



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『^{さわら}鱸』

2月



縁起のよい出世魚

「さわら（鱈、狭腹）」は、サバ科の魚で全長1mほどの大きさになる魚です。出世魚で、「さごし／さごち（狭腰）」↓「やなぎ／なぎ」↓「さわら」と名前が変わります。

良質なたんぱく質、DHAやEPAはもちろんのこと、カリウム含有量が100g中490mgで、にんじんやニラにも引

魚偏に春と書くように、春を告げる魚として季節の料理に活躍します。お正月のおせち料理をはじめ、ひな祭り、新入学・新学年を寿ぐメニューや、春のお花見弁当給食などにもお勧めの魚です。

「さわら」は身が割れやすいので、煮ものではなく焼き魚に



入学祝いお花見弁当に

を取りません。

Contents

コラム

02～03…旬のうまいさかな“さわら”

魚メニュー

さわら

- 04…さわらの香草焼き
- 05…さわらのゆず風味焼き
- 06…さわらのやまいも蒸し
- 07…さわらのオイネーズ焼き

まぐろ

- 08…揚げまぐろの五色煮
- 09…まぐろのごまみそからめ
- 10…まぐろのでんぐりめし
- 11…まぐろのドレッシングあえ

たら

- 12…たら汁
- 13…たらちり

わかさぎ

- 14…わかさぎの南蛮漬け

ぶり

- 15…ぶりの立田揚げ



割れやすい身をきれいに仕上げる
西京焼き

『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 わか校の自慢献立」（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3月、「カジキ」をテーマに発行します。

2010年2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



旬の うまい魚

さわら

鱒

遊します。

さわら類の漁獲量は2008年で1万5700トン。漁獲量が多い県は、長崎、宮崎、鹿児島など。一方、消費量は、江戸時代から「さわら」を地域の産物として親しんできた岡山県が日本一です。

1980年代後半から、瀬戸内海の「さわら」は、乱獲や餌となる「かたくちいわし」等の減少で漁獲量が激減しました。

するのが一般的。冷めてもおいしく日持ちのする西京焼きは、「さわら」の柔らかい身が締まり、西京味噌が旨みを引き立てる米飯給食に合うメニューです。焼き上がった後にみりんを塗って余熱でツヤを付けると、照りが出てうまみも増します。

「立田揚げ」「味噌マヨ焼き」「照り焼き」「幽庵焼き」なども給食で人気のメニューです。

資源保護で国産復活

温帯の海に広く分布する「さわら」は、暖流に乗って広く回

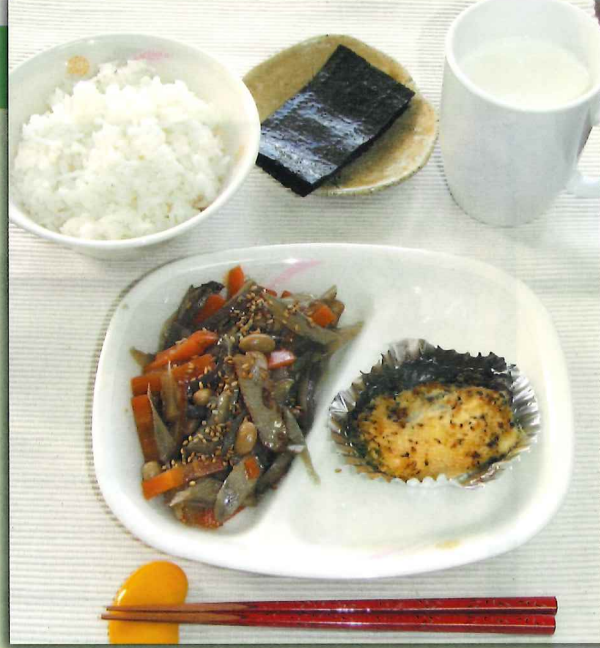
水産庁は2002年に「サワラ瀬戸内海系群資源回復計画」を策定し、休漁期間の設定や漁網の網目拡大などで漁獲量を制限、加えて稚魚を放流し、積極的に資源量を増やす努力を続けてきました。その結果、196トン(1998年)まで落ち込んだ瀬戸内海での漁獲量は、約1400トン(2006年)まで回復しました。春の旬、鱒は、日本料理に欠かせない季節の食材。給食にも取入れていきたいものです。

