

September \* 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『秋刀魚』

さんま

9月

# 秋刀魚



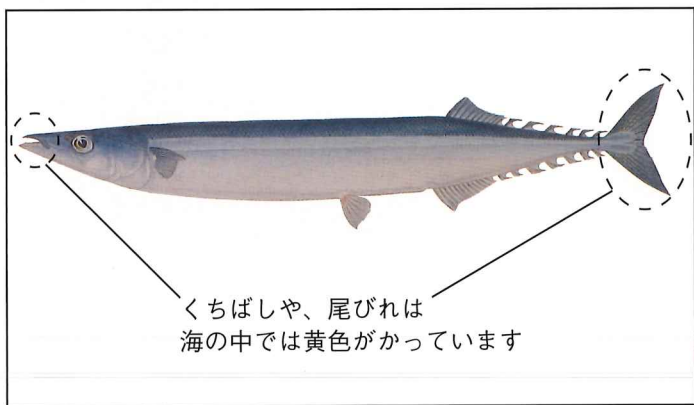
## 旬のうまい魚 さんま

### 秋の代表! 『秋刀魚』

「さんま」は『秋刀魚』と書くように、輝く魚体が刀を連想させる、細長い魚体の藍と銀色が美しい魚です。

旬の時期は、もちろん秋。

海の水温が下がる秋は、脂が乗って大変栄養価が高く、『秋刀魚が出ると按摩が引つ込む』という江戸時代の諺があるほど



くちばしや、尾びれは海の中では黄色がっています

です。

生の「さんま」の鮮度は、口先の先が黄色がっているものが見極めましょう。

### 漁獲量は近海魚の2位

「さんま」は、日本海、オホーツク海、北太平洋にかけて広く分布し、春から初夏に黒潮続流域の海で産卵します。ダツ科に属し、夜、灯りに集まる習性を利用した漁法「捧受け網漁」で獲っています。08年の漁獲量は35万4500トン。日本の海面漁業では「さば」に次いで第2位の漁獲量で、北海道、宮城、福島、岩手、富山、千葉が上位県です。

### EPA、DHAが豊富

血合いや内臓には、血液サラサラ効果のEPA、脳細胞を活性化するDHAを多く含んでいます。苦味を抑える調理の工夫によって、「さんま」の栄養効果を訴えられます。

## Contents

### コラム

- 02…旬の魚“さんま”
- 03…おさかな学術研究会@日本女子大学

### 魚メニュー

#### さんま

- 04…さんまごはん
- 05…さんまの筒煮
- 06…さんまのねぎみそ煮
- 07…さんまのカレー風味焼き

#### するめいか

- 08…いかのうの花詰め照り焼き
- 09…いかじゃが
- 10…いかのチリソース
- 11…いかの照り焼き
- 12…いかバーグ

#### 戻りがつお

- 13…かつおのみそ炒め
- 14…かつおなまりと大根の煮もの
- 15…すずきのなすみそ焼き

『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11月、「さけ」をテーマに発行します。

2009年9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

# 女子大生、 かつおと格闘

## @日本女子大学

## 食育の体験学習 おさかな学術研究会

(社)大日本水産会は7月1日、東京・目白の日本女子大学で2009年度第1回目の「食育おさかな普及学術研究会」を開催しました。旬の「かつお」を使った講義と調理実習には、管理栄養士を目指す同大学の女子大生をはじめ、近隣の学習院大、早稲田



よる「カツオについて」のミニ・レクチャーの後、丸ごと「かつお」の女子栄養大学・鈴木平光教授に

大、立教大の男子学生も含めて44人が参加しました。当日は、研究会座長の女子栄養大学の女子大生多数。慣れない出刃包丁を手に3枚におろし、「たたき」「竜田揚げ」「炊き合わせ」と、多様な和食メニューに仕上げました。

