

キャベツサラダ (フレンチ)

(小学校)



キャベツのひとくちメモ

キャベツは、世界最古の野菜の一つで原産地はヨーロッパといわれています。日本には、江戸時代の終わりごろに伝わりましたが、一般的に食べられるようになったのは明治時代になってからです。

キャベツに含まれるビタミンUは別名キャベジンと言われ、胃腸の健康を保つ効果があります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	42 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	2.3 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	6 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	25		
きゅうり	10		
ロースハム	8		
とうもろこし (冷)	7		
パセリ	0.5		
りんご酢	2		
オリーブ油	1		
上白糖	0.5		
食塩	0.15		
白こしょう	0.03	計	54.18

作 り 方

- 調味料を合わせてドレッシングを作る。
 - キャベツとハムは短冊切り、きゅうりは小口切り、パセリはみじん切りにする。
 - とうもろこしと②をゆでて冷却する。
 - ③の水気を切り、調味料で和える。
- ※ 缶詰のホールコーンを使用する場合は、ゆでなくてもよい。

料理のポイント

春に「春キャベツのサラダ」として給食に取り入れると、子どもたちに旬を感じさせる献立になります。

キャベツとツナのサラダ

(小学校)



ドレッシングのひとくちメモ

ドレッシングは、酸味が強くならないように、味をみながらレモン汁を調整するのがコツです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	44 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	3.2 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	32 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	35	黒こしょう	0.01
きゅうり	10		
にんじん	5		
まぐろ油漬フレーク	5		
レモン	1		
米ぬか油	2		
レモン果汁	1.5		
米酢	0.3		
上白糖	0.2		
食塩	0.2	計	60.21

作 り 方

- レモン果汁と油、調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- レモンは皮をよく洗い、縦に8等分し薄く切る。
- ②をゆでて冷却する。
- まぐろとレモン、④を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

料理のポイント

キャベツは、春キャベツ、冬キャベツ等品種により、かたさが違うのでゆで方に注意します。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

夏みかんサラダ

(小学校)



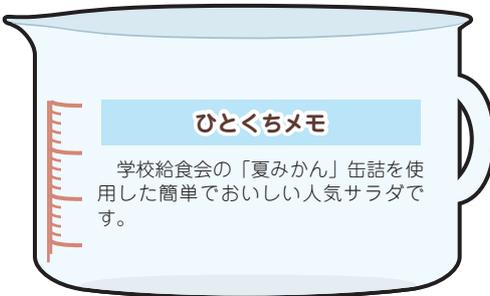
材 料	分量 g	材 料	分量 g
夏みかん (缶)	25		
レタス	15		
キャベツ	10		
ダイスチーズ	3		
フレンチドレッシング(白)	7		
		計	60

作 り 方

- ① 夏みかんは汁気を切っておく。
- ② レタスは、食べやすい大きさに切る。
- ③ キャベツは千切りにする。
- ④ ①、②、③とチーズをドレッシングで和える。

料理のポイント

夏においしいサラダです。ブローコンの夏みかん缶詰なので、そのまま使用でき、安価です。



ひとくちメモ

学校給食会の「夏みかん」缶詰を使用した簡単でおいしい人気サラダです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	66 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	4.2 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.12 mg
ビタミンA	11 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.36 g
マグネシウム	5 mg
亜鉛	0.1 mg

スナップえんどうのサラダ

(小学校)



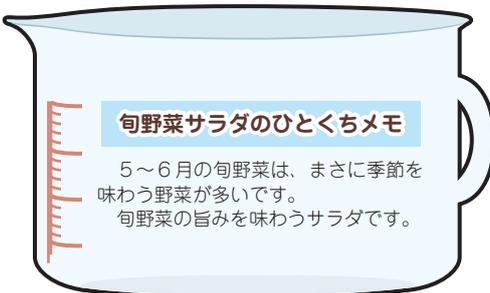
材 料	分量 g	材 料	分量 g
スナップえんどう	20		
きゅうり	20		
いり卵 (冷)	20		
マヨネーズ	8		
白こしょう	0.03		
		計	68.03

作 り 方

- ① スナップえんどうを食べやすい大きさに切り、ゆでて冷却する。
- ② きゅうりは斜め千切りにする。
- ③ いり卵はポイルして冷却する。
- ④ ①、②、③を調味料で和える。

料理のポイント

スナップえんどうは、ゆで過ぎないことがポイントです。アスパラガスも同じレシピで使用できます。いり卵ではなく、ゆで卵でも良いです。



旬野菜サラダのひとくちメモ

5～6月の旬野菜は、まさに季節を味わう野菜が多いです。旬野菜の旨みを味わうサラダです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	100 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	8.1 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.56 mg
ビタミンA	39 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	17 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.22 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.4 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

豚しゃぶサラダ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉(スライス)	30		
にんじん	5		
レタス	20		
きゅうり	20		
新たまねぎ	3		
ごまクリームドレッシング	10		
		計	88

