

第1章

主食・汁物 アレコレ！

1 ごはん (P4～)

(1) 味付けごはん

- ① たけのごはん
- ② さつまいもごはん
- ③ ツナごはん
- ④ キャロットピラフ
- ⑤ 鶏そぼろごはん
- ⑥ 栗ごはん
- ⑦ 七穀ごはん
- ⑧ ひじきごはん
- ⑨ 鶏五目ごはん
- ⑩ グリンピースごはん
- ⑪ まいたけごはん
- ⑫ ちらし寿司
- ⑬ 高菜ごはん
- ⑭ 春菊ごはん
- ⑮ にんじんふりかけ
- ⑯ おかかふりかけ1
- ⑰ おかかふりかけ2

(2) 丼物

- ① 豚キムチ丼
- ② 牛丼
- ③ 親子丼
- ④ ビビンバ

(3) 炒めごはん

- ① チャーハン1
- ② チャーハン2
- ③ チキンライス
- ④ カレーピラフ

(4) カレー

- ① チキンカレー

② チキントマトカレー

2 変わりパン (P24～)

- (1) きなこ揚げパン
- (2) こつぶ入りチリコンカン

3 めん (P28～)

(1) 味噌味

- ① みそラーメン
- ② とんこつラーメン
- ③ みそかけうどん
- ④ 担々麺 (みそ)

(2) しょうゆ味

- ⑤ かけうどん
- ⑥ きつねうどん
- ⑦ 五目かけうどん
- ⑧ しょうゆラーメン
- ⑨ キムチラーメン
- ⑩ 担々麺 (しょうゆ)

(3) その他

- ⑪ ジャージャー麺
- ⑫ カレーうどん
- ⑬ ミートソース

4 汁物 (P37～)

(1) 味噌味

- ① なめこと大根のみそ汁
- ② 呉汁
- ③ かきたまみそ汁
- ④ 阿武隈汁
- ⑤ 三平汁
- ⑥ どさんこ汁
- ⑦ いなか汁
- ⑧ 大根汁

(2) しょうゆ味

- ① こづゆ
- ② 若竹汁
- ③ ざくざく
- ④ 豚肉とほうれん草の
とろみスープ
- ⑤ けんちん汁
- ⑥ のっぺい汁
- ⑦ かきたま汁
- ⑧ もずくスープ
- ⑨ わかめスープ
- ⑩ たぬき汁
- ⑪ 沢煮わん
- ⑫ すまし汁
- ⑬ 八杯汁
- ⑭ さんまつみれ汁
- ⑮ 中華風コーンスープ
- ⑯ くきわかめスープ
- ⑰ 卵のふわふわスープ
- ⑱ 中華卵スープ
- ⑳ トマトの卵スープ
- ㉑ ABC カレー風味スープ

(3) シチュー類・その他

- ① ホワイトシチュー
- ② さつまいものシチュー
- ③ 白花豆とアスパラの
クリーム煮
- ④ パンプキンポタージュ
- ⑤ ポークビーンズ
- ⑥ ミネストローネ

第1章 主食・汁物 アレコレ!

1 ごはん物 (1) 味付けごはん

たけのこごはん

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	70		
鶏むね肉 (皮なし)	20		
油揚げ	10		
たけのこ水煮	10		
乾しいたけスライス	0.3		
にんじん	7		
こいくちしょうゆ	5		
三温糖	0.5		
本みりん	0.5		
米ぬか油	1		
		計	124.3

作 り 方
① 材料は食べやすい大きさに切る。 鶏肉を米油で炒め、色が変わったらその他の材料を入れ調味料で味を調える。
② 炊きあがったごはんに混ぜる。



献立例

- たけのこごはん
- かつおの生姜煮
- 切干し大根サラダ (P140)
- 若竹汁 (P45)
- 牛乳

1人あたりの栄養量	
エネルギー	362 kcal
たんぱく質	12.5 g
脂質	8.2 g
カルシウム	47 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	49 μgRAE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.5 mg

料理のポイント
若竹汁と組み合わせて、「こどもの日献立」に取り入れました。



たけのこ



たけのこは春が旬の野菜です。

特徴 竹の若い茎を食べます。
掘りたては生で食べられますが、時間がたつとえぐみが出るので、ゆでて食べます。

栄養 野菜の中では、たんぱく質やカリウムが多く含まれています。
たけのこをゆでると白い粒ができますが、これはアミノ酸の1種の「チロシン」という成分です。

歴史 一般に流通しているたけのこは「孟宗竹」という種類です。
孟宗竹は中国が原産地で、日本へは江戸時代に伝わったといわれています。

〈「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑」(群羊社) 2016年4月1日〉
〈「新食品成分表 FOODS 2017」(東京法令出版株式会社) 2016年11月1日〉

