

＝ 調理説明・実習 ＝

「学校給食おすすめ献立」



久留米市立鳥飼小学校
栄養教諭 宮之原 千晴

○●○今日の献立●○●

- 1 麦ごはん
- 2 さわらのごまマヨネーズ焼き
- 3 ひきわり大豆のサラダ
- 4 みそ汁
- 5 りんご寒
- 6 牛乳



《献立説明》

不足しがちな食品や、子供たちが苦手と感じやすい食品を取り入れた献立です。魚は表面にごまとマヨネーズをぬり、オーブンで焼いて食べやすくしています。豆類も苦手な子供たちが多い食品ですが、給食では煮物やサラダに入れたり、ペーストをスープに入れたりして工夫しています。今回はひきわり大豆を使ったサラダを紹介します。

また、みそ汁は5年生が家庭科で学習する時に参考になるように、地場産物や旬の食材を取り入れています。

1 麦ごはん

麦を加えることで、不足しがちな食物繊維を多くとることができます。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	280 g	① 米をとぎ、麦を加え分量の水を入れる。 ② 炊飯する。
丸麦	4 g	16 g	
水	105 g	420 g	



2 さわらのごまマヨネーズ焼き

煎ったごまの風味とマヨネーズで、魚が苦手な子でも食べやすいようにしています。鯖や鮭など、他の魚で作ってもおいしいです。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
さわら切り身	60 g	240 g (4切れ)	① さわらは塩と酒で下味をつけておく。 ② 白ごまはフライパンで香りがするまで煎り、すり鉢でする。 ③ マヨネーズと②の白ごまを混ぜ合わせ、魚にのせる。 ④ 180℃に温めたオーブンで10分焼く。
塩	0.2 g	0.8 g	
酒	0.6 g	2.4 g (小さじ1/2)	
マヨネーズ	6 g	24 g (大さじ2)	
白ごま	3 g	12 g (大さじ1と1/3)	

3 ひきわり大豆のサラダ

大豆には、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。大豆の水煮をそのまま入れたり、ハムを加えるなど好みの食材でアレンジしたりするのもおすすめです。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方	
ひきわり大豆(蒸し)	8 g	32 g	① キャベツは3mm幅の千切り、きゅうりは3mm幅の輪切りにする。 ② 野菜をそれぞれ茹でてざるに上げ、水で冷やして水気を絞る。 ③ Aを混ぜ合わせる。 ④ ひきわり大豆と②の野菜を③の調味料で和える。	
キャベツ	25 g	100 g		
きゅうり	15 g	60 g		
コーン缶	6 g	24 g		
A	濃口しょうゆ	1 g		4 g (小さじ2/3)
	食酢	2 g		8 g (大さじ1/2)
	三温糖	0.2 g		0.8 g (小さじ1/3)
	サラダ油	1 g		4 g (小さじ1)
	塩	0.2 g		0.8 g
こしょう	0.01 g	0.04 g		



4 みそ汁

久留米産の「こまつな」、これから旬をむかえる「だいこん」、不足しがちな鉄を多く含む「厚揚げ」など、いろいろな食材を入れて作ります。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
だいこん	20 g	80 g	① 分量の水にいりこを入れ、30分以上つけておく。 ② 弱火にかけ、沸騰したら1分ほど煮て、いりこを取り出す。 ※沸騰までの時間が長いとおいしいだしが取れます。 ③ だいこんは5mm幅のちょう切り、にんじんは3mm幅のちょう切り、こまつなは1cm幅に切り、葉と茎を分けておく。 ④ しめじは石づきをとってほぐしておく。 ⑤ 厚揚げは湯通しをして油抜きをし、1.5cm角に切る。 ⑥ だし汁にだいこん、にんじんを入れて煮る。 ⑦ しめじ、厚揚げ、こまつなの茎を入れて煮る。 ⑧ こまつなの葉を加え、みそを溶き入れる。
にんじん	6 g	24 g	
こまつな	15 g	60 g	
しめじ	8 g	32 g	
厚揚げ	25 g	100 g	
米みそ	5 g	20 g (大きじ1強)	
麦みそ	5 g	20 g (大きじ1強)	
いりこ(だし)	3 g	12 g	
水	120 g	480 g (2と1/2カップ)	

5 りんご寒

手作りの寒天です。りんごを入れない場合は、水を1人当たり35gにすると良いです。オレンジジュースやぶどうジュースなどでも作ることができます。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
りんごジュース	30 g	120 g	① りんごは1cmの角切りにし、カップに入れる。 ② 鍋に入れた水に粉寒天をふり入れ、ふやかしておく。 ③ ②を火にかけ三温糖を加え、弱火で2～3分沸騰させ火を止める。 ④ ③にジュースを加える。 ⑤ ④を①のカップにつぎ分け、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
りんご	10 g	40 g	
粉寒天	0.35 g	1.4 g	
三温糖	4 g	16 g (大きじ2弱)	
水	25 g	100 g (1/2カップ)	

1人分の栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	V.A μgRAE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	亜鉛 mg
麦ごはん	252	4.0	0.6	4	17	0.6	0	0.30	0.03	0	0.7	0	1.0
牛乳	126	6.2	7.2	227	21	0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
さわらのごまマヨネーズ焼き	162	11.5	11.6	36	30	0.7	20	0.09	0.22	0	0.3	0.4	0.8
ひきわり大豆のサラダ	39	1.7	1.9	22	15	0.3	45	0.04	0.03	13	1.5	0.4	0.3
みそ汁	65	3.9	3.2	101	26	1.5	82	0.05	0.06	9	1.7	1.0	0.5
りんご寒	38	0.1	0.0	2	2	0.0	0	0.00	0.00	11	0.4	0.0	0.0
合計 (総エネルギー量に対する割合)	682	27.4 (16%)	24.5 (32%)	392	111	3.1	225	0.56	0.65	35	4.6	2.0	3.4