



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『^{きびなご}黍女子』

1月

旬のうまい魚

なご

女子

「きびなご」は、ニシン科ウ
ルメイワシ亜科キビナゴ属の小
魚です。
旬は12月～2月、産卵前の冬
が一番脂が乗っておいしいとい
われます。
産卵期の5～6月頃も旬です
が、近年では、産卵期に禁猟に
して資源を守る活動もなされて
います。



美しい帯「きびなご」

大きさは10cm前後。魚体に走
る青白色の縦縞が帯のようにも
見えます。



いり焼き



独特な郷土料理も

「きびなご」を手開きにして、
菊の花のように円形に並べた刺
身は、四国・九州の郷土料理と
してとても有名です。頭まで丸

生息域は関東から南に幅広く
分布し、中四国、九州で多く漁
獲されています。宿毛市をはじ
めとして、漁獲量の多い高知県
の「きびなご」漁業生産量は、
2006年で1723トンです。

Contents

コラム

02～03…旬のうまいさかな“きびなご”

魚メニュー

きびなご

04…長崎てんぷら（きびなご）

05…きびなごの蒲焼き

さば

06…さばのみそ煮

07…さばの辛味焼き

08…さばのごまだれ焼き

09…さばの粒マスタード焼き

10…さばカレー

たこ

11…いもたこかぼちゃ煮

12…やっさピラフ（たこ）

13…いいだこの天ぷら

ほたて

14…ほたて丼

15…ほたてと青豆の炒めもの

『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2月、「さわら」をテーマに発行します。

2010年1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

きび 天

ごと使った天ぶら、唐揚げ、すき焼きも人気があります。足のはやい青魚、小魚は、鮮度が命。昔は水揚げされる港の近くでしか食べられないものでした。

そのため、様々な郷土料理が

生み出され、現在まで伝えられています。

○鹿児島Ⅱ「刺身（酢みそ）」
「塩焼き（笹状に串を打つ）」
「味噌汁」

○長崎Ⅱ「いり焼き」水炊き風の鍋料理。味付けは、ほほしうゆのみで、ダシとしての「きびなご」の旨味も生かしています。大根との相性がとても良いと言われます。

○種子島Ⅱ「山芋揚げ」甘酢漬けた「きびなご」に、おろし山芋の衣を付けて揚げます。

○高知Ⅱ「きびなごのほうかぶり」甘酢で味付けしたおからを団子状に丸め、その上に「きびなご」を手開きした刺身を被せます。

低コレステロール

輸送技術の発達により、全国で食されるようになった「きびなご」。透き通った刺身は、上品な味わいの中に青物の旨味があります。



山芋揚げ

刺身以外は下ごしらえ不要で調理が楽なこと、骨ごと食べられるのでカルシウムが摂取（100g当たり100mg）できるところも特長です。

また、コレステロール（同75mg）が低いことも、人気のポイントです。

アンチヨビ代わりにも

丸ごと提供する場合には、酢に漬ける、揚げるなど、はらわたの苦みを抑える調理・味付けの工夫が求められます。一方で、苦みを生かし、アンチヨビの代わりにも活用できます。

長崎天ぷら (きびなご)・具雑煮

ごはん・牛乳・長崎天ぷら・具雑煮

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)	740	ビタミンA(μ gRE)	966
たんぱく質(g)	23.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.56
脂質(%)	22.3	ビタミンB ₂ (mg)	0.55
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.1	ビタミンC(mg)	3.0
カルシウム(mg)	279	食物繊維(g)	4.8
鉄(mg)	2.0	マグネシウム(mg)	80
		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	70 0.21	
牛乳	牛乳	206	
長崎天ぷら	きびなご 10(1~2匹) ふり塩 0.05 さつまいも 17 れんこん 15 さやいんげん(冷凍) 5 鶏卵 12 小麦粉 30 ④ でんぷん 0.9 砂糖 1.5 塩 0.75 牛乳 10 植物油(揚げ油) 6		<p><u>長崎天ぷら</u></p> <p>①きびなごに塩をふっておく。さつまいも、れんこんは、0.5~1cmの輪切りにする。いんげんは5cmくらいに切る。</p> <p>②④の衣を作り、①の材料につけて油で揚げる。</p>
具雑煮	鶏肉(むね・もも) 15 かまぼこ(板つき) 5 にんじん 8 干しいたけ 1 はくさい 40 ほうれんそう(冷凍) 10 ごぼう 5 れんこん 3 白玉もち(冷凍) 40 塩 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 だし昆布 1.5 かつお節 1.5 水 80		<p><u>具雑煮</u></p> <p>①だし昆布とかつお節でだしをとる。</p> <p>②白玉もちは、ゆでておく。</p> <p>③鶏肉はこま切りに、かまぼこは薄く切る。にんじんはいちょう切り、干しいたけは薄切り、はくさい、ほうれんそうは3cm幅に切る。ごぼう、れんこんは食べ良い大きさに乱切りにする。下ゆでする。</p> <p>④だし汁を沸かし、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけの順に入れ煮る。はくさい、ほうれんそう、かまぼこを入れ火を通す。</p> <p>⑤塩、しょうゆで味を調える。</p>

