

こづゆ

(小学校)



ひとくちメモ

こづゆは会津地方の郷土料理です。お正月や結婚式などのお祝いの時に食べられます。ホタテの貝柱を水で戻した物を出汁として使うのが特徴です。

献立例

- ごはん
- カジキカツ
- じゅうねんあえ
- こづゆ
- パックソース

1人あたりの栄養量	
エネルギー	48 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	0.5 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	141 μ gRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
さといも	20	水	120
にんじん	20		
しらたき	20		
乾しいたけ	1		
乾きくらげ	0.5		
ほたて貝柱水煮	3		
白玉ふ	3		
こいくちしょうゆ	3.3		
食塩	0.2		
さやえんどう (冷)	7	計	198.0

作 り 方

- ① さといもとにんじんはいちょう切りにする。白玉麩は水で戻しておく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんを入れやわらかくなったら白玉麩以外の材料を入れる。
- ③ 調味料で味を調え、最後に水気を切った白玉麩とさやえんどうを入れる。

料理のポイント

学校給食週間の時に、中通りの「じゅうねんあえ」、浜通りの「カジキカツ」、会津地方の「こづゆ」を組み合わせました。こづゆは、会津地方でも地域によって筍を入れたり、ちくわを入れたり様々です。

こづゆなど、会津の郷土料理を入れる器いろいろ!!





「会津の郷土料理は？」と聞かれたら…



「こづゆ」は会津を代表する郷土料理で、お正月や結婚式などお祝いの時に食べる料理です。

会津各地域で呼び方や入れる材料が少しずつ変わりますが、南会津の一部を除き、会津全域で昔から食べられてきました。

こづゆは、手塩皿と言われる浅めに作られた小さい朱塗りの碗に盛られることから「こじゅうのつゆ」となり、なまって「こづゆ」になったのではないかとわれています。

各地域で材料が異なりますが、必ず使われるのは、「山の産物のきくらげ・しいたけ」「里の産物の里いも・にんじん」「海の産物の貝柱」です。



材料・切り方が異なる市町村のこづゆ

こうした「山の幸」「里の幸」「海の幸」の食材を必ず膳に取り入れるところが、会津の食の特徴だと言えます。

〈「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉

若竹汁

(小学校)



たけのこのひとくちメモ

たけのこは春が旬の野菜です。孟宗竹・淡竹・真竹の3種類が代表的で、普段食べられているものは孟宗竹です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	57 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	1.3 g
カルシウム	64 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	83 μ gRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	3.7 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	38 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
たけのこ(水煮)	30		
たまねぎ	20		
にんじん	10		
えのきだけ(冷)	10		
鶏むね肉	10		
乾わかめ	0.2		
こいくちしょうゆ	5		
かつお節	0.3		
水	120		
		計	205.5

作 り 方

- ① たけのこは短冊切り、たまねぎは3mm、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に肉とにんじんを入れて煮て、他の材料を入れる。
- ③ 調味料で味を調える。

料理のポイント

たけのこは水煮を使用しましたが、生の筍の方が風味もあり、おいしくいただけます。

ざくざく

(小学校)



ひとくちメモ

明治以前より地域において、お祭りなどのお祝いの時や、葬儀の時などに作られています。

現在では、子どもたちにも食べられるように、肉、さつま揚げ、ぎんなん、きくらげなどを入れて、家庭料理として食べられるようになりました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	107 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	2.6 g
カルシウム	58 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	61 μ gRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	17.4 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	39 mg
亜鉛	1.0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉	10	清酒	1
乾しいたけ	0.5	こいくちしょうゆ	5
ごぼう	5	水	130
だいこん	10		
にんじん	10		
さといも(冷)	15		
板こんにゃく	20		
焼き豆腐	20		
かつお節	2		
だし昆布	0.5	計	229

作 り 方

- ① ししいたけを戻し、鶏肉には清酒をふりかけておく。材料は全て1cm角に切る。
- ② だし汁に鶏肉、ししいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、さといもの順に加え、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ③ こんにゃく、焼き豆腐の順に加え、しょうゆで味つけする。

料理のポイント

材料は大きさを合わせて細かく切るとより「ざくざく」の特徴が出ます。

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

豚肉とほうれん草のとろみスープ

(小学校)



