

11 かつおの揚げ浸し (いわき市)



〈 献立のねらい：地場産物を使った郷土料理を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	
ごはん	精白米	70	かつおの揚げ浸し	根深ねぎ(いわきねぎ)	5	
牛乳	牛乳	206		木綿豆腐	20	
かつおの揚げ浸し	かつお澱粉付き	50		煮干し粉	0.6	
	米ぬか油	2		かつお節	0.4	
	こいくちしょうゆ	4		米みそ	10	
	上白糖	2.5		水	100	
	清酒	3		りんご	りんご	60
	しょうが	2				
本みりん	3					
こまつなのごまあえ	こまつな	22.5				
	にんじん	5				
	もやし	10				
	白すりごま	2.25				
	白ねりごま	0.35				
	上白糖	1.75				
	こいくちしょうゆ	1.35				
大根のみそ汁	だいこん	30				

献立のポイント
かつおは、身が厚いため、中芯まで熱が通るよう、じっくり揚げます。 すりごまは、水分を吸ってしまうので、最後に入れます。

特徴、いわれ等
かつおは、昔から、福島沖で水揚げされいわきでもよく食べられている魚です。かつおの刺身や焼きびたしなどは、夏の食卓に登場する郷土料理です。 給食では、揚げ浸しにしました。



店頭で売られているかつお

作 り 方
<p>かつおの揚げ浸し</p> <ol style="list-style-type: none"> ① かつお澱粉付きを、油で揚げる。 ② 釜にしょうがと調味料を入れて煮る。 ③ 揚げたかつおに②をかける。 <p>こまつなのごまあえ</p> <ol style="list-style-type: none"> ① こまつなは3cmの長さに切り、下茹でする。 ② にんじんは千切りにする。 ③ もやしは、よく洗浄する。 ④ ②、③をそれぞれ下茹でする。 ⑤ 釜に調味料とねりごまを熱し、茹でた野菜を入れ、最後にすりごまを加える。 <p>大根のみそ汁</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 煮干しとかつお節でだしをとる。 ② だいこんは、6～8等分のいちょう切り、根深ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。 ③ だしに、だいこんを入れる。 ④ 豆腐、みそを入れ、根深ねぎを加える。 <p>りんご</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 4等分に切って芯をとる。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	598 kcal	ビタミンB ₂	0.43 mg
たんぱく質	27.7 g	ビタミンC	11 mg
脂質	13.6 g	食物繊維	3.4 g
カルシウム	363 g	食塩	2.4 g
鉄	3.1 mg	マグネシウム	92 mg
ビタミンA	238 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	0.38 mg		

12 さんまの竜田揚げ いんげん(十六ささぎ)のごまよごし(いわき市)



〈 献立のねらい：地場産物を使った、伝統的な郷土料理を知る 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	さんま竜田揚げ	木綿豆腐	25
牛乳	牛乳	206		米みそ	10.5
さんま竜田揚げ	さんま開き1/4	35.4		煮干し粉	1
	じゃがいもでん粉	3.5		水	90
	しょうが	0.1			
	こいくちしょうゆ	1			
いんげんのごまよごし	米ぬか油	3.2			
	さやいんげん	25			
	にんじん	8			
	黒すりごま	3			
	黒ねりごま	0.4			
	上白糖	2.3			
なす汁	こいくちしょうゆ	1.8			
	なす	15			
	じゃがいも	20			
	だいこん	20			
	たまねぎ	30			

献立のポイント

いわき市では、和え物を加熱して提供しているので、いんげんは、固めに茹でます。
また、ごまだれによく火が通るよう、茹でた野菜の後にすりごまを入れます。

特徴、いわれ等

いわき市では、お盆になると、揃いの浴衣、鉢巻、襷をかけた若者が新盆の家を回り、「じゃんがら念仏踊り」を踊ります。

そのじゃんがら念仏踊りの歌詞に「盆てば米めし、おつけでは茄子汁、十六ささぎのよごしはどうだい」という歌詞から、お盆の時期に食べられていた献立を、給食にとり入れています。



十六ささぎ
給食では十六ささぎの代わりにさやいんげんを使用しています。

作 り 方

さんま竜田揚げ

① さんまに下味をつけてでん粉をまぶし、油で揚げる。

いんげんのごまよごし

① さやいんげんは、3cmの長さに切り、にんじんは、千切りにする。

② さやいんげんとにんじんは、それぞれ下茹でする。

③ 釜にしょうゆとさとう、黒ねりごまを入れて熱し、②を入れ、最後に黒すりごまを加える。

なす汁

① 煮干しでだしをとる。

② なすは半月切り、じゃがいもはさいの目切り、大根はいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。

③ 豆腐は、さいの目に切る。

④ だしにじゃがいも、だいこん、たまねぎ、なすの順に入れる。

⑤ 豆腐、みそを入れる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	656 kcal	ビタミンB ₂	0.46 mg
たんぱく質	23.5 g	ビタミンC	9 mg
脂質	23.7 g	食物繊維	3.6 g
カルシウム	371 g	食塩	2.6 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	96 mg
ビタミンA	202 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.37 mg		

「じゃんがら念仏踊り」と食文化

ねんぶつおど

「盆では米の飯 お付けでは茄子汁 十六ササゲのよごしはどうだい」

これは、いわきを代表する無形文化財「じゃんがら念仏踊り」の歌詞の一節です。じゃんがら念仏踊りは、江戸時代に始まったと言われる踊り念仏のひとつで、その年に新盆を迎える家々を廻り、供養のために奉納されます。このじゃんがら念仏踊りの歌詞にも登場するように、いわきの盂蘭盆には、なすやきゅうり、十六ササゲなどの旬の農作物が欠かせません。



