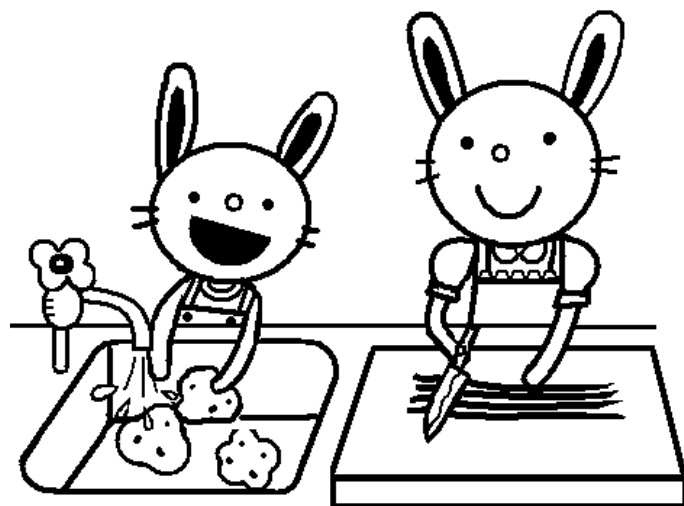


# 佐野市 学校給食料理集



# 目次

<b>1 麺類</b>		<b>5 炒め物</b>	
ほうとう	1	五目きんぴら	39
けんちんうどん	2	いり豆腐	40
カレーうどん	3	かんぴょうとひじきの油いため	41
冷やしうどん	4	スクランブルエッグ	42
スパゲティミートソース	5	スラッピージョー	43
野菜たっぷりスパゲティ	6	えびのチリソース炒め	44
和風スパゲティ	7	中華うま煮	45
チャンポン	8	マーボ豆腐	46
焼きそば	9	チンジャオロースー	47
みそラーメン	10	家常豆腐	48
		セルフビビンバ	49
		炒めビーフン	50
		鶏肉のマヨネーズ炒め	51
<b>2 煮物</b>		<b>6 汁物</b>	
肉じゃが	11	けんちん汁	52
いりどり	12	かんぴょうのみそ汁	53
五目豆	13	石狩汁	54
しもつかれ	14	パンプキンポタージュ	55
牛肉のうま煮	15	クラムチャウダー	56
切干大根の炒め煮	16	ミネストローネ	57
親子煮	17	野菜スープ	58
大根と鶏肉の炒め煮	18	ミートボールスープ	59
夏野菜カレー	19	ぎょうざスープ	60
ドライカレー	20	ワンタンスープ	61
ハッシュドビーフ	21	えびとうずら卵のスープ	62
ビーフシチュー	22	チンゲンサイと豆腐の卵スープ	63
クリーム煮	23		
じゃがいものチーズ煮	24	<b>7 和え物</b>	
コーンシチュー	25	かきなのごまあえ	64
秋味シチュー	26	ナムル	65
		華風サラダ	66
		大根とほたてのサラダ	67
		マリネサラダ	68
		ブロッコリーサラダ	69
		ジャーマンポテトサラダ	70
		アーモンドサラダ	71
		和風サラダ	72
		海藻サラダ	73
		かんぴょうサラダ	74
<b>3 焼き物</b>		<b>8 デザート</b>	
鶏肉のハーブ焼き	27	ヨーグルトあえ	75
ハンバーグソース3種	28	フルーツポンチ	76
鮭のマヨネーズ焼き	29	フルーツサンド	77
鯖のカレー焼き	30		
イカのオニオンチーズ焼き	31		
<b>4 揚げ物</b>			
カツ煮	32		
ソースカツどん	33		
大学芋	34		
モロのケチャップあえ	35		
さんまのかばやき	36		
白身魚のレモン酢	37		
鮪の和風ドレッシング	38		

## ほうとう

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

ほうとう	50
鶏肉	15
なると	10
油揚げ	5
じゃがいも (または、かぼちゃ)	15
にんじん	10
だいこん	10
ねぎ	5
白味噌	4
赤味噌	4
和風だし	0.8

《作り方》

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、じゃが芋は角切りにする。ねぎは小口に切る。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げは短冊に切り熱湯をかけて油抜きし、なるとは薄切りにする。
- ④ なべに分量の水(1人150cc)とだしを加えて煮立て、鶏肉、だいこん、にんじん、じゃがいもを加えて煮、やわらかくなったら、油揚げ、なるとを加えて調味する。
- ⑤ うどんを加え、ひと煮立ちさせ、ねぎを散らす。

※ 一口メモ

山梨県の郷土料理です。幅広のうどんを使い、季節の野菜をたっぷり入れてみそ味に仕上げます。山梨県ではかぼちゃを使うそうですが、くずれやすいため、じゃがいもにアレンジしました。寒い季節にアツアツのほうとうを食べると体が温まります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
142	7.4	4.6	45	0.8	347	0.03	0.02	3	1.4

## けんちんうどん

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

ゆでうどん	60
鶏肉	10
さつまあげ	10
さといも	15
にんじん	10
だいこん	10
こんにゃく	10
ねぎ	5
しょうゆ	6
和風だし	0.8

《作り方》

- ① 鶏肉は小さく切る。
- ② だいこん、にんじん、さといもはいちょう切り、ねぎは小口に切る。  
さといもは皮をむいて、さっとゆがいてぬめりをとる。
- ③ さつまあげは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きする。こんにゃくも短冊切りにし、熱湯でゆがく。
- ④ 分量の水（1人150cc）を煮立て、鶏肉、にんじん、だいこん、さといも、こんにゃくを加えて煮、やわらかくなったらさつまあげを加えて調味する。
- ⑤ ④にうどんを加え、ひと煮立ちさせてねぎを散らす。

※ 一口メモ

具のたっぷり入ったうどんです。めん類は子どもたちに人気がありますが、伸びてしまう欠点を抑えられるように冷凍うどんを使用しています。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
190	8.0	1.8	34	0.8	337	0.05	0.06	1	2.9

## カレーうどん

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

ゆでうどん	60
鶏肉	12
にんじん	15
ねぎ	6
たまねぎ	6
さやえんどう	4
なると	8
しょうゆ	8
カレー粉	0.2
カレールウ	4
でんぷん	2
水	4
和風だし	0.5

《作り方》

- ① 鶏肉は小さく切る。
- ② にんじん、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ さやえんどうはすじをとってさっとゆで、なるとは薄切りにする。
- ④ 分量の水（1人分150cc）を煮立て、鶏肉、にんじん、たまねぎを加え、やわらかくなったら、なるとと調味料を加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ ④にうどんを加えてひと煮立ちさせて、最後にねぎとさやえんどうを散らす。

※ 一口メモ

カレー粉は暑いときには食欲を増し、寒い時には体を温めてくれます。カレーうどんには太めのうどんのほうが適しています。

うどんは日本の食べ物のように思っている人が多いようですが、奈良時代に中国から伝わってきたものです。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
147	5.9	3.1	39	0.5	229	0.06	0.06	4	2.0

## 冷やしうどん

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

ゆでうどん	6.0
にんじん	1.0
きゅうり	2.0
ホールコーン缶	1.0
めんつゆ	4.0
小松菜	1.5
むき枝豆	8

《作り方》

- ① にんじん、きゅうりはせん切りにし、ゆでる。
- ② 小松菜はゆでて水にとり、3cm長さに切る。
- ③ むき枝豆はゆでておき、コーンは水分をきっておく。
- ④ うどんをゆでて器に盛り、①～③をあえて、うどんの上に乗せる。
- ⑤ めんつゆをかけていただく。

※一口メモ

うどんといっしょに野菜も思わず食べられる、夏の人気メニューです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA $\mu$ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
110	3.6	1.1	42	0.7	239	0.07	0.04	9	0.9

## スパゲティミートソース（ペンネミートソース）

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

スパゲティ（又はペンネ）	25
たまねぎ	30
にんじん	15
豚挽き肉	30
ナツメグ	0.02
カレー粉	0.15
オリーブオイル	1
トマトケチャップ	15
ウスターソース	8
グリーンピース	5
粉チーズ	3

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 豚挽き肉にナツメグをふり入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②とレバーそぼろを加え、カレー粉を振り炒める。さらに①のたまねぎ、にんじんを加えよく炒める。
- ④ ③にトマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮込む。
- ⑤ たっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。
- ⑥ ⑤がゆであがったら、④のソースとスパゲティ、グリーンピースを混ぜ合わせ、粉チーズを振りながらあえる。

※一口メモ

学校給食では、最も基本的なスパゲティですが、児童生徒には人気があるようです。鉄分補給のため、レバーを加えていますが、カレー粉で炒めたり、ケチャップ味となっていますので、くせもなくおいしくいただけます。

家庭ではスパゲティの上にミートソースをかけていただきますが、給食では、和えています。

スパゲティをペンネにかえたメニューも好評です。

また、水煮大豆を加えたミートソースもヘルシーで美味です。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
229	10.5	6.8	36	1.1	141	0.28	0.11	6	0.9

## 野菜たっぷりスパゲティ

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

スパゲティ	2.0
サラダ油	1
にんにく(みじん切り)	0.5
ベーコン(短冊切り)	1.5
たまねぎ	2.0
ほうれん草	2.0
トマト	1.0
粉チーズ	4
コンソメスープの素	1
塩	0.2
こしょう	0.02

### 《作り方》

- ① たまねぎはせん切り、ほうれん草はさつとゆで、水にさらし、2～3 cm 長さに切る。
- ② トマトは湯むきし、種をとって1 cm の角切りにする。(水煮缶でもよい)
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、ベーコンを炒め、さらにたまねぎを加えてよく炒める。
- ④ ③に、トマトと調味料を加え、ほうれん草を加える。
- ⑤ なべにたっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。
- ⑥ ④の中にスパゲティを入れ、粉チーズを振りながらあえる。