ほうれん草のひとくちメモ

ほうれん草はカロテンが非常に多く、ビタミンC、鉄、カリウムなども豊富です。やわらかく、甘味も強いので、和えものやソテーの他、汁ものなどの青味としても使いやすいです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	59 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	1.9 g
カルシウム	43 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	41 μgRAE
ビタミンB1	0.07 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	1.3 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩肉	10	じゃがいもでん粉	2
たまねぎ	30	水	155
木綿豆腐	20		
根深ねぎ	10		
しょうが	1		
県産冷凍ほうれん草	10		
コンソメ	1		
食塩	0.4		
こしょう	0.03		
こいくちしょうゆ	2	合計	241.43

作 り 方

- ① 豚肉は一口大に切る。たまねぎは薄切り、豆腐はサイの目切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。ほうれん草は解凍する。
- ② 釜に湯を沸かし、豚肉を加える。肉に火が通ったら、たまねぎを加える。
- ③ コンソメ、塩、こしょう、豆腐を加える。
- ④ 水で溶いたでん粉でとろみをつけ、しょうゆ、長ねぎ、しょうが、ほうれん草を加える。

料理のポイント

玉ねぎを冬瓜やなす、大根や白菜など、季節の野菜に代えてもおいしくできます。
福島県学校給食会取り扱い物資の福島県産冷凍ほうれん草を使用しています。

けんちん汁

(中学校)



さといものひとくちメモ

でん粉を主成分とし、低カロリーで食物繊維が豊富なため、便秘予防に効果的です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	88 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	2.3 g
カルシウム	48 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	109 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	46 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉 (皮なし)	20	こいくちしょうゆ	6.3
にんじん	15	うすくちしょうゆ	0.6
だいこん	24	ごま油	0.2
ごぼう	10	食塩	0.12
根深ねぎ	10	水	120
木綿豆腐	20		
さといも (冷)	20		
つきこんにゃく	12		
かつお節	3		
清酒	1	計	262.2

作 り 方

- ① にんじんとだいこんは、いちょう切り、ごぼうは笹がき、ねぎは小口切りにする。
- ② つきこんにゃくは下ゆでしておく。
- ③ 豆腐はサイの目切りにする。
- ④ かつお節でだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、ごぼう、さといもを入れる。
- ⑤ 材料が煮えたら豆腐を加え調味し、ねぎを加える。

料理のポイント

だしのうま味とごま油の香りがし、食欲をそそるメニューです。

のっぺい汁

(中学校)



ごぼうのひとくちメモ

ごぼうのアクに含まれるポリフェノールは肉や魚の臭みを消してくれる働きがあります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	85 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	3.3 g
カルシウム	43 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	92 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	1 g
マグネシウム	44 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉(皮なし)	15	かつお節	2.5
にんじん	12	清酒	1.5
だいこん	20	じゃがいもでん粉	1.2
さといも(冷)	24	水	100
ごぼう	6		
根深ねぎ	10		
つきこんにゃく	12		
木綿豆腐	20		
乾しいたけスライス	0.5		
うすくちしょうゆ	7	計	231.7

作 り 方

- ① にんじんとだいこんは、いちょう切り、ごぼうは笹がき、ねぎは小口切りにする。
- ② つきこんにゃくは下茹でしておく。
- ③ 豆腐はサイの目切り、しいたけは戻す。
- ④ かつお節でだしをとり、鶏肉、しいたけ、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、ごぼう、さといも、豆腐を入れる。
- ⑤ 材料が煮えたら調味し、水溶きでん粉を加え、ねぎを加える。

料理のポイント

地域によって切り方が異なりますが、県中県南地方の冠婚葬祭に欠かせない料理です。最後にでん粉でとろみをつけるので、寒い時期にぴったりの汁物です。

かきたま汁

(中学校)



ひとくちメモ

溶き卵は、白身と黄身をよく混ぜると、仕上がりがきれいになります。
でん粉でとろみをつけた後は、沸騰しているのを確認してから溶き卵を入れ、卵が浮き上がりはじめたら、そっとかき混ぜるのがポイントです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	83 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	4 g
カルシウム	100 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	76 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	55 mg
亜鉛	0.8 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏卵	24		
木綿豆腐	33		
たまねぎ	11		
にんじん	5.5		
こいくちしょうゆ	3.5		
本みりん	0.5		
食塩	0.5		
じゃがいもでん粉	1.2		
かつお節	2.7		
水	180	計	261.9