「お」を使った捌き方のデモンストレーションを、東京魚商業協同組合の長瀬雄之副理事長が行いました。プロの魚屋さんの手捌きを必死にメモに取り写真に収めた後は、学生たちが調理しましたが、1.7kgの「かつお」に苦闘する女子大生多数。慣れない出刃包丁を手に3枚におろし、「たたき」「竜田揚げ」「炊き合わせ」と、多様な和食メニューに仕上げました。

# 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

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( $\mu$ gRE)	741
たんぱく質(g)	24.9	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.30
脂質(%)	26.1	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.54
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.6	ビタミンC(mg)	14
カルシウム(mg)	354	食物繊維(g)	5.1
鉄(mg)	3.9	マグネシウム(mg)	116.0
		亜鉛(mg)	3.2



献立名	材料名	分量 g	作り方
さんまごはん	精白米 さんま でんぷん 植物油(なたね油) 古根しょうが しょうゆ(こいくち) 塩 三温糖 本みりん 白ごま	80 20 2 1.5 2 3 0.2 2 2 2	さんまごはん ①さんまは短冊切りにして、でんぷんを付けて揚げる。 ②調味料を合わせて沸騰させ、揚げた魚をからめる。 ③ごまは煎っておく。 ④ごはんに②と③を混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
かぶのみそ汁	かぶ(葉) かぶ(根) 豆腐(絹ごし) さつまいも にんじん えのきたけ ねぎ 水 みみそ(甘みそ) みみそ(赤色辛みそ) かつお節 風味調味料	5 20 20 15 5 10 5 120 6 6 2 0.4	かぶのみそ汁 ①野菜が煮えたら、豆腐を入れる。 ②みそをとき入れる。
大豆の磯煮	大豆(ゆで) 鶏肉(もも) ひじき 板こんにゃく にんじん さやいんげん 植物油(サラダ油) 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) 本みりん	20 10 1.5 15 5 3 0.5 1 3 0.5	大豆の磯煮 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。

# さんまの筒煮

麦ごはん・牛乳・さんまの筒煮・しめじのみそ汁・切り干し大根のはりはり漬け・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)	654	ビタミンA( $\mu$ gRE)	638
たんぱく質(g)	24.6	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.41
脂質(%)	16.6	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.52
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.8	ビタミンC(mg)	28
カルシウム(mg)	320	食物繊維(g)	4.3
鉄(mg)	2.6	マグネシウム(mg)	91.7
		亜鉛(mg)	2.9



献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米	80.8	<u>さんまの筒煮</u> ①土しょうがはせん切りにし、調味料を加え、煮立てる。 ②さんまを入れ、汁がかぶるように落としぐたをして煮る。
	強化米	0.2	
	ツインミール	9	
牛乳	牛乳	206	
さんまの筒煮	さんま(冷・筒切り)	36	<u>しめじのみそ汁</u> ①煮干しでだしをとる。 ②木綿豆腐はさいの目切り、かぼちゃは一口大に切り、にんじんは拍子木切りにする。葉ねぎは小口切りにする。 ③本しめじはいしづきを取り、食べやすく分け、油揚げは短冊切りにし油抜きする。 ④だしに煮えにくい材料から加え、火が通ったらみそを加え、火を止め、ねぎを散らす。
	しょうゆ(こいくち)	6	
	砂糖(上白)	4	
	清酒	3	
	土しょうが	1	
しめじのみそ汁	豆腐(木綿)	20	<u>切り干し大根のはりはり漬け</u> ①切り干し大根は洗い、水につけ戻した後、さっとゆで、水きりする。 ②にんじんは拍子木切りにし、ゆでる。 ③切り干し大根、にんじんを調味料で漬ける。
	西洋かぼちゃ	17	
	にんじん	5	
	本しめじ	5	
	油揚げ	3	
	葉ねぎ	3	
	淡色辛みそ	11	
	煮干し	3	
切り干し大根のはりはり漬け	切り干し大根	2.5	
	にんじん	3	
	いりごま	0.5	
	酢	2.5	
	砂糖(上白)	1.5	
	しょうゆ(うすくち)	1	
ごま油	0.2		
くだもの	みかん	62	