の ぎ び な ご き の 蒲 焼 き

ごはん・牛乳・きびなごの蒲焼き・炒めなます

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)	753	ビタミンA(μgRE)	1,127
たんぱく質(g)	30.1	ビタミンB ₁ (mg)	0.69
脂質(%)	29.9	ビタミンB ₂ (mg)	0.58
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.3	ビタミンC(mg)	18
カルシウム(mg)	377	食物繊維(g)	4.0
鉄(mg)	3.1	マグネシウム(mg)	86
		亜鉛(mg)	3.6



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	85	
	強化米	0.26	
	精麦	6	
牛乳	牛乳	206	
きびなごの蒲焼き	きびなご	40	<u>きびなごの蒲焼き</u> ○きびなごに下味をつけ、でんぷんをまぶして油で焼き、白ごまをちりばめる。
	でんぷん	5	
	植物油	5	
	砂糖(中双)	2	
	本みりん	3	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	白ごま	0.8	
炒めなます	鶏肉(もも)	25	<u>炒めなます</u> ①干ししいたけは、もどし、せん切りにする。 ②野菜、肉はすべておなじぐらいの大きさのせん切りにする。 ③サラダ油で炒めて、調味料で味つけする。最後に小口切りした葉ねぎを散らす。
	だいこん	88	
	にんじん	21	
	油揚げ	15	
	しらたき	25	
	干ししいたけ	1	
	さつま揚げ	10	
	植物油(サラダ油)	2	
	砂糖(中双)	2.7	
	みりん	1.5	
	しょうゆ(うすくち)	6	
	酢	1.5	
	ねぎ	8	

さばのみそ煮

さつまいもごはん・牛乳・さばのみそ煮・なめこ汁・だいこんのおろしあえ・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)	671	ビタミンA(μgRE)	358
たんぱく質(g)	32.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.46
脂質(%)	20.9	ビタミンB ₂ (mg)	0.67
ナトリウム(g) (食塩相当量)	4.0	ビタミンC(mg)	27
カルシウム(mg)	439	食物繊維(g)	5.2
鉄(mg)	3.9	マグネシウム(mg)	124
		亜鉛(mg)	3.4



献立名	材料名	分量 g	作り方
さつまいもごはん	精白米	45	<u>さつまいもごはん</u> ①さつまいもは1.5cm角位の角切りにし、水にさらし、アクを抜いておく。 ②洗米し、浸漬しておいた精白米、もち米にさつまいもを混ぜ、清酒、塩でさっと調味し、普通に炊飯する。 ③炊き上がったたら、よく炒った白いりごまを散らす。
	もち米	20	
	さつまいも	20	
	清酒	1.5	
	食塩	0.4	
牛乳	牛乳	206	<u>さばのみそ煮</u> ①さばは三枚におろし、切り身にする。 ②煮汁を作る。調味料を煮立て、しょうがの薄切りを加え、煮汁が出来たら半量を取っておき、さばの切り身を煮こむ。 ③煮汁を足しながら、2～3回に分けて弱火で十分煮込む。
	白いりごま	0.5	
	さば(切り身)	50	
	みそ	10	
	砂糖	4	
なめこ汁	清酒	0.8	<u>なめこ汁</u> ①煮干しで静かにだし汁をとる。 ②食べやすい大きさに切ったたけのこを加え、みそで調味し、なめこ、豆腐を加えて味をととのえ、火を止めて盛りつける時みつばを加える。
	食塩	0.4	
	しょうが	0.5	
	本みりん	1	
	なめこ	25	
だいこんのおろしあえ	たけのこ(缶)	10	<u>だいこんのおろしあえ</u> ①ちりめん、さくらえび、笹かまぼこはさっと熱湯処理をして冷ましておく。 ②オクラもゆでて水にとり、小口に切っておく。 ③牛乳と酢でカッテージチーズを作り、固く絞り、パラパラにしておく。 ④だいこんはおろし金でおろし、金ザルで水分をざっととっておく。 ⑤全部の材料をあえ、調味し、小鉢に盛りつけた上にカッテージチーズを飾る。
	豆腐	50	
	みつば	3	
	煮干し	3	
	みそ	12	
	だいこん	60	
	ちりめん	2	
	オクラ	4	
	笹かまぼこ	10	
さくらえび	3		
くだもの	(牛乳)	15	
	酢	適宜	
	しょうゆ(うすくち)	3	
	酢	1.5	
	砂糖	0.3	
みかん	70		

