

「学校給食おすすめ献立」



飯塚市立若菜小学校
栄養教諭 鎌田 希望

○●○今日の献立●○●

- 1 秋の香りご飯
- 2 かつおのごま酢かけ
- 3 もやしと小松菜の炒め物
- 4 磯辺煮
- 5 牛乳



《献立説明》

みなさんは「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉です。

ま：豆・豆製品、ご：ごま（種実類）、わ：わかめ（海藻類）、や：やさい（野菜類）、さ：さかな（魚介類）、し：しいたけ（きのこ類）、い：いも（芋類）

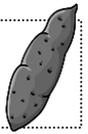
これらの食材は、炭水化物・たんぱく質・良質な脂質・カルシウム・鉄・ビタミン類を含み、成長期のお子さんや健康に気を付けたい大人も積極的に摂りたい食材です。

今日はなかなか取り入れにくい「まごわやさしい」を意識した献立を紹介します。日本の伝統的な食材の合言葉「まごわやさしい」を覚えて、日々の食事に少しプラスしてみてくださいね。

1 秋の香りご飯



旬のさつまいもやきのこを炊き込んだご飯です。蒸し栗を入れてもおいしくいただけます。さつまいもやきのこは食物繊維を多く含む食品です。



材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
米	50 g	200 g	① 米ともち米は合わせて洗い、ざるにあげる。 ② 炊飯器に米と水、だし昆布を入れて30分浸水させる。 ③ まいたけは小さくほぐす。えのきは石づきを切り、3等分にする。 ④ さつまいもは皮をむいて1.5cm角に切り、水にさらし、ざるにあげて水気を切る。 ⑤ にんじんは3cm長さの千切り、油揚げは3cm×3mm幅に切る。 ⑥ ②に料理酒、塩、濃口醤油を入れてさっと混ぜ、米の上に具材を並べ、炊飯する。 ⑦ 炊きあがったら、だし昆布を取り除き、さっくり混ぜ合わせる。
もち米	10 g	40 g	
水	78 g	312 g	
まいたけ	6 g	24 g	
えのきたけ	6 g	24 g	
にんじん	5 g	20 g	
油揚げ	2 g	8 g	
さつまいも	15 g	60 g	
料理酒	1 g	4 g (小さじ1)	
塩	0.4 g	1.6 g (小さじ1/4)	
濃口醤油	1 g	4 g (小さじ2/3)	
だし昆布	0.3 g	1.2 g (7cm角)	

2 かつおのごま酢かけ

赤身魚はたんぱく質やDHA・EPAという良質の脂を多く含むことで有名です。また、血合いには鉄が多く含まれます。魚は「かつお」や「ぶり」や「まぐろ」等、その時期に手に入りやすい物を使いましょう。



材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
かつお	45 g	180 g	① かつおは2cm角に切り、片栗粉をまぶす。 ② ①を180℃の油(分量外)で3~4分揚げる。 ③ 調味料と水を鍋に入れ中火にかける。砂糖を煮溶かし、沸騰したら1分間加熱する。 ④ ③に②、いりごまを加えて全体を混ぜ合わせる。
片栗粉	5 g	20 g	
酢	3.5 g	14 g (大さじ1)	
濃口醤油	2.8 g	11.2 g (小さじ2)	
砂糖	2.2 g	8.8 g (大さじ1)	
水	2 g	8 g (小さじ2)	
いりごま	1 g	4 g	

3 もやしと小松菜の炒め物

もやしを下ゆですること、炒めたときに水分が出にくく、減塩に効果があります。

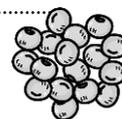


材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
小松菜	15 g	60 g	① 小松菜は3cm幅に切る。 ② もやしを下ゆでし、水気をよく切る。 ③ フライパンにごま油を熱し、小松菜を炒める。 ④ もやしを加えて軽く炒める。 ⑤ 塩、こしょうで味を調える。
もやし	33 g	132 g	
ごま油	0.5 g	2 g (小さじ1/2)	
塩	0.2 g	0.8 g (小さじ1/6)	
こしょう	0.01 g	0.04 g (少々)	

