

(3) 炒めごはん

チャーハン1

(中学校)



ひとくちメモ

焼き豚を使用することで、味に深みがでておいしくなります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	5.9 g
カルシウム	18 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	2 μgRAE
ビタミンB1	0.51 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	1.7 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	90	ごま油	2
炒り卵 (冷)	22		
焼き豚 (冷)	11		
根深ねぎ	5		
ピーマン	5		
こいくちしょうゆ	1.6		
鳥がらだし	0.3		
鶏豚湯	1		
食塩	0.3		
こしょう	0.06	計	138.26

作 り 方

- 炒り卵、焼き豚はボイルして、ほぐしておく。
- ねぎはみじん切り、ピーマンは1cmの角切りにする。
- ごま油で、ねぎ、ピーマンを炒め、調味料を入れる。
- ①の炒り卵と焼き豚を入れて混ぜ合わせる。
- 炊き上がったごはんに混ぜる。

料理のポイント

ガス釜を使用する場合、炒り卵と焼き豚は、炒めるのではなく、ボイルもしくは蒸して、中心温度を上げておくことで、焦げることなくきれいに仕上げるができます。

チャーハン2

(小学校)



ひとくちメモ

本来のチャーハンは粘り気のないパサパサしたごはんを使って作ります。具も水分の少ないものを使います。本場では、水分の多いたまねぎやしいたけ、にんじんなどは使わずに卵や焼き豚などを具にします。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	352 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	5.3 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	15 μgRAE
ビタミンB1	0.31 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	1.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	80	鳥がらだし	1
強化米	0.25		
豚ひき肉	10		
ピーマン	10		
根深ねぎ	10		
炒り卵 (冷)	12		
ごま油	0.5		
上白糖	0.2		
白こしょう	0.01		
こいくちしょうゆ	2	計	125.96

作 り 方

- 炒り卵はボイルしておく。ピーマンは千切り、ねぎはみじん切りにする。
- 豚ひき肉をごま油で炒める。ピーマン、ねぎを加え炒め味つけする。
- 炒り卵を加え火を止める。
- 炊き上がったごはんに混ぜる。

料理のポイント

豚ひき肉はボロボロになるまでよく炒めて温度測定します。卵アレルギーの児童生徒がいる場合、炒り卵なしでもおいしく食べることができます。

チキンライス

(小学校)



とり肉のひとくちメモ

とりむね肉は脂肪が少なく、味は淡白でさっぱりしています。一方、とりもも肉は適度に脂がのっていて、ジューシーでコクとうま味のある味わいです。料理によって使用する部位を使い分けると良いでしょう。

1人あたりの栄養量

エネルギー	77	kcal
たんぱく質	5.1	g
脂質	1	g
カルシウム	15	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	0.03	mg
ビタミンC	5	mg
食物繊維	1.7	g
食塩	1.2	g
マグネシウム	16	mg
亜鉛	0.1	mg

材 料	分量 g
精白米	70
鶏むね肉（皮なし）	15
にんじん	8
たまねぎ	20
とうもろこし（冷）	6
マッシュルーム水煮	3
ピーマン	8
大豆の華（フレーク）	1
トマトケチャップ	30
上白糖	1

材 料	分量 g
赤ワイン	1
有塩バター	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.02
計	163.82

作 り 方

- ① にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② バターで鶏肉を炒め、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルームを入れる。
- ③ 調味料、大豆フレーク、ピーマンを入れる。
- ④ 炊き上がったごはんに混ぜる。

料理のポイント

学校給食会取扱品の「大豆の華（フレーク）」を使用すると、水分を吸ってまとまりやすくなり、食物繊維も摂れます。

カレーピラフ

(中学校)



カレー粉のひとくちメモ

カレー粉は香りをつけるスパイス、色をつけるスパイス、辛味をつけるスパイスを配合し作られています。

1人あたりの栄養量

エネルギー	356	kcal
たんぱく質	10.4	g
脂質	4.2	g
カルシウム	16	mg
鉄	1.1	mg
ビタミンA	55	μgRAE
ビタミンB1	0.41	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	3	mg
食物繊維	1	g
食塩	1	g
マグネシウム	33	mg
亜鉛	1.7	mg

材 料	分量 g
精白米	90
鶏もも肉（皮なし）	25
たまねぎ	15
ミックスベジタブル（冷）	15
無塩バター	1.5
オリーブオイル	0.45
カレー粉	0.6
こいくちしょうゆ	0.9
食塩	0.6
白こしょう	0.03

材 料	分量 g
計	149.08

作 り 方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏肉をオリーブオイルで炒める。
- ③ ②にたまねぎ、ミックスベジタブルを加え炒める。
- ④ 火が通ったら、バターと調味料で調味する。
- ⑤ 炊きあがったごはん混ぜる。

料理のポイント

国産のミックスベジタブルを使用しました。