さばの辛味焼き

ごはん・牛乳・さばの辛味焼き・ひじきのいり煮・塩もみ野菜・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)	649	ビタミンA(μgRE)	771
たんぱく質(g)	26.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.78
脂質(%)	19.6	ビタミンB ₂ (mg)	0.77
ナトリウム(g)	2.1	ビタミンC(mg)	42
(食塩相当量)		食物繊維(g)	4.8
カルシウム(mg)	343	マグネシウム(mg)	104
鉄(mg)	4.3	亜鉛(mg)	3.1



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><u>さばの辛味焼き</u></p> <p>①古根しょうがは、すって絞りにする。葉ねぎは小口切りにする。</p> <p>②しょうが汁とねぎ、調味料を合わせ、さばを漬けこむ。</p> <p>③熱した鉄板に油をひき、さばをならべて焼く。</p>
牛乳	牛乳	206	
さばの辛味焼き	さば(切り身)	55	
	清酒	1	
	砂糖(上白)	1	
	しょうゆ	4	<p><u>ひじきのいり煮</u></p> <p>①ひじきは戻しておく。</p> <p>②突きこんにゃくはゆでて2cm位の長さに切る。</p> <p>③にんじんはせん切りにする。</p> <p>④さつま揚げは油抜きし、短冊切りにする。</p> <p>⑤ひたひたの湯で豚肉、にんじん、ひじき、突きこんにゃく、さつま揚げを煮て、調味料を入れる。</p> <p>⑥味がしみこむまでゆっくり煮含める。</p>
	トウバンジャン	0.5	
	古根しょうが	1	
	葉ねぎ	3	
	植物油	1	
ひじきのいり煮	ひじき	4	
	にんじん	10	
	豚肉(かた)	10	
	さつま揚げ	10	
	突きこんにゃく	10	
	しょうゆ	3.5	
	砂糖(三温)	2	
	清酒	2	
塩もみ野菜	キャベツ	20	<p><u>くだもの</u></p>
	きゅうり	10	
	古根しょうが	0.5	
	食塩	0.3	
	みかん	80	

さばの ごまだれ焼き

ピーナッツおこわ・牛乳・さばのごまだれ焼き・酢みそあえ・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)	672	ビタミンA(μgRE)	1,773
たんぱく質(g)	27.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.39
脂質(%)	29.1	ビタミンB ₂ (mg)	0.79
ナトリウム(g)	3.0	ビタミンC(mg)	62
(食塩相当量)		食物繊維(g)	3.7
カルシウム(mg)	316	マグネシウム(mg)	126
鉄(mg)	3.9	亜鉛(mg)	3.1



