


March \* 2010



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『<sup>かじき</sup>梶木』

3月



## 旬のうまい魚



# かじき

キ目カジキ亜目に属し、メカジキ科、マカジキ科の2科が食用によく用いられます。上顎に長く鋭い「ふん（吻）」があるのが特徴です。魚市場では、吻を切り落とした状態で取引されています。大型肉食魚で、大きなものは全長4m以上・体重700kgに達します。「かじき

まぐろ」とも言われますが「まぐろ」とは違う分類です。2008年の漁業・養殖業生産統計（水産庁）によると、かじき類の漁獲高は1万8500t、うち「まかじき」3200t、「めかじき」9500tです。宮城県を筆頭に、東京、静岡、高知、鹿児島、宮崎、富山などで漁獲されています。給食では、調理の歩留まりが良く、身の白い「めかじき」が



### 歩留まりが良い

まぐろ」とも言われますが「まぐろ」とは違う分類です。2008年の漁業・養殖業生産統計（水産庁）によると、かじき類の漁獲高は1万8500t、うち「まかじき」3200t、「めかじき」9500tです。宮城県を筆頭に、東京、静岡、高知、鹿児島、宮崎、富山などで漁獲されています。給食では、調理の歩留まりが

## Contents

### コラム

02～03…旬のうまい魚“かじき”

### 魚メニュー

#### かじき

- 04…めかじきの揚げ煮
- 05…かじきの石垣フライ
- 06…かじきの地中海風
- 07…かじきのプロバンスソースかけ

#### あさり

- 08…クラムチャウダー
- 09…あさり入り炒り豆腐

#### もずく

- 10…もずく雑炊
- 11…もずくスープ

#### ちりめんじゃこ

- 12…桜えび入り混ぜ寿司
- 13…桜えびときゅうりの炒めもの

#### むつ

- 14…わかさぎのフライタルタルソースかけ
- 15…さよりの天ぷら

『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。

2010年3月20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

ポピュラーです。

## 世界で食べられる魚

「かじき」は「まぐろ」と同じく、古くは縄文時代から漁が行われ食用とされてきた魚です。世界中の温暖な海に広く分布し、また食べられています。日本では、煮つけなどのほか、まぐろ同様に「ねぎま鍋」の具としても人気です。

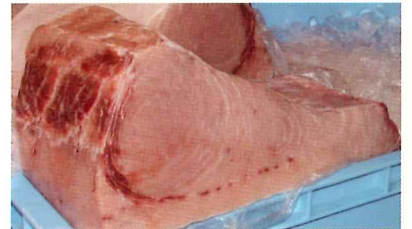
北海道白老町には、勇壮な突

きん棒漁でシリカブ（メカジキ）を漁獲していたアイヌ伝統の汁物「シリカブオハウ」（塩と油で味付けをする汁物）が伝わっています。

一方世界では、イタリア料理でよく使用されており、マリネをして焼くイタリアンステーキ、香草パン粉焼き、トマト煮、そして燻製に調理されます。薄く叩



めかじき(上は物を落とすための原形、下は格子状の切り身)



ジキのインボルティニー」は南イタリアの名物です。

## 低カロリーでヘルシー

「めかじき」のエネルギーは、100g当たり141kcal。畜肉ではヒレ肉と同程度のカロリーでありヘルシーな主菜づくりに役立ちます。積極的な摂取が求められているカリウムも100g当たり430mgと豊富に含まれています。



## 水産資源と海にやさしい漁業を応援する

## マリン・エコラベル・ジャパン



べにずわいがに



さくらえび



シジミ

マリン・エコラベル・ジャパン（MELジャパン）は、水産資源と海にやさしい漁業を応援する制度として2007年12月に発足しました。

この制度は、資源と生態系の保護に積極的に取り組んでいる漁業を

この制度は、資源と生態系の保護に積極的に取り組んでいる漁業を

このラベルがつけられている水産物を消費者の皆様を選んでいただくことで、もっとしっかりと漁業を管理していただく漁業者を増やすことが狙いです。

### 認証された漁業

○日本海べにずわいがに漁業

鳥取県境港に水揚げする日本海かにかご漁業協会所属の大臣許可船12隻（鳥取県、島根県、新潟県）

○さくらえび2そう船びき網漁業（静岡県）

由比港漁業協同組合と大井川港漁業協同組合で構成される静岡県桜えび漁業組合所属の120隻（60ヶ統・由比24ヶ統、蒲原18ヶ統、大井川18ヶ統）

○十三湖シジミ漁業（青森県）

十三漁業協同組合所属のジョレン曳き漁業者105名

審査中の漁業（平成22年2月現在）

○いかなご船びき網漁業（愛知県）

愛知県しらす・いかなご船びき網漁業所属の117ヶ統

# かじきの石垣フライ

ごはん・牛乳・かじきの石垣フライ・キャベツソテー・せん切りポテトのカレーサラダ

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)         | 651  | ビタミンA(IU)               | 925  |
| たんぱく質(g)            | 29.1 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.60 |
| 脂質(%)               | 26.9 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.56 |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 1.9  | ビタミンC(mg)               | 52   |
| カルシウム(mg)           | 286  | 食物繊維(g)                 | 3.9  |
| 鉄(mg)               | 2.5  | マグネシウム(mg)              | 93   |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 2.9  |



