

# 1 鶏肉のゆずみそ焼き (福島市)



中  
通  
り

## 〈献立のねらい：福島のゆずについて知ろう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
麦ごはん	精白米	70	すまし汁	塩こんぶ	0.1
	おおむぎ (押麦)	7		なると	8
牛乳	牛乳	206		こまつな	5
鶏肉の ゆずみそ焼き	鶏肉モモ(皮なし)	40		根深ねぎ	10
	ゆず果汁	0.5		にんじん	10
	ゆずの皮	0.5		えのきたけ	15
	みそ	2		木綿豆腐	20
	うすくちしょうゆ	3		油揚げ	5
	三温糖	1.5		米粉めん	4
	みりん	0.7		かつおだしパック	3
	清酒	0.5		だし昆布	0.9
あさづけ	だいこん	19		こいくちしょうゆ	1.7
	きゅうり	6	うすくちしょうゆ	1.7	
	はくさい	30	食塩	0.4	
	白いりごま	0.9	清酒	1	
	うすくちしょうゆ	0.3	水	100	
	食塩	0.4	梨	50	

### 献立のポイント

鶏肉のゆずみそ焼きは、ゆずみその味によって、しょうゆやみりんを加減してください。焦げやすいので注意が必要です。

すまし汁の米粉めんは加熱しすぎないようにしましょう。そうめんや春雨にしてもいいですね。

### 特徴、いわれ等

現在、ゆずの北限は、岩手県になっていますが、福島市の信夫山は、北限のゆずの産地と言われてきました。京都からお宮を持ってきたときに、ゆずも植えられました。樹齢300年以上の木もあります。



### 作 り 方

#### 鶏肉のゆずみそ焼き

- ① 鶏肉はたれにつけておく。
- ② 焦げすぎないように注意しながら180℃で15分焼く。

#### あさづけ

- ① だいこんは千切り、きゅうりは輪切り、はくさいは1cmに切り、ゆでる。
- ② 塩と塩こんぶでつけ込み、汁をきってから、しょうゆ、ごまであえる。

#### すまし汁

- ① こまつなは2cmにカットし、さっとゆでる。
- ② にんじんは千切り、えのきは2cm、ねぎはななめ薄切り、豆腐はさいのめ、なるとは薄切りにする。油揚げは短冊に切り、油抜きをする。
- ③ こんぶとかつおぶしでだしをとる。だし汁ににんじんを入れ、豆腐、油揚げ、えのきたけ、なると、調味料を入れる。米粉めんを入れ、最後にねぎとこまつなを入れる。

#### 梨

- ① 1/4に切る。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	609 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.45 mg
たんぱく質	25.1 g	ビタミンC	10 mg
脂質	13.4 g	食物繊維	3.6 g
カルシウム	328 g	食塩	2.7 g
鉄	1.9 mg	マグネシウム	88 mg
ビタミンA	172 μgRE	亜鉛	3.1 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.23 mg		

## 2 ひきなもち(福島市)



〈献立のねらい：郷土料理ひきなもちについて知ろう〉小学校

(学習指導案107頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
みそけんちん うどん	ソフトメン	80	みかん	だいこん	40
	鶏モモ肉(皮なし)	8		にんじん	7
	さといも	30		せり	2.5
	にんじん	10		しみ豆腐	3
	ねぎ	10		油揚げ	2
	はくさい	24		乾しいたけ	1
	ぶなしめじ	5		清酒	1
	油揚げ	4		こいくちしょうゆ	5
	淡色辛みそ	10		米ぬか油	1
	かつおだしパック	3		水	20
	清酒	0.5		本みりん	1
	水	110		みかん	80
	ごま油	0.4			
	七味唐辛子	0.02			
牛乳	牛乳	206			
ひきなもち	豚ひき肉	6			
	白玉もち(冷凍)	30			

献立のポイント
家庭では、ついた餅で作りますが、給食では冷凍の白玉もちを使います。加熱しすぎるととけるので、注意が必要です。

特徴、いわれ等
福島では昔から季節ごとの行事や冠婚葬祭のとき、おやつや小昼などに、いろいろなもちを食べてきました。ひきなもちは、大根を炒め煮したひきな炒りに、もちを入れたものです。子どもたちも大好きな献立です。しみ豆腐は市内の立子山で作られています。



