

＝ 調理説明・実習 ＝

「学校給食おすすめ献立」



吉富町立吉富小学校
栄養教諭 市木 あゆみ

○●○今日の献立●○●

- 1 麦ごはん
- 2 じゃが豚キムチの煮物
- 3 チキンと大豆のごまサラダ
- 4 もずくのすまし汁
- 5 牛乳



《献立説明》

素材の味を生かし、減塩を意識したレシピです。
じゃが豚キムチの煮物は、子供たちに人気のメニューです。キムチは発酵食品で、腸内環境を整える効果があります。
チキンと大豆のごまサラダは、子供たちが比較的苦手と感じやすい大豆をごまを使ったドレッシングで和えることで食べやすい味付けにしています。
もずくのすまし汁は、昆布とかつお節で丁寧にだしをとり、豊かな味わいで食が進む一品です。
家庭でも是非作ってみてください。

1 麦ごはん

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。
押麦	3.5 g	14 g	
水	105 g	420 g (2カップ強)	



2 ジャが豚キムチの煮物

ポイントは、調味液を入れて材料を煮込むとき、焦げないように気をつけながら水分をとばして仕上げることです。お好みでキムチの汁を加えると、さらにピリッとした味になります。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方	
豚肉(薄切り)	30 g	120 g	① しらたきは、熱湯から下茹でし、食べやすい長さに切る。 ② Aを合わせ調味液を作っておく。 ③ ジャがいもは一口大に乱切り、たまねぎはくし形切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、にらは3cm長さに切る。 ④ キムチは食べやすい大きさに切る。 ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。 ⑥ 豚肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、しらたきを炒める。さらに、ジャがいもを加えてさっと炒める。 ⑦ 水を加え、煮立ったら調味液Aを入れてふたをして煮る。 ⑧ 野菜に火が通ったら、にら、キムチを加えてからめる。	
しらたき	15 g	60 g		
ジャがいも	65 g	260 g		
たまねぎ	30 g	120 g		
にんじん	20 g	80 g		
にら	5 g	20 g		
キムチ	10 g	40 g		
A	砂糖	3 g		(大さじ1・1/3)
	濃口しょうゆ	3.5 g		(小さじ2強)
	塩	0.2 g		0.8 g
酒	1 g	4 g (小さじ1弱)		
水	30 g	120 g (0.6カップ)		
油	0.5 g	2 g (小さじ1/2)		

3 チキンと大豆のごまサラダ

レトルトされた、ほぐしタイプのサラダチキン、大豆、コーン缶を使うことで、簡単に栄養たっぷりサラダができます。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方	
サラダチキン	10 g	40 g	① キャベツは3~4cmの短冊切り、ほうれんそうは3~4cmの長さに切る。 ② 熱湯を沸かし、キャベツ、ほうれんそうをゆでて、水冷したあと、水気をしぼる。 ③ Bを合わせ調味液を作っておく。 ④ サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく。 ⑤ ②のキャベツ、ほうれんそうに調味液Bを加え混ぜ合わせ、④のチキン、大豆、コーンを加えてさらに和える。 ⑥ 最後にすりごまを加え和え、仕上げる。	
大豆レトルト	10 g	40 g		
キャベツ	15 g	60 g		
ほうれんそう	10 g	40 g		
コーン缶	5 g	20 g		
すりごま	2 g	8 g (大さじ1/2)		
B	砂糖	1.5 g		(小さじ2)
	濃口しょうゆ	2 g		(小さじ1強)
	酢	1 g		(小さじ1弱)
	マヨネーズ	4 g		(大さじ1・1/3)
	ごま油	0.5 g		2 g (小さじ1/2)

4 もずくのすまし汁

もずくは、味がついていないものを使っています。
水溶きでん粉を先に卵と溶き合わせておくことで、ふんわりとした卵ができます。

材 料	1人分	4人分 (目安)	作 り 方
もずく	15 g	60 g	① だし昆布、かつお節でだしをとる。 ア 鍋に水と昆布を入れ、30分以上つけておく。 イ 中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ウ 沸騰したら、かつお節を入れる。 エ 再沸騰したら、弱火にして3分煮出す。 オ 火を止めたら2分ほど待ち、網でこす。 ② 卵を溶き、水で溶いたでん粉を入れてよく混ぜておく。 ③ もずくは3～4cmの長さに切り、えのきたけは石づきをとり 半分の長さに切り、みつ葉は2～3cmの長さに切る。 ④ だし汁を火にかけ、もずく、えのきたけを入れ煮る。 ⑤ 塩、淡口しょうゆで味を調える。 ⑥ 汁を沸騰させ、混ぜながら溶き卵を少しずつ入れる。 ⑦ 卵がふんわり固まったら、みつ葉を入れて仕上げる。
卵	20 g	80 g (M2個)	
〔でん粉	1 g	4 g (小さじ1強)	
〔水	3 g	12 g (小さじ2強)	
えのきたけ	10 g	40 g	
みつ葉	5 g	20 g	
塩	0.3 g	1.2 g	
淡口しょうゆ	2 g	8 g (小さじ1強)	
〔だし昆布	1 g	4 g	
〔かつお節	3 g	12 g	
〔水	180 g	720 g (3.6カップ)	
(だし汁できあがり量)	150 g	600 g (3カップ)	

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
麦ごはん	251	4.0	0.6	4	17	0.6	0	0.06	0.02	0	0.7	0.0	1.0
牛乳	126	6.2	7.2	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
じゃが豚キムチの煮物	144	6.5	4.9	34	29	0.8	156	0.36	0.12	25	7.6	1.0	0.9
チキンと大豆のごまサラダ	89	4.2	5.9	42	30	0.7	38	0.05	0.05	10	1.6	0.4	0.7
もずくのすまし汁	38	2.7	1.9	16	9	0.6	52	0.04	0.11	1	0.8	0.7	0.3
合計	648	23.6	20.5	323	106	2.7	324	0.59	0.61	38	10.7	2.3	3.7
(総エネルギー量に対する割合)		(15%)	(28%)										