### ※ 一口メモ

野菜たっぷりスパゲティは、調理試作試食会で子どもたちが考えてくれたメニューです。彩りもよく、ヘルシーなスパゲティです。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
157	3.4	6.9	45	0.8	192	0.16	0.07	12.5	0.7



## 和風スパゲティ

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

スパゲティ	20
たまねぎ	40
にんじん	10
しめじ	10
豚こま肉	10
水菜	5
にんにく(みじん切り)	0.5
生姜(みじん切り)	0.6
無塩バター	1
和風だし	0.4
チキンコンソメ	0.4
しょうゆ	2
酒	1
塩	0.4
こしょう	0.05

《作り方》

- ① たまねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ② しめじは小房に分け、水菜は3cm長さに切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出たら、豚肉を炒める。
- ④ さらに、①のにんじん、たまねぎを加えてよく炒め、しめじも加えてさらに炒め、調味料を加えて煮込む。
- ⑤ たっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。
- ⑥ ④に、スパゲティを加え、水菜とともにあえる。

※ 一口メモ

しめじや水菜を使い、しょうゆ味のさっぱりとしたスパゲティです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
126	2.2	5.9	29	0.8	161	0.17	0.08	6	0.9

## チャンポン

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	蒸し中華そば	30
	いか(短冊切り)	20
	豚こま肉	10
	にんじん	10
	ねぎ	10
	はくさい	20
	なると	5
A	中華だし	1
	しょうゆ	2
	塩	0.4
	こしょう	0.02
	でんぷん	2
	水	4

《作り方》

- ① にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、はくさいは短冊に切る。
- ② なるとは輪切りにする。
- ③ 分量の水(1人150cc)を煮立て、豚肉、にんじんを加え、にんじんがやわらかくなったら、いか、はくさいを加え、Aの調味料で味を整える。
- ④ 水溶きでんぷんを加え、蒸し中華そば、なると、ねぎを加えてひと煮し、火を止める。

※ 一口メモ

チャンポンは長崎の郷土料理で、実だくさんのめん料理です。でんぷんでとろみがついていますので、寒い冬に食べると体が温まります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
90	7.8	1.6	27	0.5	155	0.11	0.05	6	0.4

## 焼きそば

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	蒸し中華そば	40
	揚げ油	適宜
	豚こま肉	20
	にんじん	15
	キャベツ	30
	たまねぎ	20
	サラダ油	0.5
A	焼きそばソース	8
	こしょう	0.05
	コンソメスープの素	0.5
	酢漬けしょうが	2
	青のり	0.2

### 《作り方》

- ① 蒸し中華そばは、中温の油で揚げる。
- ② にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、キャベツは大きめの短冊に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に炒め、野菜がやわらかくなったら、①のめんとAの調味料を加えてあえる。
- ④ 最後にしょうがと青のりをかける。

### ※ 一口メモ

学校給食では、大量に調理するため、炒めるだけでは十分に火が通りにくいのでめんを揚げています。そのため家庭のやきそばとはちょっと違った仕上がりになります。また、肉や野菜などの具が多いのも特徴です。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
183	7.0	6.8	30	0.6	227	0.18	0.07	15	1.0

## みそラーメン

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

中華めん	30
豚こま肉	10
にんじん	10
ねぎ	10
キャベツ	20
もやし	20
コーン	6
きくらげ	0.5
サラダ油	0.5
赤みそ	10
しょうゆ	2
中華だし	1
にんにく(みじん切り)	0.5

《作り方》

- ① にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ねぎは小口に切る。きくらげは水でもどして、食べやすい大きさに切る。
- ② なべにサラダ油とにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが出てきたら、豚肉、にんじんを炒め、分量の水(1人分150cc)を入れて煮立て、にんじんがやわらかくなったら他の材料(ねぎは除く)と調味料を入れる。
- ③ 煮立ったら中華めんを加え、さっと煮てねぎを散らす。

※ 一口メモ

具がたくさん入ったみそラーメンです。大量調理でのめん類は、作ってから食べるまで時間がかかるため、伸びてしまうという欠点がありますが、学校給食では冷凍の中華めんを利用していますので、生めんより伸びを抑えることができます。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
99	5.4	2.7	25	0.4	153	0.12	0.06	12	1.6

## 肉じゃが

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

じゃがいも	80
牛肉 (または豚肉)	30
たまねぎ	30
にんじん	10
しらたき	15
さやえんどう	5
サラダ油	1.5
三温糖	5
しょうゆ	6
和風だし	0.5

《作り方》

- ① じゃがいもとたまねぎは、1.5 cm位の角切りにする。にんじんは、2～3 mm厚さのいちょう切りにする。さやえんどうは筋を取り除き、1ふさを2つ位に斜め切りにし、さっと塩ゆでする。
- ② 牛肉は2 cmくらいに切り、形をそろえる。
- ③ しらたきは、3～4 cmくらいに切り、湯通しする。
- ④ なべにサラダ油を入れて熱し、牛肉を炒める。次にたまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。たまねぎが透き通るくらいになったらじゃがいもを加えて炒める。
- ⑤ じゃがいものまわりが透き通るくらいになったら、ひたひたの水とだしを入れ、三温糖、しらたきを加え、なべに蓋をしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったら、しょうゆを加えてさらに煮込む。
- ⑦ 味がしみこんできたら、さやえんどうを加え、火を止める。

※一口メモ

さやえんどうは、下ゆで(塩を入れた熱湯の中で、さっとゆでる)しておくと、最後に加えてあえるだけですみ、彩りもきれいに仕上がります。

水加減は火加減によって変わるので、適宜調節をします。牛肉の代わりに豚肉でもよいでしょう。また、しらたきを用いることで、味、見た目、ボリュームを変化させています。

児童生徒にも人気があり、比較的短時間で作れて材料もそろえやすく、ご飯に向く料理です。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
170	8.6	5.7	30	1.4	430	0.15	0.12	22	1.07

## いりどり

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鶏肉	1.5
さといも	20
にんじん	12
たけのこ水煮	8
こんにやく	18
ごぼう	8
さやえんどう	3
サラダ油	0.7
砂糖	3
しょうゆ	3
みりん	4.5
和風だし	0.7

### 《作り方》

- ① さといもは、皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっとゆがいてぬめりをとる。(給食では冷凍Sサイズ使用)
- ② 人参はいちょう切り、たけのこ、ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水にさらす。こんにやくは短冊切りにし、さっとゆがいておく。さやえんどうはさっとゆでしておく。
- ③ なべに油を入れて熱し、鶏肉を炒める。次にごぼう、人参の順に炒め、さらにたけのこ、こんにやく、さといもを入れて炒め、ひたひたの水を加え、だし、砂糖を加えて煮る。
- ④ 10分くらい煮たら残りの調味料を入れ、材料が柔らかくなるまで煮含める。
- ⑤ 最後にさやえんどうを加える。

### ※ 一口メモ

別名：筑前煮とも呼ばれる福岡県の代表的な郷土料理です。  
みりんを使っているのでつやがあり、鶏肉の旨みが野菜にしみたおいしい煮物です。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
82	4.1	2.9	27	0.7	418	0.03	0.04	1	0.8

## 五目豆

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

豚挽き肉	15
大豆水煮	18
焼きちくわ	5
油揚げ	5
こんにゃく	10
干しひじき	1
にんじん	8
サラダ油	1.5
砂糖	2
みりん	1
しょうゆ	3

### 《作り方》

- ① 人参はせん切り、焼きちくわは輪切り、油揚げとこんにゃくは短冊切りにし、こんにゃく、ちくわ、油揚げはそれぞれ湯通しする。
- ② なべに油を熱し、豚挽き肉を炒め、火が通ったらにんじんを炒める。
- ③ ②に残りの材料を入れ、砂糖とみりんを加えて煮込み、最後にしょうゆを入れて一煮立ちさせて火を止める。

### ※ 一口メモ

煮物料理の中でも人気の高い料理です。家庭ではあまり作られない料理のようですから、学校給食で喜ばれていると思われます。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
122	6.9	5.6	58	1.6	268	0.08	0.05	0	0.8

## しもつかれ

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

大豆水煮	5
にんじん	5
だいこん	30
油揚げ	2.5
鮭フレーク	5
酒かす	5
しょうゆ	2
みりん	1
和風だし	0.2

### 《作り方》

- ① にんじんとだいこんは、鬼おろしですりおろす。
- ② 油揚げはせん切りにし、湯通ししておく。
- ③ 大豆、にんじん、だいこん、油揚げ、鮭フレーク、だしをなべに入れて煮込む。
- ④ **30**分くらい煮込んでから、酒かすと調味料を加え、さらに煮込む。

### ※ 一口メモ

しもつかれは栃木県の代表的な郷土料理です。初午の日にお正月の新巻鮭の頭、節分の大豆、大根、人参、酒かすなどをコトコト煮込んで作ります。学校給食では、児童生徒が食べやすいように水煮大豆や鮭フレークなどを使い、アレンジしています。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
170	8.6	5.7	30	1.4	430	0.15	0.12	22	1.07



## 牛肉のうま煮(セルフ牛どん)

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	牛肉	45
	たまねぎ	30
	しらたき	20
	さやえんどう	3
	サラダ油	6
A	砂糖	1.5
	しょうゆ	1.5
	酒	5

《作り方》

- ① 牛肉は一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② しらたきは食べやすい長さに切ってゆがく。
- ③ さやえんどうはすじをとり、さっとゆでておく。
- ④ なべに油を熱し、牛肉、たまねぎを炒め、しらたきも加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加えて煮込む。

※ 一口メモ

牛肉のうま煮をごはんの上のせて牛丼として食べます。児童生徒は魚より肉料理を好む傾向があります。副菜に野菜を組み合わせることでバランスよく食べてほしいものです。

○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
137	9.5	7.5	25	1.3	22	0.04	0.07	3	0.9

## 切干大根の炒め煮

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	切干大根	5
	しらたき	5
	鶏肉	5
	油揚げ	5
	にんじん	5
	サラダ油	1
A	砂糖	1
	しょうゆ	4
	みりん	1