# さんまの ねぎみそ煮

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

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)	709	ビタミンA( $\mu$ gRE)	909
たんぱく質(g)	28.0	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.41
脂質(%)	20.6	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.53
ナトリウム(g)	2.3	ビタミンC(mg)	20
(食塩相当量)		食物繊維(g)	2.8
カルシウム(mg)	302	マグネシウム(mg)	76.1
鉄(mg)	2.3	亜鉛(mg)	2.7



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<u>さんまのねぎみそ煮</u> ①しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ②調味料を煮たて、①を入れ、さんまを加えて、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
	強化米	0.24	
牛乳	牛乳	206	
さんまのねぎみそ煮	さんま	50	<u>そうめん汁</u> ①そうめんは、半分に折ってゆでておく。 ②かまぼこと玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、みつばは小口切りにしておく。 ③鍋に水を入れ、煮干しだしをとる。 ④③を煮立て、鶏肉を入れ、玉ねぎ、にんじんを加え、こいくちしょうゆで味を調える。 ⑤④にかまぼこ、そうめん、みつばを加え、ひと煮たちさせる。
	しょうが	1	
	ねぎ	5	
	米みそ	2	
	三温糖	3	
	本みりん	2	
	しょうゆ(こいくち)	4	
そうめん汁	そうめん	5	<u>かぼちゃの素揚げ</u> ①くし形に切った3mm厚さのかぼちゃをさっと揚げ、塩をふる。
	鶏肉(若鶏もも皮つき)	10	
	焼きかまぼこ	8	
	にんじん	15	
	みつば	3	
	玉ねぎ	20	
	煮干しだし	1	
	しょうゆ(こいくち)	5	
かぼちゃの素揚げ	西洋かぼちゃ	35	
	植物油	3	
	塩	0.1	
オレンジゼリー	オレンジゼリー	40	

# 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・おほかあえ・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)	724	ビタミンA(μgRE)	1,369
たんぱく質(g)	34.1	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.44
脂質(%)	25.5	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.86
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.7	ビタミンC(mg)	51
カルシウム(mg)	503	食物繊維(g)	3.7
鉄(mg)	4.4	マグネシウム(mg)	121.8
		亜鉛(mg)	3.4



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	
牛乳	牛乳	206	さんまのカレー風味焼き
さんまの カレー風味焼き	さんま(1/2尾) 塩 プレーンヨーグルト ④ スキムミルク カレー粉 パセリ	50 0.5 25 10 0.5 1	①さんまは頭と尾、内臓を除き、半分の筒切りにする。 斜めの切り込みを3本入れる。ざるにのせ、塩をふっ て15分ほどおく。 ②④を合わせ、①の水分をとって20分ほど漬けておく。 ③オーブンで7~8分焼く。(漬け汁をかけて焼く) ④皿に盛り、パセリを添える。
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	<u>みそ汁</u> ①じゃがいもはちょう切り、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固いものから煮て、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 あまり煮立てない)
おほかあえ	ほうれん草 花かつお しょうゆ	30 0.5 3	<u>おほかあえ</u> ①ほうれん草は、ゆでて3cm長さに切る。 ②花かつおは、乾煎りして冷ましておく。 ③ほうれん草と花かつおを和えて、しょうゆで味つけす る。
くだもの	美生柑	50	

# いかのうの花 詰め照り焼き

ごはん・牛乳・いかのうの花詰め照り焼き・なすとそうめん汁・ブロッコリーとツナのあえもの・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)	865	ビタミンA(μgRE)	970
たんぱく質(g)	37.4	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.43
脂質(%)	15.8	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.63
ナトリウム(g) (食塩相当量)	4.2	ビタミンC(mg)	91
カルシウム(mg)	336	食物繊維(g)	11.0
鉄(mg)	4.2	マグネシウム(mg)	154.3
		亜鉛(mg)	4.7



