

ホワイトシチュー

(中学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉（皮なし）	10	ぬるま湯（ルウ溶き用）	35
じゃがいも	66	水	40
たまねぎ	66		
乾燥パセリ	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	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、とろみがでるまで混ぜながら加熱する。
- ⑥ パセリを入れて仕上げる。

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。

ひとくちメモ

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チ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

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、小麦粉をいっきに入れる。



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。

1人あたりの栄養量

エネルギー	158 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	4.3 g
カルシウム	76 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	85 μgRAE
ビタミンB1	0.1 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ショルダーベーコン	10	こしょう	0.03
にんじん	10	生クリーム	1
たまねぎ	30	水	115
さつまいも	20		
ポタージュルー	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

作 り 方

- ① 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。ポタージュルーはお湯で溶いておく。バターは角切りにする。
- ② ベーコンをバターで炒め、白ワインも加え炒める。
- ③ 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。
- ④ 塩こしょうで調味し、さつまいも、ルー、牛乳の順に加える。
- ⑤ 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クが強いので、切ったら水に入れてアクをぬきます。

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らず、手軽においしくできあがります。

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

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉(皮なし)	20	クリームポタージュ	7
たまねぎ	35	米ぬか油	1
にんじん	24	白ワイン	1
じゃがいも	48	食塩	0.6
マッシュルーム(水煮)	10	おろしにんにく	0.15
ぶなしめじ	6	白こしょう	0.02
白花豆(ドライパック)	10	水	52
アスパラガス(冷)	15		
牛乳	23		
ベシャメルソース	7	計	259.77

作 り 方

- ① 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。
- ② ルウは牛乳で溶いておく。
- ③ 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。
- ④ 水を加え、じゃがいも、しめじ、白花豆も加えて煮る。
- ⑤ 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。

ごはん物

かわりパン

めん

汁物

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	材 料	分量 g
鶏もも肉（皮つき）	10	白ワイン	1
にんじん	10	食塩	0.5
たまねぎ	30	こしょう	0.03
西洋かぼちゃ	20	生クリーム	2
かぼちゃペースト	20	水	102
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

作 り 方

- ① 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。
- ② 鶏肉を米油で炒め、白ワインも加え炒める。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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用しました。

ポークビーンズ

(小学校)



ポークビーンズのひとくちメモ

ポークビーンズは、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	材 料	分量 g
豚かた肉	15	コンソメ	1
大豆水煮	12	食塩	0.3
じゃがいも	38	白こしょう	0.03
たまねぎ	50	水	30
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

作 り 方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 水を加えて煮て、煮立ったら大豆水煮、調味料等を加え煮込み、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)

ごはん物

かわりパン

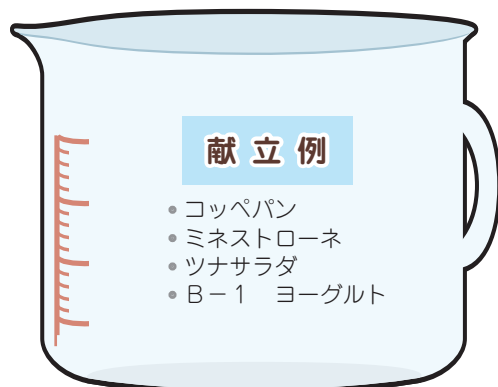
めん

汁物



材 料	分量 g	材 料	分量 g
じゃがいも	35	トマトケチャップ	10
たまねぎ	25	パセリ (缶)	0.3
にんじん	10	パルメザンチーズ	0.8
ショルダーベーコン	5	コンソメ	0.8
セロリ	5	白こしょう	0.01
ほうれんそう	5	食塩	0.5
おろしにんにく	0.15	水	120
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	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。



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み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〉