| 献立名                | 材料名  | 分量 g   | 作り方   |
|--------------------|--|--|---|
| ごはん                | 精白米<br>(強化米3%入り)   | 80   |   |
| 牛乳                 | 牛乳   | 206  |   |
| かじきの石垣フライ          | めかじき<br>鶏卵<br>パン粉<br>塩<br>こしょう<br>植物油(揚げ油)<br>青のり<br>白・黒ごま<br>ソース(濃)<br>トマトケチャップ | 50<br>5<br>5<br>0.02<br>0.01<br>4<br>0.5<br>各1<br>3<br>3 | <p><u>かじきの石垣フライ</u></p> <p>①めかじきは、塩、こしょうで下味をつける。<br/>②あらかじめ、パン粉に黒ごま、白ごま、青のりを混ぜておく。<br/>③①に②の衣をつけて揚げる。</p> |
| キャベツソテー            | キャベツ<br>ホールコーン(缶詰)<br>しめじ<br>塩<br>バター<br>ブロッコリー                                  | 40<br>8<br>10<br>0.5<br>0.5<br>15                        | <p><u>キャベツソテー</u></p> <p>①キャベツは、ざく切り、しめじは石づきをとる。<br/>②①とホールコーンをバターを熱した鍋で炒める。(量が多い時、キャベツは下ゆでしてもよい)</p>     |
| せん切りポテトの<br>カレーサラダ | じゃがいも<br>にんじん<br>きゅうり<br>ツナ(水煮)<br>塩<br>カレー粉<br>マヨネーズ<br>酢<br>砂糖                 | 30<br>12<br>12<br>5<br>0.5<br>0.3<br>5<br>2<br>0.5       | <p><u>せん切りポテトのカレーサラダ</u></p> <p>①じゃがいも、にんじん、きゅうりは、すべてせん切りにし、ゆでる。<br/>②ツナと調味料を合わせ、ドレッシングを作った後で①と混ぜる。</p>   |

# かじきのプロバンスソースかけ

ごはん・牛乳・かじきのプロバンスソースかけ・青菜のソテー・豚汁

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)         | 672  | ビタミンA(IU)               | 1,650 |
| たんぱく質(g)            | 30.3 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.45  |
| 脂質(%)               | 31.1 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.57  |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 3.0  | ビタミンC(mg)               | 46    |
| カルシウム(mg)           | 480  | 食物繊維(g)                 | 4.7   |
| 鉄(mg)               | 4.4  | マグネシウム(mg)              | 103   |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 3.3   |



| 献立名                | 材料名   | 分量 g      | 作り方  |
|--------------------|---|-----------|--|
| ごはん                | 精白米<br>強化精白麦  | 70<br>3.5 |  |
| 牛乳                 | 牛乳  | 206       |  |
| かじきの<br>プロバンスソースかけ | めかじき 50<br>にんにく(おろし) 0.2<br>塩 0.1<br>かたくり粉 5<br>植物油(大豆油) 4<br>たまねぎ 7<br>セロリー 1<br>トマトホール(缶) 8<br>しょうゆ 1<br>砂糖 0.1<br>トマトケチャップ 1<br>ローリエ 0.02<br>植物油(サラダ油) 0.3 |           | かじきのプロバンスソースかけ<br>①魚を調味料につけこみ、かたくり粉をつけて揚げる。<br>②みじん切りのたまねぎ、セロリーをよく炒める。<br>③よくつぶしたトマトホール、調味料を加えよく煮こむ。<br>④①の魚にかけてできあがり。 |
| 青菜のソテー             | 小松菜 50<br>ホールコーン(冷凍) 15<br>さくらえび(素干し) 2<br>植物油(大豆油) 3<br>こしょう 0.04<br>塩 0.4   |           | 青菜のソテー<br>①ホールコーン(冷凍)はさっとボイルしておく。<br>②油を熱し小松菜、ホールコーンを炒め、さくらえびを炒めて調味する。   |
| 豚汁                 | 豚肉 8<br>豆腐 30<br>だいこん 30<br>にんじん 10<br>こんにゃく 10<br>油揚げ 5<br>かつおだし 3<br>みそ 14  |           | 豚汁<br>①かつおだしでだしをとる。だしの一部のみそをといておく。<br>②だしにだいこん、にんじん、豚肉、こんにゃくを入れ、煮えたら油揚げを入れ、ひと煮たちしたら豆腐、といたみそを入れ仕上げる。                    |