4 磯辺煮



飯塚市では、大豆は年間を通して地元産の乾燥大豆を使っています。肉に匹敵するほど豊富なたんぱく質を含む大豆は「畑の肉」とも呼ばれます。

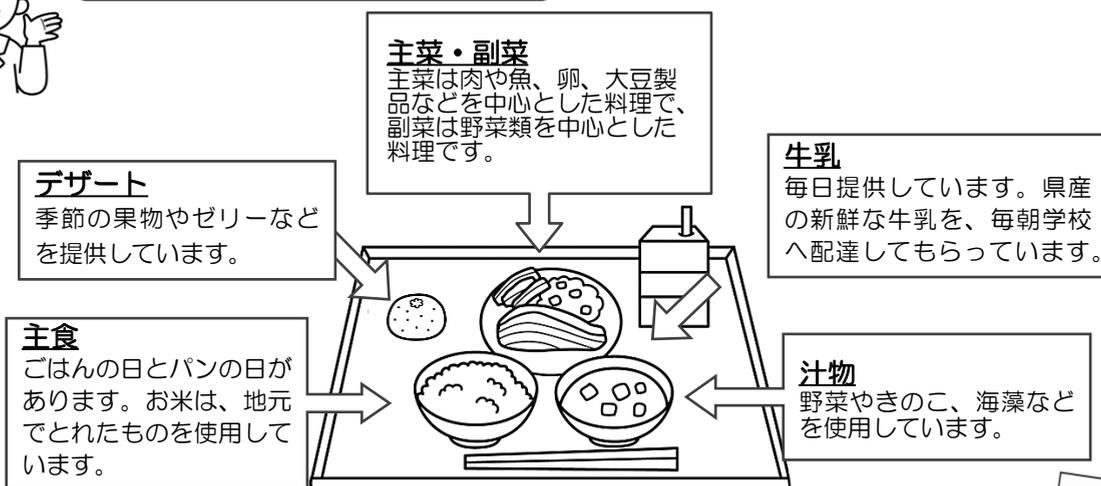


材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
乾燥大豆	8 g	32 g	① 大豆は一晩水に漬けておき、やわらかくなるまで煮る。 (ゆで大豆や蒸し大豆を使う場合は4人分で80g) ② 鶏肉は1cm角に切る。竹輪は縦半分斜め切りにする。 芽ひじきは水に漬けて戻し、軽く洗う。 厚揚げはお湯をかけて油抜きし、2cm角に切る。 じゃがいもは一口サイズ、にんじんは乱切りにする。 いんげんは筋を取り、2cm幅に切り、ゆでておく。 ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ④ じゃがいもとにんじんを加え、さらに炒める。 ⑤ 水を加えて野菜が八割方やわらかくなるまで煮る。 ⑥ 竹輪、厚揚げ、砂糖を加えてさらに煮る。 ⑦ 大豆、ひじき、醤油、みりん、塩を加える。 ⑧ いんげんを加えて全体を混ぜ合わせる。
鶏もも肉	8 g	32 g	
竹輪	8 g	32 g	
厚揚げ	16 g	64 g	
芽ひじき	1.5 g	6 g	
じゃがいも	40 g	160 g	
にんじん	12 g	48 g	
いんげん	5 g	20 g	
油	0.8 g	3.2 g (小さじ1)	
砂糖	2 g	8 g (大さじ1)	
濃口醤油	2 g	8 g (大さじ1/2)	
薄口醤油	2 g	8 g (大さじ1/2)	
みりん	0.5 g	2 g (小さじ1/3)	
塩	0.1 g	0.4 g	
水	10 g	40 g (1/5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
秋の香りご飯	239	4.1	1.1	17	24	0.7	36	0.09	0.04	5	1.2	0.6	1.0
かつおのごま酢かけ	126	12.6	5.8	17	25	1.0	3	0.06	0.09	0	0.1	0.5	0.5
もやしと小松菜の炒め物	15	0.9	1.0	34	8	0.6	39	0.03	0.03	6	1.0	0.2	0.1
磯辺煮	130	7.2	5.4	79	51	1.4	102	0.13	0.08	13	6.6	0.9	0.7
牛乳	126	6.2	7.2	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
合計 <small>(総エネルギー量に対する割合)</small>	636	31.0 (20%)	20.5 (29%)	374	129	3.7	258	0.39	0.55	26	8.9	2.4	3.1



給食の献立内容をご紹介します♪



ご家庭に配付している献立表に、料理名と使用している食材を載せています。ご家庭での食事づくりにご活用ください。

