

第2章

主菜 アレコレ!

1 焼き物 (P62~)

(1) 魚介類

- ① さんまのぼうぼう焼き
- ② いかのカレー焼き
- ③ 鮭の照り焼き
- ④ 鮭のパン粉焼き
- ⑤ 鮭のタルタルソース焼き
- ⑥ 鮭の味噌マヨネーズ焼き
- ⑦ 鮭のゆずみそ焼き
- ⑧ 鮭のごまこしょう焼き
- ⑨ 鮭のハーブ焼き
- ⑩ さわらのバジル焼き
- ⑪ 白身魚のきのこオイル焼き
- ⑫ たらのピザソース焼き
- ⑬ さわらのごまみそ焼き

(2) 肉類

- ① ミートローフ
- ② 豚肉のしょうが焼き
- ③ 豚肉のバーベキューソース
- ④ 豚肉のじゅうねんみそ焼き
- ⑤ 豚肉のアップルソース焼き
- ⑥ ペンネグラタン
- ⑦ 鶏照り焼き
- ⑧ 鶏肉のチーズ焼き
- ⑨ 鶏肉のレモン焼き
- ⑩ 鶏肉のマーマレード焼き
- ⑪ 鶏肉の米粉ガーリック焼き
- ⑫ 鶏肉のバーベキューソース

(3) その他

- ① アスパラガスの巣ごもり卵
- ② ごぼう入り豆腐ハンバーグ
- ③ 生揚げの肉みそ田楽

2 揚げ物 (P80~)

(1) 魚介類

- ① 白身魚のりごま揚げ
- ② 福島丸かじきかつの
ワインソースかけ
- ③ 笹かま磯辺揚げ
- ④ さんまのかば焼き
- ⑤ いわしの南蛮漬け
- ⑥ しまがつおの竜田揚げ
- ⑦ かつおのみそがらめ
- ⑧ キスの天ぷら

(2) 肉類

- ① 鶏肉のレモンソース
- ② 鶏のから揚げ おろし
ソース
- ④ ヒレカツ
- ⑤ メンチカツ

(3) その他

- ① 大豆のかみかみかき揚げ
- ② いかのかみかみかき揚げ
- ③ じゃこ入りかき揚げ
- ④ さつまいもの天ぷら
- ⑤ かぼちゃの天ぷら
- ⑥ 秘密の麩ふふ
- ⑦ アスパラガスのチーズ
春巻き
- ⑧ まんじゅうの天ぷら
- ⑨ 手作りカレーコロッケ
- ⑩ 手作りかぼちゃコロッケ

3 その他 (P94~)

(1) 蒸し物・煮物・炒め物

- ① 千草蒸し
- ② もち米蒸しだんご
- ③ さんまのしょうが煮
- ④ 鶏肉のトマトソース煮
- ⑤ さばのみそ煮

- ⑥ いわしのマーマレード煮
- ⑦ 酢豚
- ⑧ 八宝菜
- ⑨ チンジャオロースー

(2) ソース・あんかけ

- ① タラのバルサミコソース
- ② いかのチリソースがけ
- ③ さんまのぼうぼう焼き
いわきトマトのチリ
ソースがけ
- ④ 秋鮭のおかあさんソース
- ⑤ さばの梅ねぎおろしだれ
- ⑥ さわらの白みそだれ
- ⑦ 豚肉の大豆ソース
- ⑧ ハンバーグのじゅうね
んみそソース
- ⑨ なすの肉みそかけ
- ⑩ 鶏肉のハニーオニオン
ソース
- ⑪ 鶏肉の梨酢マリネソース
- ⑫ 鶏肉のシャリアピンソース
- ⑬ オムレツのきのこソース
- ⑭ オムレツのトマトソー
スかけ
- ⑮ 魚の中華甘酢野菜あん
かけ
- ⑯ 白身魚の甘酢あんかけ
- ⑰ 魚の夏野菜あんかけ
- ⑱ ハンバーグのきのこあ
んかけ

- ⑲ 鶏肉の甘酢あんかけ
- ⑳ 鶏肉の塩麴焼き・エリ
ンギとこねぎの塩あんかけ
- ㉑ 和風野菜あん
- ㉒ 揚げ豆腐の肉みそあんかけ

第2章 主菜 アレコレ!

