

June * 2009

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～

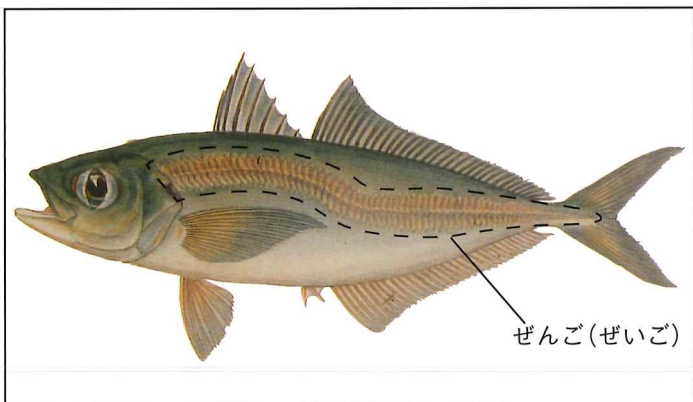
旬のうまい魚 『^{あじ}鱚』

6月

旬のうまい魚

鰯

あじ



味がよいうから「あじ」

「あじ」は、「味がよい魚」だから「あじ」という名前が付いたといわれる、日本人に人気の魚です。1年を通じて出回っていますが、旬の時期は産卵前の初夏から夏頃です。

身の側部に筋状にある先のとがった硬い鱗「ぜんご」(稜鱗

「りょうりん」とも言われます)が、くつきりしているものが新鮮です。身の中の脂の量は鰯(いわし)等に比べると少ないですが、旨味の決め手となる成分のイノシン酸は、鯛(たい)や平目(ひらめ)より多いことから旨味にコクがあります。

塩焼きにすることが多い「あじ」は、開きの干物も定番。干物にすることより、一層コクが増します。

「あじ」の漁獲量は?

「あじ」は、世界中の温かい海に生息している魚で、日本では北海道から東シナ海まで、広い地域に分布しています。釣り人からみると、好奇心の強い魚だそうです。

2007年の漁獲量は19万4500トン。漁獲量が多いのは長崎、岡山、茨城、島根、石川、千葉、鳥取です。静岡では養殖も盛んに行われています。

「あじ」は全国各地で獲れる

ので、『今日の給食は○○で獲れたあじを使っているよ』と
いった、給食指導への展開も活
発に行われています。

給食は加熱の工夫で

「あじ」をはじめとする青魚は、特有の生臭さが子どもたちに嫌われる一因ともなっており、給食で魚メニューを提供する上での悩みの種でもありません。

くさみは、「焼いてから煮る」「揚げる」といった加熱方法の工夫、さらに揚げ衣の工夫で解消して、おいしく提供することができます。

今回は、マリネ、チーズ巻き、焼き煮を取り上げました。この他にも、栄養教諭・学校栄養職員皆さんの独自の漬けダレに漬けて込んで、旨味を引き出すレシピも取り上げていきますので、活用ください。

Contents

コラム

02～03…旬の魚“あじ”

魚メニュー

あじ

- 04…あじの和風マリネ
- 05…あじのチーズ巻きおろしソースかけ
- 06…あじフィレ焼き煮

いわし

- 07…いわしピザ
- 08…いわしのオープン焼きアンコーナ風
- 09…いわしのさんが揚げ
- 10…いわしの香味揚げ
- 11…いわしのピーナッツ揚げ
- 12…いわしの中華ソース

かつお

- 13…なまぶしとそら豆の煮もの

うなぎ

- 14…うなたま

とびうお

- 15…とびうおのたたき汁

『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。

今回は9月、サンマをテーマに発行します。

2009年6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

さんが揚げ

学校給食で 人気の調理方法



「さんが揚げ」は、あじ、さば、さんまなど青魚の身だけを細かくたたいた「なめろう」に、みそ、しょうが、ねぎなどを混ぜて、あわびの貝殻に詰めて焼いた、漁師料理です。「さんが」の語源は、千葉県寒川の漁師が始めたからという説、舟の名前からなど諸説あります。

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

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)	652	ビタミンA(μgRE)	708
たんぱく質(g)	23.1	ビタミンB ₁ (mg)	0.43
脂質(%)	24.0	ビタミンB ₂ (mg)	0.46
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.5	ビタミンC(mg)	29
カルシウム(mg)	279	食物繊維(g)	3.1
鉄(mg)	2.1	マグネシウム(mg)	82
		亜鉛(mg)	2.6



