

## ホワイトシチュー

(中学校)



材 料	分量 g
鶏むね肉（皮なし）	10
じゃがいも	66
たまねぎ	66
乾燥バセリ	0.02
牛乳	36
薄力粉	9
無塩バター	7
コンソメ	0.9
食塩	0.6
こしょう	0.02
米ぬか油	1

材 料	分量 g
ぬるま湯 (ルウ溶き用)	35
水	40
計	271.54

作り方

- ① 薄力粉とバターでホワイトルウを作る。
- ② じゃがいもはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ 釜に米油を熱し、鶏むね肉を炒める。火が通ったら、じゃがいも、たまねぎを炒める。
- ④ ②に水を入れ煮る。
- ⑤ 牛乳、ホワイトルウ、調味料を入れて、とろみができるまで混ぜながら加熱する。
- ⑥ パセリを入れて仕上げる。

## ひとつくちメモ

- このホワイトルウを基準にして材料を変えると様々なバリエーションのシューを作ることができます。

- 【例】・かぼちゃシチュー  
・かぼちゃ+かぼちゃペースト  
・さつまいもシチュー  
・じゃがいも→さつまいも  
・あさりチャウダー  
・鶏肉→あさり

1人あたりの栄養量	
エネルギー	218 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	9.7 g
カルシウム	60 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	69 µgRAE
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.1 mg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.4 mg

## 料理のポイント

ホワイトルウをミキサーにかけるとき、水を使用するときれいに混ざらず沈殿してしまうので、ぬるま湯(37℃~40℃)を使用して下さい。  
汁の仕上がり量は、一人当たり280mlで計算しています。

## ホワイトルウの作り方（ガス釜を使用）

大量調理でもおいしく、きれいに仕上げて！



①こがさないようにバターを溶かす。



②バターが溶けたら、小麦粉をいっきに inserer。



③中火ぐらいで炒める。



④さらに炒める。



⑤ホワイトルウが茶色にならないように、弱火から中火で火加減を調節しながら、炒める。



⑥ルウをすくった時にさらさらと落ちるようになったら火を止める。



⑦37度から40度のぬるま湯でルウを溶く。



## さつまいものシチュー

(小学校)



### ひとくちメモ

シチューというのは、ヨーロッパのいろいろな地方に古くからあった料理で、ひと口で説明すると西洋風の煮込み料理のことです。

さつまいもが旬の季節は、さつまいものシチューがおいしいです。一口食べるとさつまいもの甘さが口の中いっぱいに広がります。

材 料	分量 g
ショルダーベーコン	10
にんじん	10
たまねぎ	30
さつまいも	20
ポタージュルウ	10
パセリ	0.5
牛乳	20
白ワイン	0.5
無塩バター	0.5
食塩	0.5
計	218.03

材 料	分量 g
こしょう	0.03
生クリーム	1
水	115
計	218.03

### 作 り 方

- にんじん、たまねぎは千切り、さつまいもは2cm角、パセリはみじん切りにする。ポタージュルウはお湯で溶いておく。バターは角切りにする。
- ベーコンをバターで炒め、白ワインも加え炒める。
- にんじん、たまねぎを加え炒め、水を入れ材料がやわらかくなるまで煮る。
- 塩こしょうで調味し、さつまいも、ルウ、牛乳の順に加える。
- 生クリームとパセリを加える。

### 料理のポイント

旬のさつまいもが入っているのがポイントです。さつまいもはビタミンCを含み、栄養素的にも優れた食品です。さつまいもは品質によってはアグが強いので、切ったら水に入れてアグをぬきます。

## 白花豆とアスパラのクリーム煮

(中学校)



### 白花豆のひとくちメモ

白花豆は学校給食会の国産白花豆を使うと、下処理に時間がかかるが、手軽においしくできあがります。

材 料	分量 g
鶏もも肉(皮なし)	20
たまねぎ	35
にんじん	24
じゃがいも	48
マッシュルーム(水煮)	10
ぶなしめじ	6
白花豆(ドライパック)	10
アスパラガス(冷)	15
牛乳	23
ベシャメルソース	7
計	259.77

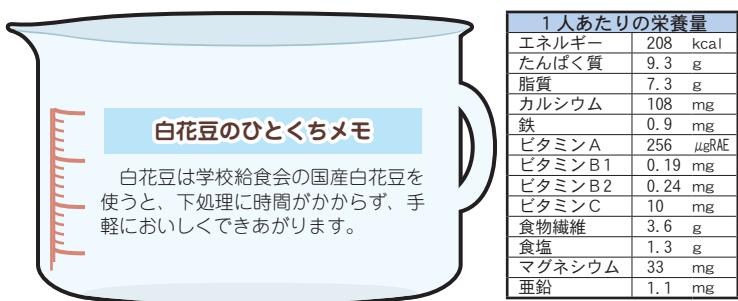
材 料	分量 g
クリームポタージュ	7
米ぬか油	1
白ワイン	1
食塩	0.6
おろしにんにく	0.15
白こしょう	0.02
水	52
計	259.77

### 作 り 方

- たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは大きめのサイの目切りにし、しめじは小房に分ける。
- ルウは牛乳で溶いておく。
- 鶏肉を米油で炒める。たまねぎとにんじんも加えて炒める。
- 水を加え、じゃがいも、しめじ、白花豆も加えて煮る。
- 火が通ったらマッシュルームと②を加え調味し、アスパラガスを加える。

### 料理のポイント

ルウは、牛乳で溶いておくとダマにならずにきれいに仕上がります。



1人あたりの栄養量	
エネルギー	208 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	7.3 g
カルシウム	108 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	256 µgRAE
ビタミンB1	0.19 mg
ビタミンB2	0.24 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	3.6 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	1.1 mg