《作り方》

- ① 切干大根は、水でよく洗い戻し、5cmくらいの長さに切る。
- ② しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆがく。
- ③ 油揚げは短冊に切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ なべに油を熱し、鶏肉を炒め、人参、切干大根を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にしらたき、油揚げ、ひたひたの水とAの調味料を加えて煮込む。

※ 一口メモ

切干大根のような乾燥野菜は、日光に当てることによりビタミン B 類やミネラルが多くなり、保存食としてだけでなく、栄養的にも優れたものです。昔から伝わる料理も、大切に守っていききたいものです。

○栄養価 (1人分)

(調理損失を差し引いた数値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
63	2.7	3.4	46	0.9	169	0.01	0.03	1	0.6

## 親子煮

《材料》（1人分正味量 単位 g）

	鶏もも肉（皮なし）	1.5
	凍り豆腐（1cm角）	4
	たまねぎ	3.0
	にんじん	1.0
	しいたけ	1
	卵	4.0
	糸みつば	2
A	砂糖	3
	しょうゆ	5
	和風だしの素	0.5
	みりん	1
	水	1.0

《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 凍り豆腐はお湯に浸してもどしておく。
- ③ たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにし、干しいたけは水でもどしてせん切りにする。みつばは3cm長さに切っておく。
- ④ なべにAを煮立て、鶏肉と凍り豆腐を入れ、にんじん、たまねぎ、干しいたけも加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったとき卵を回し入れ、みつばを散らしてふたをして火を弱めて蒸らす。

※ 一口メモ

凍り豆腐を入れることにより、不足しがちな鉄分も多くとれ、子ども好みの味で食べることができます。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
140	10.7	6.5	58	1.4	141	0.07	0.22	2	1.0

## 大根と鶏肉の炒め煮

《材料》（1人分正味量 単位 g）

だいこん	60	
鶏もも肉	15	
こんにゃく	35	
にんじん	25	
A	しょうゆ	5
	砂糖	3
	酒	1
	和風だし	0.8
サラダ油	0.8	

《作り方》

- ① だいこん、鶏肉は、2～3cm角に切り、こんにゃく、にんじんも1～2cmの角切りにし、こんにゃくはゆがいておく。
- ② なべに油を熱し、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃくの順に炒め、酒をふり、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③ ②にAを加えて調味し、野菜が柔らかくなるまで煮る。

※ 一口メモ

おふくろの味のおいしい煮物です。  
給食でも好まれている煮物です。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
75	3.7	2.0	39	0.6	201	0.04	0.07	8	0.8

## 夏野菜カレー

《材料》（1人分正味量 単位 g）

豚肉	30
かぼちゃ	30
たまねぎ	30
にんじん	10
なす	10
ピーマン	10
カレールウ	10
無塩バター	1
サラダ油	0.5
カレー粉	0.1
ウスターソース	3
ビーフコンソメ	0.8
トマトケチャップ	3
おろしにんにく	0.5
おろし生姜	0.5
ベーコン	3
マサラマイルド	0.04

※ 一口メモ

季節の野菜をふんだんに使った夏バテ防止のカレーです。給食では、次のようないろいろなカレーがあります。

- ・ ビーフカレー
- ・ ポークカレー
- ・ チキンカレー
- ・ ポークビーンズカレー
- ・ シーフードカレー
- ・ エッグカレー
- ・ なすカレー
- ・ えびカレー

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切る。ベーコンは1～2cmの角切りにする。
- ② かぼちゃ、たまねぎは2～3cm角に切り、にんじん、なす、ピーマンは1～2cm角に切る。にんにくと生姜は、おろしておく。（またはみじん切り）
- ③ なべにバターと油を入れて熱し、にんにく、豚肉、生姜、ベーコンを加えて炒め、カレー粉を振り入れる。
- ④ ③に、にんじんとたまねぎを入れて炒め、かぼちゃ、なすも加えてさらに炒め、分量の水を加える。
- ⑤ 煮立ったら、アクを取り除き、コンソメを加えて煮込む。
- ⑥ 野菜が煮えたら、ピーマンを加え、カレールウ、ケチャップ、ウスターソースを入れ、マサラマイルドも加えて煮込み、味を整える。

栄養価（1人分）

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
180	7.8	9.5	29	1.1	113	0.28	0.13	14	1.6

## ドライカレー（キーマカレー）

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

	豚挽肉	40
A	塩	0.06
	こしょう	0.03
	ナツメグ（粉）	0.01
	粉末ローリエ	0.01
	たまねぎ	40
	にんじん	12
	パセリ	0.3
	無塩バター	0.8
	にんにくみじん	0.2
	生姜みじん	0.2
	赤ワイン	1
B	コンソメ	0.3
	カレー粉	0.3
	（カレールウ	1）
	トマトケチャップ	2
	マサラマイルド	0.05
	ウスターソース	1.5

### 《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、パセリは、みじん切りにする。
- ② なべにバター、にんにくを入れ、生姜を炒め、香りが立ったら、豚挽肉とAの調味料と赤ワインを加える。
- ③ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- ④ ③にBの調味料を加えて、水気がなくなるまでよく炒める。
- ⑤ 最後にパセリ、ウスターソース、マサラマイルドを入れて仕上げる。  
（水気が取れない場合は、カレールウを加える。）

### ※ 一口メモ

「キーマ」は、挽肉を表すことばなので、挽肉を使ったカレーのことをキーマカレーといいます。中にはいろいろな調味料がかくれています。

夏はこれを食べて暑さを乗り切り、冬は寒さをしのぐというような元気の出る料理です。

ピタパンにはさんだり、ナンにのせて食べたりと人気メニューです。

### ○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
127	10.0	2.4	17	0.5	180	0.37	0.10	5	0.1

## ハッシュドビーフ

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

牛こま肉	30	
たまねぎ	40	
にんじん	15	
グリーンピース	5	
マッシュルーム (缶)	8	
無塩バター	1	
にんにくみじん	0.5	
赤ワイン	2	
A {	ハヤシフレーク	6
	デミグラスソース	6
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1
スープストック	0.4	
こしょう	0.06	
水	55	
生クリーム	4	

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじんは細切りにする。
- ② なべにバターを熱し、にんにくを入れて香りを出し、牛肉と赤ワインを加えてよく炒める。
- ③ さらに、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、マッシュルームも加える。
- ④ ③に水とスープストックを加えて煮込み、野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加えて煮込み、最後にグリーンピースと生クリームを加えて仕上げる。

※ 一口メモ

「ハッシュ」とは、「肉などをこま切れにする」という意味で、この料理は、薄切りの牛肉とたまねぎを褐色のソースで煮込み、ご飯の上にかけてものです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
184	7.6	10.3	25	1.0	233	2.29	0.12	7	0.5

## ビーフシチュー

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

牛肉	30	
じゃがいも	40	
たまねぎ	40	
にんじん	15	
マッシュルーム	10	
グリーンピース	5	
赤ワイン	2	
スープストック	0.5	
A	ビーフシチュールー	10
	デミグラスソース	2
	ウスターソース	1
	トマトケチャップ	1
	こしょう	0.05
サラダ油	1	

### 《作り方》

- ① じゃがいも、たまねぎは、1.5cm位の角切り、にんじんは1cmの角切りにする。
- ② なべに油を熱し、牛肉を入れ、こしょうをふりながら炒める。次に、にんじんと半量のたまねぎを加えてさらに炒める。
- ③ よく炒まったら、じゃがいもを加えてさらに炒め、赤ワインとスープストック、ひたひたの水を加えて煮込む。
- ④ じゃがいも、人参がやわらかくなったら、マッシュルーム、グリーンピース、残りのたまねぎを加えて煮込む。ある程度煮込んだら、Aの調味料を加えてさらに煮込む。

### ※ 一口メモ

学校給食センターは、蒸気釜を使って調理しますので、コトコトと弱火で煮込むシチューやカレー、煮物類は得意な料理といえます。大量に調理しますので、微妙に異なる味です。

### ○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
171	9.9	4.9	98	1.6	513	0.10	0.09	7	1.4



## クリーム煮

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

シェルマカロニ	12
鶏肉 (一口大)	8
むきえび	8
ベーコン	8
にんじん	10
たまねぎ	35
マッシュルーム	5
グリーンピース	5
ベシャメルソース	8
バター	0.5
サラダ油	0.5
スープストック	0.5
ローリエ	0.05
こしょう	0.05
生クリーム	2

《作り方》

- ① マカロニはゆでておく。むきえびはさっとゆでておく。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。にんじんはいちょう切り、たまねぎは1.5cm くらいの角切りにする。
- ② なべにバターと油を入れ、ベーコンを炒め、こしょうをふり入れる。鶏肉、にんじん、たまねぎを入れて軽く炒め、ひたひたの水を加えて煮る。スープストック、ローリエを入れて煮込む。
- ③ よくアクを取り、マッシュルーム、むきえびを加え、ベシャメルソースを牛乳で溶いてから加えて煮込む。
- ④ とろみがついてきたらグリーンピースを入れて火を止め、生クリームを加えて仕上げる。

※ 一口メモ

1日の食事で30品目を取ることが望ましいといわれていますが、この料理には10品目もの材料が使われています。また、牛乳を使っているのでカルシウムも多く取ることができます。

角切りにしたじゃがいもを加えてもおいしいです。

○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
207	8.7	11.1	89	0.9	398	0.10	0.11	2	1.1

## じゃがいものチーズ煮

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

じゃがいも	70
ショルダーベーコン	10
プロセスチーズ	10
パセリ	0.1
無塩バター	1
塩	0.2
こしょう	0.03

### 《作り方》

- ① ベーコンはせん切り、チーズは小さく切っておく。パセリはみじん切りにし、水にさらす。
- ② じゃがいもは、1.5 cm くらいの角切りにし、やわらかくゆでる。
- ③ ベーコンをバターで炒め、ゆでたじゃがいもとチーズを入れて混ぜ、チーズが溶けたら塩こしょうを加えて味を整え、みじん切りにしたパセリをふる。