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

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(μ gRE)	1,158
たんぱく質(g)	24.3	ビタミンB ₁ (mg)	0.27
脂質(%)	30.8	ビタミンB ₂ (mg)	0.60
ナトリウム(g)	1.4	ビタミンC(mg)	7
(食塩相当量)		食物繊維(g)	5.7
カルシウム(mg)	276	マグネシウム(mg)	91
鉄(mg)	2.2	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>さわらの香草焼き</u></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のをせ、オープンで焼く。</p>
牛乳	牛乳	206	
さわらの香草焼き	さわら(切り身)	40	
	塩	0.25	
	こしょう	0.1	
	マヨネーズ	10	
	パン粉	3	
	バター	2	
	パセリ(粉末)	0.06	
バジル(粉末)	0.03		
アルミ小判形	1枚		
五目きんぴら	大豆(冷凍)	5	<p><u>五目きんぴら</u></p> <p>①にんじんは、大きめのせん切り、ごぼうはささがき、さつまいもは、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、さつまいもを入れ三温糖・しょうゆで調味する。</p>
	にんじん	15	
	ごぼう	40	
	突きこんにゃく	30	
	さつまいも	10	
	植物油(サラダ油)	1	
	砂糖(三温)	2.5	
	しょうゆ	3	
	白いりごま	0.5	
	花かつお	1	
	水	15	
味つけのり	味つけのり	2	

さわらの ゆず風味焼き

菜めし・牛乳・さわらのゆず風味焼き・のっぺい汁

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)	633	ビタミンA(μgRE)	1,071
たんぱく質(g)	30.4	ビタミンB ₁ (mg)	0.60
脂質(%)	17.3	ビタミンB ₂ (mg)	0.68
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.0	ビタミンC(mg)	22
カルシウム(mg)	351	食物繊維(g)	3.2
鉄(mg)	2.9	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
菜めし	精白米 (強化米 0.3%含む) 水菜 ちりめんじゃこ 白ごま 粉かつお 植物油(サラダ油) 砂糖 しょうゆ みりん 塩	80 25 3 2 1 0.5 0.5 1 0.5 少々	<u>菜めし</u> ①水菜は、小口切りにして塩ゆでし、水をきっておく。 ②ちりめんじゃこ、ごま、粉かつおは、からいりしておく。 ③鍋にサラダ油をひき、水菜を炒め味をつける。 ④火を止めて②を加え、混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
さわらのゆず風味焼き	さわら みりん 植物油(サラダ油) ゆず ④ しょうゆ みりん でんぷん	60 1 0.5 3 2 4 少々	<u>さわらのゆず風味焼き</u> ①さわらにみりんの下味をつけ焼く。 ②調味料に半月切りしたゆずを入れて煮る。でんぷんでかたさを調節する。 ③さわらに②のタレをかける。
のっぺい汁	ちくわ 厚揚げ 里いも こんにゃく にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油 しょうゆ みりん でんぷん 塩	10 10 20 10 15 25 1 5 2 0.5 5 1 1 少々	<u>のっぺい汁</u> ①煮干しでだしをとっておく。 ②ごま油で材料を炒め、だしを入れて調味する。 ③でんぷんでとろみをつける。 ④最後にねぎを散らす。

さわらのやまいも蒸し

さけわかめごはん・牛乳・さわらのやまいも蒸し・牛肉とごぼうの含め煮・なばなのごまあえ

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)	657	ビタミンA(μgRE)	1,783
たんぱく質(g)	30.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.35
脂質(%)	17.3	ビタミンB ₂ (mg)	0.77
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.6	ビタミンC(mg)	41
カルシウム(mg)	308	食物繊維(g)	7.5
鉄(mg)	3.0	マグネシウム(mg)	114
		亜鉛(mg)	4.0