# かじきの地中海風

ロールパン・牛乳・かじきの地中海風・ハムとグリーンピースのクリームソース・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)         | 830  | ビタミンA(IU)               | 717  |
| たんぱく質(g)            | 39.6 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.52 |
| 脂質(%)               | 25.3 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.70 |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 3.7  | ビタミンC(mg)               | 63   |
| カルシウム(mg)           | 335  | 食物繊維(g)                 | 8.3  |
| 鉄(mg)               | 3.6  | マグネシウム(mg)              | 144  |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 4.2  |



| 献立名                | 材料名  | 分量 g | 作り方   |
|--------------------|--|------|---|
| ロールパン              | ロールパン  | 60   |   |
| 牛乳                 | 牛乳   | 206  |   |
| かじきの地中海風           | めかじき(切り身) 50<br>塩・こしょう<br>植物油(オリーブ油)<br>ピーマン 5<br>なす 15<br>たまねぎ 20<br>にんにく 0.3<br>トマト(水煮) 50<br>植物油(オリーブ油) 1<br>塩 0.5            |      | <u>かじきの地中海風</u><br>①かじきは塩・こしょうをふり、鉄板にオリーブ油をひいて焼く。<br>②ソースのピーマン、たまねぎは1cm角切り、なすは1cm厚さのいちょう切り、トマト(水煮)は汁ごと使う。<br>③オリーブ油でにんにく、ピーマン、たまねぎ、なすを炒めトマト(水煮)、塩、こしょうを加え火が通るまで煮こむ。 |
| ハムとグリーンピースのクリームソース | スパゲティ 70<br>ゆで塩 少々<br>ハム 15<br>グリーンピース(冷凍) 10<br>たまねぎ 25<br>マッシュルーム 10<br>ホワイトソース 50<br>牛乳 40<br>パセリ 0.5<br>バター 1.5<br>塩・こしょう 少々 |      | <u>ハムとグリーンピースのクリームソース</u><br>①たまねぎはみじん切り、ハムは1cm角切り、グリーンピースは解凍しておく。<br>②バターでたまねぎ、ハムをよく炒め、グリーンピースを加える。<br>③ホワイトソースと牛乳を入れて温め、塩・こしょうで味を調える。<br>④ゆでたスパゲティと混ぜ、パセリを散らす。    |
| サラダ                | きゅうり 20<br>だいこん 15<br>にんじん 5<br>ごぼう 10<br>マヨネーズ 8<br>塩・こしょう 少々<br>ワインビネガー 1<br>植物油(オリーブ油) 0.5                                    |      | <u>サラダ</u><br>①野菜はすべてゆがいてせん切りにする。<br>②マヨネーズ、ワインビネガー、オリーブ油を混ぜ、塩・こしょうで味を調え、野菜と混ぜ合わせる。   |
| くだもの               | オレンジ   | 50   |   |

# めかじきの 揚げ煮・栗ご飯

栗ご飯・牛乳・めかじきの揚げ煮・みそ汁・カラフルおひたし

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) | 863  | ビタミンA(IU)               | 1,413 |
| たんぱく質(g)    | 37.1 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.52  |
| 脂質(%)       | 22.8 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.6   |
| ナトリウム(g)    | 4.1  | ビタミンC(mg)               | 41    |
| (食塩相当量)     |      | 食物繊維(g)                 | 6.5   |
| カルシウム(mg)   | 357  | マグネシウム(mg)              | 144   |
| 鉄(mg)       | 4.3  | 亜鉛(mg)                  | 4.0   |



| 献立名      | 材料名                      | 分量 g   | 作り方  |
|----------|--------------------------|--------|--|
| 栗ご飯      | 精白米                      | 69     | <u>栗ご飯</u><br>①精白米、白麦米、強化米、もち米を洗う。<br>②むき栗は1/4カットしておく。<br>③通常よりも控え目の水と②、塩を①に加えて混ぜ、炊く。(ごま塩は小袋でつけ、各自でかけながらいただく)        |
|          | 白麦米                      | 3.5    |  |
|          | 強化米                      | 0.03   |  |
|          | もち米                      | 27     |  |
|          | むき栗                      | 33     |  |
|          | 塩<br>ごま塩(小袋)             | 1<br>2 |  |
| 牛乳       | 牛乳                       | 206    |  |
| めかじきの揚げ煮 | めかじき<br>④しょうゆ<br>おろししょうが | 70     | <u>めかじきの揚げ煮</u><br>①めかじきを2～3cmの角切りにし、④で下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。<br>②⑤を火にかけてタレを作る。<br>③①のめかじきに②のタレをかけ、白ごまをふり入れてよく混ぜて味つけをする。 |
|          |                          | 1.4    |  |
|          |                          | 0.8    |  |
|          |                          | 14     |  |
|          | でんぷん                     | 14     |  |
|          | 植物油                      | 8      |  |
|          | しょうゆ<br>⑤砂糖(三温)<br>みりん   | 4      |  |
|          |                          | 4      |  |
| 1.5      |                          |        |  |
| 白いりごま    | 1.5                      |        |  |
| みそ汁      | 豆腐                       | 30     |  |
|          | ねぎ                       | 10     |  |
|          | なめこ                      | 15     |  |
|          | だいこん                     | 20     |  |
|          | 煮干し                      | 3.5    |  |
|          | みそ                       | 12     |  |
| カラフルおひたし | ほうれんそう                   | 30     |  |
|          | はくさい                     | 35     |  |
|          | にんじん                     | 7      |  |
|          | ホールコーン(冷凍)               | 12     |  |
|          | しょうゆ                     | 2.4    |  |
|          | 花かつお                     | 0.6    |  |