### ※ 一口メモ

ベーコンとチーズを使用しているのでこくがあります。人参やミックスベジタブルを加えると彩がきれいです。

### ○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
119	5.2	5.3	78	0.5	93	0.08	0.08	10	0.7

## コーンシチュー

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

豚肉	20
じゃがいも	40
たまねぎ	30
にんじん	15
ホールコーン	20
グリーンピース	5
牛乳	20
シチュールウ	8
油	1.5
塩	0.4
こしょう	0.05

《作り方》

- ① じゃがいも、たまねぎは1.5cm くらいの角切りにし、人参は1cm 角切りにする。
- ② なべを油を熱し、豚肉を炒め、次に半量のたまねぎと人参を加えてよく炒める。
- ③ よく炒まったら、じゃがいもを加えてさらに炒め、ひたひたの水を入れ煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ホールコーン、グリーンピース、牛乳、残りのたまねぎを加えて煮込む。ある程度煮込んだらルウを加えさらに煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。

※ 一口メモ

コーンシチューは、豚肉のほかに鶏肉やベーコンを加えたものもあります。給食では大釜でコトコトよく煮込みますので、野菜や肉の旨みが出ておいしく仕上がります。

○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
182	8.7	5.0	78	0.9	542	0.25	0.16	7	1.2

## 秋味シチュー

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	鶏肉	15
A	こしょう	0.06
	粉末ローリエ	0.01
	塩	0.06
	さつまいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	12
	しめじ	8
	蒸し栗カット	8
	グリーンピース	5
	脱脂粉乳	2
	牛乳	15
	生クリーム	3
	ベシャメルソース	7
	無塩バター	0.8
	スープストック	0.4
	塩	0.25
	水	60

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aをふりかけておく。
- ② さつまいも、たまねぎは1.5cmの角切り、にんじんは1cmの角切りにする。
- ③ なべにバターを熱し、①を入れて炒め、たまねぎ、にんじんも炒める。
- ④ ③の中に水、スープストック、さつまいもを加えて煮込み、さつまいもとにんじんが柔らかくなったら、しめじ、栗、グリーンピースを加える。
- ⑤ ④に水で溶いた脱脂粉乳、ルウと牛乳を入れ、しばらく煮込んでから塩こしょうで味を整え、火を止めて生クリームを加える。

※ 一口メモ

シチューとは、英語で煮込み料理のことです。牛肉などをブラウンソースで煮込むものと、鶏肉、魚介類をホワイトソースで煮込むものがあります。

旬の香りいっぱいの秋味シチューは後者です。さつまいもや栗の甘みがスープに溶け込んだおいしいシチューです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
132	6.9	5.6	80	0.7	209	0.10	0.19	6	0.7

## 鶏肉のハーブ焼き

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鶏肉 (50 g)	1切れ
塩	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	3
バジル (粉末)	0.1
粉チーズ	2

### 《作り方》

- ① 鶏肉は、塩こしょうし、白ワインと混ぜて下味をつけておく。
- ② ①の鶏肉にバジルと粉チーズを混ぜたものをふりかけ、オーブンで10分くらい焼く。

### ※ 一口メモ

子どもたちに人気の料理です。手軽に作れるので、魚（鮭など）でアレンジしてもよいでしょう。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
116	10.9	7.9	28	0.6	100	0.05	0.15	1	0.4

ハンバーグソース 3種 (材料 1人分正味量 単位 g)

**【てりやきソース】**

根生姜	0. 5
ねぎ	6
しょうゆ	3
みりん	3
A 砂糖	1
赤みそ	0. 8
水	6
でんぷん	0. 6

《作り方》

- ①根生姜、ねぎはみじん切りにする。
- ②なべにAを合わせて火にかけて、①を加え、一煮立ちしたら、水ときでんぷんで少しとろみをつけ、火を止める。

**【ケチャップソース】**

ドミグラスソース	4
トマトケチャップ	3
B ウスターソース	3
砂糖	0. 6
赤ぶどう酒	1
たまねぎ	10
マッシュルーム	8
無塩バター	0. 17
生クリーム	1

《作り方》

- ①たまねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②なべにバターを熱し、たまねぎのみじん切りを入れてよく炒め、マッシュルームとBの調味料を加え、煮込む。
- ③煮詰まってきたら、生クリームを入れてできあがり。

**【和風ソース】**

たまねぎ	5
すりおろしりんご	10
レモン汁	1
しょうゆ	5
C トマトケチャップ	1
ウスターソース	1
サラダ油	1

《作り方》

- ①たまねぎはみじん切りにして油でよく炒める。
- ②①にりんごとCの調味料と少量の水を加えて煮詰め、最後にレモン汁を加えて火を止める。

<b>【舞茸ソース】</b>	《作り方》
たまねぎ	8
舞茸	4
無塩バター	0. 3
D トマトケチャップ	5
ドミグラスソース	1
ウスターソース	1. 2
砂糖	0. 25
赤ワイン	0. 5
生クリーム	0. 5
水	3

①フライパンにバターを熱し、たまねぎをよく炒める。

②水とDの調味料を加え、舞茸も加えて煮込み赤ワインと生クリームを加えてできあがり。

※ 一口メモ

学校給食では、子どもたちに人気のハンバーグをいろいろなソースで味付けをしています。

ここで紹介したソースは、魚や豚肉、鶏肉のソテーやからあげなどにかけてもおおいしくいただけます。

## 鮭のマヨネーズ焼き

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鮭 (50 g)	1切れ
塩	0.05
こしょう	0.01
ミックスベジタブル	12
マヨネーズ	3
バター	2

(アルミホイルまたはアルミカップ)

### 《作り方》

- ③ 鮭は、塩こしょうしておく。
- ④ ミックスベジタブルとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①の鮭をアルミカップに入れ、②とバターをのせてオーブンで10分くらい焼く。

### ※ 一口メモ

魚が苦手な子どもたちにも好まれている料理です。手軽に作れるので、他の魚でアレンジしてもよいでしょう。オーブントースターやフライパンで蒸し焼きにしても作れます。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
112	11.4	6.1	10	0.4	102	0.09	0.09	2	0.6

## 鯖のカレー焼き

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鯖切り身 (50g)	1切れ
カレー粉	0.3
しょうゆ	3
酒	1
たまねぎ	3
サラダ油	0.5

《作り方》

- ① たまねぎはすりおろして調味料と混ぜ、その中に鯖を漬け込んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、①の両面をこんがり焼いて火を通す。

※ 一口メモ

たまねぎとカレー粉を使用することで、魚の生臭さが消え、おいしくいただけます。子どもたちはカレー味を好みますので、食べやすい味付けをすることで、魚を好きになってくれたらと思います。

鯖やさんまなどの青い皮の魚には、エイコサペンタエン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
111	10.5	6.6	8	0.7	12	0.08	0.15	0	0.6



## イカのおニオンチーズ焼き

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

イカ	5.0
ピザ用チーズ	5
たまねぎ	1.0
バター	3
塩	少々
こしょう	少々

### 《作り方》

- ①イカは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。
- ②たまねぎは、たて半分に切ってから、うすくスライスする。
- ③材料を人数分に分ける。アルミカップにスライスしたたまねぎをしいて、イカとバターをのせ、上にチーズを散らす。
- ④オーブンで10～15分くらい焼く。

### ※ 一口メモ

イカのアルミカップ焼きは、おニオンチーズ焼きのほかにもカレー味、マヨネーズ味、照焼き味などの味付けで、トッピングの具材もブロッコリー、きのこやミックスベジタブルなど、いろいろなバリエーションで組合わせています。

ご家庭で作る場合は、アルミホイルに包んで焼いてもよいでしょう。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
56	8.0	1.8	45	0.2	12	0.06	0.16	1	0.5

## カツ煮

材料 ( 1 人分正味量 単位 g )

	ヒレカツ	1 個
	揚げ油	適宜
	鶏卵	1 5
	たまねぎ	1 5
	グリーンピース	2
A	しょうゆ	3
	砂糖	1
	酒	1 . 5
	みりん	2
	和風だし	0 . 2
	水	4 0

### 作り方

ヒレカツは油で揚げる。

たまねぎはうす切りにする。

なべに、A を入れ、 のたまねぎを煮る。たまねぎがしんなりしたらグリーンピースを入れ、溶き卵を流し入れる。( 濃いかきたま汁のように仕上げる。)

のたれを のヒレカツにかける。

### 一口メモ

カツ丼が食べたいという要望が多かったため、大量調理にアレンジした料理です。カツ丼はカツを卵でとじますが、給食では濃いかきたま汁風のたれをかけてカツ煮風に工夫しました。

家庭では、ヒレカツを手作りしてはいかがでしょうか。

### 栄養価 ( 1 人分 )

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
147	10.6	5.6	18	0.8	2	0.30	0.15	2	1.0

## ソースカツどん

材料 (1人分正味量 単位 g)

	ヒレカツ(1個)	5.0
	揚げ油	適宜
A	ウスターソース	7
	トマトケチャップ	3
	砂糖	0.5
	みりん	5
	和風だしの素	0.1

### 作り方

ヒレカツは油で揚げる。

Aの調味料と少量の水を加え、煮詰める。

揚げたヒレカツを のソースに浸す。

### 一口メモ

給食では丼にできないため、子どもたちがセルフでごはんの上に乗せてソースカツ丼にします。ソースカツ丼は、群馬県や栃木県の南部では昔から親しまれていますが、全国的にはめずらしい料理だそうです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
144	6.3	6.0	12	0.6	1	0.20	0.05	0	0.9

## 大学芋

材料 (1人分正味量 単位 g)