○本会で取り扱っている、(株)タケマン(鹿児島県出水市)の竹林の様子



日本で初めて真空パックの蒸し「たけのこ」を開発した会社で、採りたての味をそのままお届けできます！



さつまいも



さつまいもは秋が旬の野菜です。

特徴 根っこの部分を食べます。
中が白いものや紫色、黄色、赤のものがあります。
ゆっくり加熱すると、甘味が増します。

栄養 炭水化物が多く含まれます。
また、他のいも類よりも、食物繊維やビタミンなどが多く含まれています。

歴史 さつまいもは、別名「からいも」「甘藷」「りゅうきゅういも」などと呼ばれています。
日本へは、1600年頃の江戸時代に中国から伝わりました。琉球（今の沖縄県）から薩摩（今の鹿児島県）に伝わったので、さつまいもと呼ばれています。
八代将軍徳川吉宗のころ、蘭学者の青木昆陽らによって全国に広められました。今の埼玉県川越市あたりはさつまいもの産地で、江戸から十三里あったので、ここから来る焼き芋屋のことを「十三里」と呼んでいました。
それにかけて焼き芋屋が『栗（九里）より（四里）うまい十三里（9 + 4 = 13）』とふれて売っていたそうです。

〈「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑」（群羊社）2016年4月1日〉
〈農林水産省 HP〉
〈「新食品成分表 FOODS 2017」（東京法令出版株式会社）2016年11月1日〉

ツナごはん

(小学校)



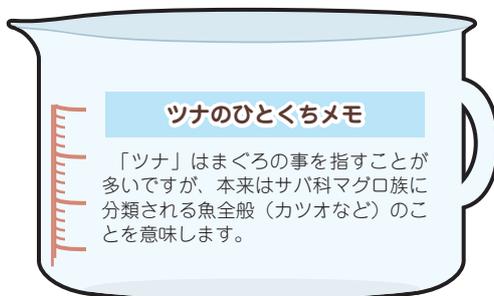
材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	70		
にんじん	30		
まぐろ油漬フレーク	40		
こいくちしょうゆ	4		
上白糖	1.5		
本みりん	1.5		
		計	147

作 り 方

- ① にんじんは千切りにする。まぐろフレークは油をきっておく。
- ② 釜にまぐろフレークを入れ、温まったところににんじん、調味料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 炊き上がったごはんに混ぜる。

料理のポイント

にんじんをより細かい千切りにすると、ごはんと混ざりやすくなります。
量が少ない場合は、にんじんを下ゆでておくときれいに仕上がります。



ツナのひとくちメモ

「ツナ」はまぐろの事を指すことが多いですが、本来はサバ科マグロ族に分類される魚全般（カツオなど）のことを意味します。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	10.2 g
カルシウム	13 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	176 μgRAE
ビタミンB1	0.23 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	29 mg
亜鉛	1.2 mg

キャロットピラフ

(小学校)



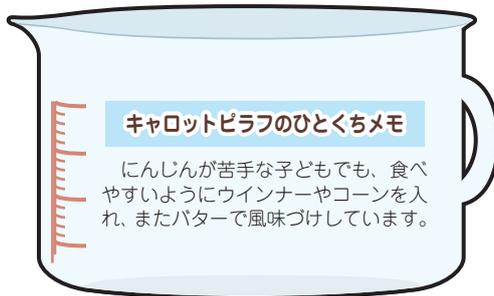
材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	70	食塩	0.3
ベーコン	8	黒こしょう	0.01
にんじん	25		
たまねぎ	20		
マッシュルーム水煮	5		
ホールコーン(缶)	3		
パセリ(乾)	0.1		
有塩バター	1.5		
ぶどう酒(白)	1		
コンソメ	0.35	計	136.26

作 り 方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 半分のバターで、ベーコンを炒め、次ににんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーンの順に炒める。
- ③ 調味をし、バターを加える。
- ④ 炊いたごはんを③と混ぜ合わせ、最後にパセリを散らす。