# クラムチャウダー

ミルクパン・牛乳・クラムチャウダー・さけの香草焼き・アボカド入りサラダ

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)         | 577  | ビタミンA(IU)               | 1,424 |
| たんぱく質(g)            | 29.4 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.72  |
| 脂質(%)               | 30.4 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.79  |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 2.5  | ビタミンC(mg)               | 19    |
| カルシウム(mg)           | 315  | 食物繊維(g)                 | 4.0   |
| 鉄(mg)               | 2.7  | マグネシウム(mg)              | 79    |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 2.2   |



| 献立名       | 材料名  | 分量 g   | 作り方   |
|-----------|--|--|---|
| ミルクパン     | ミルクパン  | 65   |   |
| 牛乳        | 牛乳   | 206  |   |
| クラムチャウダー  | あさり(むき身)<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>パセリ<br>ホールコーン(冷凍)<br>〔小麦粉<br>マーガリン<br>牛乳<br>コンソメ<br>生クリーム<br>塩<br>こしょう<br>水 | 10<br>35<br>10<br>5<br>0.5<br>4<br>3<br>3<br>50<br>0.8<br>2<br>0.1<br>0.05<br>50 | <p><u>クラムチャウダー</u></p> <p>①あさりむき身を炒める。<br/>②たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーンを炒める。<br/>③ホワイトルーを作る。<br/>④①②③を合わせて、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。<br/>⑤生クリームを入れて、パセリのみじん切りを散らして仕上げる。</p>                           |
| さけの香草焼き   | 〔さけ(切り身)<br>塩<br>こしょう<br>バジリコ<br>オレガノ<br>植物油(オリーブ油)<br>たまねぎ<br>レモン<br>パセリ<br>アルミ箔                              | 50<br>0.4<br>0.03<br>0.1<br>0.1<br>0.3<br>10<br>4<br>0.3<br>(20×30cm角<5い)        | <p><u>さけの香草焼き</u></p> <p>①さけは、塩・こしょうをしておく。<br/>②たまねぎはせん切りにしておく。<br/>③レモンはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。<br/>④アルミ箔の上に①をおき、バジリコ、オレガノ、オリーブ油、たまねぎ、レモン汁、パセリをのせて包む。<br/>⑤オーブンで焼く。</p>                   |
| アボカド入りサラダ | トマト<br>きゅうり<br>キャベツ<br>ホールコーン(冷凍)<br>アボカド<br>〔たまねぎ<br>植物油(オリーブ油)<br>穀物酢<br>塩                                   | 15<br>15<br>5<br>4<br>8<br>3<br>0.2<br>3<br>0.2                                  | <p><u>アボカド入りサラダ</u></p> <p>①トマトは湯むきして角切り、きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにしてボイルしておく。<br/>②ホールコーンをボイルしておく。<br/>③アボカドは半分に切り種をとり除き、皮をむいて角切りにする。<br/>④たまねぎをみじん切りにし、ドレッシングを作っておく。<br/>⑤①②③を合わせて、④であえる。</p> |



# あさり入り炒り豆腐

ごはん・牛乳・あさり入り炒り豆腐・さくらえびのかき揚げ・ツナごま酢あえ

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) | 664  | ビタミンA(IU)               | 1,505 |
| たんぱく質(g)    | 28.5 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 1.04  |
| 脂質(g)       | 17.8 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 1.00  |
| ナトリウム(g)    | 2.2  | ビタミンC(mg)               | 42    |
| (食塩相当量)     |      | 食物繊維(g)                 | 3.6   |
| カルシウム(mg)   | 488  | マグネシウム(mg)              | 131   |
| 鉄(mg)       | 4.0  | 亜鉛(mg)                  | 3.7   |



| 献立名        | 材料名  | 分量 g                                       | 作り方   |
|------------|--|--|---|
| ごはん        | 精白米  | 80   |   |
| 牛乳         | 牛乳   | 206  |   |
| あさり入り炒り豆腐  | あさり(むき身)<br>豆腐(木綿)<br>にんじん<br>干しいたけ<br>葉ねぎ<br>鶏卵<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ(こいくち) | 15<br>60<br>10<br>1<br>8<br>24<br>6.5<br>7 | <u>あさり入り炒り豆腐</u><br>①豆腐は水きりしておく。<br>②にんじん、戻した干しいたけ、葉ねぎは、小さく切っておく。<br>③豆腐、にんじん、あさり、しいたけを熱して味つけし、卵でとし、葉ねぎを青味に散らす。 |
| さくらえびのかき揚げ | さくらえび<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>小麦粉<br>植物油<br>食塩                                 | 8<br>15<br>15<br>8<br>4<br>0.1             | <u>さくらえびのかき揚げ</u><br>①たまねぎは小さく切る。<br>②ごぼうはささがきにする。<br>③釜あげのさくらえび、たまねぎ、ごぼうを混ぜてかき揚げにする。                           |
| ツナごま酢あえ    | まぐろ(水煮)<br>きゅうり<br>酢(米酢)<br>いりごま   | 20<br>20<br>1.5<br>1                       | <u>ツナごま酢あえ</u><br>①ツナは粗くほぐしておく。<br>②きゅうりは板ずりして、薄く切る。<br>③酢、すりごまであえる。<br>④味をみて砂糖、しょうゆを加える。                       |