さつま芋	6.0
A { 砂糖	2
しょうゆ	2
水	1.0
{ だんぷん	0.5
水	1
黒いりごま	0.4

### 作り方

さつま芋は乱切りにし、水にさらし、蒸して柔らかくする。

を油で揚げる。

なべにAを入れて煮立て、水どきでんぷんを回し入れてとろみをつける。

に のたれをかけ、ごまをふる。

### 一口メモ

子どもたちの大好きなさつまいもの料理です。

給食では、冷凍のスイートポテトを使用しています。最初に蒸してから揚げたほうがやわらかく仕上がります。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
134	0.9	5.3	21	0.3	8.4	0.05	0.03	10	0.3

## モロのケチャップあえ

材料 (1人分正味量 単位 g)

	モロ(1切れ)	50
	しょうゆ	2
	酒	2
	しょうが汁	1
	でんぷん	6
	揚げ油	適宜
A	ウスターソース	4
	トマトケチャップ	5
	砂糖	2

### 作り方

モロは下味をつけ、でんぷんをつけて油でからっと揚げる。  
Aの調味料を合わせた中にくぐらせてできあがり。

### 一口メモ

学校給食の魚料理の中で一番人気があり、問い合わせの多い料理です。  
モロはくせのない白身魚で、甘辛いケチャップソースにぴったり合います。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
98	9.6	3.3	5	0.3	5	0.06	0.06	0	0.1

## さんまのかばやき

材料 (1人分正味量 単位 g)

A	かばやき用さんま	3.5
	でんぷん	5
	揚げ油	
	たまねぎ	5
	砂糖	2
	みりん	1
	しょうゆ	3

### 作り方

なべにAの調味料を合わせてさっと煮立たせ、たれを作る。  
開いたさんまにでんぷんをつけて油で揚げ、のたれにくぐす。

### 一口メモ

さんまをかばやき風にしたもので、ごはんのおかずにとても合います。  
油で揚げ、たれにくぐすことで、魚のにおいも気にならなくなります。  
いわしで作ってもおいしく食べられます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
179	6.8	12.9	13	0.6	4	0.01	0.09	0	0.6

## 白身魚のレモン酢

材料 (1人分正味量 単位 g)

メルルーサ切り身	5.0	
塩	0.3	
こしょう	0.02	
でんぷん	3	
揚げ油	適宜	
A {	砂糖	3
	レモン(米酢)	1.7
	しょうゆ	3.3
パセリ	5	
にんじん	5	
たまねぎ	1.0	
水	3	

### 作り方

にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライスし、さっとゆがく。  
とAを合わせて、レモン酢を作っておく。  
メルルーサの切り身に塩こしょうをふり、でんぷんをつけて油で揚げる。  
に をかけてできあがり。

### 一口メモ

揚げた魚にレモン風味のさわやかなソースをかける料理です。  
メルルーサだけではなく、タラやキスなどでもおいしく食べられます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
98	8.9	3.3	10	0.2	41	0.05	0.03	2	1.0

## 鮪の和風ドレッシング

材料 (1人分正味量) 単位 g)

	鮪切り身 (40g)	1切れ
	でんぷん	5
	揚げ油	2
A	サラダ油	0.8
	ねり和がらし	0.12
	酢	3
	砂糖	3
	しょうゆ	5
	七味唐辛子	0.01
	たまねぎ	5

### 作り方

たまねぎはみじん切りにし(給食では湯通しする)、Aでドレッシングを作っておく。

鮪はでんぷんをつけて油で揚げる。

に をかけて食べる。

### 一口メモ

魚のにおいがなく、特製のたれでおいしく食べられます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
89	9.4	3.7	4	0.2	1	0.04	1.3	1	0.5



## 五目きんぴら

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	豚こま肉	10
	にんじん	15
	ごぼう	25
	さつまあげ	10
	つきこんにやく	10
	サラダ油	1
A	三温糖	2
	しょうゆ	2.5
	和風だし	0.3

### 《作り方》

- ① にんじん、ごぼうは4cmくらいの太めのせん切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。さつまあげは3mm厚さに切る。つきこんにやくは、食べやすい長さに切り、さっとゆがいておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、ごぼうを加えてよく炒め、にんじん、さつまあげ、つきこんにやくも加えてよく炒める。
- ③ ②にAの調味料を加えて煮て、味がなじんだら火を止める。

### ※ 一口メモ

ごぼうは食物繊維が豊富な野菜です。また、歯ごたえのある料理ですので、噛むのに力があるため、あごの発達を助け、歯並びをよくします。

また、よく噛んで食べると、唾液の分泌がよくなり、消化もよくなります。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
74	4.4	2.2	31	0.7	615	0.14	0.06	2	0.4

## いり豆腐

《材料》（1人分正味量 単位 g）

木綿豆腐	50
たまねぎ	10
にんじん	15
干しいたけ	1
さやいんげん	10
卵	30
豚挽き肉	10
たけのこ水煮	8
サラダ油	0.2
おろし生姜	0.3
A 三温糖	4.5
しょうゆ	5.5
みりん	1.2
スープストック（中華用）	0.7

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこはせん切りにし、干しいたけは水で戻してせん切りにする。
- ② さやいんげんはすじをとってゆで、1～2cm長さに切っておく。
- ③ なべに油を熱し、豚挽き肉を入れて炒め、おろし生姜を加え、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に入れて炒め、スープストックを入れ、Aで調味する。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、卵を溶いて加え、②を加えて混ぜる。

※ 一口メモ

いろいろな食材を利用し、彩りもよく、栄養のバランスもとれている一品料理です。不足しがちなカルシウム、鉄も多くとれます。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
153	10.1	7.5	99	1.4	142	0.16	0.22	3	1.3

## かんぴょうとひじきの油いため

《材料》（1人分正味量 単位 g）

	かんぴょう	3
	干しひじき	1.5
	豚こま肉	15
	にんじん	20
	たまねぎ	20
	油揚げ	20
	こんにゃく	25
	サラダ油	0.5
A	三温糖	3.5
	しょうゆ	4
	みりん	2.3
	塩	0.05
	おろし生姜	0.2
	酒	1.2
	水	10

### 《作り方》

- ① かんぴょうは水洗いして塩でもみ、1～2cmに切ってゆでておく。
- ② ひじきは水で戻す。こんにゃく、油揚げは短冊に切り、湯通しする。
- ③ にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉とおろし生姜を入れてよく炒め、酒を加えてからにんじん、たまねぎ、ひじき、こんにゃくを加え、Aで調味する。
- ⑤ ④に、かんぴょうと油揚げを加えて、汁がなくなるまで煮て、味を含ませる。

### ※ 一口メモ

栃木県特産のかんぴょうを利用し、食物繊維や鉄が多くとれる料理です。子どもたちに、ぜひ食べさせたい料理の一つです。

### ○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
128	5.6	6.1	83	1.9	156	014	0.09	3	0.8

## スクランブルエッグ

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

鶏卵	40
ベーコン	5
ほうれん草	15
ホールコーン(缶)	25
スープストック	1
砂糖	2
こしょう	0.02
バター	3

### 《作り方》

- ① ほうれん草は、塩を入れた熱湯でさっとゆでて3～4cm長さに切る。
- ② ベーコンは短冊切り、ホールコーンは汁気をきっておく。
- ③ 卵を割って溶きほぐし、調味料を混ぜておく。
- ④ バターでベーコン、ホールコーンを炒める。③の卵を加えて炒め、最後に①のほうれん草を散らす。

### ※ 一口メモ

卵は、良質のたんぱく質や鉄分、ビタミンAやB2をたくさん含む優れた食品で、完全食品といわれています。1日に1個は食べたいものです。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
138	7.0	8.0	33	1.5	500	0.06	0.17	5	1.0

## スラッピージョー

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	豚挽き肉	45
	たまねぎ	20
	無塩バター	0.3
	ナツメグ	0.3
	こしょう	0.03
A	コンソメ	0.2
	トマトケチャップ	7
	ウスターソース	2
	砂糖	0.2

### 《作り方》

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② バターで豚挽き肉、たまねぎを炒める。こしょう、ナツメグを加え、さらによく炒める。
- ③ Aの調味料を加えて煮込む。

### ※ 一口メモ

レタスとともにパンにはさんで食べるアメリカの料理です。スラッピージョーという名前の由来は、パンにはさんだ時にグチャツとしてだらしないことから付いたそうです。あまりよいイメージではありませんが、とてもおいしい食べ方で人気があります。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
122	8.6	7.2	8	0.6	15	0.29	0.10	3	0.5

## えびのチリソース炒め

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

えび	5.0	
酒	1	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
ねぎ	1.5	
生姜	1	
にんにく	1	
A	トマトケチャップ	1.5
	酒	3
	砂糖	1
	豆板醤	0.5
	しょうゆ	1
	塩	少々
でんぷん	0.8	
水	1.6	
サラダ油	2	

《作り方》

- ① えびは、酒、塩こしょうで下味をつける。
- ② にんにく、生姜、ねぎはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②を炒め、①のえびを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に、③の調味料を加え、最後に水溶きでんぷんを回し入れる。

※ 一口メモ

中華料理を作るときは、調味料や材料をすべて用意してから手早く短時間で仕上げるとよいでしょう。えびの代わりに魚や野菜を使ってもおいしく作れます。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
76	5.7	2.1	39	3.0	56	0.01	0.02	1	1.5

## 中華うま煮

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

豚もも肉	20
いか	20
きくらげ	0.3
にんじん	10
たまねぎ	20
ピーマン	7
ゆでたけのこ	10
はくさい	20
うずら卵(缶)	10
サラダ油	2
砂糖	1.4
しょうゆ	4
塩	0.2
中華風だし	1
水	30
でんぷん	1.2
水	2.4
ごま油	0.2

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切り、いか、にんじん、たけのこ、白菜は短冊切りにする。たまねぎ、ピーマンは、1cmくらいの角切り、きくらげは戻して食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、いか、ピーマン、白菜の順に炒める。
- ③ スープ(水、中華風だし)を加え、沸騰したら、うずらの卵、調味料を加え、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。最後にごま油を加える。

※ 一口メモ

ご飯にかけて、中華丼として食べます。肉やいか、うずらの卵や野菜など、海や山、畑の幸がたっぷりのボリュームがあり、栄養バランスのとれたおかずです。

○ 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
105	10.0	4.5	29	1.0	466	0.19	0.09	6	1.2