献立名	材料名	分量 g	作り方
さけわかめごはん	精白米	80	<u>さわらのやまいも蒸し</u> ①さわらをみりん、酒、しょうゆの中にしばらく漬け、味をつける。 ②すりおろしたやまいもに卵、うすくちしょうゆを入れよく混ぜておく。 ③アルミカップに①のさわらをのせ、その上に②のやまいもをかけ、ゆでたえだまめを散らし、200℃のコンベクショオープンで12分蒸し焼きにする。
	さけわかめ	2.8	
牛乳	牛乳	206	
さわらのやまいも蒸し	さわら(切り身)	50	
	みりん	0.8	
	清酒	1	
	しょうゆ	1.5	
	やまいも	20	
	鶏卵	12	
	しょうゆ(うすくち)	1.5	
	えだまめ	3	
アルミカップ	1枚		
牛肉とごぼうの含め煮	牛肉	10	<u>牛肉とごぼうの含め煮</u> ①牛肉に酒、しょうゆで下味をつけておく。 ②ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしアクを抜く。 ③にんじんは拍子木切り、さやいんげんは3cmくらいに切りサッとゆでておく。 ④ごま油を熱し、牛肉、ごぼう、にんじんの順に炒め、だし汁、調味料を入れ、煮汁が少なくなったら、いんげんを入れ仕上げる。
	清酒	0.8	
	しょうゆ	0.8	
	ごぼう	40	
	にんじん	20	
	さやいんげん	20	
	砂糖	2	
	しょうゆ	3	
	清酒	2	
	みりん	2	
	ごま油	2	
だし汁	30		
なばなのごまあえ	なばな	30	<u>なばなのごまあえ</u> ①野菜はゆでて絞っておく。 ②①の野菜に調味料、ごまを入れてあえる。
	もやし	20	
	にんじん	5	
	しょうゆ	1.5	
	砂糖	0.5	
	ごま	0.5	

さわらの オイネーズ焼き

梅こんぶごはん・牛乳・さわらのオイネーズ焼き・みそ汁・チンゲンツアイのあえもの・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)	670	ビタミンA(μgRE)	575
たんぱく質(g)	26.7	ビタミンB ₁ (mg)	0.48
脂質(%)	21.6	ビタミンB ₂ (mg)	0.54
ナトリウム(g)	1.9	ビタミンC(mg)	21
(食塩相当量)		食物繊維(g)	4.3
カルシウム(mg)	346	マグネシウム(mg)	110
鉄(mg)	3.0	亜鉛(mg)	3.1



献立名	材料名	分量 g	作り方
梅こんぶごはん	精白米	72	<u>梅こんぶごはん</u> ①糸こんぶは、さっと水洗いする。 ②釜に洗米、麦を入れ、糸こんぶ、水、塩、酒を加えて混ぜ合わせ、炊飯する。 ③梅干しはちぎり、ごまと合わせて炊き上がったごはんに混ぜる。
	強化切断麦(おおむぎ)	7	
梅こんぶごはん	梅干し	6	
	糸こんぶ(松葉昆布)	1	
梅こんぶごはん	ごま(いり)	1	
	清酒	5	
梅こんぶごはん	食塩	0.3	
牛乳	牛乳	206	
さわらの オイネーズ焼き	さわら(切り身)	40	<u>さわらのオイネーズ焼き</u> ①マヨネーズ、牛乳、オイスターソース、こいくちしょうゆ、しょうが、食塩、こしょうを合わせておく。 ②キャベツは細長く切り、ゆでておく。 ③アルミカップに②を入れ、魚を入れて①をかけ、天火で焼く。
	キャベツ	50	
さわらの オイネーズ焼き	マヨネーズ(耐熱)	10	
	牛乳(調理用)	10	
さわらの オイネーズ焼き	オイスターソース	3	
	しょうゆ(こいくち)	2	
さわらの オイネーズ焼き	しょうが	1	
	食塩	0.3	
さわらの オイネーズ焼き	こしょう(黒)	0.03	
	アルミカップ	1	
みそ汁	じゃがいも	20	<u>みそ汁</u> ①じゃがいもは乱切り、油揚げは細長く切る。だいこんは短冊切り、ねぎは斜め切りにする。 ②よくだしを出し、だし汁の中にみそを入れ①を入れる。(油揚げは、熱湯でサッと通して油抜きをしてもよい)
	油揚げ	4	
みそ汁	だいこん	20	
	乾燥わかめ	0.5	
みそ汁	根深ねぎ	5	
	煮干し(だし用)	2	
みそ汁	ミックスみそ	10	
	水	120	
チンゲンツアイの あえもの	チンゲンツアイ	20	<u>チンゲンツアイのあえもの</u> ①チンゲンツアイは2cm長さに切る。にんじんは短冊切りにする。もやしは、長いものは半分に切る。 ②糸かまぼこは、よくほぐしておく。 ③①は、よくゆでる。②は熱湯の中に入れサッとゆでる。 ④①②を調味料であえる。
	にんじん	5	
チンゲンツアイの あえもの	ブラックマッペもやし	30	
	糸かまぼこ	10	
チンゲンツアイの あえもの	しょうゆ(うすくち)	2.5	
	砂糖(上白)	0.5	
くだもの	ぶどう	30	