作 り 方	
<b>みそけんちんうどん</b>	
① さといもは角切り、にんじんはいちょう、ねぎは小口、はくさいは太い千切りにする。油揚げは短冊に切り、油抜きをする。	
② かつお節でだしをとる。	
③ 鶏肉を酒で炒り、だし汁とさといも、にんじんを入れあくをとりながら煮る。	
④ しめじ、はくさいを入れて煮る。	
⑤ 油揚げ、調味料を入れる。	
⑥ ねぎ、ごま油、七味唐辛子を入れる。	
<b>ひきなもち</b>	
① だいこん、にんじんは千切り、せりは2cm、しみ豆腐は戻して短冊に切る。油揚げは短冊に切り、油抜きをする。乾しいたけはもどし、千切りにする。	
② 油を熱し、豚ひき肉を炒め、酒を振り入れる。だいこん、にんじんを炒め、水を入れて煮る。	
③ 調味料、凍み豆腐、油揚げを入れる。	
④ 白玉もちを入れ弱火で煮る。せりをちらす。	
<b>みかん</b>	
① 3回洗う。	

一人当たりの栄養量			
エネルギー	672 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.61 mg
たんぱく質	26.8 g	ビタミンC	40 mg
脂質	15.6 g	食物繊維	6.0 g
カルシウム	290 g	食塩	3.2 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	100 mg
ビタミンA	267 μgRE	亜鉛	2.7 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.66 mg		

### 3 しみ豆腐のみそ汁 りんご(福島市)



中  
通  
り

〈 献立のねらい：秋においしい食べもの、鮭・菊の花・福島のりんご・しみ豆腐を食べよう 〉 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	りんご	はくさい	20
	おおむぎ(押麦)	1		にんじん	5
	きび(精白粒)	1		しみ豆腐	3
	スーパー玄米	1		根深ねぎ	10
	はとむぎ(精白粒)	1		かつおだしパック	3
	きび(精白粒)	1		淡色辛みそ	7.6
	紫黒米	1		水	110
	アマランサス(玄穀)	1		りんご	40
	牛乳	牛乳		206	
鮭こうじ焼き	鮭こうじ	40			
菊とほうれんそうのおひたし	ほうれんそう	20			
	りょくとうもやし	25			
	菊の花	4			
	こいくちしょうゆ	1.7			
	洗いしょうゆ	0.6			
しみ豆腐のみそ汁	じゃがいも	30			
	だいこん	15			

献立のポイント
七穀米は、国産の雑穀を使用しています。 鮭こうじ焼きは、こげやすいので、注意が必要です。
特徴、いわれ等
しみ豆腐は、江戸時代初期に福島に伝わり、大正時代になって、立子山の農家で農閑期の副業として作られるようになりました。 りんごは、桃、梨と並んで福島を代表するくだものです。


作 り 方
<b>鮭こうじ焼き</b> ① 鮭は190℃で13分焼く。
<b>菊とほうれんそうのおひたし</b> ① ほうれんそうは2cmに切る。 ② 野菜はゆでて、洗いしょうゆをする。 ③ しょうゆであえる。
<b>しみ豆腐のみそ汁</b> ① じゃがいもは小さめの角切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、はくさいは1cm幅、ねぎは小口切りする。しみ豆腐はもどして短冊に切る。 ② かつお節でだしをとる。 ③ だし汁に野菜を入れ煮る。 ④ しみ豆腐とみそを入れ、ねぎを最後に入れる。
<b>りんご</b> ① 1/6に切る。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	583 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.45 mg
たんぱく質	25.4 g	ビタミンC	18 mg
脂質	11.9 g	食物繊維	4.4 g
カルシウム	300 g	食塩	2.7 g
鉄	2.1 mg	マグネシウム	95 mg
ビタミンA	170 μgRE	亜鉛	2.7 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.22 mg		

## 4 冬至かぼちゃ (福島市)



〈献立のねらい：冬至にかぼちゃを食べてきた、昔の人の知恵を知ろう〉小・中学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ほたてごは ん	精白米	70	根菜汁	水	40
	ほたてがい(水煮)	12		三温糖	4
	えのきたけ	11		鶏肉モモ(皮なし)	11
	ごぼう	6		だいこん	25
	にんじん	6		にんじん	8
	米ぬか油	0.5		ごぼう	5
	三温糖	0.5		れんこん	5
	こいくちしょうゆ	5.5		根深ねぎ	9
	本みりん	1.0		さといも	31
	清酒	1.7		つきこんにゃく	13
	おろししょうが	0.7		こいくちしょうゆ	1.5
	水	4		食塩	0.4
牛乳	牛乳	206	清酒	1	
冬至かぼ ちゃ	西洋かぼちゃ	40	水	90	
	さつまいも	20	米ぬか油	0.2	
	あずき(乾)	10	かつお節	3	
	食塩	0.09	りんご	40	