じゃんがら念仏踊り



新盆かざりの一例

「カワカンジョウ」と十六ササゲ

盆棚（精霊棚）に供えるものは「カワカンジョウ」という南無阿弥陀仏と墨で書かれた経木をはじめ、餅や団子、そうめん類、柳の木で作った箸、きゅうりや十六ササゲなど、果物は蓮の葉や里芋の葉にのせます。八月十六日の盆明けの朝には、盆ゴザで供えた物を包み、冥途の土産とし十六ササゲで結びます。そうめんは包む網として、十六ササゲはしっかり縛る背負い綱として例えられているようです。包まれた供物は「秋の彼岸にまたござれ」と言って海や川に流します。現在では、十六ササゲを食する習慣は消えつつあるようですが、盆の食卓には、十六ササゲの代わりにさやいんげんやなすを使ったごまよごし（ごまあえ）を食すこともあります。これらは自然の恵みを大切にしてきたいわき郷土の伝統ある食文化です。



茄子汁と十六ササゲのごまよごし

〈「いわき昔野菜図譜」(いわき市農林水産部 農業振興課) 2011年〉

いわきの水産業

福島県の沖合は、親潮（千島海流：寒流）と黒潮（日本海流：暖流）が交わる「潮目の海」とも呼ばれ、いろいろな魚たちがとれる好漁場として知られています。潮目とは、寒流や暖流などの異なる2つの潮の流れが交わる境目のことをいいますが、それぞれ潮の流れによって、そこにすむ生き物の種類も異なります。親潮は、栄養が豊富で、魚のエサになるプランクトンなどが発生しやすく、黒潮は、親潮のプランクトンをエサとするたくさんの魚がすむなどの特徴があります。このため、福島県の沖合は、いろいろな魚が集まる良い漁場だと言われています。

いわき市は古くから多くの人々が水産業との関わりをもって暮らしてきました。港にはかつおやさんま、ひらめやたこなど、いろいろな種類の水産物が水揚げされ、市民の食卓にぎわわせていました。



新盆かざりの一例



東日本大震災や東京電力(株)福島第一原子力発電所の事故により、現在、福島県の沿岸では、これまでどおりの漁業ができない状況が続いていますが、漁業関係者は、震災前よりも活気とにぎわいのある水産業を目指して、漁場や魚市場を整備するなど、さまざまな取組みを行っています。

〈「平成27年度 いわき市の農林水産業」(いわき市) 2015年〉

13 目光のから揚げ 茎わかめの炒め煮 (いわき市)

浜通り



〈 献立のねらい：地場産物を使った郷土料理を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	じゃがいもと キャベツのみ そ汁	じゃがいも	25
牛乳	牛乳	206		木綿豆腐	30
目光の から揚げ	目光	26		たまねぎ	20
	米ぬか油	2		キャベツ	20
	じゃがいもでん粉	3		こまつな	10
	しょうが	0.1		油揚げ	1.5
	こいくちしょうゆ	0.8		みそ	10.5
茎わかめの 炒め煮	塩茎わかめ(カット)	20		こんぶ	1
	にんじん	15		かつお節	1
	糸こんにゃく	18		水	130
	乾しいたけ スライス	0.9			
	鶏むね肉(皮なし)	9			
	さつま揚げ	18			
	米ぬか油	0.8			
	上白糖	1.8			
	こいくちしょうゆ	4.5			

献立のポイント

塩茎わかめは、塩漬けのため、洗浄し、しばらく流水に漬けて、塩分を抜いてから調理します。

茎わかめは、いわき市の浜の地域でよく食べられている食材です。旬は春で、スーパーでもよく売られています。

目光は、平成13年に「いわき市の魚」となりました。目光の目が、大きくて青緑色に光っていることから目光と言われています。

刺身や干したものを焼いたり、揚げ物にして食べられています。

特徴、いわれ等



塩茎わかめ
旬の時期以外は、塩蔵したものを塩抜きして料理に使用しています。

作 り 方

- 目光のから揚げ**
- ① 目光に下味をつけてでん粉をまぶし、油で揚げる。
- 茎わかめの炒め煮**
- ① 塩茎わかめはよく洗浄し塩抜きする。
 - ② にんじんは太い千切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切り下茹でする。
 - ③ しいたけは、洗浄してもどす。
 - ④ さつまあげは、短冊切りにする。
 - ⑤ 油で鶏肉を炒める。
 - ⑥ にんじん、こんにゃく、茎わかめの順に入れ、炒める。
 - ⑦ さつま揚げを入れ、調味料を入れて煮る。
- じゃがいもとキャベツのみそ汁**
- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
 - ② じゃがいもはさいの目切り、たまねぎはうす切り、キャベツは太い千切りにする。
 - ③ こまつなは、3cmの長さに切り、下茹でする。
 - ④ 豆腐はさいの目切りにし、油揚げは短冊切りにして油抜きする。
 - ⑤ だし汁に②を入れ、油揚げを加えて煮る。
 - ⑥ 豆腐とみそを入れ、こまつなを加えて煮る。

一人当たりの栄養量

エネルギー	595 kcal	ビタミンB ₂	0.42 mg
たんぱく質	26.7 g	ビタミンC	12 mg
脂質	15.7 g	食物繊維	4.5 g
カルシウム	365 g	食塩	4.6 g
鉄	2.4 g	マグネシウム	101 mg
ビタミンA	286 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	0.38 mg		

14 凍み大根の煮しめ (いわき市)



〈 献立のねらい：地場産物を使った郷土料理を知る 〉 小学校

(学習指導案93頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70		根深ねぎ(いわきねぎ)	10
牛乳	牛乳	206		米みそ	11
鯖の塩焼き	さば	40		だし昆布	1
	食塩	0.5		かつお節	1
凍み大根の煮しめ	凍み大根	2.5	水	130	
	にんじん	12	みかん	100	
	乾しいたけ 足切り	1.2			
	さつま揚げ	16			
	高野豆腐	2.4			
	さやいんげん	5			
	こいくちしょうゆ	4.4			
	三温糖	1			
	だし昆布	0.5			
かつお節	0.5				
なめこ汁	なめこ	30			
	木綿豆腐	30			
	こまつな	10			

