

13 なすじゃが (二本松市)



〈献立のねらい：夏野菜を使った、家庭料理を知ろう〉 小学校

中
通
り

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
枝豆ご飯	精白米	80	すまし汁	たまねぎ	15
	こいくちしょうゆ	3		なす	10
	むぎえだまめ(冷凍)	7		ピーマン(緑)	3
牛乳	牛乳	206		ピーマン(赤)	3
	豚ひれ肉	30		ピーマン(黄)	3
ソースかつ	食塩	0.04		三温糖	0.5
	清酒	1		こいくちしょうゆ	1.5
	薄力粉	3		人参	10
	パン粉	8		乾しいたけ	0.5
	米ぬか油	3		なると	10
	こいくちしょうゆ	1	木綿豆腐	30	
	ウスターソース	2.5	さやえんどう	8	
	こいくちしょうゆ	1.5	かつおだしパック	1	
	本みりん	2	食塩	0.3	
	三温糖	2.5	こいくちしょうゆ	3	
なすじゃが	じゃがいも	40	本みりん	0.8	
	茹で塩		水	120	
	米ぬか油(揚げ油)	0.5	ピーチシャーベット	30	

献立のポイント

ご飯は、委託炊飯のため、米にしょうゆを加え一緒に炊き込んでもらうよう炊飯依頼する。
なすじゃがは、野菜をよく炒め、味をしっかりつけることにより、じゃがいもに味がしみ込み、おいしくなります。

特徴、いわれ等

なすじゃがは、昔夏になると祖母が良く作っていた懐かしい料理です。夏に採れる野菜等を使った、素朴な料理です。
「なすじゃが」という名は、二本松南小学校の給食で命名されました。



作 り 方

枝豆ご飯
① しょうゆは、米と一緒に炊きこむ。
② 枝豆をさっと茹で、炊きあがったご飯に混ぜる。

ソースかつ
① 豚肉に塩・酒を振りかけておく。
② 小麦粉のバター液を肉にからませ、パン粉を付けて、揚げる。
③ 調味料をあわせ、火にかける。
④ 揚げたかつを③のソースに入れてからめる。

なすじゃが
① 野菜は、小口切りにする。
② じゃがいもはさいの目に切り、茹でておく。
③ たまねぎ・なす・ピーマンを炒め、三温糖・しょうゆで味をつける。
④ ③に茹でたじゃがいもを合わせて、仕上げる。

すまし汁
① だしをとる。
② 人参は、短冊切り、なるとは、1/2にし、薄切りにする。豆腐は、小口切りにする。
③ だし汁をとり、野菜等を煮る。

一人当たりの栄養量

エネルギー	666 kcal	ビタミンB ₂	0.50 mg
たんぱく質	25.7 g	ビタミンC	38 mg
脂質	15.0 g	食物繊維	3.7 g
カルシウム	299 g	食塩	2.2 g
鉄	2.1 mg	マグネシウム	89 mg
ビタミンA	166 μgRE	亜鉛	3.0 mg
ビタミンB ₁	0.84 mg		

14 ざくざく汁 (二本松市)



〈献立のねらい：お祭りお祝い給食（お弁当）で郷土愛と思いやりの心を持とう〉小学校

（学習指導案101頁）

中
通
り

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
栗おこわ	α 化米	70	ざくざく汁	ごぼう	8
	日本くり	25		にんじん	8
	こいくちしょうゆ	3		だいこん	8
牛乳	牛乳	206		乾しいたけ	0.4
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉モモ		50	さといも
	食塩	0.2		焼き豆腐	15
	白こしょう	0.05		板こんにゃく	10
	清酒	1		鶏もも肉(皮なし)	15
	ガーリックパウダー	0.05		清酒	0.6
	じゃがいもでん粉	3		こいくちしょうゆ	5
	薄力粉	2		食塩	0.3
	米ぬか油(揚げ油)	4		本みりん	0.8
鮭の塩焼き	塩鮭	30		かつおだしパック	1
玉こんにゃく	玉こんにゃく	30	水	120	
のしょうゆ煮	するめ	1	ミニトマト	20	
	三温糖	0.6	枝豆	えだまめ(さやつぎ)	10
	こいくちしょうゆ	1.25	巨峰	巨峰	30
	本みりん	0.3			

献立のポイント

ざくざくの具材を、1cm程度のさいの目に切り揃えることが大事です。
玉こんにゃくを煮る時には、するめを入れると味が良くなります。
給食を、弁当箱に詰める学習をします。

