

# 学校給食

保健給食課

## 【主食】

- わかめごはん
- 梅じゃこごはん



## 【主菜】

- まぐろの甘露煮
- 鮭のチーズ焼き
- タンドリーチキン
- 鶏肉のオレンジ焼き
- 豚肉のチーズ焼き
- 卵焼きの色々

## 【副菜】

- ブロッコリーのおかかあえ
- ピリ辛きゅうり
- 切り干し大根のごまあえ
- 枝豆サラダ

## 【常備菜】

- ひじきのふりかけ
- 小魚のふりかけ
- のりの佃煮
- おかか昆布



# 主食

## 【わかめごはん】

### 材料（4人分）

米	3合
乾燥わかめ	8g
塩	小さじ1
水	米の分量の1.2倍

### <作り方>

- ①米はといでから30分浸水し、ざるにあげる。
- ②炊飯器に①と乾燥わかめ、塩、分量の水を加えて炊く。

### 一人分の栄養価

エネルギー	318kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	1.0g
カルシウム	18mg
食塩相当量	1.7g



## 【梅じゃこごはん】

材料（4人分）

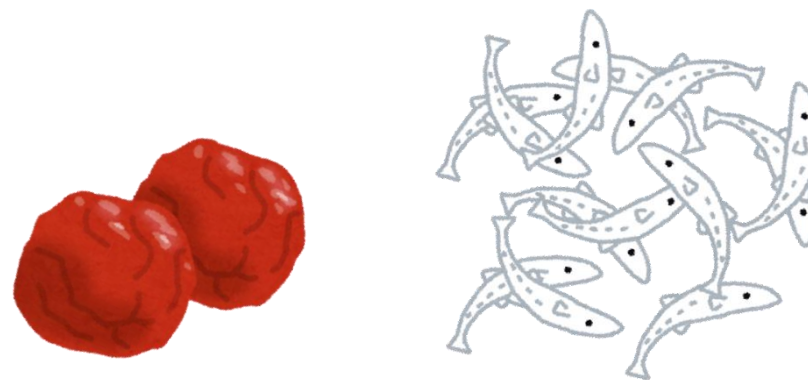
米	3合
梅干	2~3個
（種は取り除く）	
ちりめんじゃこ	20g
白ごま（いりごま）	少々
水	米の分量の1.2倍

一人分の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	2.5g
カルシウム	109mg
食塩相当量	2.5g

＜作り方＞

- ①米はといでから30分浸水し、ざるにあげる。
- ②炊飯器に①と細かく刻んだ梅干、ちりめんじゃこを均一にのせ、分量の水を加えて炊く。
- ③炊き上がったら、白ごまを加え、よく混ぜる。



# 主菜

## 【まぐろの甘露煮】



### 材料（4人分）

まぐろ	240g
しょうが	1片
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A { 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
みりん	小さじ0.5
水	大さじ1

### 作り方

- ① まぐろは1.5cm角のサイコロ状に切り、みじん切りのしょうがとしょうゆを混ぜて下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aのたれを煮たたせ、②にからめる。

### 一人分の栄養価

エネルギー	141kcal	たんぱく質	14.9g
脂質	3.8g	カルシウム	5mg
食塩相当量	0.6g		

## 【鮭のチーズ焼き】

材料（4人分）

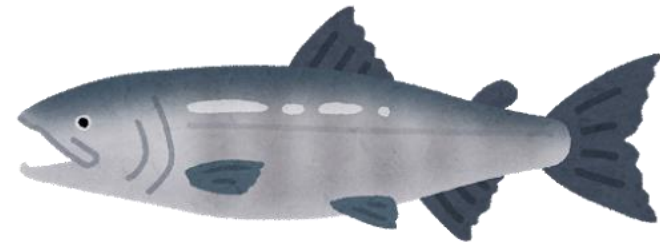
生鮭切り身（50g）	4切れ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1
溶けるチーズ	40g
油	適量

一人分の栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	8.5g
カルシウム	79mg
食塩相当量	0.5g