### 献立のポイント

冬至かぼちゃのさつまいもとかぼちゃは蒸すことによつてくずれにくくなり、きれいに仕上がります。

### 特徴、いわれ等

冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言います。

かぼちゃには、ビタミンAが含まれています。夏にとれたかぼちゃを、野菜が不足しがちな冬に食べるという、昔の人の知恵が生きている料理です。



### 作 り 方

#### ほたてごは ん

- ① えのきたけは2cm、ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。
- ② 油でごぼうを炒め、にんじん、水を加える。えのきたけと調味料を入れ、ほたてがいを加え、最後におろししょうがを加える。
- ③ ②とごはんを混ぜる。

#### 冬至かぼ ちゃ

- ① あずきは洗って水を加え煮る。沸騰してきたら1回湯を捨てる。あくをとりながら煮て、柔らかくなったら、3回くらいに分けて三温糖を加える。
- ② かぼちゃ、さつまいもは角切りにし、蒸し、柔らかくなったら、小豆と混ぜる。

#### 根菜汁

- ① だいこん、にんじん、れんこんは少し厚めのいちょうに切る。さといもは角切り、ごぼうはななめ切り、ねぎはななめうす切りにする。
- ② かつお節でだしをとる。
- ③ 鶏肉を油で炒め、ごぼうを加え香りが出るまで炒める。
- ④ だし汁、つきこんにゃく、野菜を加え煮る。れんこんは後から入れる。
- ⑤ 調味料を入れ、最後にねぎを入れる。

#### りんご

- ① 1/6に切る。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	612 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.43 mg
たんぱく質	20.2 g	ビタミンC	19 mg
脂質	10.0 g	食物繊維	7.5 g
カルシウム	290 g	食塩	1.8 g
鉄	2.3 mg	マグネシウム	100 mg
ビタミンA	279 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.26 mg		

## 5 豆っこ汁 (伊達市)



中  
通  
り

〈献立のねらい：伊達市保原町の特産品、豆っこ汁を給食で味わおう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
麦ごはん	精白米	70	豆っこ汁	はくさい	12
	大麦	7		ごぼう	8
牛乳	牛乳	206		にんじん	5
ぶりてりやき	ぶり	40		油揚げ	4
	本みりん	1.1		根深ねぎ	8
	清酒	0.6		こいくちしょうゆ	1.5
	こいくちしょうゆ	1.5		うすくちしょうゆ	3
	おろししょうが	0.4		清酒	1
こまつなご まやしのご ま和え	こまつな	20		本みりん	1
	りょくとうもやし	25		食塩	0.3
	にんじん	4		かつおだしパック	3
	白すりごま	4		七味唐辛子	0.02
	こいくちしょうゆ	2.4		米ぬか油	0.6
	三温糖	1.0			
	洗いしょうゆ	0.6			
豆っこ汁	豆っこもち	35			
	鶏ひき肉	7			

献立のポイント
ごぼうは、よく炒めることによって香りができます。 豆っこちは、とけやすいので、加熱しすぎないようにします。

特徴、いわれ等
保原町商工会女性部の方たちが、町おこしのために、地場産の大豆とじゃがいもを活用し、考案されたのが豆っこちを使用した豆っこ汁です。



作 り 方
<p><b>ぶりてりやき</b></p> <p>① ぶりてりやきは、190℃で13分焼く。</p> <p><b>ごま和え</b></p> <p>① こまつなは2cm、にんじんは千切りにする。</p> <p>② 野菜はゆでて洗いしょうゆをする。</p> <p>③ 三温糖としょうゆ少量を火にかけ、三温糖がとけたらさましておく。</p> <p>④ 野菜とたれを和える。</p> <p><b>豆っこ汁</b></p> <p>① はくさいは1cm、ごぼうはさがぎ、にんじんはいちょう、ねぎはななめうす切り、油揚げは短冊に切り油抜きをする。</p> <p>② かつお節でだしをとる。</p> <p>③ 鶏ひき肉を油で炒り、ごぼうを加え炒め、香りができたらだし汁とにんじんを加える。</p> <p>④ はくさいを加え、調味料、豆っこもち、油揚げを入れ、ねぎと七味唐辛子を入れる。</p>

一人当たりの栄養量			
エネルギー	642 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.49 mg
たんぱく質	27.3 g	ビタミンC	12 mg
脂質	20.9 g	食物繊維	4.7 g
カルシウム	358 g	食塩	1.7 g
鉄	3.1 mg	マグネシウム	109 mg
ビタミンA	193 μgRE	亜鉛	3.0 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.29 mg		