献立名	材料名	分量 g	作り方	
麦ごはん	精白米	76.5		
	精麦	8.5		
牛乳	牛乳	206		
あじの和風マリネ	あじ (でんぶんつき・2匹)	40		<u>あじの和風マリネ</u> 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。
	植物油	4		
	かけ汁	植物油(ごま油)	4	
		砂糖(三温)	1	
		しょうゆ	1	
	たまねぎ	5		
	レタス	4		
みそにゅうめん	そうめん	6	<u>みそにゅうめん</u> 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。	
	かまぼこ	5		
	油揚げ	3		
	じゃがいも	20		
	にんじん	10		
	青ねぎ	3		
	だしパック	4.3		
みそ	9			
くだもの	みかん(1個)	60		

あじのチーズ巻き おろしソースかけ

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

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)	699	ビタミンA(μgRE)	1,608
たんぱく質(g)	26.2	ビタミンB ₁ (mg)	0.77
脂質(%)	26.7	ビタミンB ₂ (mg)	0.73
ナトリウム(g)	3.9	ビタミンC(mg)	57
(食塩相当量)		食物繊維(g)	5.5
カルシウム(mg)	351	マグネシウム(mg)	94
鉄(mg)	3.2	亜鉛(mg)	3.4



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

あじの フィレ焼き煮

ごはん・牛乳・あじフィレ焼き煮・実たくさん汁・北海あえ・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)	637	ビタミンA(μ gRE)	564
たんぱく質(g)	26.7	ビタミンB ₁ (mg)	0.58
脂質(%)	15.4	ビタミンB ₂ (mg)	0.54
ナトリウム(g)	2.7	ビタミンC(mg)	41
(食塩相当量)		食物繊維(g)	3.5
カルシウム(mg)	364	マグネシウム(mg)	104
鉄(mg)	2.5	亜鉛(mg)	3.1



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	
牛乳	牛乳	206	
あじフィレ焼き煮	あじ しょうが しょうゆ(こいくち) 砂糖(上白) 清酒 水 トマト	50 1 4 3 1 6 20	<p><u>あじフィレ焼き煮</u></p> <p>①あじのフィレは1人2枚用意する。 ②あじはさっと焼く。 ③しょうがは、みじん切りにする。 ④しょうがと調味料と水を煮立て、②のあじを入れ煮る。</p>
実たくさん汁	ねぎ にんじん 蒸しかまぼこ 生しいたけ ごぼう えのきたけ さといも しょうゆ(こいくち) 削り節 植物油(サラダ油)	7 5 10 5 7 3 20 7 3 1	<p><u>実たくさん汁</u></p> <p>①にんじん、かまぼこは、いちょう切りにする。 ②ごぼうはささがき、さといもは厚く切る。 ③えのきたけは2つに切り、生しいたけは薄く切り、ねぎは小口切りにする。 ④削り節でだしをとり、ごぼう、にんじんを入れて煮、さといも、かまぼこを入れ調味し、えのきたけ、生しいたけ、ねぎを入れ、サラダ油を入れる。</p>
北海あえ	きゅうり 鶏肉 (ささ身オイル漬け) 糸こんぶ かに(水煮) 酢 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) いりごま(すり) 植物油	40 7 1.5 5 1 1 3 0.5 2	<p><u>北海あえ</u></p> <p>①きゅうりはせん切りにする。 ②鶏ささ身オイル漬けは、細かくほぐす。 ③糸こんぶは湯をかける。 ④かにの水煮は水気をきり、ほぐしておく。 ⑤①②③④を調味料であえる。</p>
くだもの	キウイフルーツ	35	

いわしピザ

ミルクロールパン・牛乳・いわしピザ・魚介類のスープ・オレンジゼリー

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)	664	ビタミンA(μ gRE)	739
たんぱく質(g)	36.4	ビタミンB ₁ (mg)	0.50
脂質(%)	25.0	ビタミンB ₂ (mg)	0.84
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.0	ビタミンC(mg)	35
カルシウム(mg)	441	食物繊維(g)	2.0
鉄(mg)	3.0	マグネシウム(mg)	94
		亜鉛(mg)	3



献立名	材料名	分量 g	作り方
ミルクロールパン	ミルクロールパン	50	
牛乳	牛乳	206	
いわしピザ	いわし(開き) 40 食塩 0.1 こしょう 0.03 チリソース 5 プロセスチーズ 10 パン粉 1 ほうれんそう 5	いわしピザ ①いわしは塩、こしょうをしておく。 ②①にチリソース、刻んだチーズ、パン粉、ゆでて刻んだほうれんそうをかけてオープンで焼く。	
魚介類のスープ	ベーコン 20 えび 30 いか 20 にんじん 5 たまねぎ 20 じゃがいも 10 乾燥わかめ 1 食塩 0.3 こしょう 0.03 コンソメスープの素 0.5 白ぶどう酒 0.5 水 90~100	魚介類のスープ ①ベーコンは1cm位に切る。 ②むきえび、いかは、ゆでておく。 ③わかめは、戻して2cm位に切る。 ④にんじん、たまねぎ、じゃがいもは細切りにする。 ⑤ベーコンを炒め、④の野菜を入れ、分量の水を入れ、煮立ったらアクをとり、②と調味料を入れ、わかめを入れる。	
オレンジゼリー	オレンジゼリー	70	

