

＝ 調理説明・実習 ＝

## 「学校給食おすすめ献立」



岡垣町立山田小学校  
栄養教諭 牧平 美恵

### ○●○今日の献立●○○

- 1 雑穀ご飯
- 2 米粉の豆乳みそスープ
- 3 鮭のレモン醤油焼き
- 4 ひじきとブロッコリーのサラダ
- 5 牛乳



### ◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

食事は私たちが生きていくうえで欠かせないものです。特に朝食を食べることは、1日の生活リズムを整えるためにもとても大切です。全国学力・学習状況調査でも、朝食の摂取と学力との関連が考察されています。

そこで今日は、給食で実施している中から朝食にも使える献立をご紹介します。給食なのに、なぜ朝食？と思われるかも知れません。

しかし、給食は1回の食事のモデルとなる献立なので、朝食にも活用できるのです。では、どんな朝食が理想なのでしょう？ポイントは3つあります。

まずポイント1、脳や体のエネルギー源となる「炭水化物」をとりましょう。

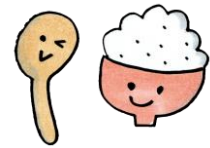
次にポイント2、意識してとりたいのが、体を作る「たんぱく質」です。「朝たん」という言葉もあるように、朝食でたんぱく質をきちんととることは体作りだけでなく、やる気アップにもつながると言われています。

最後にポイント3、代謝をスムーズにするために、野菜などから「ビタミン」や「ミネラル」をとりましょう。

忙しい毎日ですが少しでも3つのポイントを意識して、よりよい朝食習慣を実践してみませんか？

## 1 雑穀ご飯


雑穀をプラスして食物繊維やミネラルを補強しました。



材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
米	75 g	450 g (3合)	① 米は洗ってざるにあげておく。 ② 炊飯器に米と水、雑穀ミックスを入れ、炊飯する。
雑穀ミックス	5 g	30 g	
水	120 g	720 g	

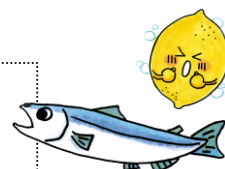
## 2 米粉の豆乳みそスープ

バターをサラダ油にかえれば、乳アレルギーにも対応できます。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
ベーコン	10 g	60 g	① ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。 ② 人参は2~3mm厚さのいちょう切り、じゃが芋は5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは2~3mm幅の薄切りにする。
人参	10 g	60 g (5~6cm)	
じゃが芋	30 g	180 g (小2個)	③ 鍋にバターを入れ弱火で溶かし、ベーコンと②の野菜、コーンをさっと炒める。 ④ ③に鶏がらスープを加えて野菜に火が通るまで煮る。
玉ねぎ	30 g	180 g (中1個)	
コーン(冷凍)	10 g	60 g	⑤ 白いんげんペースト・米みそ・米粉に豆乳を加えて溶く。 ⑥ ④の鍋に⑤を入れて混ぜ、中火で煮る。
バター	2 g	12 g (大さじ1)	
白いんげんペースト	15 g	90 g	⑦ 鍋のふちがふっふっ沸騰してきたら火を止める。 ⑧ 塩・こしょうで味を調える。
米みそ	2 g	12 g (小さじ2)	
米粉	1.5 g	9 g (大さじ1)	⑨ 仕上げにパセリフレークをふる。
調製豆乳	25 ml	150 ml (カップ3/4)	
塩	0.5 g	3 g (小さじ1/2)	
洋こしょう	0.02 g	0.12 g	
パセリフレーク	0.02 g	0.12 g	
鶏がらスープ	65 ml	400 ml	

## 3 鮭のレモン醤油焼き

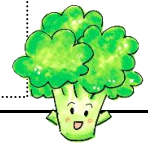
国産が手に入る場合は、ぜひ生のレモンで。皮を刻んで少し混ぜると、香りが引き立ちます。



材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
鮭切身50g	1 切	6 切	① 鮭にAで下味を付け、冷蔵庫で15~20分程度おく。 ② オーブンを200度に熱しておく。 ③ 天板にクッキングシートを敷き、鮭を並べる。 ④ 10~15分程度焼く。(オーブントースターでも可)
砂糖	0.5 g	3 g (小さじ1)	
濃口醤油	3 g	18 g (大さじ1)	
レモン果汁	0.5 g	3 g (小さじ1/2)	
ごま油	0.2 g	1.2 g (小さじ1/3)	

#### 4 ひじきとブロッコリーのサラダ

食物繊維やカルシウムが多く含まれる「ひじき」は苦手な子も多いですが、マヨネーズで和えて食べやすくしました。



材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
鶏ささみチャンク	10 g	60 g	① 芽ひじきは水につけて戻してからざるにあげ、よく洗う。 ② ブロッコリーは一口大の小房に切り分ける。 ③ キャベツは芯を取り除き、1cm幅の短冊切りにする。 ④ 鍋に湯を沸かし、キャベツ・ブロッコリー・芽ひじきをそれぞれゆで、ざるにあげる。 ⑤ それぞれしっかり冷やし、芽ひじきには醤油を混ぜる。 ⑥ 全ての材料をボウルに入れ、マヨネーズで和える。
芽ひじき	1.7 g	10 g	
ブロッコリー	20 g	120 g	
キャベツ	15 g	90 g	
濃口醤油	0.7 g	4.2 g (小さじ2/3)	
マヨネーズ	10 g	60 g (大さじ5)	

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	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	mg
雑穀ご飯	274	4.3	0.7	4	20	0.7	0	0.07	0.02	0	0.7	0.0	1.1
米粉の豆乳みそスープ	122	3.9	5.1	18	26	0.7	80	0.13	0.05	16	4.5	0.9	0.5
鮭のレモン醤油焼き	73	11.4	2.3	9	16	0.3	6	0.08	0.11	2	0.0	0.5	0.3
ひじきとブロッコリーのサラダ	77	2.6	6.1	37	23	0.5	23	0.05	0.07	34	2.3	0.5	0.3
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 (総エネルギー量に対する割合)	672	28.4 (17%)	21.4 (29%)	295	106	2.2	187	0.41	0.56	54	7.5	2.1	3.0