## 6 シャモメンチカツ あぶくま汁 (川俣町)



〈 献立のねらい：地域の食材をおいしく食べよう 〉 小学校

(学習指導案103頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ご飯	精白米	80	あぶくま汁	白いりごま	1
牛乳	牛乳	206		水	120
シャモメンチカツ	シャモメンチカツ	50		ごぼう	5
	米ぬか油(揚げ油)	4		だいこん	20
	パックスソース	5		さといも	25
ほうれんそうのピリ辛和え	ほうれんそう	20		にんじん	10
	もやし	20		鮭	20
	キャベツ	15		淡色辛みそ	9
	洗いうすくちしょうゆ	0.2		本みりん	0.5
	にんじん	5		こいくちしょうゆ	0.5
	うすくちしょうゆ	2.5		かつおだし	0.4
	こいくちしょうゆ	1		こんぶだし	0.2
	黒酢	1.7		根深ねぎ	10
	上白糖	0.85			
	香味唐辛子	0.35			
	ごま油	0.3			
ラー油	0.01				

### 献立のポイント

地元、道の駅では大きくておいしいと人気のシャモメンチカツです。給食用の大きさに特別に作っていただいています。

あぶくま汁は具だくさんのみそ汁です。季節の野菜を使用しておいしくいただけます。

### 特長、いわれ等

シャモメンチカツは希望献立にあがる人気のメニューです。軟骨が入っていてコリコリとした食感も味わえます。あぶくま汁は、昔、あぶくま川に鮭が上ってきたことから作られた献立です。



### 作 り 方

#### シャモメンチカツ

① 180℃の油で6分揚げる。

#### ほうれんそうのピリ辛和え

① ほうれんそうはカットし、キャベツはスライスし、にんじんは千切りにし、それぞれゆでる。もやしもゆでる。

② ①のほうれんそう、キャベツ、もやしに洗い薄口しょうゆをする。

③ 調味料を混ぜ合わせ、②、にんじんと合わせごまを振り仕上げる。

#### あぶくま汁

① ごぼうはささがき、だいこん、にんじんはいちょう切り、さといもは一口大に切る。

② 水に①を入れ煮る。煮えてきたら鮭を入れ、半分の調味料を入れて鮭に火を通す。

③ 煮えたら残りの調味料を入れ、小口に切ったねぎを入れ仕上げる。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	669 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.40 mg
たんぱく質	24.2 g	ビタミンC	11 mg
脂質	18.4 g	食物繊維	4.2 g
カルシウム	297 mg	食塩	2.8 g
鉄	2.0 mg	マグネシウム	88 mg
ビタミンA	172 μgRE	亜鉛	2.8 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.39 mg		

## 7 シャモ親子丼 (川俣町)



中  
通  
り

〈 献立のねらい：地元のシャモ肉と卵を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
ご飯	精白米	80		みつば	6
牛乳	牛乳	206	ピーナッツ 和え	もやし	20
シャモ 親子丼	清酒	2		キャベツ	20
	シャモもも肉	20		にんじん	5
	たまねぎ	40		チンゲンサイ	5
	にんじん	5		洗いうすくちしょうゆ	0.4
	水	25		焼き竹輪	6
	しらたき	30		こいくちしょうゆ	0.5
	たけのこ缶	10		うすくちしょうゆ	1.5
	なると	10		上白糖	1.5
	上白糖	1.5		粉末ピーナッツ	3.5
	かつおだし	0.6	白ねりごま	1.5	
	こんぶだし	0.2	メロン	メロン	40
	うすくちしょうゆ	7			
	こいくちしょうゆ	3.5			
	本みりん	1.2			
シャモ卵	25				

### 献立のポイント

シャモ肉とシャモ卵を使った親子丼です。つゆだくで人気のメニューです。スプーンを使用するので、くだものはメロンやすいかの組み合わせにしています。

### 特徴、いわれ等

広い鶏舎で、飼育数を半分に減らして運動量を増やしたシャモは抵抗力が増します。運動させることによってストレスもなく、肉にイノシン酸という旨み成分が増えます。筋肉もついて適度な弾力のあるおいしい肉になります。また、イーエム菌を床にまいたり、海藻や乳酸菌などの入った餌に加えるなどの工夫も行い、健康なシャモを育てています。



### 作 り 方

#### シャモ親子丼

- ① 酒でシャモ肉を炒め、スライスした玉ねぎを炒め、いちょう切りのにんじんを入れさらに炒める。
- ② ①に水を入れ、湯がいたしらたき、いちょう切りのたけのこを入れて煮る。
- ③ 煮えてきたら、スライスしたなるとを入れ調味料を入れて味付けする。
- ④ 溶いた卵、切ったみつばを入れて仕上げる。

#### ピーナッツあえ

- ① キャベツはスライスし、にんじんは千切り、チンゲンサイはカットし、ゆでる。
- ② ①に洗いうすくちしょうゆをする。
- ③ ちくわは輪切りにして、ゆでておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、②③を混ぜ合わせる。

