

3 めん (1) 味噌味

みそラーメン

(中学校)



にらのひとくちメモ

にらに含まれるアリシンには糖の代謝を促したり、ビタミンB₁と結びついて疲労回復を助ける働きがあります。ビタミンB₁を豊富に含む豚肉との相性は抜群です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	524 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	3.3 g
カルシウム	37 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	145 μgRAE
ビタミンB ₁	1.03 mg
ビタミンB ₂	0.52 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	5.7 g
食塩	4.02 g
マグネシウム	69 mg
亜鉛	1.0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
中華めん	120	こいくちしょうゆ	12
豚もも肉	15	ガラ缶	2.4
にんじん	15	清酒	1
りょくとうもやし	20	おろしにんにく	0.6
めんま水煮	5	おろししょうが	0.6
とうもろこし(冷)	6	トウバンジャン	0.3
乾しいたけスライス	0.5	水	150
にら	12		
根深ねぎ	10		
赤色辛みそ	15	計	385.4

作 り 方

- ① にんじんは千切り、にらは3 cm、ねぎは小口切りにする。
- ② ししいたけは戻し、めんまは水洗いしておく。
- ③ 豚肉を酒で炒め、水を加えてにんじん、しいたけ、もやし、とうもろこし、めんまを加えて煮る。
- ④ 火が通ったら調味し、にら、ねぎを加える。

料理のポイント

使用する食材をわかめや他の野菜に変えてもおいしいです。

とんこつラーメン

(中学校)



ひとくちメモ

めんに汁がからみやすいように、食材の切り方を千切りにすると食べやすくなります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	428 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	4.2 g
カルシウム	83 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	75 μgRAE
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.09 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	4.4 g
食塩	2.7 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	1.0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
中華めん	120	水	180
焼き豚	15		
はくさい	25		
りょくとうもやし	15		
にんじん	10		
根深ねぎ	8		
きくらげ(乾)	0.5		
白いりごま	1		
とんこつラーメンスープ	15.5		
白しょう	0.02	計	390.02

作 り 方

- ① 焼き豚はほぐしておく。はくさい、にんじんは千切り、ねぎは輪切りにする。きくらげは戻して、洗い千切りにする。
- ② 釜にお湯をはり、にんじん、きくらげを入れて煮る。
- ③ はくさい、もやしを入れる。ひと煮立ちしたら、焼き豚を入れる。
- ④ 食材に火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤ ねぎと白いりごまを入れて仕上げる。

料理のポイント

焼き豚を使用することでおいしさが増します。汁の仕上がり量は、一人当たり300mlで計算しています。

みそかけうどん

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ソフトめん	80	赤色辛みそ	16
豚もも肉	15	こいくちしょうゆ	0.8
にんにく	0.8	米ぬか油	0.5
しょうが	0.8	トウバンジャン	0.1
にんじん	10	かつお節	1.5
乾しいたけスライス	0.8	水	120
たまねぎ	20		
とうもろこし(冷)	8		
りょくとうもやし	15		
根深ねぎ	10	計	299.3

作 り 方

- ① ししいたけは水で戻す。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ねぎは輪切りにする。
- ③ 米油でにんにく、しょうが、豚肉を炒め、だし汁を加える。
- ④ ししいたけ、にんじんを入れ、アクをとったら、たまねぎ、とうもろこし、もやしを入れる。
- ⑤ 調味料を入れ、ねぎを入れる。

料理のポイント

豚肉は、めんにそろえて細切りすると食べやすいです。
大量調理の場合は、みそをミキサーで溶いてから入れます。

ひとくちメモ

うどんの汁がみそラーメン風の味付けになっているので、子どもたちに人気のメニューです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	378 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	3.8 g
カルシウム	47 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	60 μgRAE
ビタミンB1	0.72 mg
ビタミンB2	0.3 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	4.6 g
食塩	2 g
マグネシウム	49 mg
亜鉛	1.2 mg



学校給食用「めん」について

《 ソフトめん 》

例 しょうゆ味・味噌味ベースに使用



《 中華めん 》

例 中華味ベースに使用



福島県内で提供される学校給食用の「めん」には大きく分けると「ソフトめん」と「中華めん」があります。「ソフトめん」は学校給食向けに開発されたもので、正式な製品名は「ソフトスパゲッティ式めん」といい、一般のめんに比べ「汁の中でもしっかり歯ごたえが残り、消化がよい」という特徴があります。

その他、「スパゲッティ」、「焼きそば」用の「めん」も提供されております。

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

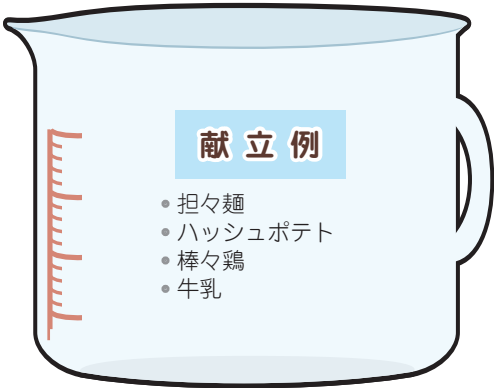
担々麺（みそ）

（小学校）



材 料	分量 g	材 料	分量 g
中華めん	80	中華スープストック	1
鶏ひき肉	20	白いりごま	1
キャベツ	20	白すりごま	1
にんじん	10	白練りごま	1
根深ねぎ	10	おろしにんにく	0.6
味付きめんま	10	ごま油	0.1
とうもろこし（冷）	8	水	150
にら	5		
赤色辛みそ	10		
こいくちしょうゆ	2.2		
清酒	1	計	330.9

作 り 方
① キャベツは1cmのざく切り、ねぎは3mmの小口切り、にんじんは短冊切り、にらは2cmに切る。
② 鍋にごま油を熱し鶏ひき肉を炒める。①を入れ炒め、水を加えて煮る。
③ めんまやその他の材料を加え、調味料を加えて味を調える。



1人あたりの栄養量	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	7.6 g
カルシウム	53 mg
鉄	1.8 mg
ビタミンA	107 μgRAE
ビタミンB1	0.63 mg
ビタミンB2	0.33 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	3.4 g
食塩	2.9 g
マグネシウム	42 mg
亜鉛	1.7 mg

料理のポイント
アレルギー対応のためピーナッツは使用していませんが、対応のない場合は練りピーナッツを加えると、よりコクが出ます。



にんじん



にんじんは秋が旬の野菜です。

特徴 独特の香りと甘味があります。

栄養 カロテンがとても多く含まれます。
 カロテンは鼻やのどの粘膜を丈夫にし、
 ウイルスが体の中に侵入するのを防いだり、
 免疫力を高めてくれたりする働きがあります。
 風邪が流行する季節には大切な栄養素です。



昔話

① 昔、大根や人参はごぼうと同じように黒かったそうです。	② ある日3人はお風呂に出かけました。 大根はきれい好きで、石けんでよく洗いました。 人参はお風呂が気に入らずと入っていませんでした。 すると…	③ 大根は真っ白に、人参はのぼせて真っ赤に、ごぼうはお風呂が嫌いであらなかったため黒いままでした。
--	---	---

〈「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〉