## マーボ豆腐

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	木綿豆腐	80
	豚挽き肉	25
	酒	1.5
	ねぎ	10
A	赤みそ	1
	砂糖	1
	トマトケチャップ	3
	しょうゆ	1
	マーボ豆腐の素	8
	でんぷん	1
	水	2
	サラダ油	2

《作り方》

- ① 豆腐はさいの目切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ なべに油を熱し、豚挽き肉と酒を加えてほぐしながら炒め、調味料を加えて煮立てる。
- ④ ③に豆腐を加え、味を整えてからねぎを加え、水溶きでんぷんを回し入れて、ひと煮立ちさせる。

※ 一口メモ

佐野市の学校給食の人気メニューのひとつで、四川省の有名な料理です。

昔、四川省成都に住んでいた顔にあばた（麻子マーズー）のあるおばあさんが作り始めたのでこの名前がついたと言われています。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
140	11.2	5.1	104	1.0	0	0.28	0.09	2	0.8



## チンジャオロースー

《材料》（1人分正味量 単位 g）

豚肉（せん切り）	30
酒	2
しょうゆ	1
ピーマン	15
たけのこ水煮	20
しいたけ	1
にんにく	0.3
生姜	0.3
サラダ油	1
青椒肉絲の素	5
A 三温糖	0.8
しょうゆ	1
でんぷん	1
水	2
ごま油	0.5

《作り方》

- ① にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 豚肉は、酒としょうゆで下味をつけておく。
- ③ ピーマン、たけのこ、しいたけはせん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を入れ、豚肉、しいたけ、たけのこ、ピーマンの順に炒め、Aの調味料を加えて一煮立ちしたら、水溶きでんぷんを回し入れてとろみをつけ、最後にごま油を加えて仕上げる。

※ 一口メモ

子どもたちが苦手なピーマンをたっぷり使った料理ですが、炒めて中華風に仕上げているので、ピーマンのにおいも気にならず、子どもたちに人気のあるメニューです。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
130	8.0	7.4	13	0.9	8	0.25	0.15	20	1.0

## 家常豆腐

《材料》（1人分の正味量 単位 g）

豚薄切り肉	20
ねぎ	10
生揚げ	45
干しいたけ	1.5
たけのこ水煮	20
にんじん	25
さやえんどう	5
サラダ油	0.3
にんにく	0.2
A 三温糖	3.5
酒	1
しょうゆ	3
赤みそ	2
七味唐辛子	0.04
みりん	1.5

《作り方》

- ① ねぎは小口切りにし、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ② 生揚げは、一口大に切り、熱湯をかけて油抜きする。干しいたけは水でもどしてせん切りにする。さやえんどうはすじをとって、さっとゆでておく。
- ③ なべに油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、しいたけも加えて炒め、しいたけのもどし汁も加え、Aで調味し、生揚げを加えて煮る。
- ④ ねぎ、さやえんどうを入れて、火を通す。

※ 一口メモ

中国でよく食べられる豆腐料理です。豚肉と生揚げの旨みがからんで野菜もたっぷり食べられる家庭料理です。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
158	10.5	8.5	127	1.8	193	0.23	0.12	4	1.0

## セルフビビンバ

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

牛肉	4.0
酒	1
砂糖	1
にんにく	0.5
生姜	0.5
サラダ油	1
ほうれん草	1.8
大豆もやし	1.8
にんじん	1.0
白いりごま	1
焼肉のたれ	6

《作り方》

- ① 牛肉はせん切りにし、酒と砂糖で下味をつけておく。
- ② ほうれん草はさっとゆでて、3 cm 長さに切る。にんじんは細切りにし、大豆もやしとともにさっとゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、すりおろした生姜とにんにくを入れ、香りが出たら牛肉を炒め、火が通ったら調味料を加えて煮立て、ゆでた野菜を加えてさっと炒めて、ごまを散らして仕上げる。

※ 一口メモ

朝鮮料理の一つで、ごはんの上に野菜の和え物と肉をのせた料理です。給食では、食べやすいように味付けを工夫して野菜は大豆もやし、ほうれん草、にんじんを彩りよく使用し、メニューに取り入れています。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
150	9.3	8.8	32	1.3	312	0.08	0.15	6	0.7

## 炒めビーフン

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

ビーフン	20	
豚こま肉	12	
むきえび	12	
ムラサキイカ	15	
たけのこ水煮	15	
にんじん	15	
たまねぎ	20	
干しいたけ	0.5	
キャベツ	20	
ピーマン	8	
サラダ油	0.3	
A	塩	0.4
	こしょう	0.01
	しょうゆ	2
	中華味	0.7
白ワイン	1	
ごま油	0.7	

《作り方》

- ① にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマンはせん切りにする。
- ② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。
- ④ キャベツは短冊切りにする。
- ⑤ ビーフンはさっとゆで、流水であら熱をとる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、豚肉、むきえび、イカの順に炒め、白ワインを加える。
- ⑦ ⑥に、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけを加えて炒め、⑤のビーフンとピーマンを入れ、Aで調味し、仕上げにごま油を回し入れる。

※ 一口メモ

子どもたちに人気のメニューです。ビーフンは、台湾で古くから作られている米を原料とした麺で、スープの具としてもよい食品です。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
162	9.9	3.6	35	0.6	118	0.13	0.08	17	1.1

## 鶏肉のマヨネーズ炒め

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鶏こま肉	50
酒	1
しょうゆ	3.5
砂糖	1
マヨネーズ	5
サラダ油	少々

### 《作り方》

- ① 鶏肉に酒をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ 鶏肉によく火が通ったら、砂糖、しょうゆの順に入れて炒め、最後にマヨネーズを加えてサッと炒めあわせて火を止める。

### ※ 一口メモ

子どもの好きな肉とマヨネーズを合わせた、手軽にできる料理です。  
 家庭では、つけあわせの野菜に残った焼き汁をドレッシングのかわりにかけてもおいしいです。  
 豚肉でも合います。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
112	11.4	6.1	10	0.4	102	0.09	0.09	2	0.6

## けんちん汁

材料 (1人分正味量 単位 g)

鶏肉(または豚こま肉)	10
だいこん	10
にんじん	7
ごぼう	5
さといも	15
ねぎ	5
豆腐	30
こんにゃく	5
しょうゆ	5
和風だしの素	0.5
サラダ油	0.4
水	150

### 作り方

さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっと水洗いする。  
だいこん、にんじんはいちょう切りにし、ごぼうは皮をむいてささがきにして水にさらす。こんにゃくは短冊に切り、さっとゆがいておく。  
ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。  
なべに油を熱し、鶏肉、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃくを軽く炒め、だしと分量の水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。  
野菜に火が通ったら豆腐を加え、しょうゆで味を整えて、最後にねぎを散らす。

### 一口メモ

実だくさんの汁物で、地方によってはみそで味付けます。

名前の由来は、鎌倉の建長寺で作られ、建長寺汁がなまってけんちん汁になったという節もあります。

本来はけんちん汁には肉を入れないのですが、給食ではバランスを考え、鶏肉や豚肉を入れてよりおいしくなっています。

### 栄養価(1人分)

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
71	4.8	2.9	54	0.6	105	0.05	0.04	3	0.8

## かんぴょうみそ汁

材料 (1人分正味量 単位 g)

かんぴょう(カット)	1.2
ほうれん草	10
鶏卵	15
白みそ	4
赤みそ	4
和風だし	0.6

### 作り方

かんぴょうは水で洗い、塩でもんでからやわらかくゆでる。

ほうれん草はさっとゆでて水にとり、3cm長さに切っておく。

分量の水(1人150cc)を煮立て、のかんぴょうを入れ、みそ、和風だしで調味し、溶き卵を流し入れる。最後にのほうれん草を散らす。

### 一口メモ

栃木県の特産品のかんぴょうを使った料理で、郷土の味を大切にするという意味から取り入れています。最近では食卓にのぼることも少なくなりましたが、子どもたちにぜひ覚えてほしい味の一つです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
45	3.1	2.0	20	0.5	113	0.02	0.08	2	1.1

## 石狩汁

材料 (1人分正味量 単位 g)

生鮭	12
酒	1
じゃがいも	20
にんじん	8
だいこん	12
白菜	12
こんにゃく	8
豆腐	20
ねぎ	8
白みそ	8
酒	1
和風だし	0.5

### 作り方

じゃがいもは1.5cmの角切り、にんじん、だいこんはいちょう切りにする。白菜は2cmくらいの短冊切りにし、こんにゃくも短冊に切る。こんにゃくはさっとゆがいておく。豆腐はさいの目に切り、ねぎは小口切りにする。鮭も食べやすい大きさに切り、生臭さをとるため、酒をふりかけておく。じゃがいも、にんじん、だいこん、こんにゃくをだし汁(水1人150cc)で煮込み、7分どおり火が通ったら、鮭、白菜、みその半量を加えて煮込む。豆腐、残りのみそを加えて味を整え、最後にねぎを散らす。

### 一口メモ

北海道の郷土料理です。鮭を使った実だくさんの汁物で、寒い季節に食べると体の芯まで温まります。

### 栄養価(1人分)

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA $\mu$ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
76	5.2	2.4	46	0.5	122	0.07	0.04	12	1.1



## パンプキンポタージュ

材料 (1人分正味量 単位 g)

裏ごしかぼちゃ	25
たまねぎ	20
牛乳	20
バター	1
ポタージュルウ	10
塩	0.3
こしょう	0.05
生クリーム	5

### 作り方

たまねぎはみじん切りにする。

鍋にバターを熱し、たまねぎをよく炒める。

水(1人100cc)と裏ごしかぼちゃを加え煮る。

煮立ったら、ポタージュルウを水で溶いて加え、塩こしょうで味を整える。  
火を止めて仕上げに生クリームを加える。

### 一口メモ

たまねぎをよく炒めることが、おいしいポタージュを作るコツです。緑黄色野菜のかぼちゃを使っているため、ビタミンAがたっぷりです。

ほかにも、にんじんやコーンのポタージュもあります。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
109	2.3	刼刼	51	0.5	38	0.05	0.20	7	1.1

