皮つき) 生揚げ 乾燥芽ひじき さといも にんじん れんこん さやえんどう 植物油 砂糖 しょうゆ 和風だしの素	20 20 5 40 20 30 5 1 3 7 0.4	<p><u>ひじきとさといもの煮もの</u></p> <p>①ひじきは戻して、水を切っておく。 ②鶏肉、油抜きした生揚げ、にんじん、れんこんは一口大に切る。 ③さといもは、皮をむき、2、3片に切り、熱湯でさっとゆで、ぬめりをとる。 ④さやえんどうは、塩ゆでし、斜め2つ切りにする。 ⑤油を熱して、鶏肉、にんじん、ひじき、さといも、れんこんを炒め、砂糖、しょうゆ、だしの素で調味し、10分くらい煮る。 ⑥⑤に生揚げを入れ、さらに10分くらい汁気がなくなるまで煮る。最後にさやえんどうを散らす。</p>
キャベツレモン漬	キャベツ きゅうり 干わかめ しらす干し レモン 食塩 しょうゆ	40 10 1 2 2 0.5 0.5	

ヨキマの焼マヨネーズの鮭

ごはん・牛乳・磯スープ・鮭の梅マヨネーズ焼き・アーモンドあえ・くだもの

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	618	ビタミンA(μ gRE)	1,842
たんぱく質(g)	26.1	ビタミンB ₁ (mg)	0.37
脂質(%)	26.7	ビタミンB ₂ (mg)	0.65
ナトリウム(g)	3.0	ビタミンC(mg)	70
(食塩相当量)		食物繊維(g)	5.0
カルシウム(mg)	330	マグネシウム(mg)	121.9
鉄(mg)	3.9	亜鉛(mg)	3.1



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	75	
牛乳	牛乳	206	
磯スープ	生あさり(むき身) 干しふのり わかめ(湯通し塩蔵) 焼きまつも むきえび にんじん ねぎ はくさい こしょう コンソメ ガラスープ 塩 水	10 0.8 1 0.7 10 10 10 15 0.02 1.3 3.0 0.6 180	
鮭の梅マヨネーズ焼き	さけ 塩 こしょう 梅肉 マヨネーズ 牛乳 パセリ 砂糖(上白) 玉ねぎ えのきたけ ミックスベジタブル プロセスチーズ アルミカップ	30 0.1 0.01 1.8 6 2.0 0.5 0.5 5 5 6 3.5	<p><u>鮭の梅マヨネーズ焼き</u></p> <p>①さけに塩、こしょうをする。</p> <p>②せん切りした玉ねぎ、ミックスベジタブル、えのきたけを茹でる。</p> <p>③調味料を牛乳でのばす。</p> <p>④②と③を混ぜ合わせる。</p> <p>⑤アルミカップにさけを入れ、④をかけて焼く。</p>
アーモンドあえ	キャベツ ほうれん草 アーモンド粉末 しょうゆ 砂糖(上白)	40 30 4 3 0.6	<p><u>アーモンドあえ</u></p> <p>①キャベツとほうれん草を茹でる。</p> <p>②水気を切ってから食べやすい大きさに切る。</p> <p>③野菜とアーモンド、調味料を混ぜ合わせる。</p>
くだもの	オレンジ	40	

か れ い の わ か め 蒸 し

麦ごはん・牛乳・かれいのわかめ蒸し・牛乳入り五目スープ・ごまサラダ・くだもの

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	644	ビタミンA(μgRE)	1,348
たんぱく質(g)	30.7	ビタミンB ₁ (mg)	0.35
脂質(%)	13.7	ビタミンB ₂ (mg)	0.42
ナトリウム(g) (食塩相当量)	4.4	ビタミンC(mg)	35
カルシウム(mg)	352	食物繊維(g)	5.2
鉄(mg)	2.9	マグネシウム(mg)	118.3
		亜鉛(mg)	3.0