揚げまぐろの 五色煮

ごはん・牛乳・揚げまぐろの五色煮・いかの風味焼き・いんげんのおえもの

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)	645	ビタミンA(μ gRE)	874
たんぱく質(g)	34.1	ビタミンB ₁ (mg)	0.33
脂質(%)	23.2	ビタミンB ₂ (mg)	0.49
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.1	ビタミンC(mg)	18
カルシウム(mg)	276	食物繊維(g)	3.3
鉄(mg)	2.8	マグネシウム(mg)	96
		亜鉛(mg)	2.9



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
揚げまぐろの五色煮	まぐろ(角切り) 50 しょうゆ 0.6 でんぷん 5 大豆(ゆで) 10 さつまいも 33 にんじん 11 チンゲンツァイ 10 砂糖 3 しょうゆ 5 水 1 植物油(揚げ油) 4		<u>揚げまぐろの五色煮</u> ①まぐろはしょうゆの下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。 ②さつまいもはさいの目切り、素揚げする。 ③大豆、にんじん(さいの目切り)、チンゲンツァイは別々にゆでる。 ④砂糖、しょうゆ、水でタレを作る。 ⑤④に①、②、③を入れよくからめる。
いかの風味焼き	いか(切り身) 30 塩 0.4 こしょう 0.02 純カレー粉 0.2		<u>いかの風味焼き</u> ①いかに調味料をまぶす。 ②鉄板に油をしき、①をならべオープンで焼く。
いんげんのおえもの	さやいんげん 37 和風ドレッシング 7		<u>いんげんのおえもの</u> ①さやいんげんはゆで、手早くさます。 ②教室で配食時にドレッシングをかける。

まぐろの ごまみそからめ

ごはん・牛乳・まぐろのごまみそからめ・わかめスープ・だいこんと笹かまのいり煮

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)	718	ビタミンA(μ gRE)	767
たんぱく質(g)	31.3	ビタミンB ₁ (mg)	0.69
脂質(%)	21.2	ビタミンB ₂ (mg)	0.55
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.4	ビタミンC(mg)	4
カルシウム(mg)	331	食物繊維(g)	3.8
鉄(mg)	4.6	マグネシウム(mg)	119
		亜鉛(mg)	3.4