# もずく雑炊

もずく雑炊・牛乳・お好み焼き・きびなごのから揚げ・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) | 656  | ビタミンA(IU)               | 1,677 |
| たんぱく質(g)    | 36.0 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.54  |
| 脂質(g)       | 18.0 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.86  |
| ナトリウム(g)    | 3.8  | ビタミンC(mg)               | 27    |
| (食塩相当量)     |      | 食物繊維(g)                 | 6.8   |
| カルシウム(mg)   | 490  | マグネシウム(mg)              | 121   |
| 鉄(mg)       | 5.1  | 亜鉛(mg)                  | 3.7   |



| 献立名       | 材料名   | 分量 g   | 作り方  |
|-----------|---|--|--|
| もずく雑炊     | 精白米<br>無圧ベン麦<br>豚肉<br>もずく<br>にんじん<br>パクチョイ<br>干しいたけ<br>長ねぎ<br>食塩<br>しょうゆ<br>かつお節<br>煮干し(だし) | 20<br>5<br>15<br>35<br>24<br>33<br>1.1<br>11<br>1.1<br>3<br>3<br>1.5 | <u>もずく雑炊</u><br>①米と麦は洗ってしばらくおく。<br>②豚肉、にんじん、しいたけはせん切りにする。<br>③もずくはよく洗って塩ぬきをし、大きめに包丁を入れる。<br>④パクチョイは1cm幅に切る。<br>⑤長ねぎは小口切りにする。<br>⑥かつお節と煮干しのだし汁をとる。<br>⑦⑥に①と②を入れ炊く。<br>⑧⑦に塩、しょうゆで味つけをし、③④⑤を入れて仕上げ。 |
| 牛乳        | 牛乳  | 206  |  |
| お好み焼き     | 小麦粉<br>いか<br>たこ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ピーマン<br>鶏卵<br>植物油<br>とんかつソース<br>糸削り節<br>青のり粉     | 30<br>20<br>10<br>12<br>23<br>30<br>10<br>17<br>3<br>13<br>2<br>0.8  | <u>お好み焼き</u><br>①いかは短冊切りにする。<br>②たこは薄くスライスする。<br>③にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマンはせん切りにする。<br>④とき卵の中に①②③の材料と小麦粉を入れ混ぜる。<br>⑤鉄板に油をひき1人分ずつ焼く。<br>⑥⑤の上にとんかつソースをぬり、糸削り節、青のり粉をふって仕上げる。                             |
| きびなごのから揚げ | きびなご<br>食塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>植物油  | 35<br>0.1<br>0.01<br>5<br>2  | <u>きびなごのから揚げ</u><br>・きびなごは、塩、こしょうし、小麦粉をまぶして油で揚げる。  |
| くだもの      | バナナ   | 60   |  |

# もずくスープ

ごはん・牛乳・魚のマリネ・もずくスープ・ごぼうサラダ・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) | 702  | ビタミンA(IU)               | 547  |
| たんぱく質(g)    | 32.3 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.77 |
| 脂質(%)       | 26.2 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.63 |
| ナトリウム(g)    | 2.4  | ビタミンC(mg)               | 12   |
| (食塩相当量)     |      | 食物繊維(g)                 | 5.8  |
| カルシウム(mg)   | 287  | マグネシウム(mg)              | 112  |
| 鉄(mg)       | 3.3  | 亜鉛(mg)                  | 3.6  |



