

講師 芦屋町立芦屋小学校
(芦屋町学校給食センター)
栄養教諭 中川 幸子 先生



1 コーンごはん

材料	1人分	8人分	目安	作り方
米	70g	560g	4合	① 米は洗って浸水しておく。 ② コーン・塩を入れて炊く。
コーン	20g	160g		
塩	0.7g	5.6g	小さじ1	
水	105g	840g		

2 魚のピザソース焼き

材料	1人分	8人分	目安	作り方
白身魚 50g	1切	8切	小さじ 1/3	① 魚に塩・こしょうして下味をつけ、アルミカップに入れる。 ② ピーマンは薄切りにする。 ③ ①にピザソース・チーズ・②をのせ、オーブンで焼く(210℃7分)
塩	0.2g	1.6g		
こしょう	0.02g	0.16g		
ピーマン	5g	40g		
ピザソース	10g	80g		
シュレッドチーズ	6g	48g		
アルミカップ	1枚	8枚		



3 切り干し大根のサラダ

材料	1人分	8人分	目安	作り方
ハム	8g	64g	大さじ2・23 大さじ1・23 小さじ1 小さじ1/6 小さじ1/2	① 切り干し大根は水にもどし、3cmに切ってゆでて冷ます。 ② ハムは短冊、きゅうり、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。 ③ ごまはすっておく。 ④ 調味料を合わせ、①・②・③を和える。
切り干し大根	3g	24g		
にんじん	5g	40g		
きゅうり	30g	240g		
白いりごま	1.5g	12g		
サラダ油	38g	304g		
酢	3g	24g		
砂糖	0.3g	2.4g		
塩	0.12g	0.96g		
こしょう	0.01g	0.08g		
ごま油	0.3g	2.4g		



4 だぶ

材料	1人分	8人分	目安	作り方
鶏肉	5g	40g		① 出し昆布と鰹節でだしをとる。
厚揚げ	15g	120g		② ふは水で戻し、水気をきる。厚揚げは熱湯をかけ 1.5cm の角切りにする。なるとは短冊切りにする。糸こんにゃくはざく切りにし、下ゆでする。
なると	5g	40g		③ 野菜は 1 ～ 1.5cm の角切り、ねぎは 5 mm の小口切りにする。
糸こんにゃく	10g	80g		④ だしに鶏肉を入れて煮る。
にんじん	8g	64g		⑤ ④に野菜（ねぎ以外）、こんにゃく、厚揚げ、なるとを順に入れ煮る。
だいこん	20g	160g		⑥ ふを入れ、調味料を加え、味をととのえる。
れんこん	10g	80g		⑦ 水溶きでんぷんを加え、最後にねぎを入れる。
干椎茸	0.8g	6.4g		
丸ふ	0.5g	4g	小さじ 2/3	
ねぎ	5g	40g	小さじ 2	
濃口しょうゆ	0.5g	4g	小さじ 1	
淡口しょうゆ	1.5g	12g	小さじ 2/3	
酒	0.5g	4g		
塩	0.5g	4g		
出し昆布	1g	8g		
鰹節	1g	8g		
水	90g	720g		
でんぷん	1g	8g	大さじ 1	
水	2g	16g	大さじ 1	



5 黒糖大豆

材料	1人分	8人分	目安	作り方
大豆（炒り）	10g	80g		① 黒砂糖・水を合わせて煮立てる。
黒砂糖（粉末）	4g	32g		② ①に大豆を入れ、混ぜあわせる。
水	0.8	6.4g		③ ②にでんぷんを振り入れ、パラパラになるまで混ぜる。
でんぷん	0.1	0.8g		

一人分の栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g	ナトリウム mg	亜鉛 mg
						A μgRE	B1mg	B2 mg	C mg				
コーンごはん	269	4.9	0.9	4	0.6	1	0.08	0.03	1	0.9	0.7	21	1.1
ピザソース焼き	73	10.1	2.9	54	0.1	44	0.03	0.11	5	0.4	0.6	16	0.5
サラダ	71	2.0	5.1	38	0.6	46	0.07	0.03	8	1.3	0.3	17	0.3
だぶ	60	3.8	2.4	55	0.7	70	0.04	0.04	9	1.5	0.9	19	0.3
黒糖大豆	63	3.8	2.4	35	1.0	—	0.01	0.01	—	1.7	—	29	0.4
牛乳	138	6.8	7.8	227	—	78	0.08	0.31	2	—	0.2	21	0.8
合計	674	31.4	21.5	413	3.0	239	0.31	0.53	25	5.8	2.7	123	3.3

（北九州）