## パンプキンポタージュ

(小学校)



## かぼちゃのひとくちメモ

かぼちゃの種類は大きく日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポカボチャの3つに分けられます。私たちがふだん食べているのは西洋かぼちゃです。かぼちゃを切ると、中は濃い黄色で、色の濃い野菜の仲間です。野菜は、色の濃い野菜とその他の野菜に分けられます。濃い野菜の色（緑や黄色）の元となる成分はカロテンといって「のど」や「鼻」の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎ、風邪に負けない丈夫な体をつくります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	141 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	4.2 g
カルシウム	74 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	222 µgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	2.9 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g
鶏もも肉（皮つき）	10
にんじん	10
たまねぎ	30
西洋かぼちゃ	20
かぼちゃペースト	20
ポタージュルウ	10
牛乳	25
パセリ	0.5
無塩バター	0.5
米ぬか油	1
計	232.53

材 料	分量 g
白ワイン	1
食塩	0.5
こしょう	0.03
生クリーム	2
水	102
計	232.53

## 作り方

- にんじん、たまねぎは千切り、かぼちゃは2cm角、パセリはみじん切りにする。ポタージュルウはお湯で溶いておく。バターは角切りする。
- 鶏肉を米油で炒め、白ワインも加え炒める。
- にんじん、たまねぎを加え炒め、水を入れ材料がやわらかくなるまで煮る。
- 塩こしょうで調味し、かぼちゃ、かぼちゃペースト、ルウ、牛乳の順に加える。
- バターを落とし、パセリ、生クリームを加える。

## 料理のポイント

かぼちゃの角切りと、かぼちゃペーストを半量ずつ入れました。ポタージュルウはパンプキンポタージュルウを使いました。

## ポークピーンズ

(小学校)



## ポークピーンズのひとくちメモ

ポークピーンズは、豆と豚肉をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	138 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	4.7 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	67 µgRAE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	34 mg
亜鉛	0.8 mg

材 料	分量 g
豚かた肉	15
大豆水煮	12
じゃがいも	38
たまねぎ	50
にんじん	10
パセリ（乾）	0.04
米ぬか油	1
トマトピューレ	10
ケチャップ	10
ウスターソース	1.5
計	178.87

材 料	分量 g
コンソメ	1
食塩	0.3
白こしょう	0.03
水	30
計	178.87

## 作り方

- じゃがいも、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 油で豚肉を炒め、たまねぎを加えて焦げないようによく炒め、にんじん、じゃがいもを加える。
- 水を加えて煮て、煮立ったら大豆水煮、調味料等を加え込み、水分量、味を整えて仕上げる。

## 料理のポイント

じゃがいもが煮崩れないように、ほどよいやわらかさになるように仕上げます。

ピューレやケチャップの量が多いので、加える水の量が多すぎないように注意します。

# ミネストローネ

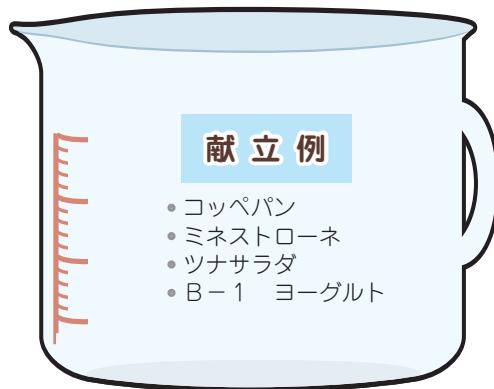
(小学校)



材 料	分量 g
じゃがいも	35
たまねぎ	25
にんじん	10
ショルダーベーコン	5
セロリ	5
ほうれんそう	5
おろしにんにく	0.15
無塩バター	1.5
アルファベットマカロニ	8
ホールトマト (缶)	15
とうもろこし (冷)	8

材 料	分量 g
トマトケチャップ	10
パセリ (缶)	0.3
パルメザンチーズ	0.8
コンソメ	0.8
白こしょう	0.01
食塩	0.5
水	120
計	250.06

作 り 方
① じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎは3mm、セロリはみじん切り、ほうれんそうは3cmに切る。
② 鍋にバターを熱し、おろしにんにくとベーコンを炒める。じゃがいも、たまねぎ、にんじん、セロリを入れて炒め、水を加えて煮る。
③ ほうれんそう、とうもろこし、ホールトマト、マカロニと調味料を入れる。
④ 最後にパセリとパルメザンチーズを入れて味を調える。



## 献 立 例

- ・コッペパン
- ・ミネストローネ
- ・ツナサラダ
- ・B-1 ヨーグルト

1人あたりの栄養量	
エネルギー	119 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	2.7 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	113 μgRAE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	2.0 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.5 mg

## 料理のポイント

子どもに人気のスープです。イタリアでは特に決まった食材はないようです。夏にはズッキーニ、冬にはブロッコリーなど、季節の野菜を使用するとアレンジができます。



## トマト



トマトは夏が旬の野菜です。

**特徴** 果実は種類により、色、形、水分量、酸味、甘味が異なります。

**栄養** カロテンやビタミンCが多く含まれます。

魚や昆布など日本の伝統的なうまい成分のグルタミン酸は、

トマトにも多く含まれています。

トマトの赤い色素は「リコピン」という成分で、抗酸化作用があり、

老化を予防し、がんの発生を抑える働きが期待されています。

**歴史** トマトは南米アンデス山脈原産です。

コロンブスのアメリカ大陸発見後、16世紀にヨーロッパに伝わり

その後日本へ伝わりました。伝わった当時は観賞用で、

今のように食用になったのは明治時代になってからです。

〈「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〉