料理のポイント

ピラフですので、ごはんはやや硬めに炊き、またごはんに混ぜるときは、ごはんをつぶさないように注意しましょう。



キャロットピラフのひとくちメモ

にんじんが苦手な子どもでも、食べやすいようにウインナーやコーンを入れ、またバターで風味づけしています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	316 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	5.0 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	155 μgRAE
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	1.3 mg

鶏そぼろごはん

(小学校)



鶏肉のひとくちメモ

鶏肉は牛肉や豚肉とともに、たんぱく質の多い食材です。肉を食べると、たんぱく質は、まず胃の消化酵素で大まかに切断され、さらに十二指腸の消化酵素で切断されてアミノ酸になります。アミノ酸は小腸から吸収されて肝臓に運ばれ、血液中に出されて体の各組織に運ばれます。そして、筋肉や髪、爪などの体組織や、酵素やホルモン、神経伝達物質などの生命をつかさどる組織で、それぞれにふさわしいたんぱく質に合成されます。肉類は、ヒトの体でつくることのできないアミノ酸8種類すべてを十分に持っているため、よいたんぱく質源になります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	378 kcal
たんぱく質	11 g
脂質	6.8 g
カルシウム	12 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	42 μgRAE
ビタミンB1	0.27 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	1.7 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	80		
強化米	0.25		
鶏ひき肉	30		
炒り卵 (冷)	10		
にんじん	4		
こいくちしょうゆ	3		
米ぬか油	1		
清酒	1		
上白糖	0.8		
おろししょうが	0.3	計	130.35

作 り 方

- ① にんじんは千切りにする。炒り卵はボイルしておく。
- ② 鶏ひき肉、おろししょうがを米油で炒め、にんじんを加えやわらかくなるまで煮て調味する。
- ④ 炒り卵を加え2～3分煮、火を止める。
- ③ 炊き上がったごはんに混ぜる。

料理のポイント

卵アレルギーの児童生徒がいる場合、卵抜きでもおいしくできます。

栗ごはん

(小学校)



栗のひとくちメモ

ナッツは植物の種の部分で、種の発育に必要な栄養分をたくさん含んでいます。栗もそのひとつで、有名な品種に「銀寄（ぎんよせ）」という景気のいい名前の栗がありますが、天明の大飢饉（1782～87年）のときに、救荒作物として重宝されたことに由来しているといわれています。わたしたちは、植物が蓄えた大切な栄養分をいただいて飢饉も免れ、生き永らえているという感謝の気持ちもちたいものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	324 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	0.8 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.28 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	1.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	80		
強化米	0.25		
日本栗1/4カット	20		
食塩	0.65		
うすくちしょうゆ	2		
清酒	3		
		計	105.9

作 り 方

- ① 約30分浸水した米に栗と調味料を加え軽く混ぜ炊く。
- ② 炊き上がったらさっくりと混ぜる。

料理のポイント

調味料を入れたら時間をおかないですぐに炊きます。

七穀ごはん

(小学校)



七穀ごはんのひとくちメモ

国産七穀ブレンドは、押麦、もちきび、高きび、発芽玄米、黒米、はとむぎ、アマランサスが入っています。これらは食物繊維、無機質を多く含みません。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	314 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	0.8 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	1.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	80		
強化米	0.25		
国産七穀ブレンド	8		
		計	88.25

作 り 方

- ① 米に強化米と国産七穀ブレンドを加え、通常の水加減に七穀ブレンド8g当たり、水を9.6g入れて炊く。

料理のポイント

紫黒米、ぶちっともち玄米（アルファー）を使う時は、七穀ごはんと同じ要領で炊きます。
ぶちっともち玄米（アルファー）は、水→精米→もち玄米の順番で入れます。順番が逆になると、米の吸収にムラが生じ、焦げ等の原因につながります。

ひじきごはん

(小学校)



ひじきのひとくちメモ

ひじきは海藻の一種で、日本では古くから煮物などにして食べられてきました。一般的に販売されているものは乾燥されたものがほとんどで、日本では長崎県や三重県、鹿児島県などが産地となっていてほぼ100%が天然ものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	332 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	3.2 g
カルシウム	32 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	23 μgRAE
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	39 mg
亜鉛	1.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	80	本みりん	1
強化米	0.25	上白糖	0.8
鶏ひき肉	8	だし汁	5
ごぼう	3		
にんじん	3		
ひじき(乾)	1.5		
油揚げ	3		
米ぬか油	0.5		
こいくちしょうゆ	3		
清酒	1	計	110.05

