



令和6年度季刊4号 [春号]

春のおすすすめ献立



- ・九州の恵みごはん
- ・豆ペーストのみそ汁
- ・国産いわしフライ
- ・おしんこあえ
- ・フルーツムース
- ・牛乳

献立例

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミ				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
九州の 恵みごはん	254	4.6	0.8	54.4	1	5	19	0.7	1.0	0	0.31	0.03	0	0.7	0.0
豆ペーストの みそ汁	70	4.6	2.6	8.6	328	76	25	2.6	0.4	90	0.07	0.05	11	2.1	0.8
国産いわし フライ	135	6.7	8.2	9.2	0	23	13	0.7	0.5	2	0.03	0.10	0	0.6	0.4
おしんこあえ	25	0.6	1.1	4.0	293	18	8	0.1	0.1	37	0.01	0.01	14	1.0	0.7
フルーツムース	57	0.9	2.4	8.2	14	29	3	0.0	0.1	5	0.01	0.04	0	0.1	0.0
牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
合計	667	24.2	22.9	94.3	720	378	89	4.1	2.9	212	0.51	0.54	27	4.5	2.1

レシピ紹介

ページ

- ・豆ペーストのみそ汁
・なかよし丼
・九州の恵みごはん **2**
- ・こさんだけと鶏肉のうま煮
・豚肉と春雨のごま風味炒め **3**
- ・麻婆大根
・キーマカレー **4**
- ・キャロットクリームスープ
・菜の花入り和風スパゲティ **5**
- ・小さい食器の一品 **6**

白花豆&白いんげん豆ペーストを使って 豆ペーストのみそ汁

エネルギー 70kcal たんぱく質 4.6g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 0.8g



ひとくちメモ

豆製品がたっぷり摂れる汁物です。白花豆&白いんげん豆ペーストを加えることで、コクと風味のあるみそ汁になります。また、とろみがあるので、大量調理でもさめにくいです。菜の花は、アブラナ科の野菜で別名しんつみな、かぶれな等と呼ばれ、カルシウムやビタミンCを多く含んでいます。あえもの、浸し物、汁物などに使われます。本会の菜の花は徳島県産のものをプランチング後凍結した商品です。

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

白花豆&白いんげん豆ペースト	10g
はくさい	30g
にんじん	10g
菜の花(冷凍)	8g
カットしめじ	7g
油揚げカット	5g
サイコロ豆腐F	20g
麦みそ	8g
天然だし	2g

【作り方】

- ①出汁をとる。
- ②はくさいとにんじんは食べやすい大きさに切る。菜の花は解凍して長い時にはカットしておく。
- ③白花豆&白いんげん豆ペーストは、自然解凍か、流水解凍しておく。
- ④①に②としめじを入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら、サイコロ豆腐F、油揚げカットを加える。
- ⑥みそで調味し、菜の花を入れて仕上げる。

県内産豚肉(スライス),県内産鶏肉(スライス),スクール糸かまぼこを使って なかよし丼

エネルギー 389kcal たんぱく質 18.0g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.1g



ひとくちメモ

豚肉と鶏肉の両方入ることから、「なかよし丼」というネーミングになりました。千切大根を入れることで、親子丼の具のかさが増し、スクール糸かまぼこが入ることで旨味もプラスされます。さらに彩りをよくするために枝豆むき実などを入れてもよいでしょう。

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

給食用精白米(強化米入り)	60g	えのきカット	6g
精麦	6g	しいたけカット	1g
県内産鶏もも肉(スライス)(冷)	15g	カット小松菜	6g
県内産豚もも肉(スライス)(冷)	15g	サラダ油	1g
にんじん	12g	凍結全卵	30g
玉ねぎ	15g	みりん	1g
千切大根	3g	三温糖	1g
たけのこ水煮いちょう切り	15g	濃口しょうゆ	2g
スクール糸かまぼこ	8g	薄口しょうゆ	4g
冷凍油揚げカット	5g	天然だし	1g

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、玉ねぎはくし型スライスにする。
- ②千切大根は、戻して粗くカットしておく。
- ③釜に油を熱し、鶏肉と戻したしいたけを炒め、さらに玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④③に別釜でとっただしを入れ、煮えにくい順に、卵と油揚げ、スクール糸かまぼこ、小松菜以外の材料を入れて煮ていく。
- ⑤④が煮えたら※で調味し、油揚げとスクール糸かまぼこを入れて十分に沸騰させた後、解凍してよくかき混ぜた凍結全卵を入れて弱火で加熱する。
- ⑥⑤に火が通ったら小松菜を入れて仕上げる。