献立名	材料名	分量 g	作り方
ピーナッツおこわ	精白米	40	<u>ピーナッツおこわ</u> ①ピーナッツは調味料で煮る。 ②煮汁と水を合わせて米を炊く。 ③炊き上がったごはんに具をのせ蒸らす。 ④混ぜ合わせる時にいったごまをふりかける。
	強化米	0.24	
	もち米	30	
	塩	0.7	
	ピーナッツ	5	
	しょうゆ(こいくち)	2	
	みりん(本みりん)	0.6	
ごま(白)	0.7		
牛乳	牛乳	206	
さばのごまだれ焼き	さば	50	<u>さばのごまだれ焼き</u> ①さばは塩、こしょうをしておく。 ②砂糖、しょうゆ、みりん、水でタレを作り、炒ったごまを混ぜる。 ③焼いたさばにタレをかける。
	塩	0.2	
	こしょう(白)	0.02	
	植物油(サラダ油)	0.5	
	ごま(白)	1	
	砂糖(上白)	2	
	しょうゆ(こいくち)	2.3	
	みりん(本みりん)	0.8	
水	0.4		
酢みそあえ	もやし	15	<u>酢みそあえ</u> ①きゅうりは輪切り、ほうれんそうは3cmくらい、にんじんは長さ3cmくらいのせん切りにする。 ②もやし、ほうれんそう、にんじん、むきえびはゆでてさましておく。 ③生わかめは食べやすい大きさに切る。 ④①のきゅうりと②③を調味料であえる。
	きゅうり	20	
	ほうれんそう	40	
	にんじん	5	
	生わかめ	8	
	むきえび	5	
	みそ(甘みそ)	3.5	
	植物油(サラダ油)	1.2	
	酢	1.2	
	しょうゆ(こいくち)	1.2	
	みりん(本みりん)	1.2	
	砂糖(上白)	2	
	塩	0.24	
くだもの	みかん	80	

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

この献立の栄養量(中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	755	ビタミンA(μ gRE)	1,046
たんぱく質(g)	35.4	ビタミンB ₁ (mg)	0.42
脂質(%)	30.3	ビタミンB ₂ (mg)	0.82
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.5	ビタミンC(mg)	21
カルシウム(mg)	286	食物繊維(g)	2.9
鉄(mg)	3.1	マグネシウム(mg)	112
		亜鉛(mg)	3.7



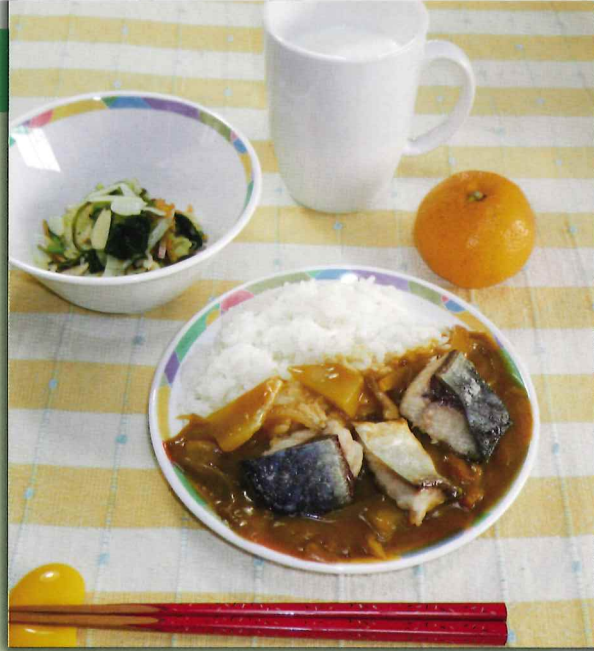
献立名	材料名	分量 g	作り方
さけと青じその 混ぜごはん	精白米	90	<u>さけと青じその混ぜごはん</u> ①さけフレークは、ほぐしておく。 ②全ての材料を釜で炒める。 ③ごはん混ぜる。
	さけフレーク	15	
	青じそ(乾燥)	1	
	いりごま(白)	0.5	
牛乳	牛乳	206	
さばの 粒マスタード焼き	さば	60	<u>さばの粒マスタード焼き</u> ①さばは塩、こしょうをふっておく。 ②粒マスタードとしょうゆを混ぜる。 ③さばに粒マスタードソースをぬって、オープンで焼く。
	塩	0.1	
	こしょう	0.05	
	粒マスタード	10	
	しょうゆ	0.8	
のっぺい汁	鶏肉(もも)	20	<u>のっぺい汁</u> ①にんじん……いちよう切り 里いも……スライス 干しいたけ……せん切り 油揚げ……1/2短冊切りして油抜き だいこん……いちよう切り 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		
粉ふきいも	じゃがいも	40	<u>粉ふきいも</u> 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	