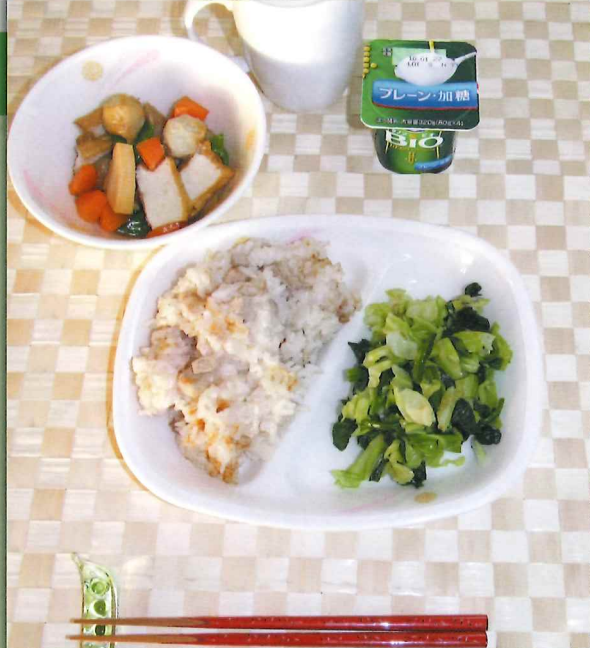
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	90	
牛乳	牛乳	206	
まぐろの ごまみそからめ	まぐろ(角切り味つき) しょうが 1% しょうゆ 2% でんぷん 植物油(揚げ油) みそ 砂糖 白すりごま 水	50 10 5 3 3 4 7	まぐろのごまみそからめ ①下味をつけたまぐろをざるにあげ、水きりする。 ②①にでんぷんをまぶし、油で揚げる。 ③みそ、砂糖、白すりごま、水を釜に入れ、加熱し、ごまみそを作る。 ④③に②を加えて、よくからめる。
わかめスープ	カットわかめ 豚肉(もも) 鶏卵 もやし 長ねぎ 中華スープストック ごま油 しょうゆ 塩	1 8 15 15 10 1 0.5 3 0.7	わかめスープ ①中華スープストックでだし汁を作り、豚肉のせん切り、もやしの順に入れる。 ②しょうゆと塩で調味し、とき卵を入れる。 ③もどしたカットわかめと、小口切りの長ねぎを入れる。 ④最後にごま油をふり入れ、香りをつける。
だいこんと 笹かまのいり煮	だいこん にんじん 油揚げ 笹かまぼこ 干しいたけ 植物油(サラダ油) 砂糖 しょうゆ みりん 突きこんにゃく (だいこんの葉)	50 10 5 5 0.4 0.5 0.8 4 1 10	だいこんと笹かまのいり煮 ①だいこんはたんざく切りにし、サッとゆでておく。 ②にんじんはせん切り、油揚げ、笹かまぼこ、しいたけもせん切りにしておく。 ③サラダ油で、しいたけ、突きこんにゃく、油揚げ、にんじん、笹かまぼこを炒め、①のだいこんを炒める。 ④砂糖、みりん、しょうゆで調味する。 ⑤だいこんの葉があれば、細かく刻み、ゆでて彩りに入れる。

まぐろの でんぐりめし

まぐろのでんぐりめし・牛乳・生揚げと野菜のうま煮・おひたし・デザート

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)	648	ビタミンA(μ gRE)	1,761
たんぱく質(g)	29.6	ビタミンB ₁ (mg)	0.36
脂質(%)	28.5	ビタミンB ₂ (mg)	0.66
ナトリウム(g) (食塩相当量)	3.2	ビタミンC(mg)	38
カルシウム(mg)	462	食物繊維(g)	4.4
鉄(mg)	3.9	マグネシウム(mg)	133
		亜鉛(mg)	3.4



献立名	材料名	分量 g	作り方
まぐろのでんぐりめし	精白米		<u>まぐろのでんぐりめし</u> ①まぐろは角切りにして、下味をする。 ②ごはんは湯炊きにする。先にまぐろを入れひと煮たちしてから米を入れ炊き上げる。 ③炊き上がりに、まぐろが上に浮いてくるので、さっと返して配缶する。
	ばちまぐろ	30	
	下味		
	しょうゆ	2	
	しょうが	1	
	塩	1	
牛乳	しょうゆ	3	
	牛乳	206	
生揚げと野菜のうま煮	生揚げ	40	<u>生揚げと野菜のうま煮</u> ①生揚げは油抜きする。 ②油でにんじん、しいたけ、たけのこをさっと炒め、だし汁、調味料を入れて煮る。 ③途中で里いも、生揚げを入れ煮含める。 ④色どりにさやえんどうをかざる。
	干しいたけ	1	
	にんじん	15	
	たけのこ(水煮缶詰)	15	
	さやえんどう	5	
	里いも	40	
	砂糖	5	
	しょうゆ	6	
	みりん	1	
	だし汁	20	
	植物油	1.5	
おひたし	ほうれんそう	30	<u>おひたし</u> ○野菜は、全部ゆでて良くさまし、しょうゆ、塩であえる。
	キャベツ	30	
	しょうゆ	2.5	
	塩	0.1	
デザート	ヨーグルト	80	