| 献立名      | 材料名  | 分量 g  | 作り方   |
|----------|--|---|---|
| ごはん      | 精白米(強化米入)<br>強化米<br>精麦   | 70<br>0.21<br>7   |   |
| 牛乳       | 牛乳   | 206   |   |
| 魚のマリネ    | しいら(切り身)<br>でんぷん<br>植物油(揚げ油)<br>砂糖<br>酢<br>しょうゆ(うすくち)<br>たまねぎ<br>にんじん                                      | 60<br>8<br>6<br>3.5<br>5<br>2.5<br>3<br>3                         | <u>魚のマリネ</u><br>①皮むきしたしいらの切り身に、でんぷんをつけ、油で揚げる。<br>②たまねぎ、にんじんは、細いせん切りにし、軽く塩をふって水気を絞る。<br>③砂糖、酢、しょうゆ(うすくち)で甘酢を作り、野菜も入れて、揚げた魚をつける。  |
| もずくスープ   | たまねぎ<br>にんじん<br>もずく(塩抜き)<br>なす<br>むきえび<br>いか(たんざく)<br>グリーンピース<br>鶏卵<br>でんぷん<br>コンソメ<br>中華スープ<br>しょうゆ(うすくち) | 20<br>10<br>20<br>10<br>10<br>10<br>8<br>15<br>0.8<br>1<br>1<br>1 | <u>もずくスープ</u><br>①たまねぎ、にんじん、なすはせん切りに近い切り方が、たんざく切りにする。もずくは食べやすい長さに切る。えび、いか、グリーンピースは、さっと下ゆでする。<br>②沸騰した中に野菜とえび、いかを入れ、コンソメ、中華スープ、しょうゆ(うすくち)で味つけし、もずくを入れる。<br>③でんぷんで少しとろみをつけ、とき卵とグリーンピースを入れる。 |
| ごぼうサラダ   | ごぼう<br>きゅうり<br>レタス<br>マヨネーズ<br>しょうゆ(うすくち)<br>塩   | 15<br>15<br>10<br>4<br>1<br>0.1                                   | <u>ごぼうサラダ</u><br>①ごぼうは、ささがきにしてアク出しをし、ゆでる。<br>②きゅうりは3mmの輪切りにしてゆで、水にさらす。<br>③レタスは角切りにし、水道水(流水)に20分浸けたのち水きりをする。<br>④材料を全部合わせ調味料である。  |
| ゆでとうもろこし | カットコーン   | 40  |   |

# 桜えび入り 混ぜ寿司

桜えび入り混ぜ寿司・牛乳・五目はんぺん・実だくさん汁・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)         | 650  | ビタミンA(IU)               | 1,355 |
| たんぱく質(g)            | 26.0 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.31  |
| 脂質(%)               | 21.0 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.5   |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 4.2  | ビタミンC(mg)               | 39    |
| カルシウム(mg)           | 347  | 食物繊維(g)                 | 4.8   |
| 鉄(mg)               | 2.9  | マグネシウム(mg)              | 96    |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 3.1   |



| 献立名       | 材料名        | 分量 g | 作り方  |
|-----------|------------|------|--|
| 桜えび入り混ぜ寿司 | 精白米        | 80   | <u>桜えび入り混ぜ寿司</u><br>①干しいたけは、戻してせん切りにする。<br>②にんじん、たけのこは、せん切りにする。<br>③油揚げはせん切りにし、油抜きをする。<br>④さやえんどうは塩ゆでし、斜めのせん切りにする。<br>⑤桜えびと①～④を調味料で煮る。<br>⑥ごはんに合わせて酢を混ぜ合わせ、⑤のまぜずしの具を混ぜる。   |
|           | 素干し桜えび     | 2    |  |
|           | にんじん       | 15   |  |
|           | 干しいたけ      | 1    |  |
|           | たけのこ(水煮缶詰) | 15   |  |
|           | さやえんどう     | 5    |  |
|           | 油揚げ        | 5    |  |
|           | 砂糖         | 3    |  |
|           | しょうゆ       | 4    |  |
|           | 和風だしの素     | 0.3  |  |
| 水         | 4          |      |  |
| 合わせ酢      | 10         |      |  |
| 牛乳        | 牛乳         | 206  |  |
| 五目はんぺん    | 五目はんぺん     | 34   | <u>五目はんぺん</u><br>○五目はんぺんは素焼きにする。   |
|           | 植物油        | 1    |  |
| 実だくさん汁    | 鶏肉(若鶏むね)   | 20   | <u>実だくさん汁</u><br>①とうがんは、一口大に切る。<br>②じゃがいも、にんじんは、いちよう切りにする。<br>③ごぼうはささがきにし、茹でておく。<br>④板こんにゃくは角切りにし、茹でておく。<br>⑤葉ねぎは小口切りする。<br>⑥さばけずり節でだし汁をとり、肉、にんじんを加えてアクをとる。とうがん、じゃがいも、ごぼう、こんにゃくを加え、和風だしの素を入れる。<br>⑦煮えたらみそを加え、葉ねぎを加えて火を止める。 |
|           | とうがん       | 10   |  |
|           | じゃがいも      | 20   |  |
|           | にんじん       | 10   |  |
|           | ごぼう        | 10   |  |
|           | 板こんにゃく     | 10   |  |
|           | 葉ねぎ        | 3    |  |
|           | さばけずり節     | 1    |  |
|           | 和風だし       | 0.5  |  |
|           | 白みそ        | 8    |  |
|           | 赤みそ        | 4    |  |
|           | みりん        | 0.5  |  |
| 水         | 120        |      |  |
| くだもの      | みかん(冷凍)    | 70   |  |