特徴、いわれ等

ざくざく汁は、神様への供え物の代表です。ざくざくとは、具が沢山と言うことと、食材を細かく切ることで無駄なく使い切ることができるようにという意味合いがあり、昔の人の生活の知恵が含まれています。ざくざく汁は、祭りには欠かせない郷土の料理です。汁物や煮物として、供されます。



作 り 方

栗おこわ
① α 化米としょうゆを一緒に炊き込む。
② くりを茹で、炊きあがったご飯に混ぜる。

鶏肉の唐揚げ
① 鶏肉に調味料をふりかけ、でんぷん・薄力粉を混ぜた衣を付けて、揚げる。

鮭の塩焼き
① 塩鮭をオーブンで焼き上げる。

玉こんにゃくしょうゆ煮
① するめを1cmに切る。
② 玉こんにゃくを湯がく。
③ 調味料を合わせ玉こんにゃく・するめを入れて煮込む。

ざくざく汁
① だしをとる。
② 具材は、すべて1cm程度のさいの目に切る。
③ こんにゃくをゆがいておく。ごぼうを下茹でしておく。
④ だし汁に具材を入れて、しょうゆ・みりん・酒で味をととのえる。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	665 kcal	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質	34.7 g	ビタミンC	21 mg
脂質	25.2 g	食物繊維	5.0 g
カルシウム	317 g	食塩	2.7 g
鉄	1.6 mg	マグネシウム	89 mg
ビタミンA	174 μgRE	亜鉛	3.4 mg
ビタミンB ₁	0.36 mg		

15 グリーンカレー (郡山市)



中
通
り

〈 献立のねらい：グリーンカレーを味わい地域のよさを知ろう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
グリーンカレー	精白米	70	ミニトマト	赤ピーマン	3
	カレー粉	0.07		ホールコーン缶詰	10
	鶏モモ肉(皮なし)	30		(乾) 海藻ミックス	1
	たまねぎ	40		ツナ水煮	10
	にんじん	20		食塩	0.1
	西洋かぼちゃ	30		こいくちしょうゆ	2
	なす	10		上白糖	0.2
	ズッキーニ	10		米サラダ油	0.5
	しょうが	0.3		ごま油	0.5
	にんにく	0.3		穀物酢	2.5
	ほうれん草ペースト	10		ミニトマト	20
	有塩バター	2			
	ホワイトカレールウ	20			
	食塩	0.3			
水	50				
牛乳	牛乳	206			
海藻サラダ	キャベツ	35			

献立のポイント
ほうれん草の緑色を生かすように、ほうれん草は最後に加えます。 具材は季節に応じ、変化をつけることができます。

特徴、いわれ等

グリーンカレーは緑豊かな農業地帯でもある郡山で、四季折々の自然の恵みを家庭料理の代表であるカレーでPRするために生まれた料理です。



一人当たりの栄養量

エネルギー	614 kcal	ビタミンB ₂	0.56 mg
たんぱく質	23.2 g	ビタミンC	43 mg
脂質	15.2 g	食物繊維	5.0 g
カルシウム	321 g	食塩	3.6 g
鉄	2.2 mg	マグネシウム	89 mg
ビタミンA	464 μgRE	亜鉛	3.1 mg
ビタミンB ₁	0.52 mg		

作 り 方

- グリーンカレー**
- ① 米はカレー粉を入れて炊き込む。
 - ② にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎはくし切り、にんじん、かぼちゃ、なす、ズッキーニはいちょう切りにする。
 - ③ 釜にバターを熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがでたら、たまねぎが透き通るまで炒める。
 - ④ さらに、にんじんも加え炒め、水を加えて煮る。
 - ⑤ 沸騰したら鶏肉も加える。
 - ⑥ かぼちゃも加え、さらに煮込む。
 - ⑦ 材料に火が通ったら、なす、ズッキーニも加え煮る。
 - ⑧ ホワイトカレールウ、調味料も加える。
 - ⑨ 最後にほうれん草ペーストも加え温度を上げる。
- 海藻サラダ**
- ① 海藻ミックスは、ゆでて冷ましておく。
 - ② キャベツ、ピーマンはせん切りにして、ゆでて冷ましておく。
 - ③ ホールコーン、ツナは水気を切っておく。
 - ④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作って冷やしておく。
 - ⑤ 材料とドレッシングを合わせる。
- ミニトマト**
- ① ミニトマトは、よく洗う。

16 みそかんぷら (郡山市)