＜作り方＞

- ① 生鮭切り身に塩をふる。
- ② ①の表面に出た水分をふきとり、マヨネーズをぬる。
- ③ 油をひいた鉄板に②をならべ、チーズをかけてオーブンで焼く。



## 【タンドリーチキン】

材料（4人分）

鶏肉（皮なし）	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ0.5
プレーンヨーグルト	大さじ2.5
トマトケチャップ	大さじ1
カレー粉	少々
油	適量

一人分の栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	11.9g
脂質	2.1g	カルシウム	17mg
		食塩相当量	0.9g

＜作り方＞

- ①鶏肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③②としょうゆ、プレーンヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉を混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ④油をひいた鉄板に③をならべ、オーブンで焼く。





## 【鶏肉のオレンジ焼き】

### 材料（4人分）

鶏肉（皮なし）	200g
にんにく	1片
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
マーマレード	大さじ2
油	適量

### 一人分の栄養価

エネルギー	99kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	1.8g
カルシウム	5mg
食塩相当量	0.9g

### ＜作り方＞

- ①鶏肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②にんにくはすりおろす。
- ③②としょうゆ、マーマレードを混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ④油をひいた鉄板に③をならべ、オーブンで焼く。

鶏肉のオレンジ焼きはマーマレードを使用することにより、手軽に柑橘類のさわやかな香りの焼き物ができます。オーブンでなくても、オーブントースターや魚焼きグリル、フライパンでも作ることができます。

鶏肉を漬け込む「漬けだれ」を変えればレパートリーがひろがります。

- ※鶏肉のきじ焼き：トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖に漬け込む
- ※鶏肉のみそ焼き：白みそ、砂糖、みりんに漬け込む
- ※鶏肉の生姜焼き：おろししょうが、しょうゆに漬け込む



## 【豚肉のチーズ巻き】



### 材料（4人分）

豚もも薄切り肉 （4枚）	160g
溶けないチーズ （4本）	48g
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

### 一人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	6.5g
カルシウム	78mg
食塩相当量	0.7g

### <作り方>

- ①豚もも薄切り肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②溶けないチーズを①で巻く。
- ③油をひいた鉄板に②をならべ、オーブンで焼く。

夏の暑い時期に食欲がないからといって、ジュースやアイスなどの甘い飲み物や冷たい物ばかりを食べていませんか？

豚肉（赤身）にはたんぱく質の他に炭水化物をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が多く含まれていて、夏ばて予防のためにも食べてもらいたい食品です。

ダイエットのために、肉を食べない人はいませんか？エネルギーが高いのは肉の赤身ではなく白い脂肪の部分です。

鶏肉を使用する場合は皮をとるとエネルギーがダウンします。

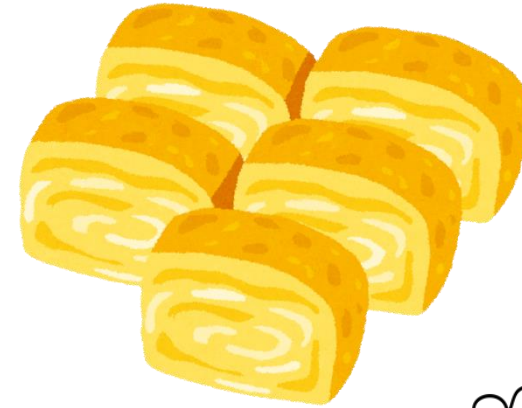




# 【卵焼きのいろいろ】

給食のメニューにはありませんが、お弁当には定番のおかずです。そこで卵焼きの具のバリエーションをご紹介します。

- **青のり+チーズ**（この組み合わせ最強です）
- **めんたいこ**（ピリッとアクセントになります）
- **しらす+ねぎ**（和風で大人の味です）
- **桜海老**（桜海老のピンクがキュートで、カルシウムも強化されます）
- **枝豆**（色がきれいです）
- **のり**（ミネラル補給にぴったりです）
- **ひじき**（ひじきの煮物やふりかけを入れると鉄分補給にもなります）
- **かにかまぼこ**（赤の色が鮮やかです）
- **小松菜又はほうれん草**（緑色の野菜を芯にしてまくと、きれいです）



**2～3種類の具を組み合わせると栄養も、いろいろも良くなります。**

# 副菜

## あえ物のポイント

- 1、材料の、大きさや厚さをそろえる
- 2、あえる材料の水分をよくきり、直前にあえる

## 【ブロッコリーのおかかあえ】

材料（4人分）

ブロッコリー	1/2個
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	1袋

＜作り方＞

- ①ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- ②砂糖、しょうゆは煮立てて冷ましておく。
- ③①と②、かつお節をあわせて、あえる。