献立のポイント
凍み大根を煮るときに、もどし汁を使用すると、大根の甘みが加わりおいしくなります。また、使用する三温糖の量も減らすことができます。

特徴、いわれ等
凍み大根は、いわき市の中でも、冬の降雪量が多い山間地域の保存食として作られ、よく食べられている食材です。凍みらせて乾燥させるため、大根の甘みが増し、栄養価も高くなります。 なめこも地場産品です。



凍み大根

作 り 方	
凍み大根の煮しめ	
①	だし昆布とかつお節でだしをとる。
②	凍み大根は、水に漬けてもどし、いちょう切りにする。
③	にんじんはいちょう切り、しいたけは洗浄してもどし、6等分程度に切る。
④	高野豆腐はもどし、水分をしぼって三角に切る。
⑤	さつま揚げは、三角に切って油抜きをする。
⑥	さやいんげんは、3cmに切り下茹でする。
⑦	釜のだし汁に凍み大根のもどし汁と凍み大根を入れて煮る。
⑧	しいたけ、にんじんの順に入れ、調味料とさつま揚げを加えて煮る。
⑨	高野豆腐を入れて煮る。
⑩	さやいんげんを入れて煮る。
なめこ汁	
①	だし昆布とかつお節でだしをとる。
②	なめこは洗浄する。
③	豆腐はさいの目切りにする。
④	こまつなは洗浄し、3cmの長さになり、下茹でする。
⑤	ねぎは、小口切りにする。
⑥	だしになめこ豆腐を入れ、みそを加え、最後にこまつなとねぎを入れる。
みかん	
①	3回洗浄する。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	634 kcal	ビタミンB ₂	0.51 mg
たんぱく質	29.7 g	ビタミンC	36 mg
脂質	17.0 g	食物繊維	5.1 g
カルシウム	366 g	食塩	3.3 g
鉄	3.0 mg	マグネシウム	102 mg
ビタミンA	431 μgRE	亜鉛	3.1 mg
ビタミンB ₁	0.48 mg		

15 磐農ビーンズシチュー 梨ジャム (いわき市)

浜通り



〈 献立のねらい：地元農業高校で栽培・加工した食品を知り、おいしく味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70		米ぬか油	0.3
牛乳	牛乳	206		水	40
磐農ビーンズシチュー	大豆水煮	15	小松菜とエリンギのソテー	こまつな	30
	豚もも肉	10		にんじん	8
	じゃがいも	50		エリンギ	8
	たまねぎ	40		しめじ	10
	アップルピューレ	10		ベーコンショルダー	8
	マッシュルーム(水煮)	10		食塩	0.1
	にんにく	0.5		こいくちしょうゆ	1
	乾パセリ	0.5		米ぬか油	0.5
	赤ワイン	1.8		ヨーグルト	70
	米粉ハヤシルウ	14		磐農ジャム	10
	トマトピューレ	12			
	磐農トマトジュース	8			
	コンソメスープ	0.5			
	中濃ソース	5			
	こしょう	0.03			

献立のポイント
小麦、乳アレルギーを考慮して、米粉のハヤシルウを使用しています。米粉のルウを溶く場合は、ミキサーを使用し、ぬるま湯で溶くと、だまにならず、きれいに仕上がります。

特徴、いわれ等
いわき市にある福島県立磐城農業高等学校(磐農)の食品流通科では、生徒達が地元の食材を加工し販売しています。
いわき市の全小・中学校では、トマトジュースと梨ジャム^{ほんのう}をとり入れた献立を、学校給食で提供しています。地元の食材や高校についての理解を深め、食品を加工する人、給食を調理する人への感謝の気持ちを養うよい機会となっています。



食品加工実習の様子
(左)梨ジャム作り (右)トマトジュース作り

作 り 方

ビーンズシチュー

- ① ジャがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 油で、にんにく、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、じゃがいもを入れて炒め、水を加え、あくをとって煮る。
- ④ 水煮大豆、マッシュルームを入れ、赤ワイン、トマトピューレ、トマトジュース、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ 乾燥パセリを加えて煮る。

こまつなとエリンギのソテー

- ① こまつなは、3cmの長さに切り下茹でする。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ エリンギは短冊切り、しめじは石づきを切りほぐす。
- ④ 油でベーコンを炒め、②、③を加えて炒める。
- ⑤ ①を入れ、調味料を加えて炒める。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	665 kcal	ビタミンB ₂	0.54 mg
たんぱく質	23.8 g	ビタミンC	18 mg
脂質	14.7 g	食物繊維	5.2 g
カルシウム	392 g	食塩	1.2 g
鉄	3.5 mg	マグネシウム	101 mg
ビタミンA	260 μgRE	亜鉛	3.7 mg
ビタミンB ₁	0.53 mg		

16 きのこうどん 梨 (いわき市)



〈 献立のねらい：いわき市の地場産物を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
きのこうどん	ソフトめん	80	米粉のかみかみかき揚げ	たまねぎ	25
	たまねぎ	10		さつまいも	8
	にんじん	5		ごぼう	17
	根深ねぎ(いわきねぎ)	10		スイートコーン(冷)	3
	なると	8		しらす干し	3
	油揚げ	3		青のり	0.08
	えのきだけ	5		米粉	9.5
	しめじ	5		じゃがいもでん粉	5.5
	しいたけ(いわき(ゴールドしいたけ))	5		食塩	0.15
	なめこ	10		水	6.9
	鶏むね肉(皮なし)	8	米ぬか油	5	
	こいくちしょうゆ	13	梨	日本なし	50
	かつお節	2			
	だし昆布	1			
	水	160			
	牛乳	牛乳	206		