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	110	
牛乳	牛乳	206	
いかのうの花詰め 照り焼き	するめいか(生) 70 植物油(サラダ油・調合) 1 ごぼう 10 にんじん 12 黒きくらげ 0.5 さやえんどう(生) 10 しょうゆ(こいくち) 3 三温糖 1.5 おから 40 しょうゆ(こいくち) 3 三温糖 1.5 みりん(本) 2 でんぷん(じゃがいも) 0.8		<u>いかのうの花詰め照り焼き</u> ①するめいかをつぼ抜きし中骨をとる。 ②ごぼう、にんじんはささがき、きくらげは水でもどしせん切り。 ③さやえんどうはゆでて細切り。 ④おからを乾煎りする。 ⑤サラダ油でごぼう、にんじん、きくらげを順に炒め、④のおからと調味料を加え、煎り、さやえんどうを加える。 ⑥いかに詰めて楊枝でとめる。 ⑦オープン 230℃で 15～20 分焼き、タレをからめる。
なすとそうめん汁	なす 20 そうめん(乾) 20 みょうが 3 煮干し 2 米みそ(淡色辛みそ) 13		<u>なすとそうめん汁</u> ①なすは半月切りにし、アク抜きする。 ②そうめんは、ゆでて水洗いする。 ③みょうがは細切りにし水にさらす。 ④煮干しだし汁になすを入れ、煮えたら、そうめん、みょうが、みそを加える。
ブロッコリーと ツナのあえもの	ブロッコリー 50 まぐろ(水煮フレーク) 10 とうもろこし 10 ホールコーン(缶) 3 米酢 2 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖(三温) 0.6 植物油(ごま油) 0.5		<u>ブロッコリーとツナのあえもの</u> ①ブロッコリーをゆでて水冷する。 ②缶詰の水を切る。 ③材料とドレッシングを和える。
くだもの	ぶどう(巨峰)	75(5粒)	



# いかじゃが

麦ごはん・牛乳・いかじゃが・豚肉の和風マリネ・こまつなのたらこあえ・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)	669	ビタミンA(μgRE)	1,175
たんぱく質(g)	33.6	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	1.15
脂質(%)	17.5	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.58
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.8	ビタミンC(mg)	94
カルシウム(mg)	350	食物繊維(g)	7.6
鉄(mg)	3.2	マグネシウム(mg)	121.7
		亜鉛(mg)	4.3

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	70 10	
牛乳	牛乳	206	
いかじゃが	いか だいこん じゃがいも こんにゃく 煮干し 清酒 みりん しょうゆ 水	30 40 70 30 3 3 1.5 4 70	<p><u>いかじゃが</u></p> <p>①いかは足と胴をはずし、食べやすい大きさに切る。だいこんは乱切りにしてゆでる。じゃがいもも乱切り、こんにゃくは乱切りしてアク抜きをする。</p> <p>②煮くずれしないように煮る。</p>
豚肉の和風マリネ	豚肉(もも) かいわれだいこん 玉ねぎ にんじん 植物油(サラダ油) 酢 しょうゆ みそ ごま みりん	60 3 10 5 2 3 2 3 1.5 1.5	<p><u>豚肉の和風マリネ</u></p> <p>①豚もも肉は蒸す。かいわれだいこんは半分に切る。玉ねぎはせん切りにし、さっと湯をかけ絞る。にんじんはせん切りし、うす塩をして絞る。</p> <p>②酢、しょうゆ、みそ、ごまは一度熱し、サラダ油を加えミキサーにかける。</p> <p>③蒸した豚肉に②の調味料の1/2とごまをふり味をつけ、残り1/2の調味料と野菜を和え、豚肉にかける。</p>
こまつなのたらこあえ	小松菜 はくさい たらこ みりん しょうゆ	30 50 2 0.7 0.7	<p><u>こまつなのたらこあえ</u></p> <p>①こまつな、はくさいはゆでて食べやすい大きさに切る。</p> <p>②焼いたたらこはミキサーで細かくつぶし、野菜と調味料で和える。</p>
くだもの	みかん	100	