まぐろの ドレッシングあえ

ひじきピラフ・牛乳・豆腐スープ・まぐろのドレッシングあえ・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)	592	ビタミンA(μgRE)	1,014
たんぱく質(g)	27.7	ビタミンB ₁ (mg)	0.61
脂質(%)	16.5	ビタミンB ₂ (mg)	0.53
ナトリウム(g)	2.8	ビタミンC(mg)	35
(食塩相当量)		食物繊維(g)	3.5
カルシウム(mg)	331	マグネシウム(mg)	98
鉄(mg)	3.4	亜鉛(mg)	2.9



献立名	材料名	分量 g	作り方
ひじきピラフ	精白米	70	<u>ひじきピラフ</u> ①みじん切りにした野菜と水で戻したひじき、鶏肉、あさりをバターと油で炒める。 ②塩、こしょう、酒、しょうゆ、コンソメで味をととのえる。 ③といた米に炒めた具を加え、炊飯する。 ④みじん切りのパセリを混ぜ分配する。
	強化米	0.21	
	あさり(ボイル)	10	
	鶏肉(小間切り)	15	
	たまねぎ	21	
	にんじん	11	
	ひじき	0.5	
	バター	1	
	植物油	1	
	コンソメ	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	しょうゆ	1	
清酒	1		
パセリ	1		
牛乳	牛乳	206	
豆腐スープ	豆腐	45	<u>豆腐スープ</u> ①削り節と削り粉でだしをとる。 ②豆腐、わかめ、長ねぎを加え、火を通す。 ③塩、しょうゆ、酒で味をととのえる。 ④下ゆでしておいた青菜を加え、分配する。
	わかめ(生)	3	
	長ねぎ	11	
	青菜	11	
	削り粉	1	
	削り節	1	
	食塩	0.6	
	しょうゆ	1	
清酒	1		
まぐろの ドレッシングあえ	まぐろ(一口切り)	35	<u>まぐろのドレッシングあえ</u> ①まぐろにしょうが汁、塩、しょうゆ、酒で下味をつけておく。 ②小麦粉とでん粉を混ぜた衣で揚げる。 ③たまねぎはみじん切りにして塩でもみ、水にさらしておく。 ④フレンチドレッシングを作る。 ⑤揚げたまぐろにドレッシングとたまねぎ、パセリを混ぜ合わせる。
	清酒	1	
	しょうゆ	1	
	食塩	0.1	
	古根しょうが	0.5	
	小麦粉	2	
	でん粉	2	
	食物油	3.5	
	酢	3	
	しょうゆ	2	
	食塩	0.07	
	砂糖	0.7	
たまねぎ	4		
パセリ	0.5		
植物油(サラダ油)	0.5		
くだもの	みかん	80	

たら汁

ごはん・牛乳・ほたてといんげんの炒めもの・たら汁・味つけのり・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)	577	ビタミンA(μ gRE)	983
たんぱく質(g)	28.1	ビタミンB ₁ (mg)	0.36
脂質(%)	18.6	ビタミンB ₂ (mg)	0.70
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.6	ビタミンC(mg)	45
カルシウム(mg)	373	食物繊維(g)	3.8
鉄(mg)	3.3	マグネシウム(mg)	94
		亜鉛(mg)	2.8