一人分の栄養価

エネルギー	17kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g	カルシウム	11mg
食塩相当量	0.1g		



## 【ピリ辛きゅうり】

材料（4人分）

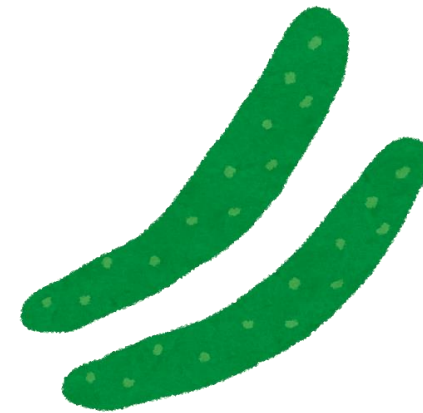
きゅうり	1.5本
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
A { ごま油	少々
赤唐辛子	少々
水	大さじ1

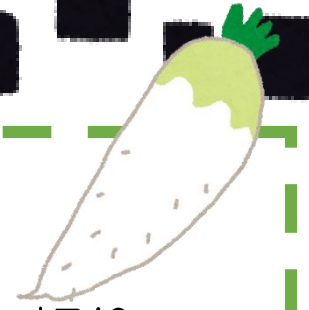
一人分の栄養価

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.2g
カルシウム	9mg
食塩相当量	0.4g

＜作り方＞

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切る。（いちょう切り、乱切り、拍子木切りなど）
- ②Aと種をとってみじん切りにした赤唐辛子は、加熱し冷ましておく。
- ③②に①を漬け込む。





## 【切干し大根のごまあえ】

### 材料（4人分）

切干し大根	20g	
小松菜	1/4束	
にんじん	中1/4本	
白ごま	小さじ1	
（すりごま）		
A {	しょうゆ	小さじ1.5
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1

### 一人分の栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.0g
カルシウム	82mg
食塩相当量	0.3g

### ＜作り方＞

- ①切干し大根は水でもどして洗い、適当な長さに切り、ゆでて水気を切る。
- ②小松菜はゆでて切り、水気を切る。
- ③にんじんはせん切りにしてゆで、水気を切る。
- ④白ごまは炒って、する。（すりごまを使用してもよい）
- ⑤Aを加熱し、冷ましておく。
- ⑥①②③をあわせて⑤の調味料で味をつけ、④を加える。

食物繊維を豊富に含む切干し大根を食べやすく調理しました。煮物もおいしいのですが、たまには目先を変えて、ごまあえはいかがですか。いろどりもきれいで、お弁当にぴったりです。野菜の水気をよく絞るのがポイントです。カルシウムも多く含まれています。



## 【枝豆サラダ】

材料（4人分）

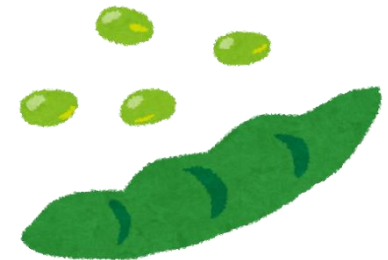
むき枝豆（冷凍）	60g	
ホールコーン（冷凍）	40g	
きゅうり	1/4本	
にんじん	1/10本	
A {	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ0.5
	塩	小さじ0.5
こしょう	少々	
かつお節（細）	1/2袋	
焼きのり	1/2枚	

＜作り方＞

- ①枝豆とホールコーンはゆでる。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ④Aをあわせて①②③をあえる。

一人分の栄養価

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.3g
カルシウム	14mg
食塩相当量	0.4g



# 常備菜

## 【ひじきのふりかけ】

※材料は4人分ですが、多めに作り、冷蔵庫に入れておけば常備菜として利用できます。

### 材料（4人分）

米ひじき	大さじ1
かつお節（細）	1袋
白ごま（いりごま）	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ0.5
水又はだし汁	適量