# いかのチリソース

ごはん・牛乳・いかのチリソース・たまごスープ・中華あえ

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)	677	ビタミンA( $\mu$ gRE)	1,130
たんぱく質(g)	28.4	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.47
脂質(%)	23.1	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.57
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.3	ビタミンC(mg)	15
カルシウム(mg)	270	食物繊維(g)	3.0
鉄(mg)	3.3	マグネシウム(mg)	113.4
		亜鉛(mg)	3.8



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
いかのチリソース	いか(切り身) 60 しょうが(粉) 0.2 しょうゆ 3 清酒 1.5 でん粉 6 植物油(揚げ油) 6 長ねぎ 6 にんにく 0.5 しょうが 0.5 ごま油 0.5 トマトケチャップ 12 清酒 1.5 トウバンジャン 0.1~0.2 パセリ 1	いかのチリソース ①いかは下味をつけて唐揚げにする。 ②長ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにして、ごま油で炒め、調味料を加えて味を調える。 ③揚げたいかにチリソースをかけ、みじん切りパセリを散らす。	
たまごスープ	鶏卵 20 鶏肉 10 にんじん 10 玉ねぎ 22 たけのこ(水煮) 8 干しいたけ 1 ほうれん草 8 しょうゆ 5 食塩 0.1 こしょう 0.02 中華だしの素 0.8	たまごスープ ①ほうれん草以外の野菜は、すべてせん切りにし、中華だしの素と、しいたけの戻し汁の入ったスープで煮る。 ②味を調えたら、下ゆでしたほうれん草と、とき卵を加えて仕上げる。(鶏肉以外にも、ほたてフレークや、かにほぐし身などを使うと本格的でおいしくなる)	
中華あえ	もやし 25 ほうれん草 15 ホールコーン(缶) 4 しょうゆ 2.5 酢 2.5 ごま油 0.5 砂糖 0.15	中華あえ ○ボイルした野菜を、よく水切りし、ホールコーンを混ぜ、調味する。	

# いかの照り焼き

貝柱ときのごはん・牛乳・いかの照り焼き・みそ汁・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)	582	ビタミンA( $\mu$ gRE)	1,340
たんぱく質(g)	28.7	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.48
脂質(%)	12.3	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.60
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.5	ビタミンC(mg)	36
カルシウム(mg)	406	食物繊維(g)	5.9
鉄(mg)	3.4	マグネシウム(mg)	117.0
		亜鉛(mg)	3.9

献立名	材料名	分量 g	作り方
貝柱ときのごはん	精白米	70	<u>貝柱ときのごはん</u> ①ごはんは、ふつうに炊く。 ②貝柱は、解凍し、あらくほぐす。しめじは小房に分け、干ししいたけは、戻してせん切り、にんじん、油揚げもせん切りにする。 ③②を調味料で煮て、炊き上がったごはんに混ぜる。
	ミニ貝柱(冷凍)	15	
	しめじ	15	
	干ししいたけ	1	
	にんじん	10	
	油揚げ	5	
	しょうゆ	4.5	
塩	0.3		
牛乳	牛乳	206	
いかの照り焼き	いか (切り身かの子目入り)	50	<u>いかの照り焼き</u> ①いかは、魚屋さんに味つけしてもらい納品してもらっている。オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
	しょうゆ	3	
	みりん	1	
みそ汁	じゃがいも	30	
	えのきたけ	8	
	長ねぎ	7	
	カットわかめ	0.5	
	みそ	10	
	煮干し	2	
ピーナッツあえ	小松菜	20	<u>ピーナッツあえ</u> ①小松菜、キャベツ、にんじんは、ゆでる。 ②粉末ピーナッツ、調味料を混ぜ合わせ、①を和える。 (粉末ピーナッツでなく、剥きピーナッツをスピードカッターで粗く刻んで加えても良い)
	キャベツ	35	
	にんじん	10	
	粉末ピーナッツ	3	
	みそ	2	
	砂糖	0.7	
	みりん	0.5	
	しょうゆ	0.4	