作 り 方

- ① 豆腐はサイの目切りにする。たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② かつお節でだしをとり、にんじんとたまねぎを入れて煮る。
- ③ 豆腐を入れ、調味料で味をつける。
- ④ 水溶きでん粉でとろみをつけ、溶き卵を入れる。

料理のポイント

いつもより多めのかつお節でだしをとると、おいしく仕上げることができます。汁の仕上がり量は、一人当たり280mlで計算しています。

ごはん物

かわりばん

めん

汁物

もずくスープ

(中学校)



ひとくちメモ

しょうがとこねぎを入れることでアクセントになり、おいしく仕上げることができます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	88 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	3.4 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	90 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1 g
食塩	1.9 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	0.1 mg

材 料	分量 g
もずく (冷)	24
かまぼこ (冷)	30
鶏もも肉 (皮なし)	22
にんじん	10
こねぎ	7
しょうが	0.8
こいくちしょうゆ	4
鳥がらだし	1
食塩	0.4
こしょう	0.02

材 料	分量 g
水	180
計	279.22

作 り 方

- ① もずくは解凍し洗う。かまぼこ、にんじんはいちょう切りにする。こねぎは小口切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 釜にお湯をはり、鶏肉、にんじん、かまぼこ、もずくを加えて煮る。
- ③ 調味料で味をつけ、しょうが、こねぎを加える。

料理のポイント

鶏肉は、水から入れるとアクが多く出てしまいますが、お湯から入れるときれいに仕上げるができます。汁の仕上がり量は、一人当たり280mlで計算しています。

わかめスープ

(小学校)



わかめのひとくちメモ

わかめは食物繊維や無機質が豊富です。中でもカリウムやカルシウムが豊富に含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	46 kcal
たんぱく質	4 g
脂質	1.4 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	62 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	1.6 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.7 mg

材 料	分量 g
鶏むね肉 (皮なし)	8
にんじん	10
とうもろこし (冷)	10
木綿豆腐	20
根深ねぎ	10
乾わかめ	0.5
白いりごま	0.3
こいくちしょうゆ	2
鳥がらだし	0.7
食塩	0.7

材 料	分量 g
じゃがいもでん粉	0.5
こしょう	0.03
水	130
計	192.73

作 り 方

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② にんじんはいちょう切り、ねぎは輪切り、豆腐はサイの目切りにする。
- ③ 沸騰したお湯に鶏肉を入れ、にんじんを入れてアクをとる。
- ④ とうもろこし、豆腐、調味料を入れ、水溶きでん粉をでとろみをつける。
- ⑤ わかめ、ねぎ、ごまを入れる。

料理のポイント

塩蔵わかめを使用する場合は、栄養価計算で塩分に気をつけます。十分に流水で戻し、塩抜きや砂抜きをします。

たぬき汁

(小学校)



ひとくちメモ

たぬき汁とは精進料理の一種で、こんにゃくを入れた汁のことをいいます。古くはたぬきの肉を入れた汁でしたが、獣肉食が禁止されていた仏僧によってたぬきの代わりにこんにゃくをちぎって入れたことからこの名前がつけられました。

1人あたりの栄養量

エネルギー	58	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	2	g
カルシウム	30	mg
鉄	0.5	mg
ビタミンA	47	μgRAE
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.01	mg
ビタミンC	1	mg
食物繊維	1.4	g
食塩	1.3	g
マグネシウム	15	mg
亜鉛	0.2	mg

材 料	分量 g
にんじん	8
板こんにゃく	15
えのきたけ	10
油揚げ	5
さつま揚げ	8
しょうが	1
根深ねぎ	15
こいくちしょうゆ	5
清酒	1.5
じゃがいもでん粉	1.5