### 一人分の栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.8g
カルシウム	33mg
塩分相当量	0.3g

### ＜作り方＞

- ① ひじきはもどしておく。
- ② かつお節は炒る。
- ③ ①を水又はだし汁でやわらかくなるまで煮て、
- ④ Aを加えて、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ⑤ ③に②と白ごまを加えて混ぜる。

ひじきは鉄分やカルシウムなどのミネラルを多く含んでいます。成長期には特に食べてもらいたい食品です。水分をとばすようにじっくりと加熱し、冷めてから、ごはんの上にかけてください。ごはんがすすむメニューです。



## 【小魚のふりかけ】

材料（4人分）

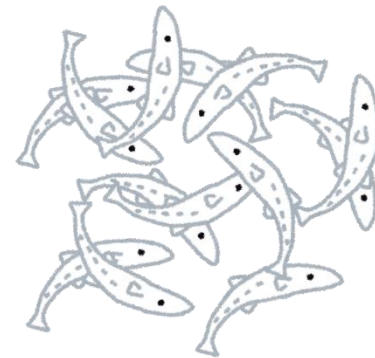
ちりめんじゃこ	40g
揚げ油	適量
小松菜	1/10束
白ごま（いりごま）	大さじ0.5
かつお節（細）	1/2袋

一人分の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	1.4g
カルシウム	95mg
食塩相当量	0.7g

＜作り方＞

- ①ちりめんじゃこは油でカラリと揚げる。
- ②小松菜はゆでて、細かく刻む。
- ③②をから炒りし、水分がとんだら、白ごまとかつお節を加えてさらに炒め、①を加えてあえる。



## 【のりの佃煮】

材料（4人分）

焼きのり（全形） 3枚

{ 砂糖 小さじ2  
しょうゆ 小さじ3

水又はだし汁 適量

＜作り方＞

①焼きのりは細かくちぎる。

②鍋に①と水又はだし汁を入れ、少し煮立ててから、Aを加え煮汁がなくなるまで煮含める。

一人分の栄養価

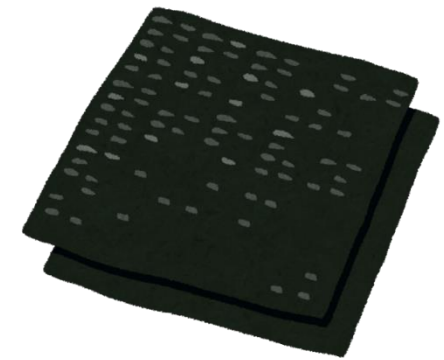
エネルギー 13kcal

たんぱく質 0.9g

脂質 0.1g

カルシウム 6mg

食塩相当量 0.3g



※幼児用にも最適です。



## 【おなか昆布】

### 材料（4人分）

糸昆布	10g	
かつお節（細）	2袋	
白ごま（いりごま）	小さじ1	
A {	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ0.5
水又はだし汁	適量	

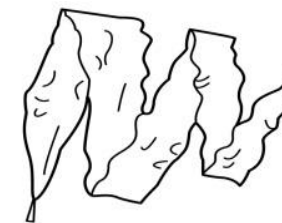
### ＜作り方＞

- ①糸昆布は水でもどす。
- ②を水又はだし汁でやわらかくなるまで煮てから、Aを加えて煮る。
- ③②にかつお節を加えて、汁気がなくなるまで煮含め、白ごまを加えてあえる。



### 一人分の栄養価

エネルギー	22kcal	たんぱく質	1.4g
脂質	0.5g	カルシウム	30mg
食塩相当量	0.4g		



## 【だし汁の取り方】

だし汁とは旨みや風味を含んだ液体で、日本では主にかつお節や昆布、煮干からとります。（ ）内は4人分の使用目安量です。

※かつおだし：沸騰した湯(700cc)にかつお節(8g)を加えて2分ほど煮出し、かつお節が沈んだらこす。

※昆布だし：水(700cc)に昆布(4g)を30分以上つけてから火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。

※煮干だし：煮干(4g)は頭とはらわたを取り、水(700cc)に30分以上つけ、火にかけて3~4分ほど煮出してこす。

給食では和風のだしはかつお節や昆布、煮干から、洋風のスープは豚骨からとっています。

だし汁をしっかりとると料理がおいしくできます。初めての人も挑戦してみてください。