献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 押し麦	72 8	
牛乳	牛乳	206	
かれいのわかめ蒸し	からすかれい 50 清酒 1 食塩 0.5 でん粉 4 わかめ(干) 1 和風だし 0.5 みりん 3 酢 2 タレ しょうゆ(うすくち) 4 でん粉 0.5 水分 15 ごま油 1 アルミカップ(舟型) 1枚		<u>かれいのわかめ蒸し</u> ①からすかれいは酒、塩に漬け込み、でん粉をまぶし、カップに入れる。 ②タレの材料を火にかけ、タレを作る。 ③①の魚の上にわかめをのせ、タレをかけて蒸す。 ※魚は白身魚がよい。からすかれいが一番おいしい。
牛乳入り五目スープ	かのこいか 20 清酒 1 食塩 0.5 でん粉 2 たけのこ(缶) 10 にんじん 5 干しいたけ 1 豚肉(もも小間切り) 8 植物油(炒め油) 1 スープストック 1 牛乳 30 清酒 3 食塩 0.5 こしょう 0.05 長ねぎ 5 さやえんどう 5 でん粉 2		<u>牛乳入り五目スープ</u> ①いかは、酒、塩に漬け込み、でん粉をまぶし、さっとゆでておく。 ②釜に油を熱し、短冊にした材料を炒め、水分、牛乳を加え、調味する。 ③水溶きでん粉でとろみをつけ、ねぎ、さやえんどうを散らす。
ごまサラダ	きゅうり 20 生竹輪 10 にんじん 20 ほうれん草 20 白しょうゆ 2 砂糖(三温) 1 白すりごま 3 食塩 0.5		<u>ごまサラダ</u> ①生竹輪は、輪切りにし、蒸して冷ます。 ②きゅうりは輪切り、にんじんは薄いいちょう切りにしておく。ほうれんそうはゆでておく。 ③材料を、調味料であえる。
くだもの	みかん	80	

かれのいの蒸しもの

ごはん・牛乳・かれのいの蒸しもの・きゅうりと干しえびの炒めもの・卵とトマトのスープ・くだもの

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	704	ビタミンA(μgRE)	501
たんぱく質(g)	36.4	ビタミンB ₁ (mg)	0.88
脂質(%)	21.9	ビタミンB ₂ (mg)	0.84
ナトリウム(g)	3.9	ビタミンC(mg)	21
(食塩相当量)	3.9	食物繊維(g)	2.0
カルシウム(mg)	387	マグネシウム(mg)	111.7
鉄(mg)	2.8	亜鉛(mg)	3.7

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食精白米	100	
牛乳	牛乳	206	
かれのいの蒸しもの	かれい(切り身) しょうが ねぎ にんにく 塩 植物油(ごま油)	70 0.5 5 0.5 0.7 1	
きゅうりと干しえびの炒めもの	きゅうり 植物油(サラダ油) 干しえび 酢 砂糖 しょうゆ 塩 にんにく 植物油(ごま油)	40 1 5 1 0.5 1 0.3 0.6 0.5	<p><u>きゅうりと干しえびの炒めもの</u></p> <p>①きゅうりは斜めに切れ目を入れて、塩をして一口大に切っておく。</p> <p>②油できゅうりとえびを炒め、酢、砂糖、塩、しょうゆで味つけし、最後に、にんにくのすりおろし、ごま油を混ぜる。</p>
卵とトマトのスープ	鶏卵 トマト 豚肉 きくらげ(干) しょうが 植物油(ごま油) 塩 しょうゆ(うすくち) 中華スープの素 でんぷん	30 20 10 0.5 0.8 1 1 3 0.8 2	<p><u>卵とトマトのスープ</u></p> <p>①卵はほぐし、材料は細かく切っておく。しょうがは、みじん切りにする。</p> <p>②豚肉、きくらげ、しょうがを煮、調味料とごま油で味つけする。</p> <p>③水どきでんぷんでとろみをつけて、トマトと卵を入れてできあがり。</p>
くだもの	ライチ	30	

むきがれい ミラノ風スパゲティ

ロールパン・牛乳・むきがれいミラノ風スパゲティ・カテージチーズサラダ

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	627	ビタミンA(μ gRE)	464
たんぱく質(g)	28.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.31
脂質(%)	33.0	ビタミンB ₂ (mg)	0.61
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.1	ビタミンC(mg)	22
カルシウム(mg)	313	食物繊維(g)	4.2
鉄(mg)	2.3	マグネシウム(mg)	86.8
		亜鉛(mg)	2.7