## クラムチャウダー

材料 (1人分正味量 単位 g)

あさりむき身	10
たまねぎ	30
にんじん	15
じゃがいも	30
ショルダーベーコン	8
さやいんげん	5
ほたてボイル	10
生クリーム	2
無塩バター	0.3
サラダ油	0.2
コンソメスープの素	0.5
こしょう	0.05
A 脱脂粉乳	3
牛乳	30
ベシャメルソース	4
水	50
白ワイン	0.5
粉末ローリエ	0.01

### 作り方

たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1～2cmの角切りにする。

さやいんげんはゆでて、3cm長さに切る。

なべにバターとサラダ油を入れて熱し、あさり、ほたて、ベーコンを炒め、白ワインをかける。

にを加えて炒め、スープを加えて、アクを除いて、コンソメ、ローリエを加えて煮こむ。

野菜が柔らかくなったら、Aを加えて混ぜて煮込み、のさやいんげんを入れ、最後に生クリームを加えて仕上げる。

### 一口メモ

鉄分を多く含んだアサリを使ったアメリカの具だくさんのスープです。

脱脂粉乳や牛乳も使っているので、成長期には欠かせないカルシウムも取れます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
140	4.9	4.0	113	4.4	129	0.12	0.24	18	0.8

## ミネストローネ

材料 (1人分正味量 単位 g)

マカロニ(シェル)	3
たまねぎ	15
にんじん	10
しめじ	7
キャベツ	20
ベーコン	8
粉チーズ	1
無塩バター	0.9
ホールトマト缶	10
トマトケチャップ	4
チキンコンソメ	1
塩	0.35
こしょう	0.05
水	150

### 作り方

たまねぎ、にんじんは1cm くらいの角切りにし、キャベツは3cm くらいのざくざりにする。ベーコンは1cm くらいの短冊切りにする。

マカロニはかためにゆでておく。

なべにバターを入れ、ベーコンを炒める。たまねぎとにんじんを加えてさらに炒め、たまねぎが透き通ったら、キャベツ、しめじを加える。

分量の水を入れ、ホールトマト(カットしていないものはざくざりにする。)

マカロニ、トマトケチャップ、コンソメを加えて弱火で煮込む。

塩こしょうで味を整え、粉チーズを散らす。

### 一口メモ

ミネストローネは、具だくさんのイタリアの代表的なスープです。材料に決まりはないので、ご家庭にある野菜や豆など旬のものを使ってアレンジしてみてください。

野菜は、生ではなかなかたくさんの量は食べられませんが、具だくさんの汁物ならば、簡単に摂ることができます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA $\mu$ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
65	1.6	2.7	24	0.3	155	0.09	0.05	14	1.0

## 野菜スープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ベーコン	10
じゃがいも	30
たまねぎ	15
にんじん	10
しめじ	7
キャベツ	15
無塩バター	1
コンソメ	1
塩	0.3
こしょう	0.05

### 作り方

じゃがいも、たまねぎは1.5cmくらいの角切りにし、ベーコン、にんじん、キャベツは短冊切りにする。しめじは食べやすい大きさにさいておく。

なべにバターを熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、分量(1人分150cc)の水、コンソメを加えて煮込む。アクが出たら丁寧にとる。

の野菜が柔らかくなったら、しめじ、キャベツを加え、さっと煮て、塩こしょうで味を整える。

### 一口メモ

野菜がたっぷり入ったコンソメ味のスープです。コトコトよく煮込むと野菜の旨みが出ますので、薄味に仕上げた素材の味を生かしましょう。

### 栄養価(1人分)

エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA $\mu$ g R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
72	2.9	2.7	14	0.3	152	0.14	0.06	22	0.6

## ミートボールスープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ミートボール	2.5
はくさい	20
にんじん	10
たまねぎ	10
グリーンアスパラガス	10
A しょうゆ	1
中華だし	1
塩	0.3
こしょう	0.06
水	100

### 作り方

はくさいは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。

アスパラは、はかまを削り、堅いところは切り落としてゆでて、2cm くらいに切っておく。

なべに水、にんじんを入れてひと煮立ちしたら、たまねぎ、ミートボールを入れ、さらにひと煮立ちさせてから、はくさいを加えて煮る。

野菜がやわらかくなったら、Aの調味料とアスパラを加え、塩こしょうで味を整える。

### 一口メモ

学校給食には、いろいろなスープがあります。野菜はできるだけ旬のものをたくさん使うようにしていますので、季節によって野菜が違います。

野菜の苦手な子どもが多いようですが、このスープは好きなミートボールと組み合わせていますので、子どもたちはよく食べます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
65	4.4	3.3	20	0.5	167	0.05	0.06	7	0.7

## ぎょうざスープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ぎょうざ(水ぎょうざ)	30
チンゲンサイ	20
にんじん	5
ボンレスハム	8
ねぎ	8
生姜	0.3
にんにく	0.1
中華だし	0.4
しょうゆ	2
A 塩	0.1
こしょう	0.05
サラダ油	1

### 作り方

生姜とにんにくは、みじん切りにする。ねぎは小口切り、ハムは短冊切り、チンゲンサイは2cm長さに切っておく。にんじんはせん切りにする。  
なべに油を熱し、生姜、にんにくを炒め、香りが出たらハムをさっと炒め、水と中華だしを入れ、にんじんを加えて煮る。  
煮立ったら、Aの調味料を入れ、ぎょうざ、チンゲンサイ、ねぎを加え、一煮立ちしたら火を止める。

### 一口メモ

餃子の本場である中国では、いろいろな調理法で餃子が使われています。日本では餃子といえば焼き餃子ですが、スープに入れた餃子の味も楽しんでください。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
76	5.6	2.1	73	0.4	109	0.14	0.06	7	0.9

## ワンタンスープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ワンタン(乾)	8
豚上肉	10
たまねぎ	10
にんじん	10
ブラックマッペもやし	10
小松菜	5
干しいたけ	0.2
中華だし	0.8
しょうゆ	2
塩	0.4
こしょう	0.05
水	110

### 作り方

たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、小松菜はゆでて3cm長さに切っておく。

干しいたけはもどしてせん切りにしておく。(もどし汁はとっておく)

なべに水としいたけのもどし汁、にんじんを入れ、沸騰したら肉を入れる。

の中に、たまねぎ、もやし、しいたけを入れ、一煮立ちさせてアクをとる。

中華だし、しょうゆ、ワンタンを加え、ひと煮立ちしたら小松菜を加え、塩こしょうで味を整える。

### 一口メモ

中国では、雲を食べることは縁起がよいとされ、ワンタンが汁に浮く様子があたたかも雲に見えることから、ワンタン(白い雲)汁と言われるようになったそうです。

給食では、肉を皮で包んだ本来のワンタンを使うスープと皮だけのスープがあります。どちらも人気があります。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
57	3.8	0.9	17	0.4	176	0.10	0.05	3	0.9

## えびとうずら卵のスープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

水	1 8 0 c c	
鶏卵	1 7	
うずら卵(水煮缶)	2 0	
むきえび(冷凍)	1 0	
にんじん	1 0	
ほうれん草	1 0	
中華だし	0 . 8	
A	しょうゆ	1
	酒	1
	塩	0 . 3
	ごま油	1
	でんぷん	1 . 2
水	2 . 4	

### 作り方

にんじんはせん切り、ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。むきえびは水で解凍しておく。うずら卵は缶から出しておき、鶏卵は溶きほぐしておく。なべに水を入れて沸騰させ、その中ににんじんを入れる。

にんじんがある程度やわらかくなったら、むきえび、うずら卵を加え、Aで調味し、煮立たせる。

煮立ったら、ほうれん草を加え、なべをかき混ぜながら水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。

最後に溶いた卵を流し入れ、火を止めてごま油を加える。

### 一口メモ

溶いた卵を入れてから沸騰させないようにし、きれいに広げ散らすようにします。子どもたちにも大変人気があり、彩がよいスープです。

えびをカニにかえてもおいしくできます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
95	7.0	5.7	38	1.3	407	0.03	0.17	3	0.9



## チンゲン菜と豆腐の卵スープ

材料 (1人分正味量 単位 g)

チンゲン菜	2.0	
にんじん	1.0	
きくらげ	0.5	
木綿豆腐	3.0	
むきえび	1.0	
白ワイン	0.5	
水	100	
卵	1.5	
ごま油	0.5	
A {	しょうゆ	1
	中華だし	1
	塩	0.1
	こしょう	0.03
B {	でんぷん	1
	水	2

### 作り方

チンゲン菜は1cm 短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。きくらげは水で戻し、よく洗う。

えびはゆでて、白ワインにつける。

豆腐は1cmの角切りにする。

なべに分量の水を入れ、にんじん、きくらげ、えび、豆腐、チンゲン菜を入れて煮、Aで調味して煮立ったら、水溶きでんぷんを回し入れてとろみをつけ、とき卵を流し入れる。

### 一口メモ

彩りのよい中華スープです。えびや豆腐を使っているため、カルシウムや鉄分を多くとることができます。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
69	6.2	3.4	82	1.1	132	0.05	0.10	5	1.0

## かきなのごまあえ

材料 (1人分正味量 単位 g)

かき菜	1.5
もやし	1.5
すりごま	1
白いりごま	1
ねりごま	1
砂糖	1.8
しょうゆ	2.4

### 作り方

かき菜はゆでて3cm長さに切り、水けをしぼる。  
ごまと調味料は、よく練り合わせておく。  
の衣で のかき菜を和える。

### 一口メモ

佐野市の特産品であるかき菜を使ったごまあえです。かき菜を知らない子どもたちもいますので、地域の味を伝えていくことも学校給食の役割と考えています。

かきなのかわりにほうれん草やキャベツでもおいしいです。

また、いりごま、すりごま、ねりごまの3種のごまを使うことで、いっそう風味豊かになります。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
34	1.8	1.7	50	0.8	56	0.05	0.06	21	0.3