#### メロン

- ① メロンは1/16に切る。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	630 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.49 mg
たんぱく質	23.8 g	ビタミンC	16 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	4.2 g
カルシウム	320 mg	食塩	2.8 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	88 mg
ビタミンA	255 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.41 mg		

## 8 もち豚のミートローフ (川俣町)



〈 献立のねらい：地域の食材をおいしく食べよう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
食パン	食パン	60	アルファベットスープ	米ぬか油	1.8
牛乳	牛乳	206		上白糖	0.2
もち豚のミートローフ	豚ひき肉	40		食塩	0.3
	たまねぎ	40		白こしょう	0.02
	とうもろこし(冷)	5		ダイスチーズ	6
	パン粉	5		清酒	0.5
	牛乳	4		ベーコン	8
	鶏卵	5		たまねぎ	25
	塩麴	8		にんじん	15
白こしょう	0.02	水		100	
にんにく	0.3	じゃがいも	30		
ホイルコンテナ	1	ぶなしめじ	5		
ほうれん草のチーズサラダ	キャベツ	15	食塩	0.35	
	ほうれんそう	15	白こしょう	0.02	
	洗いうすくちしょうゆ	0.3	中華ストック	0.8	
	にんじん	10	うすくちしょうゆ	1.2	
	とうもろこし(冷)	5	アルファベットマカロニ	5	
	レモン果汁	0.4	チンゲンサイ	5	
	穀物酢	0.7			

### 献立のポイント

やわらかいもち豚を使用しています。塩麴は地元の味噌屋さんに納品していただいています。旨みがでて、ジューシーに仕上がりに、各受配校からも人気があります。季節の野菜やひじき(0.5g)を入れたりして作っています。また、実施人数の少ない時に実施しています。

### 特徴、いわれ等

もち豚は飼料に添加物としての抗生物質を使用せず、きめ細かくやわらかいおいしい豚肉です。

塩麴は、お味噌やしょうゆを納めていただいている地元の増田屋さん手作りのものです。旨みがあるうえ、肉や魚の味付けに使用すると柔らかくおいしく仕上がります。



### 作 り 方

#### もち豚のミートローフ

- ① パン粉に牛乳を加える。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ とうもろこしは解凍しておく。
- ④ たまねぎはみじん切りにして、ひき肉、①②③、調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ ホイルコンテナに③を入れる。
- ⑥ 200℃のオーブンで約15分焼く。

#### ほうれん草のチーズサラダ

- ① キャベツ、ほうれん草はカットし、ゆでて冷まし、洗いしょうゆをする。にんじんは千切り、とうもろこしはゆでて冷ましておく。
- ② ドレッシングを作り、①の野菜とともに、ダイスチーズも入れて合わせる。

#### アルファベットスープ

- ① ベーコンを酒で炒り、スライスしたたまねぎを炒める。いちよう切りにしたにんじんも炒め、水を入れ、角切りしたじゃがいもも入れて煮る。
- ② 煮えてきたら、ほぐしたしめじを入れ、さらに煮て調味し、ゆでたマカロニ、切ったチンゲンサイを入れて仕上げる。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	690 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.52 mg
たんぱく質	28.7 g	ビタミンC	22 mg
脂質	26.9 g	食物繊維	5.2 g
カルシウム	364 mg	食塩	4.2 g
鉄	1.8 mg	マグネシウム	81 mg
ビタミンA	240 μgRE	亜鉛	3.5 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.43 mg		

## 9 シャモ唐揚げ (川俣町)



中  
通  
り

〈 献立のねらい：シャモの唐揚げと夏野菜を味わおう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
コッペパン	コッペパン	60	夏のミネストローネ	上白糖	0.3
牛乳	牛乳	206		こいくちしょうゆ	0.5
シャモ唐揚げ	シャモもも肉	50		オリーブオイル	0.5
	塩麴	1.5		にんにく	0.1
	うすくちしょうゆ	1.8		ベーコン	10
	清酒	0.7		たまねぎ	15
	にんにく	0.5		にんじん	10
	しょうが	0.4		セロリ	5
	本みりん	0.5		水	30
	じゃがいもでん粉	7.5		じゃがいも	30
米ぬか油(揚げ油)	4	大豆		5	
ひじきサラダ	ひじき	0.8		かぼちゃ	15
	清酒	1		とうもろこし(冷)	5
	本みりん	0.5	キャベツ	20	
	こいくちしょうゆ	1	ズッキーニ	5	
	上白糖	0.2	ベイシットマト	15	
	ほうれんそう	5	ケチャップ	6	
	キャベツ	25	シエルマカロニ	4	
	にんじん	5	コンソメ	1	
	とうもろこし(冷)	5	食塩	0.3	
	ロースハム	5	白ごしょう	0.02	
穀物酢	0.1	ブルーベリージャム	15		
うすくちしょうゆ	2.5				