献立のポイント

いわき市で生産している梨の主な品種は幸水・豊水です。給食には、8月下旬から9月中旬までに取り入れています。かきあげは、先に具全体に粉をよくまぶし、後から少しずつ水を加えていくと、揚げた時にばらけにくくなります。かき揚げは米粉を使うため、小麦粉で作るかき揚げと比べ噛みごたえがあるので、児童に声かけするとよいでしょう。

特徴、いわれ等

いわきの三大きのこと言えば「しいたけ・なめこ・エリンギ」です。今日は、しいたけとなめこを使ったきのこうどんです。いわきのきのこは、菌床栽培と言って、室内で温度などを管理しながら育てた、味にも安全にもこだわったきのこです。最後にいわきねぎ(根深ねぎ)を加えると、味が引き締まってさらにおいしくなります。



いわきなめこ



いわきゴールドしいたけ



いわきねぎ

一人当たりの栄養量			
エネルギー	654 kcal	ビタミンB ₂	0.62 mg
たんぱく質	26.0 g	ビタミンC	7 mg
脂質	15.7 g	食物繊維	5.9 mg
カルシウム	306 mg	食塩	2.8 g
鉄	2.1 mg	マグネシウム	92 g
ビタミンA	154 μgRE	亜鉛	2.5 mg
ビタミンB ₁	0.78 mg		

作 り 方

きのこかけ汁

- ① たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、なるとは輪切りにする。
- ② 油揚げは太千切りにして、油抜きをする。
- ③ えのきだけは根を落として半分に切り、しめじは石附を取りほぐす。しいたけは石附を取り薄切りにし、なめこは洗う。
- ④ かつお節と昆布でだしをとる。だしにとり肉を加えて煮る。
- ⑤ 玉ねぎ・にんじんを加え、きのこ類と醤油を入れて煮る。
- ⑥ ねぎを加える。

米粉のかみかみかき揚げ

- ① たまねぎはうす切り、さつまいもとごぼうは千切りにする。
- ② 青のり・米粉・でん粉・食塩を混ぜておく。
- ③ ①とコーン・しらすを混ぜたところに、粉が具材にまんべんなく付くように②を少しずつ加えていく。
- ④ よく混ぜながら少しずつ水を加え、まとまるようになったら、油に一人分ずつ落とし入れる。
- ⑤ 180℃で4分半揚げます。

梨

- ① 皮をむいて1/4に切り、芯をとる。

17 さんまのぼうぼう焼き (いわき市)

浜通り



〈 献立のねらい：いわきの郷土料理を食べて、季節を感じよう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	
ごはん	精白米	70	さんまの ぼうぼう 焼き	ごぼう	8	
牛乳	牛乳	206		板こんにゃく	15	
さんまの ぼうぼう 焼き	さんますり身	30		豆腐	30	
	根深ねぎ(いわきねぎ)	1.2		煮干し粉	1	
	しょうが	0.8		米ぬか油	0.5	
	パン粉	5		米みそ	11	
	本みりん	1.2		水	80	
	米みそ	1.8		梨	日本なし	50
	じゃがいもでん粉	0.5				
米ぬか油	適量					
ゆで野菜	キャベツ	30				
	こまつな	15				
	食塩	0.1				
みそ けんちん汁	じゃがいも	30				
	にんじん	15				
	大根	20				
	根深ねぎ	15				

献立のポイント
<p>ぼうぼう焼きは、手早く作業しないと、生地が温まって生臭くなります。気温の高い時期は、生地が傷みやすいので、献立の実施時期に留意します。</p> <p>さんますり身は粗挽きのものを使うと、食感がふんわりして、よりおいしくなります。</p>
特徴、いわれ等
<p>いわきを代表する郷土料理「さんまのぼうぼう焼き」は、漁師が船上でさんまのたたきを炭火で焼いて食べたのが始まりだそうです。「さんまの脂で炭火がぼうぼうと赤く燃える」様子から、その名がついたといわれています。</p> <p>家庭では、ハンバーグのように丸めて焼くのが一般的です。</p>

作 り 方
<p>さんまのぼうぼう焼き</p> <p>① ねぎとしょうがは、みじん切りにする。</p> <p>② さんますり身に、ねぎ・しょうが・パン粉・調味料を加え、粘りが出るまでよく練る。</p> <p>③ 生地を1つ40g程度に成形する。</p> <p>④ 185℃のオーブンで13分焼く。</p> <p>ゆで野菜</p> <p>① キャベツとこまつなは、食べやすい大きさに切り、下茹でする。</p> <p>② ゆでた野菜に食塩をまぜる。</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>① 煮干し粉でだしを取る。</p> <p>② じゃがいもはさいの目切り、にんじん・大根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。</p> <p>③ ごぼうは皮をむいて小口切りにし、水にさらしてあく抜きをする。</p> <p>④ こんにゃくは一口大に切り、下茹でてあく抜きする。豆腐はさいの目に切る。</p> <p>⑤ 油でごぼうを炒めて香りが立ったら、だし汁と、ねぎと豆腐以外の材料を入れる。</p> <p>⑥ ⑤に火が通ったら、豆腐・みそ・ねぎを加える。</p> <p>梨</p> <p>① 1/4に切り、芯をとる。</p>

一人当たりの栄養量			
エネルギー	631 kcal	ビタミンB ₂	0.44 mg
たんぱく質	23.3 g	ビタミンC	21 mg
脂質	19.0 g	食物繊維	4.8 g
カルシウム	379 g	食塩	2.1 g
鉄	2.9 mg	マグネシウム	93 mg
ビタミンA	327 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.38 mg		

18 とんかつの卵とじ いちご (いわき市)



