


講師 行橋市立行橋小学校  
(行橋市防災食育センター)  
栄養教諭 神宮 由希子



## 1 白ごはん

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	① 米を洗い、炊く。 
水	105 g	840 g	

## 2 鯖ホイルみそ焼き

白ごはんと一緒に、魚をおいしく食べられる一品です♪アルミホイルに残っているみそも、身にかからめてしっかりいただきます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鯖切り身	40 g	320 g (8切れ)	① 鯖に酒をまぶす。 ② 調味料を混ぜ合わせ、みそだれを作る。 ③ アルミホイルで容器を作り、みそだれ→鯖→みそだれの順番にのせ、アルミホイルで蓋をかぶせる。 ④ 魚焼きグリルで強火10分→蓋をはずして2分焼く。
酒	2.5 g	20 g (大さじ1強)	
米みそ	8 g	64 g (大さじ3・1/2)	
砂糖	5 g	40 g (大さじ4・1/2)	
みりん	2.0 g	16 g (大さじ1弱)	



## 3 海の子サラダ

ミネラル豊富でかみごたえのある茎若布を、野菜類と合わせたサラダです。また、子どもたちになじみのあるのりを加えることで、苦手な野菜も食べやすくしています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
茎若布(塩蔵)	8 g	64 g	① 茎若布は水につけて塩抜きし、千切大根は水につけて戻す。 ② れんこんとかぼちゃは3mm幅のちょう切り、小松菜は1cm幅に切り、千切大根はざく切りにする。 ③ 茎若布・れんこん・かぼちゃ・千切大根・小松菜を順番に茹でて水で冷やし、水気を切る。 ④ ③を調味料で和え、刻みのり・白いりごまを合わせる。
千切大根	1.5 g	12 g	
れんこん	13 g	104 g	
かぼちゃ	13 g	104 g	
小松菜	15 g	120 g	
白いりごま	1 g	8 g	
刻みのり	0.2 g	1.6 g	
砂糖	0.9 g	7.2 g (大さじ1弱)	
濃口醤油	1.5 g	12 g (小さじ2)	
酢	1.7 g	13.6 g (大さじ1弱)	
ごま油	0.25 g	2 g (小さじ1/2)	



## 4 プチっと麦汁

学校給食では麦ごはんでおなじみの押し麦を、スープに入れていきます。押し麦のプチプチとした食感が楽しめるスープです☆

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
押し麦	6 g	48 g	① 昆布・かつお節でだしをとる。 ・水に出し昆布を入れ浸しておく。 ・火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ・かつお節を入れて、一煮立ちしたら火を止め、沈んだら濾す。 ② 厚揚げは油抜きをして、一口大に切る。 ③ 白菜は1cm幅に切り、人参は2mm幅のいちよう切り、ごぼうは皮をむいてさがきにし、しめじは石づきを落としほぐす。葉ねぎは小口切りにする。 ④ 鍋にだしを入れ、押し麦、人参、ごぼう、しめじ、厚揚げ、白菜の順番で煮る。 ⑤ 調味料を入れて味を調べ、葉ねぎを加える。
厚揚げ	20 g	160 g	
白菜	13 g	104 g	
人参	5 g	40 g	
ごぼう	10 g	80 g	
しめじ	8 g	64 g	
葉ねぎ	3 g	24 g	
濃口醤油	1.5 g	12 g (大さじ2/3)	
薄口醤油	1.5 g	12 g (大さじ2/3)	
酒	0.8 g	6.4 g (小さじ1強)	
塩	0.15 g	1.2 g (小さじ1/4)	
だし昆布	1 g	8 g	
かつお節	2 g	16 g	
水	160 g	1280 g (6カップ強)	



1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量	亜鉛
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	mg
白ごはん	251	4.3	0.6	4	16	0.6	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	1.0
牛乳	138	6.8	7.8	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
鯖ホイルみそ焼き	173	7.7	11.2	9	16	0.6	18	0.06	0.15	0	0.4	1.0	0.4
海の子サラダ	42	1.2	0.9	55	21	0.7	87	0.04	0.03	18	2.0	0.8	0.1
プチっと麦汁	66	2.7	2.0	41	23	0.8	41	0.03	0.02	3	2.4	0.7	0.3
合計	670	22.7	22.5	336	97	2.7	224	0.27	0.52	23	5.2	2.7	2.6
(総エネルギー量に対する割合)		(14%)	(30%)										