中
通
り

〈 献立のねらい：中通りの郷土料理みそかんぷらを知ろう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
五目うどん	ソフトめん	80		米白絞油(揚げ油)	4
	鶏モモ肉皮なし	20		上白糖	3
	油揚げ	5		淡色辛みそ	3
	蒸しかまぼこ	10		清酒	1
	にんじん	10		水	1
	乾しいたけ	1	キャベツと塩 昆布の和え物	キャベツ	40
	ごぼう	10		にんじん	5
	根深ねぎ	15		塩昆布	0.7
	こいくちしょうゆ	7		こいくちしょうゆ	1.5
	食塩	0.03			
	清酒	1			
	本みりん	1			
	かつおだしパック	2			
	煮干しだしパック	2			
水	150				
牛乳	牛乳	206			
みそかんぷら	じゃがいも(小さい)	70			

献立のポイント
小さいものは皮つきのまま低温でじっくり揚げます。 調味料はとろみがつくまで煮詰めます。

特徴、いわれ等
中通り地方の郷土料理です。 福島ではじゃがいものことを、かんぷらいもとよんでいました。じゃがいもを収穫した時に出る、小さな芋を捨てるのはもったいないと作られた料理です。かんぷらいもを、みそで味付けしたことからみそかんぷらとよばれています。



作 り 方
<p>五目うどん</p> <ol style="list-style-type: none"> かつお節と煮干しでだしをとっておく。 にんじんはいちょう、ごぼうは斜め半月、ねぎは小口に切っておく。 乾しいたけはもどし、薄切りにし、戻し汁も使う。 油揚げは油抜きをし、短冊に切る。 だしを沸騰させ、鶏肉、にんじん、ごぼうを加え煮る。 油揚げ、乾しいたけ、かまぼこも加え調味する。 最後にねぎを加え温度が上がった事を確認し、火を止める。 <p>みそかんぷら</p> <ol style="list-style-type: none"> じゃがいもはよく洗う。 じゃがいもの水気をよく切り、低温でじっくり揚げる。 調味料を合わせ煮詰める。 ③の調味料に②のじゃがいもを和える。 <p>キャベツと塩昆布の和え物</p> <ol style="list-style-type: none"> キャベツは細めの短冊、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ましておく。 ①の野菜に塩昆布としょうゆを和える。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	635 kcal	ビタミンB ₂	0.69 mg
たんぱく質	25.4 g	ビタミンC	46 mg
脂質	16.4 g	食物繊維	5.8 g
カルシウム	309 g	食塩	4.1 g
鉄	2.0 mg	マグネシウム	96 mg
ビタミンA	200 μgRE	亜鉛	2.3 mg
ビタミンB ₁	0.79 mg		

17 肉だんごと曲がりねぎのスープ (郡山市)



中通り

〈 献立のねらい：給食を通し、地域の特産物を知ろう 〉 小学校

(学習指導案97頁)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	
バターロール	学校給食パン用小麦粉	50	きくらげ (乾)	きくらげ (乾)	0.5	
	鶏卵	3		マロニー	3	
	上白糖	2		こいくちしょうゆ	6	
	有塩バター	5		清酒	2	
牛乳	牛乳	206		食塩	0.5	
				白こしょう	0.05	
肉だんごと 曲がりねぎ のスープ	鶏ももひき肉皮なし	30		水	120	
	鶏卵	3		チーズサラダ	ダイスチーズ	10
	曲がりねぎ	6		キャベツ	40	
	食塩	0.5		にんじん	5	
	白こしょう	0.05	米サラダ油	1		
	ごま油	0.5	穀物酢	2.5		
	じゃがいもでん粉	2	食塩	0.5		
	曲がりねぎ	20	白こしょう	0.03		
	はくさい	30	りんご1/8	りんご	30	
	にんじん	15				
緑豆もやし	10					
たけのこ (水煮)	5					

献立のポイント
曲がりねぎの風味を味わえるようスープに入れるねぎを短冊切りにします。

特徴、いわれ等
明治30年頃に富山の薬行商人から譲り受けた種を栽培したのが始まりと言われます。 郡山の土壤に合わせ春に植えたねぎを夏に横に倒して植え替え、冬に収穫します。横に倒して植え替える事でねぎは曲がって成長し、やわらかく、甘いおいしいねぎになります。