1 焼き物 (1) 魚介類

さんまのぼうぼう焼き

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さんますり身	40		
根深ねぎ	1.2		
しょうが	1		
パン粉	5		
本みりん	1.2		
赤色辛みそ	1.2		
じゃがいもでんぷん	0.5		
		計	50.1

作 り 方

- ① ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ② さんますり身に、ねぎ、しょうが、パン粉、調味料を加え、よく混ぜる。
- ③ 生地を成形する。
- ④ スチームコンベクションオープンコンビモードで焼く。

料理のポイント

生のすり身を使うので、給食では、気温の低い時期に実施します。

ひとくちメモ

さんまのぼうぼう焼きは、いわき市を代表する伝統料理です。
船上で、漁師がさんまのたたきを炭火で焼いた際、脂で炎が「ぼうぼう」と赤く燃える様から、この名前が付いたと言われます。

1人あたりの栄養量

エネルギー	148 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	9.8 g
カルシウム	18 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	5 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.4 mg

いかのカレー焼き

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
いか切り身	40		
本みりん	1.5		
うすくちしょうゆ	2.8		
清酒	1		
カレー粉	0.2		
		計	45.5

作 り 方

- ① 調味料を合わせ、いかに下味をつける。
- ② こんがり焼き色がつく程度にオープンで焼く。

料理のポイント

カレー粉は、低学年は少し控えめにするとよいでしょう。

ひとくちメモ

淡泊な味のいかをカレー味にして焼くと、ごはんには合うおかずになります。

1人あたりの栄養量

エネルギー	43 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	0.5 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	5 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	0.6 mg

鮭の照り焼き

(小学校)



鮭のひとくちメモ

鮭に含まれるDHAには、血中の中性脂肪を減少させ、心臓病の発生を低減させる働きがあります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	72 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	2.1 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	4 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
生鮭切り身	50		
こいくちしょうゆ	3.2		
清酒	1		
本みりん	1		
おろししょうが	0.3		
		計	55.5

作 り 方

- ① 生鮭に下味をつけ180℃のオーブンで18分程度焼く。

料理のポイント

鮭の皮を上にして焼き色がつくように焼きます。

焼き物

揚げ物

その他

鮭のパン粉焼き

(小学校)



ひとくちメモ

魚の皮が嫌いで残してしまう子どもでも、パン粉焼きは、残さず食べるメニューの一つです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	136 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	7.4 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	12 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
生鮭切り身	50		
食塩	0.3		
白こしょう	0.03		
マヨネーズ	6.5		
パン粉	4		
パセリ(乾)	0.24		
粉チーズ	0.5		
		計	61.57

作 り 方

- ① 鮭に塩こしょうをし、マヨネーズを全体にむらなくつける。
- ② パン粉、パセリ、粉チーズを混ぜて鮭にまんべんなくまぶし、200℃に加熱したオーブンできつね色になるように、約18分焼く。

料理のポイント

生パセリの場合は一人1g程度、葉の部分をみじん切りにして使用します。

鮭のタルタルソース焼き

(小学校)



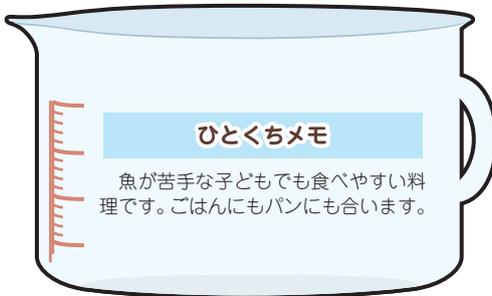
材 料	分量 g	材 料	分量 g
生鮭切り身	40		
塩	0.2		
白こしょう	0.01		
ゆで卵	10		
たまねぎ	8		
マヨネーズ	8		
粉チーズ	2		
パセリ(乾)	0.05		
アルミカップ			
		計	68.26

作 り 方

- ① 鮭に塩、こしょうをする。
- ② ゆで卵はみじん切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、軽くスチームをかける。
- ④ ゆで卵とたまねぎ、マヨネーズ、粉チーズを合わせる。
- ⑤ アルミカップに鮭を入れ、④をのせてオープンで焼く。
- ⑥ パセリ(乾)を振り、仕上げる。

料理のポイント

魚は、白身魚のたらやメルルーサ、ホキなどでも合います。



ひとくちメモ

魚が苦手な子どもでも食べやすい料理です。ごはんにもパンにも合います。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	137 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	9.2 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	25 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.4 mg

焼き物

揚げ物

その他

鮭の味噌マヨネーズ焼き

(小学校)



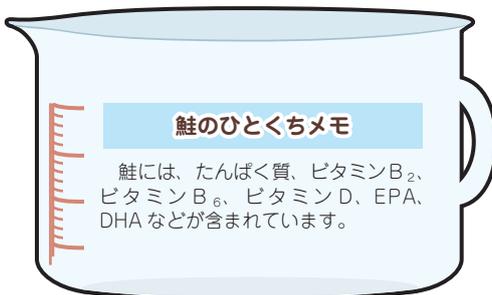
材 料	分量 g	材 料	分量 g
生鮭切り身	50		
マヨネーズ	7		
赤色辛みそ	2.6		
三温糖	0.8		
白いりごま	1		
アルミカップ			
		計	61.4