# 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

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)	782	ビタミンA(μgRE)	1,554
たんぱく質(g)	42.1	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.99
脂質(%)	21.3	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.61
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.2	ビタミンC(mg)	52
カルシウム(mg)	392	食物繊維(g)	7.0
鉄(mg)	4.8	マグネシウム(mg)	151.4
		亜鉛(mg)	4.3



献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米	85.5	<u>いかバーグ</u> 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。 ④③の調味料で作ったタレをかける。
	強化米	0.29	
	強化押し麦	9.5	
牛乳	牛乳	206	
いかバーグ	いか	30	<u>きんぴら大豆</u> ①大豆は戻して、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。
	えび	8	
	とびうお(すり身)	60	
	鶏卵	2.7	
	葉ねぎ	1.8	
	生おろししょうが	2.2	
	パン粉	0.4	
	こしょう	0.01	
	植物油	4.9	
	④ { しょうゆ(こいくち)	2.6	
みりん	2.1		
三温糖	0.9		
つけ合わせ	ミニトマト	10	
	パセリ	5	
みそ汁	豆腐(木綿)	40	
	わかめ(塩蔵)	4	
	にんじん	8	
	葉ねぎ	3	
	米みそ	13	
	水	150	
きんぴら大豆	煮干し	7	
	豚肉	7	
	さつま揚げ	7	
	大豆(乾)	6	
	ごぼう	15	
	にんじん	15	
	さやいんげん	2	
	こんにゃく	8	
	三温糖	1	
	しょうゆ(こいくち)	2.1	
みりん	0.3		
植物油	0.2		
くだもの	みかん(1個)	100	

# かつおのみそ炒め

ごはん・牛乳・かつおのみそ炒め・かきたま汁・たまごふりかけ・グレープフルーツゼリー

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)	691	ビタミンA(μgRE)	803
たんぱく質(g)	30.7	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.37
脂質(%)	18.2	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.55
ナトリウム(g)	2.5 (食塩相当量)	ビタミンC(mg)	50
		食物繊維(g)	1.8
カルシウム(mg)	337	マグネシウム(mg)	97.7
鉄(mg)	3.3	亜鉛(mg)	3.2



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	
かつおのみそ炒め	かつお(1.5cm角) 清酒 しょうゆ でん粉 植物油 しょうが たけのこ(水煮) 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ 植物油(サラダ油) 赤色辛みそ 三温糖 しょうゆ 清酒 ごま油 みりん 水	40 1.3 1.3 7.5 5 0.4 8 10 3 1 0.3 0.5 3.5 3.5 0.7 1 0.05 1	<u>かつおのみそ炒め</u> ①かつおは、酒としょうがじょうゆで下味をつけ、でん粉をまぶして、油で揚げる。 ②鍋に、サラダ油を熱し、いちょう切りにしたにんじん、たけのこを炒め、干しいたけもせん切りにして炒める。 ③くし型切りの玉ねぎを炒め、砂糖、水を入れる。 ④酒とみりん、しょうゆで溶いた赤みそを入れ、味をみて、①で揚げたかつおとせん切りにして、さっと下ゆでしたピーマン、ごま油を入れて仕上げる。
かきたま汁	鶏肉(若鶏もも) 清酒 えのきたけ ほうれん草 にんじん 鶏卵 かつお節 しょうゆ(うすくち) でん粉 食塩	10 1.5 5 10 5 25 2 6 0.2 0.2	<u>かきたま汁</u> ①鍋に、水を計り、かつお節でだし汁をとる。 ②酒につけた若鶏肉を入れ、ほぐし、にんじんを入れ、アクをとる。 ③えのきたけを入れ、うすくちしょうゆを入れる。 ④水溶きでん粉を入れて、よく沸騰した中へとき卵を流し入れ、塩で味をととのえ、下ゆでし、2cm位に切ったほうれん草を散らし仕上げる。
たまごふりかけ	たまごふりかけ	2.5	
グレープフルーツゼリー	グレープフルーツゼリー(冷)	70	