作 り 方
<p>肉だんごと曲がりねぎのスープ</p> <p>① ねぎはみじん切りにし、ひき肉、卵、ねぎ、白こしょう、ごま油、でん粉を合わせ、粘りがでるまでよく混ぜる。</p> <p>② にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎは短冊に切る。</p> <p>③ きくらげは、もどして切る。</p> <p>④ 釜にお湯を沸騰させ、にんじん、たけのこ、きくらげを加える。</p> <p>⑤ 材料に火が通ったら、①を一口大のだんごにして入れる。</p> <p>⑥ 肉だんごが浮いてきたら、調味し、マロニー、白菜、もやしを加え煮る。</p> <p>⑦ 最後に曲がりねぎを加え温度を上げる。</p> <p>チーズサラダ</p> <p>① キャベツは細めの短冊、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。</p> <p>② 調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作り、冷やしておく。</p> <p>③ 材料とドレッシングを和える。</p> <p>りんご</p> <p>① 芯を取り1/8に切る。</p>

一人当たりの栄養量			
エネルギー	608 kcal	ビタミンB ₂	0.55 mg
たんぱく質	23.4 g	ビタミンC	0.68 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	4.7 g
カルシウム	376 g	食塩	3.7 g
鉄	1.5 mg	マグネシウム	68 mg
ビタミンA	314 μgRE	亜鉛	2.6 mg
ビタミンB ₁	0.55 mg		



〈 献立のねらい：湖南地方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)
赤飯	精白米	40	重	しみ豆腐	2
	もち米	40		板こんにゃく	20
	あずき(乾)	4		焼きちくわ	10
	黒いりごま	0.6		たけのこ水煮(地竹)	10
	食塩	0.3		さつまあげ	10
牛乳	牛乳	206		しょうが	0.8
鮭の塩焼き	新巻き鮭	40		こいくちしょうゆ	3
	米サラダ油	1		本みりん	1
おひたし	ほうれんそう	20		水	30
	もやし	30			
	かつお削り節	0.5			
	こいくちしょうゆ	2			
重	干し貝柱	2			
	わらび水煮	10			
	にんじん	15			
	ごぼう	5			
	さといも	40			

献立のポイント
干し貝柱のだしで里芋、山菜を煮ます。 材料は1.5cm～2cmに切りそろえます。

特徴、いわれ等
重(じゅう)は湖南地方の郷土料理です。干し貝柱のだしで里芋や山菜を煮たものです。冠婚葬祭の時に作り、祝い事には赤い人参を入れます。仏事には、人参を入れず重(ひら)と呼ばれます。



作 り 方
<p>鮭の塩焼き</p> <p>① 天板に油をひき、鮭を並べ焼く。</p> <p>おひたし</p> <p>① ほうれんそうはよく洗い3cmに切り、ゆでて冷ます。</p> <p>② もやしはよく洗い、ゆでて冷ます。</p> <p>③ かつお節は乾煎りする。</p> <p>③ ①～③をしょうゆで和える。</p> <p>重</p> <p>② 干し貝柱は戻す。</p> <p>② 材料は1.5cm～2cm位の大きさに切りそろえる。</p> <p>③ しょうがはすりおろす。</p> <p>④ 釜に水を入れ、①を戻し汁ごと煮る。</p> <p>⑤ ②の材料を固い順から煮る。</p> <p>⑥ 調味料で味付けし、最後に③のしょうが汁を入れる。</p>

一人当たりの栄養量			
エネルギー	610 kcal	ビタミンB ₂	0.54 mg
たんぱく質	28.5 g	ビタミンC	24 mg
脂質	14.1 g	食物繊維	4.8 g
カルシウム	327 g	食塩	2.9 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	96 mg
ビタミンA	268 μgRE	亜鉛	2.3 mg
ビタミンB ₁	0.76 mg		

19 布引大根の浅づけ (郡山市)



〈 献立のねらい：地域の特産物を知り味わおう 〉 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		淡色辛みそ	0.6
	精麦	7		米白絞油(揚げ油)	3
牛乳	牛乳	206	布引き大根の浅づけ	だいこん	40
揚げさんまの ピリカラソース	さんま切り身	40		だいこん葉	5
	清酒	1		食塩	0.3
	しょうが	1	油揚げと小松菜のみそ汁	木綿豆腐	30
	じゃがいもでん粉	4		こまつな	20
	食塩	0.1		油揚げ	5
	白こしょう	0.01		じゃがいも	30
	根深ねぎ	3		にんじん	5
	しょうが	0.2		煮干し	1
	穀物酢	0.7		淡色辛みそ	10
	豆板醤	0.4		水	120
	三温糖	2.4			
	こいくちしょうゆ	3.2			
ごま油	0.2				
本みりん	0.5				