作 り 方

- ① 豚肉はゆでて、氷水で冷却する。
- ② きゅうりは斜め薄切りにする。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ レタスは一口大にちぎる。
- ⑤ 新たまねぎを薄切りにする。
- ⑥ 材料をドレッシングで和える。

料理のポイント

豚肉は薄くスライスして、納品してもらいます。
ゆでたら氷水で冷却し、ザルにあげて水気を切ります。

ひとくちメモ

夏バテ予防の料理で、食欲のないときにもおいしく食べられます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	94 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	5.7 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.59 mg
ビタミンA	46 μgRAE
ビタミンB1	0.25 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	19 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	36 mg
亜鉛	0.5 mg

ポパイサラダ 和風

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ほうれんそう	30		
きゅうり	20		
ロースハム	8		
ホールコーン(缶)	10		
にんにく	0.4		
白すりごま	1		
米ぬか油	2		
こいくちしょうゆ	2.5		
上白糖	1		
米酢	2	計	76.9

作 り 方

- ① ほうれんそうをゆでて、2～3 cmに切る。
- ② ロースハムは千切りにする。
- ③ きゅうりは斜め切りにする。
- ④ ①②③に水気を切ったホールコーンを混ぜる。
- ⑤ にんにくをすりおろし、調味料を混ぜてたれを作り、④に加えて和える。

料理のポイント

ほうれんそうはゆで過ぎないことがポイントです。
ゆでたほうれんそうはしっかり水気をしぼり、和えます。

ひとくちメモ

ほうれんそうがおいしく食べられるサラダです。
☆リクエストNo.1料理です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	70 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	4.4 g
カルシウム	34 mg
鉄	0.93 mg
ビタミンA	111 μgRAE
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	19 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	36 mg
亜鉛	0.5 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

ポパイサラダ (中華)

(小学校)



献立ひとくちメモ

中体連頑張れ献立 (例)

- ・ごはん、牛乳
 - ・ソースチキンカツ
 - ・ポパイサラダ
 - ・たけのこのみそ汁
- 運動会、受験時等にも活用できます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	28 kcal
たんぱく質	2 g
脂質	1.1 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	45 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	35		
ほうれんそう	15		
きゅうり	10		
ボンレスハム	5		
にんにく (おろし)	0.6		
ごま油	0.65		
こいくちしょうゆ	1.3		
だししょうゆ	1.3		
上白糖	0.6		
米酢	0.2		
計		計	69.65

作 り 方

- ① ごま油でにんにくを炒め、調味料を入れ、ひと煮立ちさせて冷却する。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、ハムは千切り、ほうれんそうは3cm長さに切る。
- ③ ②をそれぞれゆでて冷却する。
- ④ ①で③を和える。

料理のポイント

パワーの意味でにんにくをベースにしたドレッシングにしました。和風や洋風、マヨネーズ系等のようなドレッシングでもおいしくいただけます。

ポパイサラダ (洋風)

(小学校)



ほうれん草のひとくちメモ

ほうれんそうの故郷は、昔のペルシアです。この地が「ほうれん」ともよばれていたため、この名前がつけました。ほうれんそうの旬は冬で、寒さに耐えて育ったほうれんそうは甘みも栄養価も高くなっています。カロテンや食物繊維が多く、ヨーロッパでは「胃腸のほうき」とよばれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	41 kcal
たんぱく質	2 g
脂質	2.2 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	74 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ほうれんそう	20		
キャベツ	20		
ロースハム	7		
とうもろこし (冷)	5		
にんじん	3		
りんご酢	2		
オリーブ油	1		
上白糖	0.5		
食塩	0.1		
白こしょう	0.03		
計		計	58.63

作 り 方

- ① 調味料を合わせてドレッシングを作る。
 - ② ほうれんそうは一口大、キャベツは短冊切り、ハムとにんじんは千切りにする。
 - ③ ②ととうもろこしをそれぞれゆでて冷ます。
 - ④ ③の水気を切り、①で和える。
- ※ 缶詰のホールコーンを使用する場合は、ゆでなくてもよい。

料理のポイント

ハムをツナに代えるなど、食材の組み合わせやドレッシングの味付けを工夫することでいろいろなバリエーションのサラダになります。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

アスパラサラダ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	20		
アスパラガス	15		
きゅうり	15		
にんじん	5		
こいくちしょうゆ	2		
米酢	1.5		
オリーブ油	0.8		
きび砂糖	0.5		
食塩	0.1		
		計	59.9

作 り 方

- ① アスパラガスは2～3cm、キャベツとにんじんは3cm長さの短冊切り、きゅうりは小口切りにし、ゆでて冷却する。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作り、①と和える。

料理のポイント

和える前にしっかり水気を切ります。

アスパラガスひとくちメモ

アスパラガスの語源は、ラテン語で「新芽」を意味する言葉です。
うま味成分の一つで疲労回復効果もあるアスパラギン酸を含んでいます。
ゆでも栄養成分が減少しにくい野菜です。