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

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)	698	ビタミンA(μgRE)	1,698
たんぱく質(g)	25.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.77
脂質(%)	27.7	ビタミンB ₂ (mg)	0.66
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.3	ビタミンC(mg)	61
カルシウム(mg)	290	食物繊維(g)	4.3
鉄(mg)	3.1	マグネシウム(mg)	103
		亜鉛(mg)	3.1



献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米	72	<u>麦ごはん</u> ・洗米し、麦と強化米を入れて普通に炊く。
	強化米	0.2	
	新麦	8	
牛乳	牛乳	206	
さばカレー	さば	30	<u>さばカレー</u> ①にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形、じゃがいもは適当な大きさに切る。 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。 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。 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。 ⑤野菜が煮えたら②のさばを入れて煮る。 ⑥ルーを入れてよく煮こむ。
	小麦粉	3	
	カレー粉	0.01	
	塩	0.1	
	にんじん	20	
	たまねぎ	30	
	鶏肉(もも)	10	
	じゃがいも	35	
	パーモンドカレーフレーク	15	
	植物油	1	
	おろしにんにく	0.5	
かみかみサラダ	キャベツ	30	<u>かみかみサラダ</u> 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。 ②キャベツ、にんじんは、ゆでてさます。 ③Aに昆布とするめをつけておく。 ④③に野菜とアーモンドを入れてあえる。
	ほうれんそう	12	
	にんじん	5	
	刻み昆布	0.6	
	ローストアーモンド(細切り)	1.5	
	するめカムちゃん	3.5	
	レモン汁	2.5	
	A 穀物酢	0.6	
	砂糖(三温)	0.25	
塩	0.2		
くだもの	みかん	75	

いもたこ かぼちゃ煮

炊きこみごはん・牛乳・いもたこかぼちゃ煮・ほうれんそうとさくらえびのりあえ

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)	642	ビタミンA(μgRE)	1,965(1,621)
たんぱく質(g)	23.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.60(0.44)
脂質(%)	12.8	ビタミンB ₂ (mg)	0.58(0.52)
ナトリウム(g)	3.7	ビタミンC(mg)	47(24)
(食塩相当量)		食物繊維(g)	5.6
カルシウム(mg)	356	マグネシウム(mg)	122
鉄(mg)	4.6	亜鉛(mg)	3.3



献立名	材料名	分量 g	作り方
炊きこみごはん	精白米	80	<u>炊きこみごはん</u> ①米は洗ってざるに上げ、水気をきっておく。 ②しらす干しはフライパンでからいりする。 ③にんじんは皮をむいて細かく切る。 ④しょうがは細かく切る。 ⑤釜に①②③と他の材料、調味料を入れ全体をかき混ぜて炊く。
	強化米	0.24	
	なめこ(水煮缶詰)	20	
	昆布つくだ煮	7	
	しらす干し	5	
	にんじん	10	
	しょうが	1	
	みりん(本みりん)	3	
しょうゆ(うすくち)	7		
牛乳	牛乳	206	<u>いもたこかぼちゃ煮</u> ①さつまいも、かぼちゃは、ひと口大に切り、さつまいもはアクを抜いておく。 ②たこも、ひと口大に切る。 ③鍋にだし汁、さつまいも、かぼちゃを入れて煮、少し柔らかくなったら、たこ調味料を加えてさらに煮る。 ④煮上がったら水どきかたくり粉でとろみをつける。
いもたこかぼちゃ煮	さつまいも	40	
	まだこ(ゆで)	20	
	西洋かぼちゃ	20	
	砂糖(三温)	5	
	米みそ(甘みそ)	18	
	みりん(本みりん)	9	
かたくり粉	2		
ほうれんそうと さくらえびのりあえ	ほうれんそう	40	<u>ほうれんそうとさくらえびのりあえ</u> ①ほうれんそうは、ひと口大に切りゆでる。 ②さくらえびは熱湯をかける。 ③焼きのりを加え、しょうゆであえる。
	さくらえび(ゆで)	3	
	焼きのり	0.25	
	しょうゆ(こいくち)	3	