献立名	材料名	分量 g	作り方
ロールパン	ロールパン	60	<p><u>むきがれいミラノ風スパゲティ</u></p> <p>①スパゲティは固めに茹で、炒める。 ②かかれいは、下茹でしておく。 ③ホールトマトは缶汁を切り、ざく切りにする。 ④スープに①、②、③と調味料を入れ煮る。煮上がったら、生クリームをそそぎ、ひと煮たちさせる。 ⑤炒めたスパゲティと④を混ぜ合わせ、パセリも加え、さらに軽く炒める。</p>
牛乳	牛乳	206	
むきがれい	スパゲティ	40	
ミラノ風スパゲティ	塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	植物油(オリーブ油)	1	
	マーガリン	1	
	むきがれい	25	
	ホールトマト(缶)	10	
	マッシュルーム	5	
	塩	0.1	
	こしょう	0.04	
	スープの素	0.3	
	水	40	
	生クリーム	10	
	パセリ	0.5	
カテージチーズサラダ	カテージチーズ	40	<p><u>カテージチーズサラダ</u></p> <p>①くるみは大きめに切っていっておく。白ごまも空煎りしておく。 ②キャベツともやしは、それぞれ下茹でしておく。 ③調味料を合わせてドレッシングを作り、①と②を加えて混ぜる。 ④カテージチーズを軽くほぐし、③に加えて混ぜ合わせる。</p>
	キャベツ	40	
	もやし	10	
	くるみ	5	
	植物油(オリーブ油)	2	
	酢	12	
	塩	1	
	こしょう	0.01	
	砂糖	1	
	ごま(白)	1	

あなごちらし寿司

あなごちらし寿司・牛乳・沢煮椀・なばなのごまあえ・くだもの

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	693	ビタミンA(μgRE)	1,903
たんぱく質(g)	25.5	ビタミンB ₁ (mg)	0.73
脂質(%)	26.4	ビタミンB ₂ (mg)	0.59
ナトリウム(g)	3.6	ビタミンC(mg)	78
(食塩相当量)		食物繊維(g)	7.2
カルシウム(mg)	372	マグネシウム(mg)	126.3
鉄(mg)	3.8	亜鉛(mg)	3.8



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

打ちこみうどん

打ちこみうどん・牛乳・ちりめんじゃこのかき揚げ・青菜のけんちん煮・くだもの

この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	792	ビタミンA(μ gRE)	1,969
たんぱく質(g)	30.3	ビタミンB ₁ (mg)	0.33
脂質(%)	21.3	ビタミンB ₂ (mg)	0.62
ナトリウム(g) (食塩相当量)	5.1	ビタミンC(mg)	61
カルシウム(mg)	658	食物繊維(g)	8.9
鉄(mg)	6.7	マグネシウム(mg)	130.3
		亜鉛(mg)	2.6



献立名	材料名	分量 g	作り方
打ちこみうどん	うどん(生)	100	<u>打ちこみうどん</u> ①だし汁で野菜を柔らかくなるまで煮る。 ②うどん、かまぼこ、油揚げを入れ、みそを加えて煮こむ。
	にんじん	15	
	だいこん	15	
	里いも	20	
	ごぼう	8	
	蒸しかまぼこ	8	
	油揚げ	7	
	米みそ(甘みそ)	30	
	米みそ(淡色辛みそ)	5	
	だし汁		
牛乳	牛乳	206	
ちりめんじゃこの かき揚げ	煮干し	7	<u>ちりめんじゃこのかき揚げ</u> 〇小麦粉、鶏卵、水でかき揚げの衣を作り、ちりめんじゃこ、たまねぎを加えて、かき揚げにする。
	(ちりめんじゃこ)		
	たまねぎ	30	
	小麦粉(中力粉)	10	
	鶏卵	5	
	植物油	5	
青菜のけんちん煮	小松菜	60	<u>青菜のけんちん煮</u> ①下茹でした小松菜と木綿豆腐を油でかるく炒める。 ②調味料と少量の水を加え、汁気がなくなり、味がしみるまで煮る。
	豆腐(木綿)	20	
	植物油	1.5	
	しょうゆ(こいくち)	4	
	砂糖	0.3	
	和風だし(素)	0.3	
くだもの	バナナ	100	