材 料	分量 g
食塩	0.6
かつお節	1.5
水	130
計	202

作 り 方

- ① こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。油揚げも短冊切りにし、油抜きする。
- ② にんじんはいちょう切り、えのきたけは2～3cm切り、ねぎは斜め薄切り、しょうがはみじん切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ③ だし汁に、にんじんを入れ、アクをとったら、こんにゃく、えのきたけを入れる。
- ④ 油揚げ、さつま揚げ、調味料を入れ、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑤ しょうが、ねぎを入れる。

料理のポイント

こんにゃくがメインの料理ですが、でん粉のとろみとしょうがの風味が美味しさのポイントです。
しょうがはすりおろすとより風味が増します。

沢煮わん

(中学校)



大根のひとくちメモ

冬野菜の代表である大根は、古事記や日本書紀にも掲載があり、昔から栽培されている日本人の食生活に欠かせない野菜です。

1人あたりの栄養量

エネルギー	66	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂質	2.1	g
カルシウム	35	mg
鉄	0.8	mg
ビタミンA	73	μgRAE
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.08	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	1.7	g
食塩	1.2	g
マグネシウム	40	mg
亜鉛	0.4	mg

材 料	分量 g
鶏もも肉(皮なし)	15
ごぼう	7
にんじん	10
だいこん	12
乾しいたけスライス	1
たけのこ水煮	20
木綿豆腐	20
根深ねぎ	10
うすくちしょうゆ	8
かつお節	3

材 料	分量 g
清酒	1.5
水	120
計	227.5

作 り 方

- ① ごぼうは笹がきにし、にんじんとだいこんは、千切りに切る。
- ② しいたけは戻す、たけのこは千切り、豆腐はサイの目、ねぎは小口切りにする。
- ③ かつお節でだしをとり、鶏肉、ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこん、たけのこ、豆腐を入れる。
- ④ 材料が煮えたら調味し、ねぎを加える。

料理のポイント

切り方をそろえるときれいに仕上がります。

すまし汁

(中学校)



きのこのひとくちメモ

きのこは健康志向の高まりから、低エネルギーで食物繊維を多く含む食品として注目されています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	69 kcal
たんぱく質	9 g
脂質	1.7 g
カルシウム	36 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	129 μgRAE
ビタミンB1	0.1 mg
ビタミンB2	0.1 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2 g
食塩	1 g
マグネシウム	47 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉(皮なし)	15	かつお節	2
にんじん	15	だし昆布	1.5
えのきたけ	15	清酒	1
乾しいたけ(スライス)	0.5	食塩	0.4
みつば	5	水	150
花なると	5		
木綿豆腐	20		
刻みふ	1.5		
乾わかめ	0.5		
うすくちしょうゆ	2.3	計	234.7

作 り 方

- ① にんじんは千切り、えのきたけは3cmに切り、しいたけは戻し、みつばは3cmに切る。
- ② なるとは小口切り、豆腐はサイの目切りにする。
- ③ かつお節とだし昆布でだしをとり、鶏肉、しいたけ、にんじん、えのきたけ、豆腐、なるとを入れる。
- ④ 材料が煮えたら調味し、みつば、わかめ、刻みふを加える。

料理のポイント

食材を他の野菜にしてもおいしいです。

八杯汁

(小学校)



ひとくちメモ

いわき市の郷土料理です。「美味しくて八杯も食べられる」というところから、八杯汁といわれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	81 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	2.3 g
カルシウム	71 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	59 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.6 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	29 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ごぼう	5	じゃがいもでん粉	2
にんじん	10	食塩	0.2
乾しいたけスライス	1	だし昆布	0.5
だいこん	15	かつお節	1.5
さといも	30	水	105
板こんにゃく	15		
生揚げ	20		
根深ねぎ	5		
こいくちしょうゆ	6		
清酒	1	計	217

作 り 方

- ① しいたけは水で戻す。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。生揚げも短冊切りにし、油抜きする。
- ② ごぼうは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは一口大、ねぎは輪切りにする。
- ③ だし汁にごぼう、にんじん、しいたけを入れ、アクをとる。
- ④ だいこん、さといも、こんにゃく、生揚げを入れ、調味料を入れる。
- ⑤ 水溶きでん粉でとろみをつけたら、ねぎを入れる。

料理のポイント

さといもは大きくなりすぎないように、形をそろえて切ります。

さんまつみれ汁

(小学校)