**献立のポイント**

シャモもも肉は歯ごたえがあるので、1人25gの切り身を2個付けにしています。また、下味に塩麴を使ってさらに味わい深くしています。

**特徴、いわれ等**

シャモは放し飼いで成長することで、高タンパク・低カロリー・低脂肪の、豊かなコクと風味が人気を集めています。



作 り 方	
<b>シャモ唐揚げ</b>	
① にんにく、しょうがはすりおろす。ここに調味料を混ぜ合わせる。	
② シャモ肉を漬け込み、でんぷんをまぶして、180℃の油で5分揚げる。	
<b>ひじきサラダ</b>	
① ひじきは戻す。	
② 調味料で1に味をつける。	
③ ほうれんそうは切り、キャベツはスライスし、にんじんは千切りにしてそれぞれゆでる。とうもろこしもゆでる。	
④ ハムは加熱する。	
⑤ ②③④を調味料で混ぜ合わせる。	
<b>夏のミネストローネ</b>	
① 大豆は水につけ戻し、ゆでる。	
② たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツは角切りにする。セロリは薄くスライスする。	
③ マカロニはゆでておく。	
④ とうもろこしは解凍する。	
⑤ オリーブオイルににんにくを入れベーコンを炒め、たまねぎを入れてさらに炒める。ここににんじん、セロリも入れて炒める。	
⑥ 水、じゃがいも、大豆を入れて煮る。途中でかぼちゃを入れ、少し煮たら、キャベツ、ズッキーニを入れベイシットマト、ケチャップを入れ、マカロニを入れ、調味料で味を付ける。	

一人当たりの栄養量			
エネルギー	714 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.50 mg
たんぱく質	28.4 g	ビタミンC	27 mg
脂質	29.6 g	食物繊維	5.9 g
カルシウム	329 mg	食塩	3.8 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	98 mg
ビタミンA	251 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.28 mg		

# 10 五葉黒豆納豆 ひきないり わくわく汁 (二本松市)

中  
通  
り



〈献立のねらい：給食を通して地域産物を知ろう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
玄米ご飯	精白米	70	梨	薄力粉	10
	玄米	10		白玉粉	3
牛乳	牛乳	206		牛乳	5
納豆	五葉黒豆納豆	40		桑の葉パウダー	0.2
ひきないり	にんじん	10		かつおだしパック	1
	だいこん	30		淡色辛みそ	10
	さつま揚げ	10		水	120
	だいこん葉	3		日本梨	30
	米ぬか油	0.5			
	清酒	0.4			
	三温糖	0.3			
	こいくちしょうゆ	2.2			
わくわく すいとん汁	にんじん	6			
	だいこん	6			
	さといも	15			
	油揚げ	2			
	根深ねぎ	8			

献立のポイント
ひきないりには、さつま揚げの代わりに油揚げや凍み豆腐が使われます。ひきないりに餅を入れた、ひきな餅もあります。 わくわくすいとん汁は、すいとん生地に桑の葉パウダーを入れて、緑色のすいとんにしています。
特徴、いわれ等
「ひきな」とは、大根や人参を線のように引いた（切った）ものことで、名前の由来と言われています。 二本松市の東部の山間地域は、昔から五葉黒豆大豆や桑を栽培していました。地域おこしで、納豆や桑の葉のお茶が開発されています。


作 り 方
<p><b>ひきないり</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① にんじん・だいこん・さつま揚げは、短冊切りにする。</li> <li>② だいこんの葉は、みじん切りにする。</li> <li>③ 鍋に油を入れ、にんじん・だいこんを炒める。</li> <li>④ 調味料を加え、さつま揚げ・だいこん葉を入れて炒め、仕上げる。</li> </ol> <p><b>わくわくすいとん汁</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① だいこん・にんじんは、いちょう切り、さといもは、小口切り、ねぎは、薄切りにする。</li> <li>② 薄力粉・白玉粉・牛乳・桑の葉パウダーを合わせ、すいとん生地を作る。</li> <li>③ だし汁をとりながら、にんじん・だいこん・さといもを煮る。</li> <li>④ 油揚げ・みそを入れ、すいとん生地をちぎり入れ、ねぎを入れて煮る。</li> </ol> <p><b>梨</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 1/8に切る。</li> </ol>