献立のポイント

布引大根のおいしさを味わえるように、シンプルに大根を浅づけにします。

特徴、いわれ等

昼夜の気温の差が大きい布引高原で作られる大根は、みずみずしく、やわらかさと甘味があるのが特徴です。



作 り 方

揚げさんまのピリカラソースかけ

- ① さんまは清酒、おろししょうがにつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ② しょうが、長ねぎはみじん切りにし、豆板醤、三温糖、しょうゆ、みりん、みそで煮立てる。
- ③ ②が冷めたら、ごま油と穀物酢を加えタレを作る。
- ④ 揚げたさんまに③のタレをまぶす。

布引大根の浅づけ

- ① だいこんはいちょう、だいこん葉は粗みじんにし、ゆでて冷ましておく。
- ② 水気をよく切り、食塩で和える。

油揚げと小松菜のみそ汁

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 小松菜は3cmに切ってゆでて冷ます。
- ③ じゃがいもは厚めのいちょう、油揚げは短冊、とうふはさいの目にきっておく。
- ④ だしを沸騰させ、じゃがいもを加える。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、半量のみそを加え、油揚げ、とうふを加える。
- ⑥ みそを加え、小松菜も加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	691 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
たんぱく質	25.2 g	ビタミンC	29 mg
脂質	25.2 g	食物繊維	3.4 g
カルシウム	390 g	食塩	2.4 g
鉄	3.4 mg	マグネシウム	96 mg
ビタミンA	192 μgRE	亜鉛	2.8 mg
ビタミンB ₁	0.48 mg		

20 白河ラーメン (白河市)



中
通
り

〈 献立のねらい：地元で食べられている人気の料理を給食で味わい、地元の食に関心をもとう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
白河ラーメン	中華めん(平打ち)	80	りんご	みずな	5
	うずら卵	15		マヨネーズ	5
	メンマ	8		和風ドレッシング	4
	沖アミなると	3		白すりごま	2
	ほうれんそう	20		りんご	30
	根深ねぎ	10			
	清酒	0.7			
	こいくちしょうゆ	9			
	白こしょう	0.03			
	鶏豚湯	12.6			
	水	150			
	肩ロースチャーシュー	30			
	牛乳	牛乳		206	
シャキシャキサラダ	ごぼう	15			
	れんこん水煮	10			
	にんじん	5			
	キャベツ	25			

献立のポイント

麺は、幅広の縮れ麺を使用し、豚骨、鶏ガラが主体の鶏豚湯で澄んだしょうゆスープをつくります。具はねぎ、なると、ほうれんそう、チャーシューなどです。

特徴、いわれ等

白河ラーメンは竹井寅次氏、通称「とらさん」のスタイルを受け継いでおり、手打ち麺とスープは澄んだしょうゆ味が特徴です。



作 り 方

白河ラーメン

- ① なるとは輪切り、ねぎは小口切りにする。ほうれんそうは3cm長さに切ってゆでる。
- ② お湯と鶏豚湯を入れて煮立てる。
- ③ メンマを入れ、うずら卵、なるとを入れて煮る。
- ④ 調味料を入れて、ほうれんそう、ねぎを入れる。
- ⑤ チャーシューは、ポイルする。

シャキシャキサラダ

- ① ごぼう、にんじん、キャベツは千切り、れんこんはいちょう切り、みずなは2cm長さに切る。
- ② 野菜は、ゆでて冷却する。
- ③ ごま、調味料であえる。

りんご

- ① 芯を取り1/8に切る。

一人当たりの栄養量

エネルギー	665 kcal	ビタミンB ₂	0.82 mg
たんぱく質	28.8 g	ビタミンC	16 mg
脂質	22.0 g	食物繊維	5.8 g
カルシウム	328 mg	食塩	3.8 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	96 mg
ビタミンA	256 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB ₁	1.12 mg		

21 糸引き納豆 お煮しめ ブロッコリーの塩昆布和え (白河市)



中
通
り

〈 献立のねらい：給食を通して、地場産物を知ろう 〉 小学校

(学習指導案105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	ブロッコリー 塩昆布和え	水	100
	強化米	0.21		ブロッコリー	15
牛乳	牛乳	206		キャベツ	20
納豆	糸引納豆	40		だいこん	10
お煮しめ	鶏肉もも肉(皮なし)	20		減塩塩昆布	1
	さといも	40	しょうが	0.7	
	にんじん	15	ごま油	1	
	ごぼう	15	りんご	りんご	30
	たけのこ水煮	15			
	三角こんにゃく	20			
	れんこん水煮	15			
	乾しいたけ	0.6			
	三温糖	1.8			
	清酒	2.6			
	こいくちしょうゆ	8			
	米サラダ油	1			
	カットいんげん	5			