さんまのひとくちメモ

さんまなどの青魚には、記憶力の向上作用があるといわれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血液の流れを良くするEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	128 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	7 g
カルシウム	114 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	124 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.7 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
さんまつみれボール (冷)	30	水	100
にんじん	10		
ごぼう	8		
だいこん	15		
木綿豆腐	30		
根深ねぎ	15		
しょうが	1		
こいくちしょうゆ	8		
だし昆布	0.5		
かつお節	1.5	計	219

作 り 方

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼう、ねぎは輪切り、しょうがはみじん切り、豆腐はサイの目切りにする。
- ② だし汁にごぼう、にんじん、さんまつみれボールを入れ、アクをとる。
- ③ つみれが浮き上がってきたら、だいこん、豆腐、しょうゆを入れる。
- ④ しょうがとねぎを入れる。

料理のポイント

冷凍のさんまつみれを入れたら、浮いてくるまでかき混ぜ続け、温度を上げます。

中華風コンスープ

(小学校)



とうもろこしのひとくちメモ

とうもろこしは、甘くておいしいですね。これは、スイートコーンという品種の完熟する前の果実を食べています。私たちは、とうもろこしを焼いたりゆでたりして食べていますが、世界的に見ると乾燥させて粉にしたり、家畜の餌に使われているものが多く、世界の三大穀物（米・麦・とうもろこし）の一つになっています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	78 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	2 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	82 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉 (皮なし)	10	こいくちしょうゆ	4
にんじん	10	じゃがいもでん粉	2
とうもろこし (冷)	10	水	145
クリームコーン (冷)	20		
液卵 (冷)	15		
根深ねぎ	5		
清酒	1.5		
鶏がらだし	0.5		
食塩	0.4		
こしょう	0.03	計	223.43

作 り 方

- ① にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉を清酒で炒め、水とにんじんを加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ とうもろこしとねぎを加え、沸騰したら調味する。
- ④ 火を弱め、水溶きでん粉を流し入れる。
- ⑤ 火加減を注意しながら卵を加え火を止める。

料理のポイント

卵ととうもろこしが入った中華風スープです。子どもたちに人気のメニューです。
でん粉、液卵を加える時は、汁をかき混ぜながらゆっくり加えてください。

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

くきわかめスープ

(中学校)



くきわかめのひとくちメモ

くきわかめとは、わかめの中心である芯の部分をカットして加工した食品です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	40 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	1.9 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	66 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	49 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g
にんじん	7.5
ぶなしめじ	10
木綿豆腐	30
キャベツ	25
くきわかめ(冷)	9
根深ねぎ	7.5
うすくちしょうゆ	4.5
鳥がらだし	3
食塩	0.4
こしょう	0.04

材 料	分量 g
水	150
計	246.94

作 り 方

- ① にんじんは千切り、しめじは小房に分け、豆腐はサイの目に切る。
- ② キャベツはざく切りにし茎わかめはよく洗って塩抜きし、ねぎは小口切りにする。
- ③ 水が沸騰したら、にんじん、しめじ、豆腐、キャベツを加える。
- ④ 材料が煮えたら茎わかめを加えて調味し、ねぎを加える。

料理のポイント

くきわかめのシャキシャキした歯ごたえがおいしいスープです。茎わかめは、よく塩抜きしてから使います。

卵のふわふわスープ

(小学校)



豆腐のひとくちメモ

冷凍豆腐は学校給食会の商品で、煮くずれもなくスープが透き通りきれいに仕上がります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	63 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	2.0 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	75 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	21 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g
鶏卵	15
パン粉	3
にんじん	5
たまねぎ	35
冷凍豆腐	10
ほうれん草	10
こいくちしょうゆ	1
コンソメ	0.7
スープストック	0.3
食塩	0.3

材 料	分量 g
白こしょう	0.02
水	120
計	200.32

作 り 方

- ① 卵を溶き、パン粉を入れ混ぜておく。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄スライスに切る。ほうれん草は3cm長さに切り、下ゆでをしておく。
- ③ 湯を沸かし、にんじん、たまねぎ、豆腐を入れる。
- ④ 調味をし、①を静かに回し入れる。
- ⑤ ほうれん草を加える。