一人当たりの栄養量			
エネルギー	643 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.60 mg
たんぱく質	23.9 g	ビタミンC	12 mg
脂質	15.3 g	食物繊維	6.2 g
カルシウム	331 g	食塩	2.6 g
鉄	3.3 mg	マグネシウム	119 mg
ビタミンA	213 μgRE	亜鉛	3.0 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.52 mg		

# 11 長芋のサラダ (本宮市)



中  
通  
り

## 〈献立のねらい：晩秋の献立を知ろう〉小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
秋味ご飯	精白米	70	長芋の サラダ	ながいも	30
	こいくちしょうゆ	3		にんじん	6
	米ぬか油	0.5		きゅうり	6
	鶏もも肉(皮なし)	6		カットわかめ	0.8
	清酒	1		青じそドレッシング	4
	にんじん	5		酒かす汁	豚かた肉
	日本くり(生)	10	清酒		1
	乾しいたけ	0.3	ごぼう		6
	ぶなしめじ	2	だいこん		6
	油揚げ	1	にんじん		6
	むきえだまめ(冷凍)	3	さといも		15
	三温糖	3	根深ねぎ		5
	こいくちしょうゆ	3	木綿豆腐	10	
牛乳	牛乳	206	かつおだしパック	1	
	酒粕(板状)	5	酒粕(板状)	5	
ししゃもの 唐揚げ	ししゃも	30	淡色辛みそ	10	
	清酒	0.5	水	120	
	じゃがいもでん粉	2	ぶどう	巨峰	30
	薄力粉	1			
	米ぬか油(揚げ油)	3			

### 献立のポイント

米と一緒にしょうゆを入れて炊き込み、具材を学校で混ぜ合わせると、彩りの良い混ぜご飯になります。  
味噌汁に酒かすを加えると風味が良くなります。  
ながいものしゃきしゃき感があり、美味しいサラダです。  
子どもたちに人気があります。

### 特徴、いわれ等

白沢とろろ芋は、まっすぐな1m前後の長芋です。昔は、雨樋を利用したパイプで筒を作り、栽培していました。今は、専用のパイプを使い、パイプに種芋を入れ、25度の角度の斜めにして、栽培しています。形・肌色が良く、粘りけがあり、糖質も多い長芋です。



### 作 り 方

#### 秋味ご飯

- しょうゆは、米と一緒に炊きこむ。
- 鶏肉に酒を振りかけておく。
- 鶏肉・野菜・くり・きのこを炒め、調味料・油揚げを入れて煮、最後にえだまめを入れて煮る。
- 炊きあがったご飯に、具を混ぜる。

#### ししゃもの唐揚げ

- ししゃもに酒を振り、でん粉と薄力粉を混ぜた衣を付けて揚げる。

#### 長芋のサラダ

- ながいもはサイコロ形に切り、にんじんは薄い短冊切り、きゅうりは小口切りにし、サッと湯がき、冷やす。わかめをもどす。
- いもや野菜等の水気を切って、ドレッシングで和える。

#### 酒かす汁

- だしをとる。
- ごぼう・だいこん・にんじんは、いちょう切り、さといもは小口切り、豆腐は、さいの目切り、葱は、薄切りにする。
- 酒かすは湯に入れて、溶かす。
- 豚肉を酒で炒り、だし汁を入れて、野菜・芋を煮、最後に葱・味噌・酒かすを加えて仕上げる。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	641 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.53 mg
たんぱく質	28.2 g	ビタミンC	13 mg
脂質	16.2 g	食物繊維	4.4 g
カルシウム	401 g	食塩	3.2 g
鉄	3.2 mg	マグネシウム	103 mg
ビタミンA	238 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.59 mg		

## 12 いかにんじん (二本松市)



〈献立のねらい：冬に食べられる郷土食を知ろう〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
昆布ご飯	精白米	70		清酒	0.6
	昆布の佃煮	5		にんじん	30
	むぎえだまめ(冷凍)	3		こいくちしょうゆ	1
牛乳	牛乳	206		本みりん	1
鶏肉のオニオンソースがけ	鶏もも肉(皮付き)	50		三温糖	0.6
	食塩	0.2	豚汁	清酒	1
	白こしょう	0.06		豚かた肉	12
	ガーリックパウダー	0.5		ごぼう	6
	清酒	1		にんじん	6
	じゃがいもでん粉	3		だいこん	6
	薄力粉	2		さといも	10
	米ぬか油(揚げ油)	3		乾しいたけ	0.5
	たまねぎ	8		つきこんにゃく	6
	パセリ	0.2		木綿豆腐	10
	オリーブオイル	1		根深ねぎ	5
	こいくちしょうゆ	1		かつおだしパック	1
	米酢	1		淡色辛みそ	10
三温糖	1.5	水		120	
いかにんじん	するめ	5	りんご	りんご	30