〈献立のねらい：いわきの地場産物を味わおう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	呉汁	じゃがいも	20
牛乳	牛乳	206		にんじん	5
とんかつの卵とじ	豚ヒレ肉	40		根深ねぎ(いわきねぎ)	15
	食塩	0.05		大豆水煮	10
	こしょう	0.02		油揚げ	3
	薄力粉	1		豆腐	20
	水	1		煮干し粉	1
	パン粉	8		米みそ	11
	米ぬか油	6		水	110
	全卵	8		いちご	40
	たまねぎ	8			
	糸みつば	2.5			
	こいくちしょうゆ	3.3			
三温糖	1.4				
清酒	0.8				
じゃがいもでん粉	0.3				
水	12				

献立のポイント
いちごは4月を過ぎて気温が高くなると、果肉の傷みが多く出ます。給食では1月中旬から3月ごろに使用します。

特徴、いわれ等
いわき市では昭和20年代後半からいちごのハウス栽培が始まり、冬から春にかけて収穫されています。栽培品種は「とちおとめ」と、福島県オリジナル品種「ふくはる香」等です。みつばは、いわき市田人町で水耕栽培されています。年間通して収穫することができませんが、水の冷たい冬から春にかけては、時間をかけて成長する分、しゃきっとした歯ごたえと濃い香りがしておいしくなります。どちらも、いわき市の早春の味覚です。



一人当たりの栄養量			
エネルギー	662 kcal	ビタミンB ₂	0.45 mg
たんぱく質	27.0 g	ビタミンC	32 mg
脂質	20.1 g	食物繊維	3.5 g
カルシウム	335 g	食塩	2.5 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	95 mg
ビタミンA	153 μgRE	亜鉛	3.5 mg
ビタミンB ₁	0.60 mg		

作 り 方

とんかつの卵とじ
① 塩・こしょうした豚肉にバター液（小麦粉と水）、パン粉を順番につけ、180℃の油で6分揚げる。
② 卵はよく溶きほぐす。たまねぎは薄切り、みつばは食べやすい長さに切る。
③ 調味料と水の半量で玉ねぎを煮る。火が通ったら、残りの水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。
④ 液卵を細く流し入れ、ゆっくりとかき混ぜる。仕上げにみつばを加える。

呉汁
① 煮干しでだしを取る。
② じゃがいもはさいの目切り、にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
③ 大豆はミキサーで細かく砕いて「呉」にする（水は分量外）。
④ 油揚げは細切りにし、油抜きをする。豆腐はさいの目に切る。
⑤ だしに豚肉を加え、色が変わったら、じゃがいも・にんじんを加える。
⑥ あくを取り、呉とみその半量・豆腐・油揚げを加える。
⑦ 残りのみそとねぎを加える。

いちご
① いちごを3回洗う。

19 赤魚の竜田揚げ 切り昆布と厚揚げの煮びたし いわきこねぎの味噌汁(いわき市)

浜通り



〈 献立のねらい：いわきの地場産物を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	いわき こねぎの みそ汁	じゃがいも	30
牛乳	牛乳	206		たまねぎ	15
赤魚の竜田揚げ	赤魚切り身(あこうだい)	40		こねぎ	5
	しょうが	0.01		油揚げ	3
	こいくちしょうゆ	0.9		豆腐	30
	みりん	0.2		米みそ	11
	じゃがいもでん粉	3		煮干し粉	1
切り昆布と厚揚げの煮びたし	米ぬか油	2	水	120	
	こまつな	25	いちご	いちご	40
	にんじん	8			
	もやし	25			
	生揚げ	10			
	切り昆布	0.5			
	上白糖	0.5			
	こいくちしょうゆ	3.2			
本みりん	1.2				
	清酒	0.5			

献立のポイント
切り昆布は野菜を入れる前に少し煮込むと、柔らかく仕上げることができます。

特徴、いわれ等
魚料理や海そう料理は、海が近いいわきでは、定番の家庭料理です。切り昆布を使った煮びたしも、その一つです。こねぎはいわき市小川町で水耕栽培されています。土のかわりに水の中に肥料などを溶かし、その中に種を植えて育てます。新鮮なこねぎは香りも色もよく、料理をよりおいしくしてくれます。



作 り 方

赤魚の竜田揚げ

① 赤魚に下味をつけてでん粉をまぶし、油で揚げる。

切り昆布と厚揚げの煮びたし

- ① こまつなは食べやすい長さに、にんじんは千切りに切る。
- ② 生揚げは薄く切り、油抜きをする。切り昆布は水で戻した後、食べやすい長さに切る。
- ③ ①ともやしを茹でて水気をきる。
- ④ 調味料を温め、昆布・生揚げを加える。
- ⑤ 茹でた野菜を加えよく混ぜる。

いわきこねぎのみそ汁

- ① 煮干しでだしを取る。
- ② じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、こねぎは3cmに切る。
- ③ 油揚げは太千切りにして油抜きをし、豆腐はさいの目に切る。
- ④ だしにじゃがいも・たまねぎを加える。
- ⑤ 野菜が煮えたら豆腐・油揚げを加える。
- ⑥ みそとこねぎを加える。

いちご

- ① いちごを3回よく洗う。

一人当たりの栄養量

エネルギー	575 kcal	ビタミンB ₂	0.42 mg
たんぱく質	21.9 g	ビタミンC	40 mg
脂質	15.1 g	食物繊維	3.7 g
カルシウム	406 g	食塩	2.3 g
鉄	3.1 mg	マグネシウム	95 mg
ビタミンA	299 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.38 mg		

20 福島丸かじきカツ 八杯汁 (いわき市)