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
ほたてといんげんの炒めもの	ほたて	40	<u>ほたてといんげんの炒めもの</u> ①ウロを取り除いたほたてを十字に切る。 ②さやいんげんを5cmくらいに切る。 ③釜に油を入れて温め、ほたてとさやいんげんを炒める。 火が通ったら調味料で味つけし、最後にごまを入れる。
	さやいんげん	15	
	いりごま(皮むき)	0.5	
	しょうゆ	3	
	砂糖	0.5	
	みりん	2.5	
	和風だし	0.5	
	植物油	0.2	
たら汁	たら(皮なし、角切り)	30	<u>たら汁</u> ①だいこん、にんじんは、いちょう切り、はくさいは、3~4cmのたんざく切り、長ねぎは小口切りにする。 ②豆腐は角切りにする。 ③釜に水を入れ、野菜を入れて煮る。 ④調味して、豆腐を入れ、最後に長ねぎを入れる。
	だいこん	30	
	にんじん	10	
	はくさい	30	
	ねぎ	10	
	豆腐(木綿)	30	
	みそ	13	
	和風だし	0.7	
	水	140	
味つけのり	味つけのり	2	
くだもの	みかん	80(1個)	

たらちり

ごはん(ふりかけ)・牛乳・春巻き・三色ナムル・たらちり

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)	690	ビタミンA(μgRE)	1,204
たんぱく質(g)	26.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.82
脂質(%)	27.8	ビタミンB ₂ (mg)	0.61
ナトリウム(g)	2.9	ビタミンC(mg)	26
(食塩相当量)		食物繊維(g)	4.3
カルシウム(mg)	340	マグネシウム(mg)	102
鉄(mg)	3.6	亜鉛(mg)	3.6



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん(ふりかけ)	精白米(学校給食用)	90	
	ふりかけ	2.5	
	牛乳	206	
春巻き	春巻き(冷凍)	50	
	植物油	5	
三色ナムル	ほうれんそう	25	<p><u>三色ナムル</u></p> <p>①釜の温度を充分上げ、ごま油、にんにくを入れ牛肉(ひき肉)をよく炒め、砂糖、しょうゆで味つけをし、冷却しておく。</p> <p>②にんじんはせん切り、ほうれんそうは3cmカット、もやしといっしょにゆでて充分冷えたら①とあえて、仕上げの味つけをする。</p>
	にんじん	5	
	もやし	20	
	牛肉(ひき肉)	8	
	にんにく	0.8	
	砂糖	0.8	
	しょうゆ	2	
	植物油(ごま油)	0.3	
塩	0.5		
たらちり	豆腐	40	<p><u>たらちり</u></p> <p>①たらはひと口大の角切りにする。干しいたけは水にもどし柔らかくなったならせん切り、糸こんにゃくは3cmの長さに切る。はくさいはたんざく、豆腐はひと口大のさいの目、長ねぎは斜め切りとする。</p> <p>②だし昆布でだしをとり、たらを煮る。アクをていねいにとる。</p> <p>③②に干しいたけ、糸こんにゃくを加えて塩、しょうゆで味をつける。</p> <p>④③がよく煮えたところに豆腐を入れ、煮たったらはくさい、長ねぎを加え仕上げの味つけをする。最後に唐辛子をふり入れにおいを消す。</p>
	生たら	30	
	干しいたけ	0.8	
	糸こんにゃく	20	
	はくさい	25	
	長ねぎ	10	
	しょうゆ	1	
	だし昆布	1	
	塩	少々	
	唐辛子		

わかさぎの南蛮漬け

ごはん・牛乳・かぼちゃ入りすいとん・わかさぎ南蛮漬け・りんごサラダ

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)	580	ビタミンA(μ gRE)	1,136
たんぱく質(g)	23.9	ビタミンB ₁ (mg)	0.33
脂質(%)	28.6	ビタミンB ₂ (mg)	0.70
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.3	ビタミンC(mg)	35
カルシウム(mg)	604	食物繊維(g)	3.7
鉄(mg)	4.3	マグネシウム(mg)	88
		亜鉛(mg)	3.2