九州の恵みごはん

エネルギー 254kcal たんぱく質 4.6g 食物繊維 0.7g 食塩相当量 0.0g



ひとくちメモ

【材料】小学校1人分(赤字:本会取扱物資)

精白米(強化米入り)	65g
九州の恵み	6g

【作り方】

- ①精白米と九州の恵みを計量して浸漬し、通常通りに炊飯する。

九州の恵みは、九州で栽培された9種の穀物をバランスよくブレンドしたもので、彩りがきれいに炊き上がります。精白米と同じ水加減で炊飯してください。給食会では、精白米に混ぜる穀類として、九州の恵みのほかに、もちきびやさつま黒もち(黒米)を取り扱っています。用途に合わせて御活用ください。

こさんだけスライスとカット棒天を使って こさんだけと鶏肉のうま煮



本会のさつま揚げは、アレルギーフリーです。たんざく、こま切れ、カット棒天の他、ボール状のひとくちさつま揚げもあります。
業務課 折田



南九州産のこさんだけを使用した煮物です。新物のこさんだけが出てくるのは、5月中旬以降ですが、本会では、在庫がある限り、通年取り扱っています。こさんだけ水煮は、ホール、スライス、乱切りがあります。用途に応じて御活用ください。

ひとくちメモ

エネルギー
149kcal

たんぱく質
11.4g

食物繊維
3.9g

食塩相当量
1.6g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

鶏モモ角切り(冷)	30g
にんじん	15g
しいたけ(カット)	1g
チルドポテト乱切り小	20g
こさんだけ水煮スライス	30g
干切り大根	5g
カット棒天	10g
味しみちぎりこんにゃく	15g
ミニ絹厚揚げ	15g
カットインゲン	6g
料理酒	2g
みりん	3g
三温糖	2g
薄口しょうゆ	5g
濃口しょうゆ	3g
サラダ油	1g
天然だし	1g

【作り方】

- ①天然だしで出汁をとる。
- ②しいたけ、干切り大根は戻しておく。
- ③にんじんは、いちょう切りか、1.2cm角に切っておく。
- ④釜にサラダ油を入れて熱し、しいたけと鶏肉を軽く炒め、さらになんじんも入れて炒める。
- ④に①でとった出汁を入れ、こさんだけと干切り大根を入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら※で調味をし、味しみちぎりこんにゃく、カット棒天、ミニ絹厚揚げ、チルドポテトを入れ、弱火で味を煮含める。
- ⑥⑤にカットインゲンを入れて仕上げる。

えんどう豆春雨とふわふわスクランブルエッグを使って 豚肉と春雨のごま風味炒め



ひとくちメモ

ごまの香りが香ばしく、キャベツや竹の子のシャキシャキ感やえんどう豆春雨のつるつる感、スクランブルエッグのふわふわ感等、色々な食感が楽しめる料理です。オーシャンキングほぐし身から出る旨味が味に深みを増してくれます。タイ産えんどう豆春雨は、緑豆春雨のようにのびにくく、価格もお手頃です。ぜひお試しください。

エネルギー
158kcal

たんぱく質
7.9g

カルシウム
45mg

食塩相当量
0.9g

【材料】小学校1人分(赤文字:本会取扱物資)

県内産豚もも肉(スライス)(冷)	20g
薄口しょうゆ	1g
三温糖	0.5g
料理酒	2g
ごま油(豚肉用)	0.5g
玉ねぎ	10g
にんじん	15g
竹の子水煮細切り	10g
オーシャンキングほぐし身	10g
ふわふわスクランブルエッグ	15g
キャベツ	25g
えんどう豆春雨	8g
三温糖	2g
薄口しょうゆ	2g
ウスターソース	1g
白ごま(いり)	1.5g
ごま油	1g

【作り方】

- ①ごまは、軽く煎っておく。
- ②にんじんは千切り、玉ねぎは、くし型スライスに切る。
- ③ごま油で豚ももスライスを炒め、Aで味付けして取り上げておく。
- ④③の釜にごま油を入れて、玉ねぎ、にんじんを炒め、竹の子細切りも入れて炒め煮にする。
- ⑤④に火が通ったら、③とオーシャンキングほぐし身を入れてBで味付けし、さらにキャベツと水戻したえんどう豆春雨、ふわふわスクランブルエッグを入れ、①の白ごまを入れて仕上げる。

豚レバーチップを使って

麻婆大根



霧島市立国分小学校栄養教諭
上ノ町佳代先生の
おすすめメニュー！

ひとくち
メモ

～霧島市立国分小学校 上ノ町先生より～

豚レバーチップは、少しの量から使用し、献立を繰り返しながら少しずつ量を増やしました。中華やカレー等、香辛料を使う料理に使用しています。「献立表の使用食材を見てレバーを使用してあるとわかりました。レバーは苦手だけど、気付きませんでした。」と言う声も多々ありました。