〈 献立のねらい：福島丸のカジキを食べて、地域の産業と食のつながりを学ぼう 〉 小学校

(学習指導案89頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70		根深ねぎ(いわきねぎ)	5
牛乳	牛乳	206		ごぼう	5
福島丸 かじきカツ	かじきカツ	40		板こんにゃく	15
	米ぬか油	6		生揚げ	20
	ソース	6		乾しいたけスライス	1
ひじきの 油いため	ほしひじき	2.3		こいくちしょうゆ	6
	さやいんげん(冷)	4		食塩	0.2
	さつま揚げ	10		かつお節	1.5
	鶏むね肉(皮なし)	10		だし昆布	0.5
	大豆水煮	5		じゃがいもでん粉	2
	こいくちしょうゆ	4		水	140
	上白糖	1			
	白いりごま	0.5			
	水	6			
	八杯汁	さといも	30		
にんじん		10			
だいこん		15			

献立のポイント

ヒスタミンが出やすいので、カジキはこまめに冷凍庫から取り出して揚げます。

八杯汁は、精進料理のため、肉類を使いません。だしをしっかりとることが、おいしさの決め手です。野菜の切り方は短冊切りやさいの目切りなど、地域によって違いがあります。

特徴、いわれ等

いわき市にある福島県いわき海星高等学校では、毎年、実習船「福島丸」で海洋実習を行います。生徒たちがハワイ沖で捕えたかじきを、地元業者がかじきカツに加工して、学校給食に使用しています。



作 り 方

福島丸かじきカツ

① かじきカツを油で揚げる。

ひじきの油いため

① ひじきは水で戻す。さやいんげんは食べやすい長さに切る。さつま揚げは短冊切りにし、油抜きをする。

② 油でとり肉を炒め、ひじき・大豆にさとうと水を加え、やわらかくなるまで煮る。

③ しょうゆ・さつま揚げを加えて、味がなじんだら、さやいんげんとごまを加える。

八杯汁

① かつお節と昆布でだしを取る。

② さといも・にんじん・だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうは小口切りにし、水にさらしてあく抜きをする。

③ 板こんにゃくは短冊切りにし、下茹でをする。生揚げはさいの目に切り、油抜きをする。しいたけは水で戻す。

④ だしにねぎ以外の材料を加えて煮る。

⑤ 野菜が煮えたら調味料を加え、でん粉でとろみをつける。

⑥ ねぎを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	662 kcal	ビタミンB ₂	0.41 mg
たんぱく質	26.9 g	ビタミンC	4 mg
脂質	18.7 g	食物繊維	4.9 g
カルシウム	355 g	食塩	2.8 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	89 mg
ビタミンA	216 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	0.37 mg		

21 豆みそ (葛尾村)



〈 献立のねらい：地場産物を使用した給食を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	精白米	70	みょうがの卵とじ汁	中ざら糖	2.5
牛乳	牛乳	206		米みそ	3.5
炒り鶏	鶏もも肉(皮なし)	20		本みりん	1.5
	ごぼう	10		米ぬか油	2
	にんじん	10		全卵	18
	れんこん	5		みょうが	8
	じゃがいも	30		たまねぎ	20
	さやいんげん	4		にんじん	5
	板こんにゃく	14		木綿豆腐	12
	乾しいたけ	0.5		うすくちしょうゆ	5.5
	こいくちしょうゆ	4		本みりん	0.5
	本みりん	1		食塩	0.2
清酒	1	かつお節		2	
三温糖	0.7	じゃがいもでん粉	0.8		
豆みそ	だいず 乾	12	水	130	
	白いりごま	0.5			

献立のポイント

大豆は、軽く水洗いし、一晩水につけて戻します。
また、低温の油で10分程度加熱すると食感よく仕上がります。

特徴、いわれ等

大豆は、福島県全域で広く栽培されており、昔は、田んぼのあぜに植えられていました。
これは、アルカリ性の畑よりも、酸性の田んぼで栽培する方がより多く採れるという生活の知恵によるものです。
田舎料理の「豆みそ」は保存可能なごはんの常備菜として食べられてきました。
ごはんと甘辛い豆みそを組み合わせ、「カリカリ」とした食感を楽しんでください。



大豆

作 り 方

炒り鶏

- ① ごぼう、にんじん、れんこんは乱切りにし、じゃがいも、さやいんげん、こんにゃくは一口大に切る。
- ② さやいんげんを下ゆです。
- ③ 油で鶏肉を軽く炒め、じゃがいも、さやいんげん以外の野菜を火の通りにくい順に炒める。
- ④ 食材がほんの少しかぶる位の水と調味料を加え、あくを取りながら中火で煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、じゃがいもを加え、最後にさやいんげんを加える。

豆みそ

- ① 大豆は、前日に戻しておく。
- ② 大豆を低温の油でカリカリになるまで揚げる。
- ③ 砂糖・みりん・みそをとろみがつくまで加熱し、揚げた大豆、ごまをからめる。

みょうがの卵とじ汁

- ① かつお節でだしをとる。
- ② みょうが、たまねぎは薄切り、にんじんは太めの千切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ だし汁に、にんじん、たまねぎを加えて加熱し、火が通ったらでん粉以外の調味料を加える。
- ④ でん粉でとろみをつけたら、卵、みょうがを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	624 kcal	ビタミンB ₂	0.56 mg
たんぱく質	25.9 g	ビタミンC	18 mg
脂質	18.6 g	食物繊維	5.3 g
カルシウム	322 mg	食塩	2.4 g
鉄	3.1 mg	マグネシウム	97 mg
ビタミンA	334 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.61 mg		

22 ヤーコンのじゅうねんサラダ 凍みもち入りドーナツ (葛尾村)



