

(2) しょうゆ味

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

# かけうどん

(小学校)



**ほうれんそうのひとくちメモ**

ほうれんそうは冬の寒い時期に旬をむかえます。葉酸やβ-カロテン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	345 kcal
たんぱく質	16 g
脂質	1.6 g
カルシウム	52 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	180 μgRAE
ビタミンB1	0.65 mg
ビタミンB2	0.29 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	4.2 g
食塩	2.2 g
マグネシウム	45 mg
亜鉛	0.9 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ソフトめん	80	かつお節	1.5
鶏むね肉(皮なし)	8	水	150
乾しいたけスライス	0.8		
にんじん	10		
たまねぎ	30		
なると(冷)	8		
根深ねぎ	8		
ほうれんそう(冷)	15		
こいくちしょうゆ	13		
だし昆布	0.5	計	324.8

**作 り 方**

- しいたけは水で戻す。
- にんじんはそぎ切り、たまねぎ、なるとは薄切り、ねぎは輪切りにする。
- だし汁に鶏肉を入れ、しいたけ、にんじんを入れてアクをとる。
- たまねぎ、なると、調味料を入れる。
- ねぎ、ほうれんそうを入れる。

**料理のポイント**

昆布とかつお節でしっかりとだしをとります。ほうれんそうは、季節によってこまつななどに変えてもいいます。

# きつねうどん

(小学校)



**ひとくちメモ**

きつね=油揚げとなった由来は諸説ありますが、昔話などでは、昔きつねは畑を荒らすねずみの天敵だったため、きつねを呼ぶためねずみの天敵を置いておいたそうです。それが豆腐を揚げたもの(油揚げ)に代わり、きつね=油揚げになったという説もあります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	356 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	3.2 g
カルシウム	71 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	92 μgRAE
ビタミンB1	0.65 mg
ビタミンB2	0.27 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	3.9 g
食塩	1.9 g
マグネシウム	44 mg
亜鉛	0.9 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ソフトめん	80	食塩	0.7
鶏もも肉(皮なし)	8	だし昆布	0.5
にんじん	10	かつお節	1.5
たまねぎ	30	一味唐辛子	0.01
油揚げ	4	水	140
なると(冷)	4		
根深ねぎ	10		
こまつな(冷)	15		
こいくちしょうゆ	8		
清酒	2.2	計	313.91

**作 り 方**

- にんじんはそぎ切り、たまねぎ、なるとは薄切り、ねぎは輪切り、油揚げは三角切りにし、油抜きをする。
- だし汁に鶏肉を入れ、にんじんを入れてアクをとる。
- たまねぎ、なると、油揚げ、調味料を入れる。
- ねぎ、こまつな、唐辛子を入れる。

**料理のポイント**

昆布とかつお節でしっかりとだしをとります。油揚げは三角に切ること、存在感を増し、だしもたっぷりとしみこみます。

# 五目かけうどん

(中学校)



**ひとくちメモ**

こまつなは下ゆで、冷却をして最後に入れるときれいに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	522 kcal
たんぱく質	29.8 g
脂質	4.3 g
カルシウム	101 mg
鉄	2.3 mg
ビタミンA	119 μgRAE
ビタミンB1	1.02 mg
ビタミンB2	0.56 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	4.2 g
食塩	2.7 g
マグネシウム	51 mg
亜鉛	1.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ソフトめん	120	清酒	0.5
うずら卵 (水煮)	12	食塩	0.45
鶏むね肉 (皮なし)	10	かつお節	1.7
なると (冷)	6	水	180
たまねぎ	24		
根深ねぎ	11		
こまつな	6		
にんじん	6		
こいくちしょうゆ	12		
本みりん	1	計	390.65

**作 り 方**

- ① なるとは輪切り、たまねぎは薄切りにする。ねぎは輪切りにする。
- ② こまつなは2cmの長さに切り、下ゆで、冷却する。にんじんは千切りにする。
- ③ 釜にだしをとり、鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたらうずらの卵、なるとを入れる。
- ⑥ 材料に火が通ったら調味料を入れ、ねぎとこまつなを入れて仕上げる。