エネルギー
148kcal

たんぱく質
9.8g

鉄分
2.9mg

食塩相当量
1.3g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

県内産豚ミンチ	30g
豚レバーチップ	3.5g
深ねぎ	5g
おろししょうが	0.5g
おろしニンニク	0.5g
トウバンジャン	0.3g
料理酒	1g
サラダ油	0.8g
にんじん	10g
だいこん	45g
玉ねぎ	30g
竹の子水煮ダイス 5mm	10g
しいたけカット	0.5g
サイコロ豆腐 F	20g
にら	3g
シマ・マース	0.06g
中ざらめ	1.6g
赤みそ	8g
トマトケチャップ	5g
濃口しょうゆ	0.5g
ばれいしょでん粉	1.6g
ごま油	0.5g

【作り方】

- しいたけカットは戻しておく。
- にんじん、玉ねぎ、深ねぎは粗くみじん切りにし、だいこんは1.5cm角、にらは3cm程度の長さ切っておく。
- 釜にサラダ油とA、深ねぎを入れ、加熱する。そこへ豚ミンチと豚レバーを入れ炒める。
- ③に、にんじんと玉ねぎを入れて炒め、しいたけ、だいこん、竹の子水煮ダイスを入れ、ひたひたくらいの湯を入れて炒め煮にする。
- ④が煮えたらBで調味してサイコロ豆腐Fを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけて、最後に、にらとごま油を入れて仕上げる。

豚レバーチップを使って

キーマカレー



霧島市立国分小学校栄養教諭
上ノ町佳代先生の
おすすめメニュー！

ひとくち
メモ

～霧島市立国分小学校 上ノ町先生より～

今回のメニューでは、乳製品アレルギー対応のため、市販ルーを使用していますが、状況によって手作りルーにしたり、最後にチーズを入れたりすることもあります。豆を入れたり、夏には、夏野菜のピーマンやパプリカを追加したりしています。

エネルギー
112kcal

たんぱく質
7.8g

鉄分
1.7mg

食塩相当量
0.5g

【材料】小学校1人分 (赤文字:本会取扱物資)

県内産豚ミンチ	25g
豚レバーチップ	3g
おろしニンニク	0.3g
赤ワイン	1g
大豆ミート鉄分強化	2.5g
サラダ油	0.5g
にんじん	15g
玉ねぎ	30g
枝豆むき実	5g
アップルソース	1g
カレー粉	0.33g
ウスターソース	1g
ディープカレールー CaFe強化	5g
こしょう	0.01g

【作り方】

- にんじん、玉ねぎは粗くみじん切りにする。
- 釜にサラダ油を熱し、Aを炒める。赤ワインを振りかけ、水分が出てきたところで大豆ミートを入れる。
- ①を入れよく炒め、アップルソースを入れて蓋をし、加熱する。
- ④に火が通ったら、Bで調味し、むき枝豆を入れる。固さを見て水分を調整し、仕上げる。

白花豆&白いんげん豆ペーストと野菜ペーストにんじんを使って キャロットクリームスープ

エネルギー 123kcal
たんぱく質 5.4g
食物繊維 2.6g
食塩相当量 0.6g



ひとくち
メモ

野菜ペーストにんじんのオーロラ色が、春を感じさせるポターージュです。穂波（調理・菓子用米粉）でつけるとろみは、とてもなめらかに仕上がります。穂波（調理・菓子用米粉）は、ばれいしょでん粉に比べて、少し水に溶けにくいので、釜に入れる30分くらい前に、水に溶かしてよくなじませておくとうまいです。

【材料】小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

カットベーコン	8g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
じゃがいも	10g
無塩バター	2g
鶏がらスープ	10g
野菜ペーストにんじん	10g
白花豆&白いんげん豆ペースト	10g
スキムミルク	3g
無調整豆乳	15g
生クリーム	1g
穂波（調理・菓子用米粉）	5g
シマ・マース	0.4g
こしょう	0.02g
パセリ（乾）	1g

【作り方】

- ①にんじんとじゃがいもは千切りに、玉ねぎは 1/2 くし型スライスにカットする。
- ②バターでカットベーコンを炒め、さらににんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、鶏がらスープとひたひたの湯を入れて煮る。
- ③がよく煮えたら、※を入れる。全体がよくなじんだら、塩・こしょうで調味する。
- ④③に水溶きした米粉を入れ、焦がさないようによくかきまぜながら、弱火で加熱する。
- ⑤④に生クリームとパセリを入れて仕上げる。