献立のポイント
<p>納豆は、県内産の大豆を使い地元の納豆屋さんが給食用として作ります。</p> <p>煮しめは、地元でとれた野菜にかみごたえのあるれんこんを加えた煮物です。</p> <p>地元産の美味しいブロッコリーを塩昆布であえました。</p> <p>りんごは地元産です。</p>
特徴、いわれ等
<p>白河地方は、気候が春・秋ともにブロッコリー栽培に適しているため、県内で栽培されているブロッコリーの約7割を占めており、東北でもトップの産地です。</p>

作 り 方
<p>お煮しめ</p> <p>① 乾しいたけは戻し、戻し汁も使用する。</p> <p>② 里いもは乱切り、にんじんはいちょう、ごぼうは1cm長さに切る。</p> <p>③ たけのこれんこんは、厚めのいちょう切りにする。</p> <p>④ 三角こんにゃくは、下ゆです。</p> <p>⑤ カットいんげんは、ゆでておく。</p> <p>⑥ 乾しいたけの戻し汁とお湯をいれて煮立てる。</p> <p>⑦ ⑥に鶏肉を入れて、調味料を入れ、煮えにくい材料から入れて煮る。</p> <p>⑧ 最後にいんげんを入れて仕上げる。</p> <p>ブロッコリー塩昆布和え</p> <p>① ブロッコリーは小分けにし、キャベツは短冊切り、大根は太めの千切りにする。しょうがは、おろす。</p> <p>② 野菜はゆでて、冷却する。</p> <p>③ ②の野菜を塩昆布、おろししょうが、ごま油であえる。</p> <p>りんご</p> <p>① 芯を取り1/8に切る。</p>

一人当たりの栄養量			
エネルギー	629 kcal	ビタミンB ₂	0.65 mg
たんぱく質	26.4 g	ビタミンC	23 mg
脂質	15.5 g	食物繊維	8.5 g
カルシウム	330 mg	食塩	1.9 g
鉄	3.4 mg	マグネシウム	124 mg
ビタミンA	184 μgRE	亜鉛	3.8 mg
ビタミンB ₁	0.42 mg		

22 手巻きずし ブルーベリーゼリー (白河市)



中
通
り

〈 献立のねらい：地場産物を給食で味わい、生産者の方に感謝の気持ちをもとう 〉 小学校

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)
手巻きずし	精白米	70		はくさい	15
	強化米	0.21		こんにゃく	10
	すしのこ	6		木綿豆腐	20
	手巻きのり	4枚入り		根深ねぎ	10
	きゅうり	33		みそ	9
	ツナ(オリーブ油漬)	12		かつおだし	0.5
	マヨネーズ	5		米サラダ油	1
	スティック玉子	15		水	120
	スティックたらフライ	20		地元産ブルーベリーゼリー	40
	米油(揚げ油)	1			
スティック納豆	15				
牛乳	牛乳	206			
とん汁	豚もも肉	10			
	じゃがいも	20			
	ごぼう	5			
	だいこん	10			
	にんじん	15			

献立のポイント

セルフ手巻きずしです。地元でとれたきゅうりとツナを和えた具などを手巻き用のりと酢飯にのせて食べます。
ブルーベリーゼリーは地元で作られたブルーベリーを加工してゼリーにし、フタには市公認、人気のキャラクターを載せました。

特徴、いわれ等

きゅうりの栽培はハウス栽培から露地栽培、ハウス栽培と続いており、集荷場に届けられた新鮮なきゅうりをいつもいただくことができます。



作 り 方

手巻きずし
酢飯はすしのこを入れて炊く。
① きゅうりは、スライスしてゆでて冷却後、ツナと混ぜ合わせマヨネーズで和える。
② スティック玉子は、ゆでで冷却する。
③ スティックたらフライは、油で揚げる。
④ のりと納豆は、クラスごとに数える。

とん汁
① じゃがいもは角切り、ごぼうはささ切り、だいこん、にんじんはいちよう切り、はくさいはざく切り、ねぎは小口切りにする。
② こんにゃくは、切って下ゆでする。
③ 豆腐は、さいの目に切る。
④ 油で、豚肉を炒め、①の煮えにくい野菜とこんにゃくをいれて煮る。
⑤ 豆腐、はくさい、ねぎを入れ、調味料をいれる。