献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	65	
牛乳	牛乳	206	
かぼちゃ入りすいとん	にんじん だしパック 油揚げ かぼちゃ えのきたけ 鶏肉 長ねぎ ほうれんそう 塩 小麦粉 鶏卵 スキムミルク 水 はくさい しょうゆ	10 1.5 4 20 8 10 10 10 0.2 2.0 4 1 20	<p><u>かぼちゃ入りすいとん</u></p> <p>①えのきたけは石づきをとり、2～3cm長さに切る。長ねぎは小口切り、かぼちゃは適当に薄めに切る。ほうれんそうは、2～3cmに切り塩ゆでする。</p> <p>②だしをとり、野菜を煮る。</p> <p>③小麦粉、卵、スキムミルク、水を混ぜ、耳たぶくらいのかたさにねる。</p> <p>④汁にひと口大に落とす。</p> <p>⑤調味する。ほうれんそうを散らす。</p>
わかさぎ南蛮漬け	わかさぎ かたくり粉 植物油 しょうゆ 砂糖(三温) みりん 酢 長ねぎ いりごま(白)	40 3 3 3 2 1 2 5 1	<p><u>わかさぎの南蛮漬け</u></p> <p>①わかさぎは水洗いし水気をきる。</p> <p>②かたくり粉をまぶしてカリッと揚げる。</p> <p>③Aの調味料でタレを作り、長ねぎのみじん切りを酢あらいしたもの、からいりしたごまを混ぜる。</p> <p>④揚げたわかさぎにタレをからめる。</p>
りんごサラダ	りんご 塩 キャベツ わかめ(生) 酢 植物油(サラダ油) しょうゆ(うすくち)	20 0.2 30 5 2 1 1	<p><u>りんごサラダ</u></p> <p>①りんごは八つ切りにしていちょう切りにし、塩水につける。</p> <p>②キャベツ、わかめ(生)は、ゆでて手早くさましあえる。</p>

ぶりの立田揚げ

ごはん・牛乳・煮もの・ぶりの立田揚げ・塩いかのあえもの・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)	721	ビタミンA(μgRE)	770
たんぱく質(g)	30.2	ビタミンB ₁ (mg)	0.4
脂質(%)	30.1	ビタミンB ₂ (mg)	0.62
ナトリウム(g)		ビタミンC(mg)	38
(食塩相当量)	2.0	食物繊維(g)	3.9
カルシウム(mg)	304	マグネシウム(mg)	115
鉄(mg)	3.1	亜鉛(mg)	3.4

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
煮もの	里いも だいこん にんじん 焼きちくわ 糸昆布 こんにゃく れんこん ごぼう 焼き豆腐 煮干し しょうゆ(うすくち) みりん	20 15 10 15 1 20 15 10 20 1 3 2	<p><u>煮もの</u></p> <p>①材料は、ひと口大に切る。 ②糸昆布は一度水に通し適当な長さに切る。 ③煮干しでだしをとる。 ④糸昆布、焼き豆腐以外の材料を煮る。 ⑤火が通ったらうすくちしょうゆ、みりんを調味し、糸昆布と焼き豆腐を入れてさらに煮る。 ⑥汁が多めの煮ものに仕上げる。</p>
ぶりの立田揚げ	ぶり しょうゆ(こいくち) みりん でんぷん 植物油(揚げ油)	50 3 1 5 6	<p><u>ぶりの立田揚げ</u></p> <p>①ぶりは調味料につける。 ②でんぷんをつけて揚げる。</p>
塩いかのあえもの	塩いか キャベツ きゅうり 酢 しょうゆ(うすくち)	10 20 25 1.5 3	<p><u>塩いかのあえもの</u></p> <p>①塩いかは切って、水につけて塩抜きをする。さっとゆでる。 ②キャベツ、きゅうりもさっとゆで、塩いか、調味料であえる。</p>
くだもの	みかん	35(1/2個)	

表紙のさかな



『さわら』

さわら(鱈)は、スズキ目サバ科に属する。胴体が比較的細長い魚体で、背の部分に多数の青褐色の斑紋が並んでいるのが特徴。体長1mに達する大型魚で、北海道南部から九州、沖縄に至る全国の沿岸に広く分布する。特に瀬戸内海で多く獲れる。成長と共に名前が変わる出世魚で、50cm位までを「さごち」「さごし」、60cm位までを「やなぎ」「なぎ」、60cm以上を「さわら」と呼ぶ。魚偏に春で「鱈」と書くが、これは春に産卵のために沿岸へ寄るため人目に付きやすく、「春を告げる魚」という意味。

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