## ナムル

材料 (1人分正味量 単位 g)

にら	1.2
大豆もやし	30
ボンレスハム	10
しょうゆ	1.5
塩	0.1
ごま油	1

### 作り方

にらは3cm長さに切り、ゆでる。

大豆もやしもゆでる。

ハムは短冊切りにし、冷ました を調味料で和える。

### 一口メモ

緑黄色野菜のにらを使った韓国風のおひたしです。

最近の食事は、固いものを噛むことが少なくなったといわれています。学校給食では、大豆もやしのようによく噛んで食べる食品も積極的に取り入れています。

にらのかわりにほうれん草や大根を使ったり、大豆もやしをもやしにかえてもおいしいです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
36	3.2	1.9	14	0.4	71	0.13	0.06	9	0.5

## 華風サラダ

材料 ( 1 人分正味量 単位 g )

	春雨	6
	いか	12
	焼き豚	8
	にんじん	5
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	もやし	10
A	砂糖	2.4
	しょうゆ	6.4
	酢	1.3
	ごま油	1

### 作り方

春雨は、熱湯につけてもどし、さっと洗い、食べやすい大きさに切る。  
 いかは短冊切りにしてゆでる。焼き豚は短冊切りにする。  
 にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにしてゆで、もやしもゆでる。  
 きゅうりは小口切りにする。  
 Aの調味料を合わせて、～を和える。

### 一口メモ

夏向きのさっぱりした中華風のあえものです。春雨の代わりにビーフンを使ってもよいでしょう。  
 酢を効かせ、からしなどを添えると大人向きの料理になります。

### 栄養価 ( 1 人分 )

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
78	4.4	1.9	21	0.4	85	0.06	0.06	12	1.1

## 大根とほたてのサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

大根	30
きゅうり	20
ほたて(缶)	10
マヨネーズ	7
しょうゆ	1
塩	0.3

### 作り方

大根、きゅうりはせん切りにし、塩をふり、水けをしぼる。

ほたては水気をきり、ほぐしておく。

と をマヨネーズ、しょうゆであえる。

### 一口メモ

ほたての旨みとマヨネーズがだいこんとよく合い、短時間で簡単にできるサラダです。

だいこんがおいしくなる季節にぴったりのサラダです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
68	1.5	5.8	15	0.4	11	0.02	0.03	8	0.7

## マリネサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

	豚ボンレスハム	1.0
	たまねぎ	5
	きゅうり	1.8
	キャベツ	1.4
	マリネドレッシング	4
A	塩	0.5
	酢	2
	サラダ油	2
	こしょう	0.04

### 作り方

たまねぎは薄切りにし、水にさらしておく。きゅうりは薄い輪切りにする。  
キャベツは1cmくらいに切り、さっとゆでて冷ます。  
ボンレスハムは、薄切りの短冊に切る。  
マリネドレッシングと調味料を合わせ、とを和える。

### 一口メモ

さっぱりしたサラダで、マリネという名前のとおり漬け込むことにより味がしみておいしくなります。

給食のマリネサラダには、ハムを使ったもののほか、

- ・ 枝豆のマリネ
- ・ イカのマリネ
- ・ エビのマリネ
- ・ タコのマリネ

などがあります。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
62	2.4	4.7	13	0.1	11	0.10	0.04	14	0.5

## ブロッコリーサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ブロッコリー	24
カリフラワー	10
ボンレスハム(角切り)	6
ホールコーン缶	6
胡麻ドレッシング	7.2

### 作り方

ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、熱湯でゆでて冷ましておく。  
ホールコーンは汁をきっておく。  
冷ました とハム、ホールコーンを胡麻ドレッシングであえる。

### 一口メモ

給食で一番人気のサラダです。  
彩りもよく、緑黄色野菜のブロッコリーもたくさんとれるメニューです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
54	2.6	4.4	17	0.4	22	32	0.05	21	0.3

## ジャーマンポテトサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

じゃがいも	30
ベーコン	10
たまねぎ	10
バター	0.4
酢	4
サラダ油	4
A 砂糖	1
こしょう	0.03
塩	0.1
パセリ	0.05

### 作り方

じゃがいもは1.5cm角に切り、やわらかくゆでて、水けをきっておく。  
 ベーコンは短冊に切り、たまねぎは縦半分にして薄切りにし、水にさらす。  
 パセリはみじん切りにし、水にさらす。  
 バターでベーコンを炒め、Aの調味料を加え、さっと煮立てて火を止める。  
 に と を加えて和え、パセリを散らす。

### 一口メモ

ドイツ風のポテトサラダです。マヨネーズでなく手作りのドレッシングで和えてあるので、さっぱりとした味わいです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
94	2.1	6.2	4	0.2	3	0.08	0.03	15	0.2



## アーモンドサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

	ローストアーモンド(スライス)	2
	キャベツ	1.5
	きゅうり	1.5
	ボンレスハム	1.2
A	マヨネーズ	7
	レモン汁	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ	1
	こしょう	0.05

### 作り方

キャベツとハムはせん切りにし、きゅうりは輪切りにする。  
にアーモンドを加え、Aを合わせたドレッシングであえる。

### 一口メモ

アーモンドは、ビタミンEをはじめ、食物繊維やミネラル類、ビタミンB群をバランスよく豊富に含み、体によい脂肪分も含み、栄養のバランスに優れた食品です。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
86	3.4	7.2	17	0.3	8	0.21	0.05	14	0.6

## 和風サラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

だいこん	2.4
きゅうり	1.2
海藻ミックス	1
ごまドレッシング	7

### 作り方

海藻ミックスは水でもどしておく。

だいこん・きゅうりはせん切りにし、塩をふり、水けをしぼる。

と をごまドレッシングで和える。

### 一口メモ

主菜との組み合わせによって、さっぱりとノンオイルドレッシングであえる場合もあります。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
36	0.5	3.5	20	0.2	9	0.01	0.01	5	0.3

## 海藻サラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

海藻ミックス	1.8
キャベツ	20
きゅうり	15
棒棒鶏ドレッシング	7

### 作り方

海藻ミックスは水で戻し、十分ふやけたら水をきっておく。

キャベツは短冊に切り、さっとゆでる。

きゅうりは輪切りにする。

をドレッシングで和える。

### 一口メモ

わかめのほかにも、くきわかめ、こんぶ、とさかのりなどが入った海藻キックスを使用しています。

摂取しにくい海藻も、野菜とさっぱり味のドレッシングであえることで、たくさん食べられます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
15	0.9	0.2	32	0.3	15	0.02	0.02	10	1.0

## かんぴょうサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

	かんぴょう	2
	レモン	0.1
	ボンレスハム	8
	きゅうり	20
	にんじん	12
A	マヨネーズ	7
	しょうゆ	1
	酢	1.2
	こしょう	0.05
	ぶどう酒(白)	0.5

### 作り方

かんぴょうは水でもどして短冊に切り、やわらかくゆでて、レモン汁をふっておく。

ハムは短冊に切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにしてゆでておく。

Aを合わせて、をあえる。

### 一口メモ

栃木県特産のかんぴょうを使った料理で、郷土の味を大切にするという意味から取り入れています。かんぴょうをしっかりとし、柔らかくゆでて使います。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
76	2.2	5.9	15	0.3	100	0.16	0.03	7	0.5

## ヨーグルトあえ

材料 (1人分正味量 単位 g)

りんご	1.0
バナナ	2.0
みかん(缶)	1.0
パイナップル(缶)	1.0
ヨーグルト	3.0

### 作り方

りんごは縦6つに割り、芯をとって5mmくらいの薄切りにする。バナナも5mmくらいの輪切りにする。輪切りのパイナップルは、8つに切る。みかんは汁をきっておく。

のフルーツとヨーグルトを合わせて仕上げる。

### 一口メモ

簡単に作れて、ビタミンCやカルシウムの多いデザートです。季節のフルーツを使って作るのもよいでしょう。ヨーグルトは無糖のものを使うと甘さを調節できます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
59	1.4	0	39	0.2	12	0.04	0.06	5	0.1

## フルーツポンチ

材料 (1人分正味量 単位 g)

みかん(缶)	15
パイナップル(缶)	10
バナナ	15
白玉団子	30
カクテルゼリー	20
砂糖	8

### 作り方

なべに砂糖と同量の水を入れて火にかけ、シロップを作って冷ましておく。白玉団子は熱湯でゆで、水にとって冷まし、あら熱をとる。

輪切りパイナップルは8つに切る。バナナは皮をむき、5mmくらいの輪切りにし、パイナップル缶の汁につけて褐色にならないようにする。

ととカクテルゼリーを合わせて仕上げる。

\*カクテルゼリーが市販されていない場合は、寒天で白を牛乳、緑を抹茶、赤を赤ワインなどで色付けし、1cmくらいの角切りにする。

### 一口メモ

暑くなる季節にぴったりのデザートです。

子どもたちにとっては、特に白玉団子に魅力があるようです。

砂糖を使わず、缶汁を利用してもおいしく作れます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
137	1.3	0.2	7	0.3	19	0.04	0.02	5	0.01

## フルーツサンド（ホイップ&ホイップ）

材料（1人分正味量 単位 g）

みかん缶	2.5
パイナップル缶	2.5
黄桃缶	2.5
キウイフルーツ	5
ホイップ&ホイップ	2.5

### 作り方

みかんは缶から出して汁をきっておき、パイナップル缶のパイナップルは8等分に、黄桃缶の黄桃は一口大に切り、汁をきっておく。

キウイフルーツは、いちょう切りにする。

と をホイップ&ホイップであえる。

### 一口メモ

食パンにはさんでサンドイッチ風にすると、よりおいしく食べられます。

### 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
154	1.3	6.8	16	0.2	43	0.04	0.03	14	0