1人あたりの栄養量

エネルギー	23	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂質	0.8	g
カルシウム	18	mg
鉄	0.2	mg
ビタミンA	37	μgRAE
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	6	mg
食物繊維	1	g
食塩	0.4	g
マグネシウム	8	mg
亜鉛	0.1	mg

ブロッコリーサラダ (和風)

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ブロッコリー	30		
キャベツ	15		
にんじん	5		
ホールコーン (缶)	5		
だししょうゆ	2		
こいくちしょうゆ	0.7		
本みりん	0.7		
		計	58.4

作 り 方

- ① ブロッコリーは小さい房に分け、キャベツは1cm幅、にんじんは千切りにする。
- ② ①をそれぞれゆでて冷却し、汁気を切ったコーンと調味料で和える。

料理のポイント

ブロッコリーは、小さめに房分けすると、他の材料とも和えやすく、また食べやすいです。

ドレッシングのひとくちメモ

ドレッシングは好みにより、ごま油を入れると中華風にもなります。

1人あたりの栄養量

エネルギー	22	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂質	0.2	g
カルシウム	18	mg
鉄	0.3	mg
ビタミンA	45	μgRAE
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.05	mg
ビタミンC	21	mg
食物繊維	1.9	g
食塩	0.2	g
マグネシウム	13	mg
亜鉛	0.2	mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

もやしサラダ

(小学校)



もやしのひとくちメモ

もやしは価格が安価で安定しているため、給食には欠かせない野菜の一つです。栄養としては、ビタミンCが豊富で、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖も含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	27 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.6 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	48 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	8 mg
亜鉛	0.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	30	白いりごま	0.5
こまつな	15		
焼き竹輪	5		
にんじん	3		
おろしにんにく	0.5		
ごま油	0.5		
こいくちしょうゆ	2		
本みりん	1		
上白糖	0.5		
中華だし	0.12	計	58.12

作 り 方

- ① ごま油でにんにくを炒め、調味料を入れ、ひと煮立ちさせて冷却する。
- ② こまつなは3cm、竹輪は3mm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ③ もやしと②をそれぞれゆで、冷却する。
- ④ ③を①とごま油で和える。

料理のポイント

にんにくは、弱火でじっくり炒めることにより、香りがよくなり、さらにおいしくなります。好みに合わせて、にんにくの量を調節してください。

大根サラダ (七夕たんざくサラダ)

(小学校)



大根のひとくちメモ

大根は、部位によって味や含まれる栄養素がやや異なります。葉は、緑黄色野菜でビタミンCや無機質、カロテンが豊富です。根の上の部分は甘く、サラダなどにするとおいしいです。真ん中は、身がつかまって煮物やおでんに向いています。一番下の先の部分は、辛みが強いので漬物に使われます。また、大根には酵素も含まれており、消化を助ける働きもあります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	3.5 g
カルシウム	63 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	54 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	23		
にんじん	7		
ダイスチーズ(星型)	5		
きゅうり	10		
白すりごま	2		
穀物酢	2		
米ぬか油	1		
上白糖	0.4		
白こしょう	0.02		
食塩	0.2	計	50.62

作 り 方

- ① 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ② だいこん、にんじん、きゅうりは短冊切りにし、それぞれゆでて冷却する。
- ③ 水気を切った②とチーズを合わせ、白すりごま、①で和える。

料理のポイント

七夕行事食のサラダなので、材料は短冊切りにします。チーズや白すりごまが入っているため、ボリューム感もあり、野菜が苦手な子どもも食べやすいサラダです。通常は、サイの目のサラダチーズを使用します。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

おかひじきのサラダ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
おかひじき	15		
きゅうり	30		
にんじん	5		
焼きちくわ	7		
白すりごま	1		
和風ごまドレッシング	7		
		計	65

作 り 方

- ① おかひじきはさっとゆでて、冷却する。
- ② きゅうりは斜め切りにする。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ ちくわは斜め切りにし、茹で冷却する。
- ⑤ 材料を和える。

料理のポイント

おかひじきの独特のシャキシャキを残すように、ゆですぎないことがポイントです。
ちくわの代わりに焼き豚の細切りを使用してもおいしいです。

ひとくちメモ

旬を味わうサラダです。
おかひじきは、4月中旬～5月にかけておいしい時期です。
浜通りでは6月～7月に出回ります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	1.1 g
カルシウム	46 mg
鉄	0.44 mg
ビタミンA	87 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.43 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.3 mg



おかひじき



旬 夏

特徴 濃緑色で形が海藻のひじきに似ている。シャリシャリとした歯ざわりがある。

栄養 カロテン、カリウム、カルシウムを多く含む。

調理 炒め物、かき揚げに向き、からしや酢味噌であえたり、刺身のつまに用いたりする。

一口メモ

- 主な産地は東北地方、特に山形県では古くから栽培。

〔新食品成分表 FOODS2017〕(東京法令出版株式会社) 2016年11月1日)

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他