やっさピラフ

やっさピラフ・牛乳・かきたま汁・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)	648	ビタミンA(μ gRE)	1,345
たんぱく質(g)	30.6	ビタミンB ₁ (mg)	0.34
脂質(%)	23.8	ビタミンB ₂ (mg)	0.64
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.3	ビタミンC(mg)	33
カルシウム(mg)	320	食物繊維(g)	2.6
鉄(mg)	2.7	マグネシウム(mg)	104
		亜鉛(mg)	3.8



献立名	材料名	分量 g	作り方
やっさピラフ	精白米	80	<u>やっさピラフ</u> ①ごはんを炊く。 ②たこは小さめに切る。にんじん、ピーマンは粗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	
牛乳	牛乳	206	
かきたま汁	わかめ(乾燥)	0.5	<u>かきたま汁</u> 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。
	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	
くだもの	みかん(冷凍)	70	

この 天ぷら の いいだこ

ごはん・牛乳・いいだこの天ぷら・まんばのけんちん煮・えびだんご汁

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)	776	ビタミンA(μgRE)	1,000
たんぱく質(g)	37.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.61
脂質(%)	26.3	ビタミンB ₂ (mg)	0.68
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.8	ビタミンC(mg)	37
カルシウム(mg)	438	食物繊維(g)	4.8
鉄(mg)	5.0	マグネシウム(mg)	136
		亜鉛(mg)	5.4



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	
いいだこの天ぷら	<ul style="list-style-type: none"> いいだこ 60 塩(もみ洗い用) 2 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖(中双) 3.5 小麦粉 11 鶏卵 5 植物油(揚げ油) 4 	<p><u>いいだこの天ぷら</u></p> <p>①いいだこは、塩でもみ洗いする。 ②調味料でいいだこを煮つける。 ③衣をつけて油で揚げる。</p>	
まんばのけんちん煮	<ul style="list-style-type: none"> まんば(たかな) 50 豆腐(木綿) 30 油揚げ 5 植物油(ごま油) 1 しょうゆ(こいくち) 3.5 みりん 1.5 	<p><u>まんばのけんちん煮</u></p> <p>①まんばはしっかりゆでてアクを抜き、水に充分さらしておく。 ②ごま油で材料を炒め、だし汁、調味料を加えて煮つける。</p>	
えびだんご汁	<ul style="list-style-type: none"> むきえび 25 小麦粉 5 脱脂粉乳 4 鶏卵 3.5 すり身(白身魚) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 油揚げ 7 干しいたけ 1 葉ねぎ 5 甘みそ 6 淡色辛みそ 9 煮干し(だし用) 3 かつお節(だし用) 3 水 150 	<p><u>えびだんご汁</u></p> <p>①えびだんごの材料を合わせてよく混ぜ合わせておく。 ②だし汁に具を入れて汁をたく。煮たらえびだんごをおとし入れ、調味する。</p>	

ほたて丼

ほたて丼・牛乳・シューマイの辛味ソースかけ・菜の花の煮びたし

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)	688	ビタミンA(μgRE)	2,089
たんぱく質(g)	32.8	ビタミンB ₁ (mg)	0.70
脂質(%)	16.7	ビタミンB ₂ (mg)	0.81
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.2	ビタミンC(mg)	53
カルシウム(mg)	330	食物繊維(g)	7.3
鉄(mg)	3.9	マグネシウム(mg)	106
		亜鉛(mg)	3.7