むつの ホイル焼き

ごはん・牛乳・むつのホイル焼き・かに卵スープ・即席漬け・くだもの

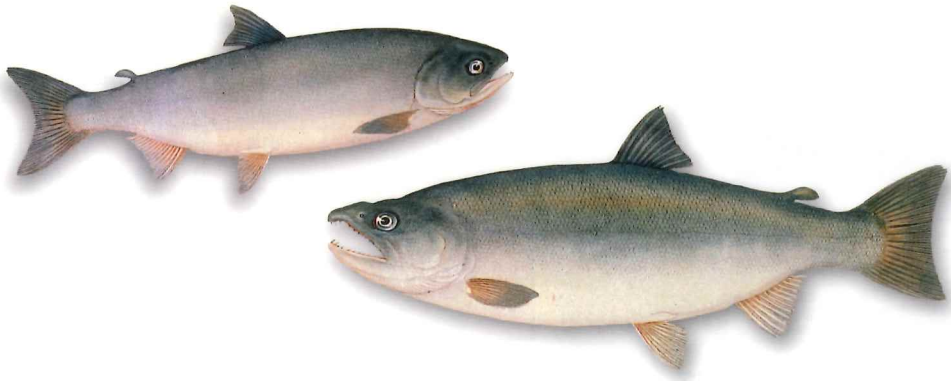
この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	618	ビタミンA(μgRE)	736
たんぱく質(g)	29.3	ビタミンB ₁ (mg)	0.44
脂質(%)	15.6	ビタミンB ₂ (mg)	0.55
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.7	ビタミンC(mg)	37
カルシウム(mg)	342	食物繊維(g)	4.4
鉄(mg)	2.7	マグネシウム(mg)	104.3
		亜鉛(mg)	3.2



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	75	
牛乳	牛乳	206	
むつのホイル焼き	むつ(切り身) 食塩 こしょう 清酒 生しいたけ 玉ねぎ 生わかめ みそ 清酒 砂糖 白すりごま	60 0.5 0.02 0.5 5 10 10 6 2 2 1	<p><u>むつのホイル焼き</u></p> <p>①むつの切り身に塩、こしょう、酒で下味をつけておく。 ②しいたけはいしづきを取り、薄切り、玉ねぎも薄切りしておく。 ③鍋に砂糖、みそ、酒を入れ煮て火を止め、すりごまを入れ合わせておく。 ④アルミホイルを広げ、むつの切り身をのせ、その上に②をのせ③をかけ包む。(250℃のオーブンで10～15分焼く)</p>
かに卵スープ	豆腐(木綿) ほうれん草 根深ねぎ かに赤身(ずわい) 鶏卵 スープストック 食塩 こしょう でん粉	15 15 10 10 10 0.8 0.3 0.02 0.8	<p><u>かに卵スープ</u></p> <p>①ほうれんそうは茹でて2cmに切っておく。 ②豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切り、かにはほぐしておく。 ③卵は割りほぐしておく。 ④鍋に湯をわかしスープストックを入れ溶かし、豆腐、ねぎ、かにを入れ、塩、こしょうで調味し、水溶きでん粉を入れ、とき卵を流し、最後にほうれん草を入れる。</p>
即席漬け	キャベツ きゅうり かぶ にんじん ゆず 食塩	30 10 15 3 0.5 0.6	<p><u>即席漬け</u></p> <p>①キャベツは粗いせん切り、きゅうりは小口の薄切り、にんじんはせん切り、かぶも薄切り、ゆずは小さくそぎ切りにし、材料と合わせる。 ②塩をふりかけさっと塩もみする。</p>
くだもの	みかん	60	

表紙のさかな



『さけ』

サケ・マス類。海で生活し、産卵期に河川に戻る降海型と、淡水で一生を過ごす陸封型がある。春ふ化したシロザケやカラフトマスの稚魚はすぐ海に下るが、淡水で過ごしてから海に下るものもある。

ベニザケ

千島、カムチャツカ、アラスカ、北米西海岸に分布し、日本の河川にはのぼって来ない。

名前の通り肉はピンク色で美味。一部日本の流網漁船でも獲るが、多くはアラスカから輸入される。

シロザケ

太平洋側は千葉県、日本海側は山口県の河川までのぼって来る。4年程で回帰し、全長1m位。一部流網漁船で獲るほか、主に沿岸の定置網で獲る。

社団法人大日本水産会ウェブサイト・フィッシュワールド「お魚なんでも辞典」、図版は「日本水産動物図集」より

農林水産省

平成21年度「にっぽん食育推進事業（主菜摂取改善対策事業）」

社団法人大日本水産会 おさかな普及協議会

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目9番13号三会堂ビル8F TEL:03-3585-6684 FAX:03-3582-2337

社団法人大日本水産会のホームページ: <http://www.suisankai.or.jp/>
おさかな普及協議会のホームページ「フィッシュワールド」: <http://www.fishworld.or.jp/>
お問い合わせe-mail: jfish@fishworld.or.jp