作 り 方

- ① 魚をアルミカップに入れる。
- ② 調味料を混ぜて魚の上につけて、ごまをふりオープンで焼く。

料理のポイント

魚の上にまんべんなく味噌マヨネーズをかけて焼くとおいしく出来上がります。



鮭のひとくちメモ

鮭には、たんぱく質、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンD、EPA、DHAなどが含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	136 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	8.7 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	8 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	0.4 mg

鮭のゆずみそ焼き

(小学校)



鮭のひとくちメモ

たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれています。一日に20kmもさかのぼる力があるほど強くしなやかな筋肉を持っています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	79 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	2.5 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	5 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
生鮭切り身	50		
清酒	1		
本みりん	1		
淡色辛みそ	2.5		
こいくちしょうゆ	0.5		
ゆずしょうゆドレッシング	2		
		計	57

作 り 方

- ① 鮭切り身に下味をつける。
- ② ①をオーブンで加熱する。

料理のポイント

180℃のオーブン（ホットエアモード）で約20分加熱します。

焼き物

揚げ物

その他

鮭のごまこしょう焼き

(小学校)



ごまのひとくちメモ

ごまには、たんぱく質、脂質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミン類が豊富に含まれます。10gのごまでカルシウムが120mg、鉄0.9mgがとれます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	160 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	11.1 g
カルシウム	128 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	10 μgRAE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	51 mg
亜鉛	0.8 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
甘塩鮭切り身	50		
白いりごま	6		
黒いりごま	4		
白こしょう	0.03		
		計	60.03

作 り 方

- ① 鮭の切り身にこしょうをまぶして、ごまをまんべんなく付け、皮を上にし、200℃のオーブンで約15分焼く。

料理のポイント

塩味が濃すぎない甘塩鮭で作るとよいです。

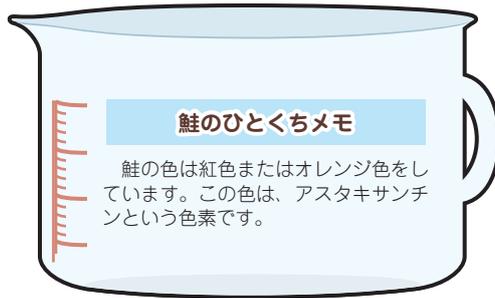
鮭のハーブ焼き

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
生鮭切り身	40		
白ワイン	0.3		
食塩	0.7		
黒こしょう	0.01		
バジル(乾)	0.2		
		計	41.21

作 り 方
① 鮭は、白ワイン、調味料、バジルで下味をつける。
② 鮭を鉄板に並べて、スチコンで焼く。

料理のポイント
バジルの量は学年に応じて加減します。 200℃で焼きます。



鮭のひとくちメモ

鮭の色は紅色またはオレンジ色をしています。この色は、アスタキサンチンという色素です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	68 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	3.4 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	5 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	0.2 mg

焼き物

揚げ物

その他



バ ジ ル



めぼうき、バジリコともいわれシソ科の植物です。特有の芳香があり、イタリア料理やトマト料理にも使われます。



一部 〈「新食品成分表 FOODS」(東京法令出版株式会社) 2016年11月1日〉

さわらのバジル焼き

(小学校)



焼き物

揚げ物

その他

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鯖切り身 (冷凍)	50		
食塩	0.4		
白こしょう	0.08		
オリーブオイル	2.5		
バジル (乾)	0.03		
ガーリックパウダー	0.5		
		合計	53.51

作 り 方
① 調味料をよく混ぜておく。
② 凍ったままの鯖に、①とオリーブオイルをからめる。
③ 鉄板に並べて、スチームコンベクションオーブンのコンビモードで焼く。

献立名

- ごはん
- 牛乳
- 鯖のバジル焼き
- ブロッコリーのおかかあえ (P152)
- 豚肉とほうれん草のとりみスープ (P46)

1人あたりの栄養量	
エネルギー	114 kcal
たんぱく質	10.3 g
脂質	7.4 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	5 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	6.5 mg

料理のポイント
切り身を解凍せずに焼きます。オリーブオイルを多めにからめることで、中の水分が蒸発せずに、しっとりと焼き上がります。
チルドの切り身を扱うときは、オリーブオイルの量を半分に減らしてください。