### 献立のポイント

いかにんじんのするめを柔らかくもどすと、食べやすくなります。  
 長人参を使用すると、更に美味しくできます。

### 特徴、いわれ等

いかにんじんは、福島県の北部の郷土料理です。  
 冬の寒い時期の料理です。  
 正月には、欠かせない料理です。  
 いか人参は、北海道の松前漬けのルーツとも言われています。



### 作 り 方

#### 昆布ご飯

① 枝豆を茹で、昆布とともに炊きあがったご飯に混ぜる。

#### 鶏肉のオニオンソースがけ

- ① 鶏肉に塩・こしょう・ガーリックパウダー・酒をふりかけ、でん粉・薄力粉を混ぜた衣を付けて、揚げる。
- ② たまねぎ・パセリをみじん切りにする。
- ③ ②をオリーブオイルでいため、しょうゆ・米酢・三温糖を混ぜ合わせ、鶏肉の唐揚げにかける。

#### いかにんじん

- ① するめは、細切りにし、酒に浸し、もんでやわらかくし、さっと湯がく。
- ② にんじんは、細切りにし、さっと湯がく。
- ③ 調味料を合わせ火にかけ、沸騰したところに、にんじんを入れ、火を止める。
- ④ ③が冷めたらするめを入れて漬け込む。

#### 豚汁

- ① だしをとる。
- ② ごぼう・だいこん・にんじんは、いちよう切り、さといもは、小口切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは、薄切りにする。
- ③ 豚肉を酒で炒り、かつお節でとっただし汁を入れて、野菜・芋を煮、最後にねぎ・味噌を加えて仕上げる。

#### りんご

- ① 1/8に切る。

### 一人当たりの栄養量

エネルギー	679 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.50 mg
たんぱく質	29.9 g	ビタミンC	11 mg
脂質	22.1 g	食物繊維	4.1 g
カルシウム	292 g	食塩	2.5 g
鉄	1.9 mg	マグネシウム	94 mg
ビタミンA	375 μgRE	亜鉛	3.4 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.62 mg		

## いかにんじん

### 材料

にんじん	300 g
スルメ	1 枚
塩・砂糖	少々
漬けだれ	
しょうゆ	100cc
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

(各家庭の好みで調整してください)

### ワンポイント

長にんじんですと、さらにおいしく出来ます。

### 言い伝えなど

今では、年間を通じて食べるようになりましたが、冷蔵庫が普及していなかった頃は、いかにんじんは、冬の寒い時期の料理で、子どもの頃はいかにんじんを食べる頃になると、正月が近づいたと思ったものです。どんな美味しいものがあるとしても、正月には欠かせない料理で北海道の松前漬のルーツとも言われています。

### 作り方

- 1 スルメは、横に3~4等分に切り(3~4cm)、さらにそれを縦に適当な太さに切る。さっと水洗いをして水気を切り、酒を振りかけて30分~1時間くらいおく。
- 2 にんじんはスルメと同じくらいの長さに切り、全体に塩、砂糖をふり軽くもんで、30分~1時間くらいおく。おいたあと、水で塩気をしっかり洗い流す。(パリツとなります。)
- 3 鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、酒を入れて、火にかけ沸騰する直前に止めて冷ます。冷めたら①と②の具を入れて混ぜ、軽い落とし蓋をして2~3日漬け込む。

食べる時期 お正月、日常



〈「福島食のたくみ」(福島市) 2007年3月〉

## みそかんぷら

### 材料(4人分)

小粒の馬鈴薯	10~12個
油	大さじ3
砂糖	大さじ2
味噌	大さじ3

### ワンポイント

馬鈴薯は油で柔らかく揚げて作る時もあります。この場合は、鍋に砂糖と味噌を入れて煮、溶かした中に揚げた馬鈴薯を油切りして入れて素早くからめて出来上がりです。

### 食べる時期等

7月頃、馬鈴薯の収穫時期になると小芋もたくさん取れます。小芋はそのまま茹でておやつに食べたり煮物に入れたりもします。かんぷらとは馬鈴薯のことでこの味噌かんぷらは、中通り一円でたべられています。

下ごしらえ 馬鈴薯は、タワシできれいに洗います。

### 作り方

- 1 鍋に油を入れ馬鈴薯は皮がしなしなになるまでいためます。
- 2 ①の中にひたひたの水をいれて蓋をし、中火にして柔らかくなるまで煮ます。  
(この時、ほとんど水気はなくします。)
- 3 柔らかくなった馬鈴薯に、砂糖と味噌を入れてからめるように仕上げます。



〈「中通りの年中行事と食文化」(平出美穂子) 2002年5月〉