# えびときゅうりの炒めもの

はちみつパン・牛乳・えびときゅうりの炒めもの・中華スープ・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)         | 639  | ビタミンA(IU)               | 1,266 |
| たんぱく質(g)            | 30.8 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.85  |
| 脂質(%)               | 35.7 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.70  |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 3.4  | ビタミンC(mg)               | 30    |
| カルシウム(mg)           | 349  | 食物繊維(g)                 | 4.1   |
| 鉄(mg)               | 2.2  | マグネシウム(mg)              | 72    |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 2.2   |



| 献立名          | 材料名        | 分量 g | 作り方  |
|--------------|------------|------|--|
| はちみつパン       | はちみつパン     | 60   | <p><u>えびときゅうりの炒めもの</u></p> <p>①きゅうりは縦半分になり5～6mmの斜め切り、桜えびはみじん切りにする。</p> <p>②えびに④をまぶして揚げる。</p> <p>③油を熱し、桜えびときゅうりを炒め、⑤を加えてひと煮たちさせる。</p> <p>④揚げたえびを加え、でんぷんでとろみをつけて仕上げる。</p>        |
| 牛乳           | 牛乳         | 206  |  |
| えびときゅうりの炒めもの | えび         | 60   |  |
|              | 桜えび        | 2    |  |
|              | きゅうり       | 60   |  |
|              | 鶏卵         | 5    |  |
|              | ④ { でんぷん   | 3    |  |
|              | しょうゆ       | 4    |  |
|              | ⑤ { 砂糖     | 2    |  |
| オイスターソース     | 1          |      |  |
| 植物油(ごま油)     | 0.5        |      |  |
|              | でんぷん       | 1    |  |
|              | 植物油        | 5    |  |
| 中華スープ        | 豚肉(もも)     | 20   | <p><u>中華スープ</u></p> <p>①干しいたけはせん切り、にんじんは短冊、ねぎは斜め薄切りにしておく。はるさめは茹でておく。</p> <p>②油を熱し、豚肉・にんじんを炒め、水を加える。</p> <p>③沸騰したら干しいたけ、もやしを加え、調味料を入れる。再び沸騰したら、はるさめとねぎを入れてごま油を加え、味を調べて仕上げる。</p> |
|              | はるさめ       | 5    |  |
|              | 干しいたけ      | 1    |  |
|              | もやし        | 20   |  |
|              | にんじん       | 15   |  |
|              | ねぎ         | 10   |  |
|              | しょうゆ(こいくち) | 2    |  |
|              | 植物油        | 1    |  |
|              | 塩          | 0.5  |  |
|              | こしょう       | 0.03 |  |
|              | 中華スープの素    | 1    |  |
| 植物油(ごま油)     | 0.5        |      |  |
| くだもの         | みかん        | 50   |  |

# わかさぎフライ タルタルソースかけ

麦ごはん・牛乳・わかさぎフライタルタルソースかけ・ゆでブロッコリー・卵スープ・味つけのり・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)         | 822  | ビタミンA(IU)               | 1,212 |
| たんぱく質(g)            | 33.7 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.71  |
| 脂質(%)               | 27.4 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.86  |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 2.4  | ビタミンC(mg)               | 71    |
| カルシウム(mg)           | 728  | 食物繊維(g)                 | 5.8   |
| 鉄(mg)               | 6.2  | マグネシウム(mg)              | 90    |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 4.4   |



| 献立名                  | 材料名        | 分量 g | 作り方  |
|----------------------|------------|------|--|
| 麦ごはん                 | 学校給食用精白米   | 85   | <p><u>わかさぎフライ タルタルソースかけ</u></p> <p>①わかさぎに塩、こしょうをふっておく。<br/>②①に小麦粉、とき卵、パン粉をつけ油で揚げる。<br/>③わかさぎのフライにゆでブロッコリーをつけ合わせ、タルタルソースをかける。</p> <p><u>ゆでブロッコリー</u></p> <p>①ブロッコリーは小房に分け、ていねいに洗う。<br/>②①を塩ゆでし、さましておく。</p> <p><u>卵スープ</u></p> <p>①たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。<br/>②卵は割りほぐしておく。<br/>③分量の水を沸かしガラスープを加え、たまねぎ、にんじんを入れ煮る。<br/>④材料が煮えたら、調味料を入れ味を調える。<br/>⑤水どきでんぶんを入れ、とき卵を少しずつ流し入れ、ねぎをふる。</p> |
|                      | 強化麦        | 20   |  |
| 牛乳                   | 牛乳         | 206  |  |
|                      | わかさぎ       | 60   |  |
| わかさぎフライ<br>タルタルソースかけ | 塩          | 0.3  |  |
|                      | こしょう       | 0.01 |  |
|                      | 小麦粉        | 6    |  |
|                      | 鶏卵         | 8    |  |
|                      | パン粉        | 8    |  |
|                      | 植物油        | 3    |  |
|                      | タルタルソース    | 10   |  |
| ゆでブロッコリー             | ブロッコリー     | 40   |  |
| 卵スープ                 | 鶏卵         | 25   |  |
|                      | たまねぎ       | 30   |  |
|                      | にんじん       | 10   |  |
|                      | 葉ねぎ        | 5    |  |
|                      | ガラスープ      | 5    |  |
|                      | しょうゆ(うすくち) | 3    |  |
|                      | 塩          | 0.4  |  |
|                      | スープストック    | 0.7  |  |
| でんぶん                 | 0.3        |      |  |
| 水                    | 165        |      |  |
| 味つけのり                | 味つけのり      | 1    |  |
| くだもの                 | なし         | 50   |  |