参 考 資 料



左：冷凍のまま焼いたもの



右：油をからめて焼いたもの

冷凍の魚の切り身をそのまま焼くと、水分が蒸発して焼き上がりがパサついてしまうことがあります。食味もよくありません。解凍するか、チルドの切り身を使った方が、しっとり焼き上がり、焼き時間も短くすることができます。

調理時間の都合などで魚の切り身を解凍するのが難しい場合は、1人当たり0.5～1.0g程度のサラダ油をからませてから焼くと、水分蒸発を防ぐことができます。

スチームコンベクションオーブンで魚を焼くときには、鉄板1枚に並べる切り身の枚数、1度にオーブンに入れる鉄板の枚数、何分たったら様子を見たかなどを記録し、標準作業指示書を作成する（作業のマニュアル化をする）と、焼きムラや失敗を防ぐことができます。



白身魚のきのこホイール焼き

(小学校)



ひとくちメモ

淡白な味の魚に野菜の甘みときのこの旨み加わり、おいしく食べられます。みそが加わることで、和風の味になり、ごはんによく合います。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	88 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	4.9 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	3 μgRAE
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
メルルーサ切り身	40	パセリ(乾)	0.01
塩	0.2	アルミカップ	
白こしょう	0.01		
たまねぎ	10		
とうもろこし(冷)	6		
しめじ	5		
えのきたけ	5		
マヨネーズ	6		
赤色辛みそ	1.5		
米ぬか油	0.5	計	74.22

作 り 方

- メルルーサに塩、こしょうをする。
- たまねぎは薄切り、しめじは軸を切り、えのきたけは2cm長さに切る。
- 油でたまねぎ、とうもろこし、しめじ、えのきたけを炒める。
- 粗熱をとり、マヨネーズとみそを混ぜる。
- アルミカップにメルルーサを入れ、具をのせてオーブンで焼く。
- パセリを振り仕上げる。

料理のポイント

焼き上がりに水分が多く出た場合は水分を切り配食してください。魚は、鮭や白身魚のたら、ホキなどでもよく合います。

卵アレルギーの児童生徒に配慮し、マヨネーズの代わりにノンエッグマヨネーズを使用してもよいでしょう。

焼き物
揚げ物
その他

たらのピザソース焼き

(小学校)



ひとくちメモ

魚が苦手な子どもでもピザソースの味でおいしく食べられる料理です。不足しがちなカルシウムも摂取できます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	88 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	3.7 g
カルシウム	92 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	47 μgRAE
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
たら切り身	40		
塩	0.2		
白こしょう	0.01		
たまねぎ	6		
しめじ	5		
ピーマン	5		
米ぬか油	0.5		
ピザソース	6		
ミックスチーズ	12		
アルミカップ		計	74.71

作 り 方

- たらに塩、こしょうをする。
- たまねぎは薄切り、しめじは軸を切り、ピーマンは薄切りにする。
- 油でたまねぎ、しめじ、ピーマンを炒め、ピザソースで調味する。
- アルミカップにたらを入れ、③の具とミックスチーズをのせてオーブンで焼く。

料理のポイント

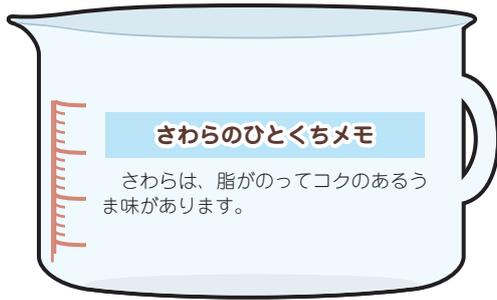
魚は、たらのほかにホキやメルルーサ、鮭もよく合います。

さわらのごまみそ焼き

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
さわらの切り身	40		
しょうが	0.4		
清酒	0.8		
本みりん	0.8		
淡色辛みそ	4		
ねりごま	1.3		
三温糖	0.4		
		計	47.7

作 り 方
① しょうがはおろす。
② おろしたしょうがと調味料を合わせ、魚を漬け込む。
③ 漬け込んだ魚を鉄板に並べ、スチコンで焼く。



1人あたりの栄養量	
エネルギー	94 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	4.8 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	4 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	0.5 mg

料理のポイント
こんがりとしよく焼くのがポイントです。200℃で焼きます。



さわら



サバ科の魚で可食部の成分はまぐろに似て、脂ののったコクのある旨みがあり、体長は1mにもなる大型魚で体は細くスマートです。

成長とともに名前が変わり、40cmくらいのものを、関西、四国、九州では「さごし」関東では「さごち」呼ばれています。魚は一般的には頭に近いほうがおいしいのですが、「さわら」は腹部に近い方が味がよいといわれています。

〈「新ビジュアル食品成分表 新訂第二版」大修館書店2017年12月1日〉