〈 献立のねらい：郷土の特産物「凍もち」料理を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
けんちん うどん	ソフトめん	160	凍もち入り ドーナツ	ソフトチキン	10
	だいこん	30		えごまペースト	1
	ごぼう	10		うすくちしょうゆ	2
	にんじん	10		ハーフマヨネーズ	2
	根深ねぎ	13		米酢	0.8
	板こんにゃく	15		三温糖	0.6
	木綿豆腐	25		白いりごま	0.7
	米みそ	10		凍もち	5
	こいくちしょうゆ	3		ホットケーキミックス	13
	かつお節	5		豆乳	5
	七味唐辛子	0.01		きな粉	1
	米ぬか油	1		三温糖	1
	水	150		米ぬか油	4
	牛乳	牛乳		206	
ヤーコンの じゅうねん サラダ	ヤーコン	20			
	にんじん	5			
	ブロッコリー	18			

献立のポイント

ヤーコンはあくが強いので、たっぷりの水につけておきます。
凍もちを包む衣は、耳たぶ程度のかたさにし、凍もちを中央に包み込みます。
凍もちがない場合は、草餅や白餅でも代用できます。

特徴、いわれ等

阿武隈山系に位置する葛尾村では、冬の厳しい寒さを生かした凍もちづくりが受け継がれています。
凍もちづくりは、1月上旬から2月下旬にかけて行われ、山ごぼうの葉（オヤマボクチ）を練り込むのが特徴です。
食感は普通の餅よりも柔らかく、冷えてもすぐ固くならないので、春の農作業の手軽なおやつとして食べられてきました。



凍もち

作 り 方

けんちんうどん汁

- ① かつお節でだしをとる。
- ② だいこん、ごぼう、にんじんは、いちょう切り、ねぎは小口切り、こんにゃくは下ゆでして一口大に切り、豆腐は粗くつぶしておく。
- ③ 油でだいこん、ごぼう、にんじん豆腐、こんにゃくを炒める。
- ④ だし汁を加え、材料がやわらかくなったら調味料、ねぎを加える。

ヤーコンのじゅうねんサラダ

- ① ヤーコンは千切りにし、水に浸してあくをとり、ゆでて冷却する。
- ② にんじんは千切り、ブロッコリーは一口大に切る。
- ③ 野菜をゆで、冷却する。
- ④ 冷却した野菜と、ソフトチキンを調味料であえる。

凍もち入りドーナツ

- ① 凍もちは水につけて一晩もどし、水気を切って一口大に切っておく。
- ② ホットケーキミックスに豆乳を加えてよく混ぜ、生地で凍もちを包む。
- ③ 中温の油で焦げないようにゆっくり揚げる。
- ④ きな粉、砂糖を混ぜ、揚げたドーナツにからめる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	678 kcal	ビタミンB ₂	0.94 mg
たんぱく質	29.2 g	ビタミンC	31 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	6.0 g
カルシウム	353 mg	食塩	3.7 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	92 mg
ビタミンA	331 μgRE	亜鉛	2.5 mg
ビタミンB ₁	1.32 mg		

23 じゅうねん和え マミーすいとん (榎葉町)

浜
通
り



〈 献立のねらい：浜通りの郷土料理を知ろう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
鮭飯	精白米	70	マミー すいとん	米みそ	0.8
	鮭	35		うすくちしょうゆ	0.7
	糸みつば	1.5		豚肉	12
	しょうが	0.7		油揚げ	5
	うすくちしょうゆ	3		だいこん	15
	こいくちしょうゆ	2.5		にんじん	10
	本みりん	1		根深ねぎ	8
	清酒	1		はくさい	20
	三温糖	0.2		薄力粉	22
	白いりごま	0.7		じゃがいもでん粉	3
牛乳	牛乳	206	食塩	0.25	
じゅうねん 和え	ほうれんそう	24	こいくちしょうゆ	5.5	
	はくさい	20	本みりん	0.8	
	にんじん	7	かつお節	2	
	えごまペースト	1	水	110	
	黒すりごま	0.5			
	三温糖	0.6			

献立のポイント

「じゅうねん」は、「えごま」のことで、シソ科の1年草です。じゅうねんあえに使用するじゅうねんは、「えごまペースト」を利用すると、より深い味わいになります。

特徴、いわれ等

じゅうねんは、浜通りでも昔から栽培され、和え衣として親しまれてきました。最近では、じゅうねんに多く含まれるα-リノレン酸が注目され、健康食品として食べられるようになってきました。

マミーすいとんは、サッカー日本代表元監督のフィリップ・トルシエ氏が、Jヴィレッジでの合宿の際にすいとん汁を食べ、母親を思い出し「マミーすいとん」と名付けました。



えごまペースト (学校給食会取扱品)

作 り 方

鮭飯

- しょうがをすりおろす。
- 鮭は、骨・皮を取り、一口大に切る。
- 鮭を調味料で煮る。
- みつばは1.5cmの長さに切り、さっとゆでる。
- 炊きあがったご飯に③を混ぜ、みつば、ごまをちらす。

じゅうねんあえ

- ほうれんそう、はくさいは一口大に切り、にんじんは千切りにし、ゆでて、冷却する。
- 水をきった野菜に調味料を加えてあえる。

マミーすいとん

- かつお節でだしをとる。
- だいこん、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、はくさい、油あげは短冊切りにする。
- 油揚げは、油抜きをする。
- 薄力粉、でん粉に水を加え、すいとんの生地を練り、30分程度寝かせておく。
- だし汁に豚肉、だいこん、にんじんを加えて加熱し、油揚げ、調味料を加える。
- ④を一口大にちぎって加え、すいとんが浮いてきたら、はくさいを加えて軽く煮込み、ねぎを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	632 kcal	ビタミンB ₂	0.56 mg
たんぱく質	27.7 g	ビタミンC	22 mg
脂質	16.1 g	食物繊維	3.5 g
カルシウム	320 mg	食塩	2.3 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	92 mg
ビタミンA	523 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	0.65 mg		

24 きのこと入り五目ふかし (葛尾村)