一人当たりの栄養量			
エネルギー	697 kcal	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質	27.0 g	ビタミンC	60 mg
脂質	22.5 g	食物繊維	4.4 g
カルシウム	322 g	食塩	1.8 g
鉄	3.1 mg	マグネシウム	94 mg
ビタミンA	356 μgRE	亜鉛	2.9 mg
ビタミンB ₁	0.85 mg		

23 いもがら汁 (埴町)



〈 献立のねらい：保存食として食べられてきたずいきの味を子供たちに伝えよう 〉 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	80	いもがら汁	こいくちしょうゆ	2
	強化米	0.24		干しずいき	1
	おおむぎ米粒麦	5.1		じゃがいも	20
牛乳	牛乳	206		凍み豆腐	2
さばのねぎみそだれ焼き	さば切り身	50		にんじん	5
	食塩	0.25		はくさい	20
	淡色辛みそ	2.5		淡色辛みそ	10
	三温糖	0.5		かえり煮干し	1
	清酒	0.6		和風だし	0.7
	根深ねぎ	9		水	120
	白いりごま	0.8			
だいこんサラダ	だいこん	38			
	にんじん	3			
	カットわかめ	0.8			
	ちりめんじゃこ	1.8			
	白いりごま	0.7			
	糸かつお節	0.5			

献立のポイント

いもがらは、手間がかかるので、若い家庭ではほとんど食べることが少なくなっています。給食のメニューに取り入れて子供たちに伝えたいと思います。

特徴、いわれ等

ずいき（いもがら）は里いもを収穫する前に茎の皮をむいて、干したものです。昔は秋になると軒先にのれんのように干す家が多くみられました。野菜が少ない冬に、水で戻してみそ汁や炒め物などにして食べられてきました。ずいきは一度に食べる量は少ないですがカルシウム、鉄分、食物繊維を多く含んでいます。



作 り 方

さばのねぎみそだれ焼き

- ① さばに塩で下味をつける。
- ② ねぎは薄輪切りにする。
- ③ 調味料と②のねぎをあわせたものに①のさばをつける。
- ④ 鉄板にさばを並べ190℃で20分程度焼く。

だいこんサラダ

- ① だいこん、にんじんは千切りにする。
- ② カットわかめは水で戻しさとゆでて冷却する。
- ③ ちりめんじゃこもゆでて冷却する
- ④ 調味料で和える。

いもがら汁

- ① だしをとる。
- ② 干しずいきは1cm長さに切り、水で戻す。凍み豆腐も水で戻し0.5cm幅に切る。
- ③ じゃがいもは角切り、にんじんはちょう切り、はくさいは1.5cm幅に切る。
- ④ だし汁に、煮えにくい材料から入れて煮る。
- ⑤ みそを入れて仕上げる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	698 kcal	ビタミンB ₂	0.57 mg
たんぱく質	26.6 g	ビタミンC	19 mg
脂質	24.5 g	食物繊維	3.7 g
カルシウム	358 mg	食塩	2.8 g
鉄	2.6 mg	マグネシウム	94 mg
ビタミンA	223 μgRE	亜鉛	3.4 mg
ビタミンB ₁	0.84 mg		

24 豚肉のじゅうねん焼き 手作りすいとん (鮫川村)



中
通
り

〈 献立のねらい：地場産物を知り、感謝の気持ちをもとう 〉 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	手作りすいとん	三温糖	0.5
	強化米	0.24		白いりごま	0.5
牛乳	牛乳	206		小麦粉	10
豚肉のじゅうねん焼き	豚ロース肉	40		米粉	10
	すりえごま	1.5		普通牛乳	6
	淡色辛みそ	5.2		水	12
	三温糖	2.6		ごぼう	6
	清酒	0.75		にんじん	6
	本みりん	0.85		だいこん	20
大豆入り小松菜のナムル	こまつな	20		ほうれんそう	5
	にんじん	5		根深ねぎ	5
	錦糸卵	4		こいくちしょうゆ	3.3
	もやし	20		鶏豚湯	3
	ゆで大豆	5	塩	0.3	
	こいくちしょうゆ	2.2	水	120	
	ごま油	0.3			
	穀物酢	0.8			

献立のポイント

すりじゅうねんを、みそと合わせて使ったり、和えものに大豆を砕いて入れたりすることで、苦手な子どもでも、抵抗なく地場産物を食べられるようにしました。

小麦粉で作られることの多いすいとんに地元の米粉を加えています。

特徴、いわれ等

「じゅうねん」とは鮫川村で、「えごま」のことをいいます。「大豆」や「じゅうねん」は村の特産品として作られている地場産物です。



作 り 方

豚肉のじゅうねん焼き

- 調味料を合わせて、タレを作る。
- 豚肉をタレにつける。
- 鉄板に豚肉を並べ190℃で13分程度焼く。

大豆入り小松菜のナムル

- こまつなは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- 野菜はゆでて、冷却し、錦糸卵と粗く砕いたゆで大豆もゆでて冷却する。
- 調味料で和える。