作 り 方

- ① ひじきは水洗いし約20分間水で戻しておく。(時間のないときはぬるま湯で約5分間) ごぼうは笹がき、にんじんは千切りにする。油揚げは縦1/3にした後千切りにし、沸騰湯にサッと入れ油抜きをする。
- ② 鶏ひき肉を米油で炒める。清酒、ごぼう、にんじん、だし汁を加え材料がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 戻した芽ひじき、油抜きした油揚げを加え調味味がしみ込むまで煮る。
- ④ 炊き上がったごはんに混ぜる。

料理のポイント

芽ひじきは、家庭では20分くらい水戻しをしますが、給食では洗っているうちに戻っています。ごぼうやにんじんは、できるだけ細かく切ると出来上がりがよくくなります。

鶏五目ごはん

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	80	上白糖	1
強化米	0.25	清酒	1
鶏もも肉	20		
乾しいたけスライス	0.5		
ごぼう	5		
にんじん	5		
しらたき	7		
油揚げ	5		
米ぬか油	1		
こいくちしょうゆ	3	計	128.75

作 り 方

- しいたけは水で戻す。ごぼうは半月切り、にんじんは千切り、油揚げは縦1/3にした後千切りにし、沸騰湯にサッと入れ油抜きをする。しらたきは5cmに切る。
- とり肉を米油で炒める。清酒、しいたけ、ごぼう、にんじんを加え、材料がやわらかくまるまで炒める。
- しらたき、油揚げを加えた後、調味料で味つけし、火を止める。
- 炊き上がったごはんに混ぜる。

料理のポイント

材料はできるだけ細かく切るときれいに仕上がります。

五目ごはんのひとくちメモ

五目には「いろいろなものが入り交じる」という意味があります。五目ごはんは、いろいろな具を使った、混ぜごはんのことです。主に、とり肉、にんじん、ごぼう、しいたけなどの野菜を混ぜるので、栄養的にもバランスよく取り合わせた料理です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	371 kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	6.2 g
カルシウム	30 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	35 μgRAE
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	37 mg
亜鉛	1.5 mg

グリーンピースごはん

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	80		
強化米	0.25		
グリーンピース	15		
清酒	3		
うすくちしょうゆ	1.5		
食塩	0.62		
		計	100.37

作 り 方

- 約30分浸水した米に、グリーンピースと調味料を加え軽く混ぜ炊く。
- 炊き上がったらさっくりと混ぜる。

料理のポイント

グリーンピースは生を使いました。

グリーンピースのひとくちメモ

グリーンピースはえんどう豆の未熟な豆で、さやの中から緑色の種子を出したものを食用とします。青々としたさわやかな香り、独特のほのかな甘みの特徴で、季節感を味わえる野菜の一つです。旬は4月から5月です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	304 kcal
たんぱく質	6 g
脂質	0.8 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	4 μgRAE
ビタミンB1	0.29 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	2.5 mg
亜鉛	1.3 mg

まいたけごはん

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	70		
まいたけ (冷)	8		
にんじん	6		
油揚げ	6		
ごぼう	6		
乾しいたけスライス	0.5		
こいくちしょうゆ	3		
上白糖	0.2		
米ぬか油	1		
本みりん	1		
だしのもと	0.1	計	101.8

作 り 方
① にんじんと油揚げは千切り、ごぼうは笹がきにする。しいたけは戻す。
② 鍋に油を熱し、人参・ごぼうを炒め、やわらかくなったら他の材料を入れて調味料で味を調える。
③ 炊き上がったごはんに混ぜる。



献立例

- まいたけごはん
- 信田煮
- 山菜炒め
- 青菜のみそ汁
- 牛乳

1人あたりの栄養量	
エネルギー	312 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	3.8 g
カルシウム	28 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	36 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	34 mg
亜鉛	1.3 mg

料理のポイント
まいたけは冷凍を使用しましたが、生のまいたけを使うとより風味が増します。また、まいたけの他にも「しめじ」「たもぎたけ」など、いろいろなきのこ類で代用できます。



まいたけ



まいたけは1年中食べることができます。

特徴 まいたけは香りが良く、独特の風味を持っています。
踊りを舞っているような形なので、この名前がついたとも、あまりのおいしさに、舞ってしまうとためこの名前がついたともいわれています。

栄養 きのこと類に含まれる「エルゴステロール」は、日光に当てるとビタミンDに変わります。また、まいたけはビタミンDを多く含んでいます。

歴史 日本にも古くから自生していました。
平安時代の「今昔物語集」や、江戸時代の「大和本草」にも紹介されています。
主な産地は新潟県で、日本の生産数の約6割を生産しています。