献立名	材料名	分量 g	作り方
ほたて丼	精白米	72	<u>ほたて丼</u> ①ほたて貝柱は、半分液汁をとっておく。 ②かにかまぼこは、ほぐしておく。干しいたけは、もどして4mmに切る。にんじんはせん切りにしてゆでしておく。たまねぎは拍子木切りにする。みつばは2cmくらいに切る。卵はほぐしておく。 ③たまねぎはからいりして、水とほたての液汁を入れる。ほたて貝柱、干しいたけ、かにかまぼこを入れて、和風だし、しょうゆ、中ざら、みりん で味をつける。 ④にんじん、とうもろこしを入れて卵を加えていき、みつばを入れて仕上げる。
	強化精麦	8	
	強化米	0.02	
	ほたて貝柱	30	
	鶏卵	30	
	かにかまぼこ	10	
	干しいたけ	1	
	にんじん	15	
	たまねぎ	45	
	みつば	5	
	しょうゆ(こいくち)	7	
	みりん	1	
	砂糖(中ざら)	2	
	和風だしの素	1	
とうもろこし(缶詰)	10		
焼きのり	3		
牛乳	牛乳	206	
シューマイの辛味ソースかけ	枝豆(ゆで)	15	<u>シューマイの辛味ソースかけ</u> ①シューマイは蒸しておく。 ②油を熱し、にんにく、しょうがで風味をつけたところに枝豆を入れる。 ③②にチリソース、洋風だし、トマトケチャップ、上白で味をつけ、でんぷんでとろみをつける。 ④①のシューマイに辛味ソースをかける。
	シューマイ	36	
	にんにく(おろし)	0.2	
	しょうが	0.5	
	チリソース	4	
	洋風だしの素	0.3	
	トマトケチャップ	6	
	砂糖(上白)	2	
	でんぷん	0.5	
	植物油	1	
菜の花の煮びたし	菜の花	35	<u>菜の花の煮びたし</u> ①菜の花は3cmくらいに切る。 ②調味料Aを煮たて、菜の花を入れ煮る。
	しょうゆ(こいくち)	4	
	④ 辛子粉	0.03	
	水	2	

ほたてと青豆の炒めもの

食パン・いちごジャム・牛乳・ワタンスープ・ほたてと青豆の炒めもの・くだもの

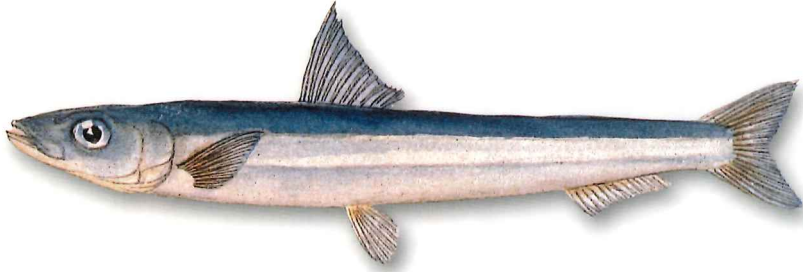
この献立の栄養量(小学校中学年)

栄養素等	栄養量	栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	628	ビタミンA(μgRE)	751
たんぱく質(g)	27.0	ビタミンB ₁ (mg)	0.55
脂質(%)	20.1	ビタミンB ₂ (mg)	0.64
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.8	ビタミンC(mg)	43
カルシウム(mg)	307	食物繊維(g)	5.1
鉄(mg)	2.5	マグネシウム(mg)	76
		亜鉛(mg)	2.5



献立名	材料名	分量 g	作り方
食パン	小麦粉	60	
いちごジャム	いちごジャム	15	
牛乳	牛乳	206	
ワタンスープ	豚肉 蒸しかまぼこ もやし(緑豆) にんじん 葉ねぎ はくさい 栄養ワタン 鶏豚湯 しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう 水	15 10 15 11 3 28 8 3 3 0.3 0.02 120	<p><u>ワタンスープ</u></p> <p>①材料を適当な大きさに切る。 ②鶏豚湯でスープを作り、豚肉、かまぼこ、にんじん、ワタン、はくさい、もやしの順に入れる。 ③調味料で味を調え、ねぎを加える。</p>
ほたてと青豆の炒めもの	ほたて ベーコン 青豆(冷凍) たまねぎ にんじん 植物油(サラダ油) 砂糖(中白) しょうゆ(うすくち) 塩 こしょう でんぷん 冷スープ	20 7 15 32 11 1 0.5 1 0.2 0.02 0.5 1	<p><u>ほたてと青豆の炒めもの</u></p> <p>①ベーコン、にんじん、たまねぎ、ほたて、青豆を炒める。 ②調味料で調味する。</p>
くだもの	ぼんかん	80	

表紙のさかな



『きびなご』

「きびなご」は、ニシン目・ニシン科ウルメイワシ亜科キビナゴ属に分類される小魚の一種。

鱗を取った状態にすると、側面に身の透けた銀色の帯と、青色帯が見られるのが特長。

高知県宿毛市の沖の島周辺、鹿児島甕島・種子島周辺が多く漁獲される漁場となっており、その他、長崎県、宮崎県等でも水揚げされている。

取材協力…宿毛市産業振興課

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