〈 献立のねらい：旬の食材を使った郷土料理「おふかし」をよくかんで食べよう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
きのこ入り 五目ふかし	精白米 (うるち)	50	凍み豆腐と かぼちゃの みそ汁	おろししょうが	0.3
	精白米 (もち)	20		米ぬか油	1
	油揚げ	10		三温糖	0.4
	にんじん	10		うすくちしょうゆ	2.5
	ごぼう	7		清酒	1
	さやえんどう	2		コンソメ	0.3
	しめじ	7		じゃがいもでん粉	0.6
	まいたけ	7		水	20
	米ぬか油	1.2		凍り豆腐	5
	うすくちしょうゆ	3.5		かぼちゃ	20
	こいくちしょうゆ	3		こまつな	8
	本みりん	1.5		はくさい	24
	清酒	1		米みそ	7.6
	三温糖	0.25		煮干し粉	0.5
牛乳	牛乳	206	水	130	
大根の そばろ あんかけ	若鶏ひき肉	20	いよかん	いよかん	40
	だいこん	50			
	さやいんげん	3			
	さつま揚げ	20			

献立のポイント

五目ふかしは、うるち米にもち米を添加し炊飯します。煮干し粉は、沸騰したお湯に加え、そのまま20分間あくをとりながら加熱し、だしをとります。

特徴、いわれ等

五目ふかしは、季節の野菜やきのこ、山菜をしょうゆで味付けをし、蒸したもち米に混ぜて食べる家庭のごちそう料理です。
春には、わらびやぜんまいなどの山菜、秋には、きのこや栗を入れ、季節によって様々な味を楽しんできました。
今日は、旬のきのこをたくさん使用しましたので、きのこの香りを楽しみながらいただきます。



五目ふかし

作 り 方

きのこ入り五目ふかし

- ① にんじんは太めの千切り、ごぼう、さやえんどうは斜め切り、しめじ、まいたけは石づきをとって一口大に切る。
- ② 油揚げは短冊切りにし、油抜きする。
- ③ さやえんどうをゆでる。
- ④ 油でさやえんどう以外の材料を炒め、調味料を加える。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を混ぜ、さやえんどうをちらす。

大根のそばろあんかけ

- ① さつま揚げは三角形に切り、油抜きし、だいこんは厚めのいちよう切りにし、下ゆでする。
- ② さやいんげんは、2cm程度の斜め切りにし、下ゆでする。
- ③ 油でおろししょうが、鶏ひき肉、だいこんを炒める。
- ④ 水、でん粉以外の調味料、さつま揚げを加えてだいこんがやわらかくなるまで煮る。

- ⑤ 水で溶いたでん粉でとろみをつける。

凍み豆腐とかぼちゃのみそ汁

- ① 煮干し粉でだしをとる。
- ② かぼちゃ、こまつなは一口大、はくさいは短冊切りにする。
- ③ だし汁にかぼちゃを加え、火が通ったら凍り豆腐、はくさいを加えて5分加熱し、みそ、こまつなを加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	624 kcal	ビタミンB ₂	0.51 mg
たんぱく質	25.6 g	ビタミンC	39 mg
脂質	18.5 g	食物繊維	4.5 g
カルシウム	338 mg	食塩	3.1 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	93 mg
ビタミンA	409 μgRE	亜鉛	3.8 mg
ビタミンB ₁	0.53 mg		

25 福島牛のメンチカツ (葛尾村)



〈 献立のねらい：地場産物を使った手作り料理「福島牛のメンチカツ」を味わって食べよう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	
ごはん	精白米	70	塩昆布の 浅漬け	ケチャップ	3	
牛乳	牛乳	206		三温糖	0.4	
福島牛の 手作り メンチカツ	牛ひき肉	20		だいこん	20	
	豚ひき肉	20		キャベツ	25	
	ソテーオニオン	15		きゅうり	10	
	A {	全卵		3	塩昆布	1
		清酒		1	食塩	0.2
		白こしょう		0.03	こいくちしょうゆ	0.5
		ナツメグ		0.02	あおさのり	1
		食塩		0.35	だいこん	25
		パン粉	1.5	根深ねぎ	6	
		薄力粉	5	絹ごし豆腐	25	
	全卵	4	米みそ	7.6		
	パン粉	7	かつお節	2		
	米ぬか油	4.5	水	130		
	中濃ソース	4				
	ウスターソース	1				

献立のポイント
メンチカツに加えるたまねぎは、ソテーオニオンを利用することで時間を短縮できます。
特徴、いわれ等
全国各地に銘柄牛の産地がある日本ですが、福島県は黒毛和牛の飼育頭数全国12位（2014年）です。 また、相双地区の山間部は自然にあふれる環境で和牛を肥育してきました。 黒毛和牛の魅力は、柔らかい肉質と、豊かな香り、豊富な肉汁です。 今日は、メンチカツに福島牛をたくさん使用しましたので、黒毛和牛のおいしさを噛みしめていただきます。


作 り 方
手作りメンチカツ
① 牛ひき肉、豚ひき肉にAを加え、粘りがでるまでこねたら、ソテーオニオンを加えてよく混ぜる。
② 成形し、薄力粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。
③ 中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、砂糖を加熱しソースをつくる。
塩昆布の浅漬け
① だいこん、キャベツは厚めの短冊切り、きゅうりは斜めの半月切りにし、ゆでる。
② 分量の半分の塩をからめて冷却する。
③ 水をきった野菜に、残りの調味料を加えてあえる。
あおさのみそ汁
① かつお節でだしをとる。
② だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
③ だし汁にだいこんを加えて煮る。
④ 豆腐、みそ、ねぎ、あおさを加える。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	648 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質	26.8 g	ビタミンC	22 mg
脂質	21.4 g	食物繊維	3.4 g
カルシウム	300 mg	食塩	2.4 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	110 mg
ビタミンA	106 μgRE	亜鉛	3.4 mg
ビタミンB ₁	0.64 mg		