いわしのオープン焼きアンコーナ風

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

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)	669	ビタミンA(μ gRE)	969
たんぱく質(g)	31.2	ビタミンB ₁ (mg)	0.40
脂質(%)	36.5	ビタミンB ₂ (mg)	0.77
ナトリウム(g)	3.3	ビタミンC(mg)	96
(食塩相当量)		食物繊維(g)	7.6
カルシウム(mg)	340	マグネシウム(mg)	107
鉄(mg)	4.2	亜鉛(mg)	3.1



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

いわしの さんが揚げ

ごはん・牛乳・いわしのさんが揚げ・のっぺい汁・ピーナッツあえ

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)	2,051
たんぱく質(g)	27.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.39
脂質(%)	30.2	ビタミンB ₂ (mg)	0.73
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.4	ビタミンC(mg)	39
カルシウム(mg)	452	食物繊維(g)	6.9
鉄(mg)	4.4	マグネシウム(mg)	105
		亜鉛(mg)	2.9



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

いわしの香味揚げ

かきごはん・牛乳・いわしの香味揚げ・もずく汁・ほうれんそうのごまあえ

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)	861	ビタミンA(μgRE)	1,573
たんぱく質(g)	35.6	ビタミンB ₁ (mg)	1.36
脂質(%)	26.9	ビタミンB ₂ (mg)	1.75
ナトリウム(g)	5.4	ビタミンC(mg)	32
(食塩相当量)		食物繊維(g)	6.6
カルシウム(mg)	429	マグネシウム(mg)	185
鉄(mg)	7.8	亜鉛(mg)	7.2



献立名	材料名	分量 g	作り方
かきごはん	精白米	112	<u>かきごはん</u> ①米を洗って、だし昆布とかきを煮た汁、調味料でかために炊く。 ②その他の材料は、調味料を加えて煮ておく。炊き上がったごはん混ぜる。
	かき	21	
	ごぼう	10	
	干しいたけ	0.8	
	にんじん	8	
	油揚げ	8	
	だし昆布	0.8	
	清酒	2.6	
しょうゆ(こいくち)	7.4		
牛乳	牛乳	206	
いわしの香味揚げ	いわし	40	<u>いわしの香味揚げ</u> ①開いたいわしは、小麦粉とかたくり粉をまぶし、油で揚げる。 ②ねぎ、しょうが、にんにく、赤とうがらしはみじん切りにする。しょうゆ、砂糖を煮立て中に入れ、タレを作る。 ③揚げたいわしを漬け込む。
	植物油	5.7	
	根深ねぎ	2	
	しょうが	0.5	
	にんにく	0.5	
	赤とうがらし	0.06	
	しょうゆ	3.7	
	砂糖(上白)	3.1	
	清酒	0.7	
	みりん	1.5	
	小麦粉	1.3	
かたくり粉	1.7		
もずく汁	もずく	29	<u>もずく汁</u> ①もずくは、きれいに洗って切っておく。 ②だしをとって、さいの目に切った豆腐ともずくを入れ、みそを加え、ねぎをはなつ。
	豆腐(木綿)	41	
	根深ねぎ	4	
	淡色辛みそ	10.2	
ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう	39	
	ちくわ	16	
	もやし	31	
	にんじん	4	
	ごまあえの素	4.1	

いわしの ピーナッツ揚げ

ごはん・牛乳・いわしのピーナッツ揚げ・かぼちゃとなすの揚げ煮・みそ汁

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)	703	ビタミンA(μgRE)	911
たんぱく質(g)	27.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.60
脂質(%)	29.1	ビタミンB ₂ (mg)	0.59
ナトリウム(g)	2.9	ビタミンC(mg)	20
(食塩相当量)		食物繊維(g)	4.0
カルシウム(mg)	293	マグネシウム(mg)	90
鉄(mg)	2.8	亜鉛(mg)	2.9



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

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

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)	658	ビタミンA(μgRE)	865
たんぱく質(g)	27.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.34
脂質(%)	30.4	ビタミンB ₂ (mg)	0.68
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.4	ビタミンC(mg)	14
カルシウム(mg)	348	食物繊維(g)	2.5
鉄(mg)	3.2	マグネシウム(mg)	102
		亜鉛(mg)	3.2