手作りすいとん

- 野菜はいちょう切り、ほうれんそうは3cm長さ、ねぎは小口切りにする。
- 小麦粉と米粉をあわせ、牛乳と水でこねる。
- お湯に②をつまみながら入れて下ゆでする。
- だし汁を煮立て、ごぼう、にんじん、だいこん、③を加えて煮る。
- 調味料を入れる。

一人当たりの栄養量

エネルギー	669 kcal	ビタミンB ₂	0.49 mg
たんぱく質	24.0 g	ビタミンC	16 mg
脂質	21.3 g	食物繊維	3.7 g
カルシウム	322 mg	食塩	2.5 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	77 mg
ビタミンA	418 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB ₁	0.57 mg		

25 グルメンチ風ピーマンメンチカツ (三春町)

中
通
り



〈 献立のねらい：地場産物を使った給食を味わって食べよう 〉 小学校

(学習指導案99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	キャベツの スープ	キャベツ	25	
牛乳	牛乳	206		にんじん	8	
グルメンチ 風ピーマン メンチカツ	牛ひき肉	20		まだこ ゆで	10	
	豚ひき肉	20		オリーブ油	0.7	
	ピーマン	8		おろしにんにく	0.15	
	ソテーオニオン	10		食塩	0.3	
	A {	全卵		3	コンソメ	0.2
		白こしょう		0.03	黒こしょう	0.01
		ナツメグ		0.02	ぶどう酒白	1
		食塩		0.2	鶏もも肉(皮なし)	5
		中華スープの素		0.08	だいこん	20
		米みそ		1.0	にんじん	7
		パン粉		1.5	ごぼう	10
		清酒		1	キャベツ	20
		薄力粉		5	鶏豚湯	2.5
	全卵	4		塩	0.6	
	パン粉	7		こいくちしょうゆ	1.8	
	米ぬか油	4.0		おろししょうが	0.3	
	中濃ソース	5		黒こしょう	0.01	
彩り野菜 の蒸し煮	さやいんげん	12		水	130	
	アスパラガス	12	さくらんぼ	20		

献立のポイント
<ul style="list-style-type: none"> ピーマンは、下ゆですると食べやすくなります。 さやいんげん、アスパラガスは、下ゆをしない方が、シャキシャキとした食感、旬ならではの甘みを楽しむことができます。

特徴、いわれ等

「三春グルメンチ」は、福島県内生産量第1位である三春町の特産品「ピーマン」がごろごろと入ったジューシーなメンチカツです。
味の決め手となる「ピーマン」は、「みおぎ」という品種で、緑色が濃く、柔らかいのが特徴です。
また、三春町では「三春グルメンチ」がトッピングされた「三春ダムカレー」も商品化されており、どちらも町内の飲食店等で食べることができます。



三春グルメンチ

作 り 方

- グルメンチ風ピーマンメンチカツ**
- ピーマンは、1cmの角切りにする。
 - 牛ひき肉、豚ひき肉にAを加え、粘りがでるまでこねたら、ピーマン、ソテーオニオンを加えてよく混ぜる。
 - 成形し、薄力粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。
- 彩り野菜の蒸し煮**
- さやいんげん、アスパラガスは斜め切り、キャベツ、にんじんは短冊切り、まだこは一口大に切る。
 - キャベツは、軽くゆでておく。
 - 油で、おろしにんにく、にんじん、さやいんげん、アスパラガス、まだこの順に炒め、火が通ったら、キャベツ、調味料を加えて仕上げる。
- キャベツのスープ**
- 鶏肉は小間切り、だいこん、にんじん、ごぼうはいちょう切り、キャベツは一口大に切る。
 - 鍋に、水、鶏豚湯を入れ、沸騰したら鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを加えて煮る。
 - キャベツ、おろししょうが、調味料を加える。

一人当たりの栄養量

エネルギー	659 kcal	ビタミンB ₂	0.53 mg
たんぱく質	26.5 g	ビタミンC	36 mg
脂質	21.7 g	食物繊維	4.2 g
カルシウム	293 mg	食塩	2.5 g
鉄	2.75 mg	マグネシウム	73 mg
ビタミンA	349 μgRE	亜鉛	3.6 mg
ビタミンB ₁	0.40 mg		