〈「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑」(群羊社) 2016年4月1日〉

〈「新食品成分表 FOODS 2017」(東京法令出版株式会社) 2016年11月1日〉

ちらし寿司

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	70	三温糖	1
穀物酢	8	こいくちしょうゆ	2
三温糖	4	焼き海苔	2
塩	0.3		
錦糸卵 (冷)	10		
にんじん	5		
乾しいたけスライス	0.5		
鶏むね肉 (皮なし)	10		
油揚げ	5		
さやえんどう (冷)	4		
白いりごま	0.5	計	122.3

作 り 方
① にんじん、油揚げは千切り、さやえんどうは斜め切りにする。
② 鶏肉、にんじん、しいたけ、油揚げ、さやえんどうを調味料と一緒にに入れて一煮立ちさせる。
③ ごはんは酢、塩、砂糖を合わせ寿司飯を作る。
④ ③に②をかけ、最後にごまのりをふりかける。

献立例

- ちらし寿司
- 厚焼きたまご
- きゅうりのツナ和え
- 七夕汁
- オレンジ
- 牛乳

1人あたりの栄養量	
エネルギー	364 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	7.6 g
カルシウム	34 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	81 μgRAE
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.4 mg

料理のポイント
七夕汁と組み合わせて、「七夕の日の献立」に取り入れました。



えんどう豆



さやえんどうやスナップエンドウは夏が旬の野菜です。

栄養 カロテンとビタミンB₁、B₂、Cが多く含まれます。

歴史 原産地は中央アジアから中近東、地中海沿岸にかけての地域といわれています。日本へは8世紀前後に中国から伝えられました。その頃は穀物として栽培されていました。野菜として栽培されるようになったのは、江戸時代になってからです。1922年、エジプトのツタンカーメンの墓からえんどう豆が発見されました。発見した人は、その豆を育ててみると発芽に成功したそうです。

〈「給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑」(群羊社) 2016年4月1日〉

〈「新食品成分表 FOODS 2017」(東京法令出版株式会社) 2016年11月1日〉

にんじんふりかけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
にんじん	15		
ごま油	1		
こいくちしょうゆ	2.3		
かつお節	0.5		
青のり粉	0.2		
		計	19

作 り 方

- ① みじん切りにしたにんじんをごま油で炒める。
- ② しょうゆ、かつお節を加えて煮付け、仕上げに青のり粉を加える。

料理のポイント

かつお節を加えるときには、ダマにならないようにバラバラ振り入れながら加えます。
しっかり水気をとばし、しっかりと仕上げます。

にんじんのひとくちメモ

カロテンが豊富なにんじん。にんじんがオレンジ色をしているのは、β-カロテンがオレンジ色をしているためです。

また、油で調理するとカロテンの吸収率が上がります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	19 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	1 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	78 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	6 mg
亜鉛	0 mg

おかかふりかけ1

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
かつお節	5		
こいくちしょうゆ	5		
本みりん	3		
上白糖	2		
白いりごま	0.1		
		計	15.1

作 り 方

- ① 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れて温める。
- ② 砂糖が溶けたら、かつお節をだまにならないように入れる。
- ③ 水分がなくなるまで炒る。ごまを入れ混ぜる。

料理のポイント

水分がなくなるまでしっかり炒ると、バラバラとして食感が良くなります。「おかかあえ」として市販もされています。ふりかけだけでなく、和えものとしても使用できます。

ひとくちメモ

かつお節は日本独特の加工品です。やや赤みのある褐色で、良く乾燥しており、丸みと厚みがあり、手に持ったときに重い物がよいといわれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	30 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	0.3 g
カルシウム	3 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	5 mg
亜鉛	0.1 mg

おかかぶりかけ2

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ちりめんじゃこ	1		
かつお節	5		
白いりごま	1.5		
こいくちしょうゆ	1.5		
みりん	1		
		計	10

作 り 方

- ① 鍋に、調味料を入れ、ちりめんじゃこ、かつお節、ごまを入れて煮つける。

料理のポイント

水気をとばすときに、焦がさないように注意します。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	24 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	0.9 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.29 mg
ビタミンA	10 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.44 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.2 mg

ひとくちメモ

簡単でおいしい手作りぶりかけです。

調理作業 “心を込めて”