**料理のポイント**

だしをしっかり取ると、おいしく仕上げることができます。厚削りのかつお節を使用する場合は、水から30分くらい時間をかけてだしをとることがポイントです。汁の仕上が量は、一人当たり300mlで計算しています。

# しょうゆラーメン

(中学校)



**中華めんのひとくちメモ**

小麦粉にかんすいを混ぜてこねると生地が黄色くなり、独特のコシと固さが出てきます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	3.2 g
カルシウム	61 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	88 μgRAE
ビタミンB1	0.97 mg
ビタミンB2	0.46 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	4.7 g
食塩	2 g
マグネシウム	44 mg
亜鉛	1.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
中華めん	120	本みりん	1.2
豚もも肉	10	清酒	1
にんじん	12	食塩	0.12
りょくともやし	24	白こしょう	0.04
めんま水煮	6	水	150
とうもろこし (冷)	12		
なると	3		
チンゲンサイ	8		
根深ねぎ	6		
しょうゆラーメンの素	12	計	365.4

**作 り 方**

- ① にんじんは千切り、ねぎとなるとは小口切り、チンゲンサイは3cmに切る。
- ② めんまは水洗いする。
- ③ 豚肉を酒で炒め、水を加え、にんじん、めんま、もやし、とうもろこし、なると、チンゲンサイを加えて煮る。
- ④ 火が通ったら、調味し、ねぎを加える。

**料理のポイント**

使用する食材を、季節に合わせて変えてもおいしく仕上がります。

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

## キムチラーメン

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
中華めん	80	おろしにんにく	1
豚もも肉	20	おろししょうが	1
りょくとうもやし	20	こいくちしょうゆ	4
白菜キムチ	20	清酒	1
にんじん	10	ごま油	0.5
にら	10	中華スープストック	0.8
とうもろこし(冷)	10	水	150
根深ねぎ	10		
チンゲンサイ	10		
乾わかめ	0.35	計	348.65

### 作 り 方

- ① にんじんは短冊切り、にらとチンゲンサイは3cm、ねぎは3mmの小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し豚ひき肉を炒める。①ともやしを入れ炒め、水を加えて煮る。
- ③ 白菜キムチ、その他の材料や調味料を加え味を調える。

### 料理のポイント

キムチの辛さが体を温めてくれるので、冬にぴったりの献立です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	369 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	5.1 g
カルシウム	44 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	99 μgRAE
ビタミンB1	0.6 mg
ビタミンB2	0.3 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	3.8 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	1.2 mg

### ひとくちメモ

キムチを使った麺のメニューです。  
寒い冬には体が温まるメニューです。

## 担々麺 (しょうゆ)

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
中華めん	80	白練りごま	3.5
豚ひき肉	25	しょうゆラーメンスープ	15
しょうが	1	こいくちしょうゆ	1
にんじん	15	清酒	1
たまねぎ	10	こしょう	0.02
たけのこ水煮	10	トウバンジャン	0.3
りょくとうもやし	10	米ぬか油	0.2
チンゲンサイ	10	ごま油	0.5
根深ねぎ	10	水	120
乾しいたけスライス	1.5	計	314.02

### 作 り 方

- ① しいたけは水で戻す。
- ② 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、たけのこはいちょう切り、チンゲンサイは2~3cm、ねぎは輪切りにする。
- ③ 米油でしょうが、豚ひき肉を炒める。
- ④ 水を入れ、にんじん、しいたけを入れたらアクをとる。
- ⑤ たまねぎ、たけのこ、もやしを入れ、調味料練りごまを入れる。
- ⑥ ねぎ、チンゲンサイを入れ、最後にごま油を入れる。

### 料理のポイント

チンゲンサイは、切った後さっとポイルしてから流水につけることで、色止めの効果があります。  
スープの辛さはトウバンジャンで調整してください。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	402 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	6.8 g
カルシウム	87 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	102 μgRAE
ビタミンB1	0.79 mg
ビタミンB2	0.34 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	4.1 g
食塩	2.4 g
マグネシウム	58 mg
亜鉛	1.4 mg

### チンゲンサイのひとくちメモ

チンゲンサイは中国野菜の一つで、やわらかく歯切れが良いのが特徴です。  
アクが少なく、煮崩れないため、汁物以外にも炒め物や煮込み料理にも向いています。