菜の花と冷凍スパゲティを使って 菜の花入り和風スパゲティ

エネルギー 197kcal
たんぱく質 9.2g
食物繊維 3.3g
食塩相当量 1.4g



ひとくち
メモ

菜の花や、ピーマンの緑、ふわふわスクランブルエッグの黄と色とりどりで、春らしい色合いのスパゲティです。食物アレルギーに配慮しながら、魚介類（あさり、えび、いか）等を加えるとさらにおいしく出来上がります。

本会が取り扱っている冷凍パスタは、冷凍スパゲティの他に冷凍フジリもあります。ぜひお試しください！
業務課 久留



【材料】小学校1人分（赤字：本会取扱物資）

冷凍スパゲティ	60g
県内産鶏肉スライス	10g
カットベーコン	10g
しいたけカット	0.5g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
カットしめじ	10g
菜の花（冷凍）	10g
ふわふわスクランブルエッグ	8g
カットピーマン	3g
オリーブオイル	1g
鶏がらスープ	8g
コンソメスープ	0.3g
料理酒	3g
薄口しょうゆ	4g
シマ・マース	0.2g
こしょう	0.02g
バジル（粉）	0.01g

【作り方】

- ①しいたけカットは、水で戻しておく。（戻し汁は、一部取っておく。）
- ②にんじんとじゃがいもは千切りに、玉ねぎは、くし型スライスにカットする。
- ③釜にサラダ油を入れて熱し、カットしいたけ、しめじを炒め、鶏肉、ベーコンを入れて炒め、さらに玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④③に鶏がらスープ、コンソメスープとしいたけの戻し汁、湯を入れて煮る。
- ⑤④が煮えたら※で調味し、解凍したピーマン、菜の花、ふわふわスクランブルエッグを入れる。
- ⑥⑤に解凍したスパゲティとバジルを入れて仕上げる。

小さい食器の一品



おしんこあえ

エネルギー
25kcal

食物繊維
1.0g

食塩相当量
0.7g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

茎わかめ	0.4g
国産千切りたくあん	8g
キャベツ	30g
にんじん	5g
ごま油	1g
薄口しょうゆ	2g

【作り方】

- ①茎わかめは水で戻して水気を切っておく。
- ②キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ③①②をボイルして水冷し、水気をきっておく。
- ④③と千切りたくあん、ごま油、薄口しょうゆをよく混ぜ合わせる。



FE ストロベリー

いちご蒸しパン

エネルギー
242kcal

たんぱく質
5.1g

食塩相当量
0.2g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

薄力粉	20g
ベーキングパウダー	0.8g
上白糖	18g
サラダ油	4g
凍結全卵	16g
牛乳	27g
FE ストロベリー	25g
スチコンカップ	1g

FE ストロベリーは、甘酸っぱい良質のイチゴで作られた冷凍ピューレです。姉妹品にFEパインがあります。

【作り方】

- ①FE ストロベリーは、冷蔵庫で解凍しておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダー、上白糖はそれぞれふるっておく。
- ③容器に牛乳と卵、FE ストロベリーを入れ、よく混ぜる。
- ④③に砂糖を入れてよく攪拌し、サラダ油を入れる。
- ⑤④に薄力粉とベーキングパウダーを入れ、ダマができないようにさっくり混ぜる。
- ⑥⑤をカップにつぎ分け、蒸気の上だった蒸し器で15分程度蒸す。



アップルスイートポテト

エネルギー
122kcal

食物繊維
1.2g

食塩相当量
0g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

さつまダイス 13mm カット	40g
揚げ油	4g
りんご缶 (ダイス)	18g
三温糖	2g
レーズン	2g
レモン果汁	1g
シナモン	0.01g

従来から取り扱っているりんご缶 (ダイス) 1号缶は、固形量1750g入りです。1kg入り (レトルト) も取り寄せ可能です。

【作り方】

- ①さつまダイスは、高めの温度でカリッと揚げる。
- ②りんご缶 (ダイス) は、シロップを切っておく。
- ③※とシロップの一部を煮立たせた中に、①を入れてさつまダイスをつぶさないように混ぜ合わせる。



お祝いフルーツポンチ

エネルギー
70kcal

食物繊維
1.3g

食塩相当量
0g

【材料】小学校1人分 (赤字:本会取扱物資)

ミックスフルーツ	30g
いちご&ブルーベリーゼリー	15g
杏仁風カットデザート (Ca&Fe)	15g
上白糖	3g
料理用赤ワイン	1g
水	12g

【作り方】

- ①※を加熱してさまし、シロップを作る。
- ②汁をきったミックスフルーツとゼリー、杏仁風カットデザートと①を混ぜ合わせる。