

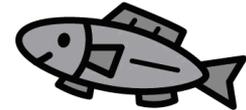
講師 久留米市立宮の陣小学校
 栄養教諭 小川 由紀子 先生



1 雑穀ごはん

材料	1人分(g)	8人分(g)	作り方
米	70	560	①米をとぎ、雑穀と水を入れて、炊く。
雑穀	10	80	

☆いつものお米に、雑穀を入れて炊くだけで、不足しがちな食物せんいがたっぷりとれます。彩りもきれいになりますね。カレーの時にもおすすめです。



2 きびなごの二色あげ(カレー・青のり)

材料	1人分(g)	8人分(g)	作り方
きびなご	40	320	①きびなごに、塩をまぶす。
塩	0.3	2.4(小さじ1/2)	
小麦粉	2	16(大さじ2)	②①の半分に小麦粉とカレー粉を混ぜたものをまぶす。 残りの半分には、小麦粉と青のりを混ぜたものをまぶす。
カレー粉	0.2	1.6(小さじ1/2)	
小麦粉	2		③油であげる。(180℃5分)
青のり	0.2		
揚げ油	4	24	

☆頭からしっぽまで、丸ごと全部食べられるきびなごは、成長期に大切なカルシウムがたっぷりとれる食品です。かみごたえもあるので、かむことを意識して食べる「かみかみ献立」として給食に登場します。

3 ひじきサラダ

材料	1人分(g)	8人分(g)	作り方
芽ひじき(乾燥)	1.5	12	①芽ひじきは、水で洗って戻し、お湯でゆでる。
キャベツ	33	270	
にんじん	6	50	②キャベツ、にんじんは、線切りにし、お湯でゆで、水気をしぼる。
ツナ(水煮)	7	60	
プロセスチーズ	5	40	③チーズは、小さい角切りにする。
マヨネーズ	6	50(大さじ4弱)	
濃口しょうゆ	0.5	4(小さじ2/3)	④全部の材料を調味料であえる。
塩	0.1	0.8(小さじ1弱)	
こしょう	0.01	少々	

☆煮物にしたり、ごはん混ぜたりして食べることが多いひじきも、マヨネーズ味のサラダにすると、子どもたちも残さずに食べてくれます。ツナやチーズを入れて味にコクをプラスしています。



(北筑後)

4 卵の花汁

材料	1人分(g)	8人分(g)	作り方
じゃがいも	33	260	①いりこは、分量の水にしばらくつけ、加熱してだしをとる。 ②じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。 ねぎは、小口切りにする。 ③油あげは、お湯で油ぬきをして、短冊に切る。 ④だし汁に、油あげと野菜(ねぎ以外)を入れて煮る。 ⑤火がとおったら、おからを入れて ひと煮立ちさせる。 ⑥みそを入れ、ねぎを入れる。
玉ねぎ	22	180	
にんじん	6	50	
油あげ	3	25	
おから	9	70	
ねぎ	6	50	
米みそ	5	40	
麦みそ	5	40	
いりこ	3	24	
水	150	1200	

☆卵の花は、おからの別名です。豆腐を作る時に、大豆を搾って出来るのが、豆乳とおからです。おからは、残念ながら、廃棄物として処理されることも多いようですが、食物せんいがたっぷり含まれているので、上手に取り入れたい食品です。小分けして冷凍しておく、使いがやすく便利です。

5 オレンジ寒

材料	1人分(g)	8人分(g)	作り方
みかんジュース (果汁100%)	30	300	①粉寒天を、分量の水にふり入れて、よく混ぜる。 ②①を火にかけ、沸騰したら、沸騰を続けるくらいの火加減で2~3分煮る。 ③砂糖を入れて、とけたら、ジュースを入れる。 ④プリンカップに流し、冷蔵庫で冷やす。
粉寒天	0.4	4(1袋)	
砂糖	5	50(大さじ5)	
水	35	350	
プリンカップ	1個	10個	

☆久留米市の給食では、おなじみの手作りデザートです。寒天は、ゼラチンと違って、常温で固まるので、作りやすいです。りんごジュースなどの他のジュースで作ってもおいしいです。



1人分の栄養価

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄分	マグネシウム	亜鉛	ビタミン				食物せんい	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A	B1	B2	C		
								μg	mg	mg	mg		
雑穀ごはん	284	5.1	0.9	6	0.8	24	1.2	0	0.34	0.04	0	0.9	0
きびなごの二色あげ	89	8	4.6	42	0.6	17	0.8	6	0	0.1	2	0.4	0.4
ひじきサラダ	74	3.1	5.9	77	1.1	18	0.3	152	0.03	0.06	12	1.3	0.5
卵の花汁	75	2.9	1.7	31	0.7	22	0.3	104	0.05	0.04	14	2.8	0.8
オレンジ寒	34	0.1	0	5	0	3	0	15	0.01	0.01	7	0.3	0
牛乳	138	6.8	7.8	227	0	21	0.8	80	0.08	0.31	2	0	0.2
合計	694	26	20.9	388	3.2	105	3.4	357	0.51	0.56	37	5.7	1.9