# さよりの天ぷら・奈良茶めし

奈良茶めし・牛乳・さよりの天ぷら・かす汁・あさりのつくだ煮・くだもの

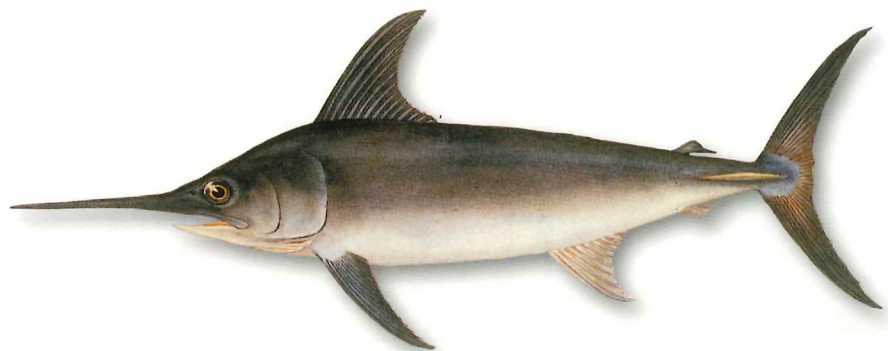
この献立の栄養量(小学校中学年)

| 栄養素等                | 栄養量  | 栄養素等                    | 栄養量  |
|---------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal)         | 640  | ビタミンA(IU)               | 711  |
| たんぱく質(g)            | 26.4 | ビタミンB <sub>1</sub> (mg) | 0.34 |
| 脂質(%)               | 21.2 | ビタミンB <sub>2</sub> (mg) | 0.48 |
| ナトリウム(g)<br>(食塩相当量) | 3.2  | ビタミンC(mg)               | 35   |
| カルシウム(mg)           | 324  | 食物繊維(g)                 | 4.7  |
| 鉄(mg)               | 5.2  | マグネシウム(mg)              | 102  |
|                     |      | 亜鉛(mg)                  | 3.6  |



| 献立名      | 材料名  | 分量 g  | 作り方  |
|----------|--|---|--|
| 奈良茶めし    | 精白米<br>味付き大豆<br>番茶<br>しょうゆ<br>食塩   | 80<br>8<br>1<br>1<br>0.7                                  | <u>奈良茶めし</u><br>米を洗い、オール豆(味付き大豆)、布袋に入れた番茶、しょうゆ、塩、水を入れて炊き上げる。   |
| 牛乳       | 牛乳   | 206   |  |
| さよりの天ぷら  | さより<br>植物油<br>小麦粉<br>食塩<br>こしょう  | 30<br>4<br>8<br>0.1<br>0.03                               | <u>さよりの天ぷら</u><br>①さよりに塩、こしょうをする。<br>②小麦粉を水で溶いて、さよりにつけて油で揚げる。  |
| かす汁      | 油揚げ<br>ちくわ<br>だいこん<br>にんじん<br>里いも<br>こんにゃく<br>葉ねぎ<br>酒かす<br>みそ<br>かつおだし<br>水 | 5<br>5<br>20<br>10<br>20<br>15<br>5<br>6<br>7<br>2<br>120 | <u>かす汁</u><br>①油揚げは、油抜きしてたんざく切り、ちくわは薄切り、だいこん、にんじんは、いちよう切り、こんにゃくは5mm程度に切り、塩もみする。ねぎは小口切りにする。<br>②野菜をだしをとった湯に入れ、柔らかくなるまで煮る。<br>③酒かすとみそをミキサーにかけて溶く。<br>④③を流しこみ、ねぎを散らして出来上がり。 |
| あさりのつくだ煮 | あさりのつくだ煮   | 10  |  |
| くだもの     | みかん  | 75  |  |

## 表紙のさかな



### 『かじき』

カジキは、上アゴと鼻がするどくとがり、口先が剣状になる。暖海性の魚で分布が広い。もつとも大きいのはメカジキで、全長4.5m位になる。マカジキ科のマカジキ、クロカジキ、シロカジキは全長4m。大きい帆のような背びれを持つのはバシヨウウカジキ。突きん棒漁、延縄漁でとる。

#### メカジキ

スズキ目・メカジキ科に分類されるカジキの一種。成魚は全長4.5m・体重300kgを超え、カジキ類の中でも最大級の大きさに成長する。「メカジキ」という名前は、他のカジキ類に比べて目が大きいことに由来する。

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」、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](mailto:jfish@fishworld.or.jp)