料理のポイント

彩りにほうれん草を使用しましたが他の野菜やわかめに変えてもおいしくいただけます。

中華卵スープ

(中学校)



ひとくちメモ

豚肉は、お湯から入れると、アクが出にくくなり、きれいに仕上げるができます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	113 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	4.6 g
カルシウム	51 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	156 μgRAE
ビタミンB1	0.17 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	1 g
マグネシウム	43 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏卵	20	鳥がらだし	1.5
豚もも肉	15	食塩	0.48
木綿豆腐	25	こしょう	0.02
たまねぎ	20	じゃがいもでん粉	1
にんじん	15	ごま油	0.15
根深ねぎ	15	水	140
にら	6		
緑豆春雨	4		
乾きくらげ	0.5		
こいくちしょうゆ	2.5	計	266.15

作 り 方

- ① 豆腐はサイの目に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。ねぎは輪切り、にらは2cm幅に切る。
- ② 春雨は下ゆでする。きくらげは戻して洗い、千切りにする。
- ③ 釜にお湯をはり、豚肉を入れる。火が通ったら、にんじん、たまねぎ、きくらげを入れて煮る。
- ④ 豆腐、春雨、調味料を入れる。
- ⑤ にらとねぎを入れて、でん粉でとろみをつけたら溶き卵を入れる。
- ⑥ ごま油を入れて仕上げる。

料理のポイント

でん粉でとろみをつけた汁に溶き卵を流し入れると、卵の食感がとろとろになります。卵を入れてから、かき混ぜ過ぎないのがコツです。汁の仕上がり量は、一人当たり280mlで計算しています。

トマトの卵スープ

(小学校)



トマトのひとくちメモ

トマトは、ダイストマト缶を使用しましたが、生のトマトを使用するとトマト本来の味を味わえます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	55 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	2.4 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	53 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.0 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
にんじん	5	黒こしょう	0.02
たまねぎ	30	ごま油	0.6
乾しいたけ(スライス)	0.6	水	120
冷凍豆腐	10		
ダイストマト(缶)	15		
鶏卵	15		
パセリ(乾)	0.03		
固形ブイヨン	0.7		
食塩	0.5		
顆粒中華だし	0.3	計	197.75

作 り 方

- ① にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。しいたけは水で戻しておく。
- ② 卵を溶きほぐしておく。
- ③ 湯を沸かし、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、豆腐の順に入れて煮る。
- ④ 調味をし、トマトを入れ、②を静かに回し入れる。
- ④ パセリを加え、ごま油をまぶし、仕上げる。

料理のポイント

卵は静かにかき混ぜ、スープが濁らないようにします。またふわっとした食感に仕上がるように加熱し過ぎないように注意してください。

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

ABC カレー風味スープ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ABC マカロニ	6	黒こしょう	0.01
ベーコン	5	カレー粉	0.2
にんじん	5	水	120
たまねぎ	30		
ホールコーン (缶)	5		
グリーンピース (冷)	5		
米ぬか油	0.8		
こいくちしょうゆ	1		
コンソメ	1		
食塩	0.2	計	179.21

作 り 方

- ① マカロニは固めにゆでしておく。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ 油でベーコンを炒め、次ににんじん、たまねぎを炒め、水を入れ、沸騰したら、コーンとグリーンピースを入れる。
- ④ ひと煮立ちさせ、調味をする。

1人あたりの栄養量

エネルギー	76	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂質	2.9	g
カルシウム	10	mg
鉄	0.4	mg
ビタミンA	30	μgRAE
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	2	mg
食物繊維	1.5	g
食塩	0.8	g
マグネシウム	12	mg
亜鉛	0.4	mg

マカロニのひとくちメモ

アルファベットのマカロニを使用することにより、給食を通して、英語に親しむことができます。

料理のポイント

カレー粉は水で溶いておき、少しずつ辛さをみながら調味をします。



参 考 資 料



カレー粉は混合香辛料です。色・辛味・香りを主体にターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリークなど30種類もの香辛料を合わせてつくられています。カレー以外にも、食欲増進の香辛料として料理やソースに使われています。



一部 〈「新ビジュアル食品成分表 新訂第二版」大修館書店2017年12月 1 日〉