# かつおなまりと大根の煮もの

ごはん・牛乳・かつおなまりと大根の煮もの・焼きのり・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)	604	ビタミンA(μgRE)	1,136
たんぱく質(g)	29.3	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.74
脂質(%)	16.4	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.59
ナトリウム(g)	2.2	ビタミンC(mg)	54
(食塩相当量)		食物繊維(g)	4.6
カルシウム(mg)	330	マグネシウム(mg)	116.5
鉄(mg)	3.4	亜鉛(mg)	3.3



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><u>かつおなまりと大根の煮もの</u></p> <p>①焼きなまりは、1.5cm くらいの厚さに切る。だいこん、にんじん、里いもはひと口大に切る。</p> <p>②ごんにゃく、生揚げは湯通ししてひと口大に切る。ねぎは3～4cm 長さに切る。</p> <p>③鍋にだいこん、にんじん、里いも、ごんにゃくの順に入れて煮る。</p> <p>④③にねぎ、焼きなまり、しょうがのみじん切りを加え、調味し、煮こむ。最後にさやえんどうを散らす。(混ぜすぎるとなまりがくずれるので注意する)</p>
	強化米	0.25	
牛乳	牛乳	206	
かつおなまりと大根の煮もの	かつお焼きなまり	40	
	だいこん	50	
	にんじん	15	
	里いも	40	
	生揚げ	20	
	ごんにゃく	15	
	ねぎ	15	
	さやえんどう	10	
	砂糖(ざらめ)	4	
	しょうゆ(こいくち)	5	
麦みそ	5		
しょうが	1		
焼きのり	焼きのり	1.4	
くだもの	みかん	100	

# 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

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)	707	ビタミンA(μgRE)	1,423
たんぱく質(g)	32.3	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.79
脂質(%)	21.0	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.61
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.3	ビタミンC(mg)	73
カルシウム(mg)	351	食物繊維(g)	8.8
鉄(mg)	5.0	マグネシウム(mg)	125.6
		亜鉛(mg)	3.4



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	75	すずきのなすみそ焼き  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漬けておく。 ②なすは1cm幅の輪切りにする。 ③②を油でさっと揚げる。 ④すずきをオーブンで焼く。 ⑤④にほどよく火が通ったら、なすのをせて更に焼く。 ⑥しっかり火が通ったらでき上がり。
	精麦	7	
牛乳	牛乳	206	
すずきのなすみそ焼き	すずき(生)	60	
	みそ	5	
	しょうが	2	
	みりん	3	
	砂糖	2	
	なす 植物油(サラダ油)	50 2	
みそ汁	だいこん	30	
	キャベツ	30	
	ねぎ	20	
	みそ	12	
かぼちゃサラダ	かぼちゃ	30	かぼちゃのサラダ  ①かぼちゃは中の種をとり除き、皮を剥かずに適当な大きさに切って蒸す。 ②ボンレスハム、玉ねぎ、にんじんは1cm程度の角切りにする。 ③ボンレスハム、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、グリーンピースをゆでて、冷ましておく。 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。 ⑤冷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和える。
	ボンレスハム	10	
	玉ねぎ	20	
	にんじん	20	
	ホールコーン	10	
	グリーンピース マヨネーズ	8 5	
ゆで野菜	オクラ	30	
	しょうゆ	2	
くだもの	キウイフルーツ	30	

## 表紙のさかな



### 『さんま』

秋刀魚と書かれるように、日本刀のようなほっそりした姿をしている。春から夏に親潮水域で十分に餌を食ったサンマは、8月中旬から群を成して南下、それを北海道、三陸、常盤沖と12月まで追って捧受け網で漁獲する。

秋と春に、沖合で流れ藻や浮遊物に付着糸を持った卵を産みつける。マグロ延縄の餌にもなる。

全長は32cm位。

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「日本水産動植物図集」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](mailto:jfish@fishworld.or.jp)