献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	70 7	
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) 三温糖 赤みそ みりん ④ 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	<u>いわしの中華ソース</u> 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。 ②④の調味料を合わせ、ひと煮たちさせ、①のいわしにかける。
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	<u>豆腐とチンゲンツァイのスープ</u> 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、でんぷんでとろみをつけ、とき卵を流す。仕上げりにチンゲンツァイを入れる。
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	<u>きゅうりの土佐酢</u> ①きゅうりは薄く切って、さっとゆで、冷ます。 ②調味料であえる。

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

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)	670	ビタミンA(μgRE)	892
たんぱく質(g)	38.7	ビタミンB ₁ (mg)	0.43
脂質(%)	15.5	ビタミンB ₂ (mg)	0.60
ナトリウム(g)	2.8	ビタミンC(mg)	9
(食塩相当量)		食物繊維(g)	3.1
カルシウム(mg)	297	マグネシウム(mg)	88
鉄(mg)	4.4	亜鉛(mg)	2.9



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><u>なまぶしとそら豆の煮もの</u></p> <p>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、なまぶしとそら豆を加えて煮含める。</p>
牛乳	牛乳	206	
なまぶしと そら豆の煮もの	かつおなまり節	35	
	そら豆	10	
	砂糖	1.2	
	しょうゆ(こいくち)	4	
	みりん	1	
	けずり節	0.5	
豆腐のみそ汁	豆腐	30	<p><u>豆腐のみそ汁</u></p> <p>①だいこん、焼きかまぼこはたんざく切り、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。</p>
	だいこん	20	
	焼きかまぼこ	7	
	にんじん	5	
	生わかめ	3	
	青ねぎ	3	
	赤みそ	7.5	
	白みそ	6.5	
	けずり節	2	
	だし昆布	0.3	
	水	140	
味つけのり	味つけのり	1袋	
デザート	わらびもち	1個	

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

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)	563	ビタミンA(μgRE)	1,757
たんぱく質(g)	24.4	ビタミンB ₁ (mg)	0.70
脂質(%)	17.6	ビタミンB ₂ (mg)	0.51
ナトリウム(g)	2.6	ビタミンC(mg)	74
(食塩相当量)		食物繊維(g)	5.5
カルシウム(mg)	117	マグネシウム(mg)	73
鉄(mg)	3.3	亜鉛(mg)	3.1



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	75 0.23	
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) 三温糖 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	うなたま ①うなぎは細切りにする。 ②凍り豆腐はもどして短冊に切り、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凍り豆腐を水きりして炒める。 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。
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) 三温糖 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。
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	

とびうおの たたき汁

梅ちりごはん・牛乳・とびうおのたたき汁・切り干し大根のいり煮・くだもの

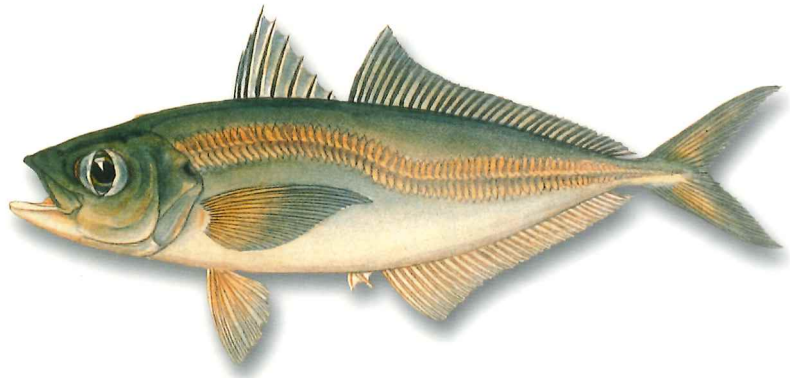
この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	622	ビタミンA(μ gRE)	946
たんぱく質(g)	27.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.35
脂質(%)	18.8	ビタミンB ₂ (mg)	0.51
ナトリウム(g)	4.6	ビタミンC(mg)	48
(食塩相当量)		食物繊維(g)	6.0
カルシウム(mg)	398	マグネシウム(mg)	132
鉄(mg)	4.5	亜鉛(mg)	3.5



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

表紙のさかな



『アジ』

ぜんごと呼ばれるかたいとげのある鱗(うろこ)が側線部に発達する。暖流にのって日本周辺沿岸に広く回遊するが、北海道には少ない。日本近海には20種ほど分布するが、多獲されるのはマアジ、ムロアジ類。まき網、定置網、底曳網、釣りなどでとられる。

マアジ

全長40cmに達する。クロアジと呼ばれる沖合い回避群のほか、キアジと呼ばれる瀬つき群もある。

ムロアジ

マアジよりも体の断面が丸く、背びれ、しりびれの後に一つずつ小離ひれを持つ。全長は30cmに達する。

シマアジ

体高がやや高く、体側の中央を1本の金色の線が走る。全長1mに達する。

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」より、図版は「日本水産動植物図集」より

農林水産省

平成21年度「につぼん食育推進事業(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