

3 和え物 (1) 種実等

ごま和え 1

(小学校)



ごまのひとくちメモ

ごまのふるさはアフリカ大陸のサバンナです。縄文時代の終わりに日本に伝わり、不老長寿の秘薬と言われ、僧侶や貴族に大切にされました。

成分の50%は脂質ですが、たんぱく質、鉄、ビタミン類を多く含んでおり、バランスの取れた食品です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	43 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	2.7 g
カルシウム	51 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	50 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	15		
キャベツ	15		
こまつな	10		
にんじん	5		
白すりごま	2		
白練りごま	2		
白いりごま	0.5		
こいくちしょうゆ (下味)	1		
こいくちしょうゆ	1.5		
上白糖	0.5	計	52.5

作 り 方

- ① にんじんは千切り、キャベツとこまつなは1cm幅に切る。
- ② 野菜をゆでて冷却し、しょうゆをかけ、水気を切る。
- ③ ごまと調味料で和える。

料理のポイント

いりごま、すりごま、練りごまを使いました。
野菜をゆでて冷却した後、しょうゆをかけて水分を切ることを「洗いしょうゆ」といいます。「洗いしょうゆ」を行うと、水っぽさがなくなります。



ごま和え 2

(中学校)



ごまのひとくちメモ

日本では主に白ごま、黒ごま、金ごまが使われますが、他にも茶色いものや紫のものなど、ごまには3,000以上の種類があるといわれます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	50 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	2.7 g
カルシウム	99 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	153 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	25		
こまつな	20		
にんじん	14		
白すりごま	2.4		
練りごま (白)	2.4		
こいくちしょうゆ	2.4		
三温糖	1.8		
こいくちしょうゆ(下味)	0.6		
		計	68.6

作 り 方

- ① こまつなは食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜はゆでて冷却し、しょうゆをかけ、水気を切る。
- ③ 白すりごまと練りごま、三温糖、しょうゆは混ぜておく。
- ④ ②に③を加えて和える。

料理のポイント

練りごまを混ぜることにより、ごまの風味が活かされおいしくなります。
子どもの味覚に合わせてやや甘い味にします。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

ごま和え3

(小学校)



ほうれんそうのひとくちメモ

ほうれんそうは、1年中出回っていますが、夏と冬ではおいしさ、栄養価が全く違います。特にビタミンCとカロテンの変化が大きく、冬の方が夏より2～3倍も多くなります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	47 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	2.5 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	59 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	31 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ほうれんそう	15		
りょくとうもやし	30		
キャベツ	15		
にんじん	3		
黒すりごま	3.5		
黒練りごま	1		
こいくちしょうゆ	1.8		
上白糖	1.5		
みりん	1		
		計	71.8

作 り 方

- ① ほうれんそうは3 cm長さ、キャベツは1.5 cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①ともやしをゆでて、冷却する。
- ③ すりごまと調味料を混ぜておく。
- ④ ②と③と練りごまで和える。

料理のポイント

練りごまを混ぜることにより、ごまの風味とコクが加わりますが、献立の組み合わせによりさっぱりと仕上げたい場合には、すりごまだけでもおいしくいただけます。
また、ごまの代わりにアーモンド粉末やピーナッツ粉末を代用してもいいです。

野菜のごま酢和え

(小学校)



酢のひとくちメモ

調味料としてすぐれている酢は、紀元前5000年頃から歴史に登場します。クレオパトラが酢に真珠を溶かして飲んだという話がありますが、酢は薬として使われていました。
酢は殺菌効果も高く、食中毒を防ぐはたらきのほかに、疲労回復を助けるなど、調味料としてだけでなくいろいろな働きをしてくれます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	46 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	2.8 g
カルシウム	52 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	32 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいずもやし	20	食塩	0.2
キャベツ	20		
きゅうり	10		
にんじん	5		
白いりごま	1.5		
白すりごま	1.5		
こいくちしょうゆ (下味)	1		
ごま油	1.2		
穀物酢	1.2		
上白糖	1	計	50.6

作 り 方

- ① にんじんは千切り、キャベツは1 cm幅に切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷却し、しょうゆをかけ、水気を切る。
- ③ ごまと調味料で和える。

料理のポイント

野菜を4種類使いカラフルな和え物です。

たけのこのごま和え

(小学校)



穂先たけのこのひとくちメモ

穂先たけのこは、えぐみが少なく、米ぬかを使わなくても、ゆでて食べることができます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	22 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	0.8 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	100 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ほうれんそう (冷)	30		
たけのこ水煮	15		
にんじん	15		
りょくとうもやし	5		
白いりごま	1		
こいくちしょうゆ	0.2		
上白糖	0.3		
		計	66.5

作 り 方

- ① たけのこは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② 材料をゆでて冷却し、調味料と和える。

料理のポイント

たけのこは、煮物や汁物ではよく食べられますが、和え物の場合は穂先を使うとおいしくいただけます。

じゅうねん和え

(小学校)



じゅうねんのひとくちメモ

じゅうねんは「荳胡麻」の別名です。えごまは体に良いといわれ、荳胡麻を食べると「十年長生きする」という言い伝えからこの名前がついたと言われています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	28 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.8 g
カルシウム	53 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	222 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ほうれんそう	30		
りょくとうもやし	20		
にんじん	10		
黒すりごま	0.8		
白すりえごま	0.5		
上白糖	2		
こいくちしょうゆ	3		
		計	66.3

作 り 方

- ① ほうれんそうは3 cm、にんじんは千切りにする。
- ② 材料をゆでて冷却し、調味料を入れて和える。

料理のポイント

えごまはペーストなども市販されていますが、煎ってすったものは、香りも食感もいいです。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

いそ和え

(中学校)



海藻のひとくちメモ

生で味わえる他にも、乾燥して年中食べることができる海藻は、保存に強い「海の野菜」といえます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	15 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.1 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	144 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	35		
ほうれんそう	20		
にんじん	10		
こいくちしょうゆ	1.8		
こいくちしょうゆ (下味)	0.6		
刻みのり	0.1		
		計	67.5

作 り 方

- ① ほうれんそうは、食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜はゆでて冷却し、しょうゆをかけ、水気を切る。
- ③ ②を刻みのりとしょうゆで和える。

料理のポイント

よく水気をきってからのりを加えるときれいに仕上がります。

なごみ和え

(小学校)



ひとくちメモ

学校給食会の菜五味（なごみ）を使用した簡単で食物繊維も多くとれる一品です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	33 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	1.2 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.62 mg
ビタミンA	42 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.24 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
菜五味	5		
にら	7		
りょくとうもやし	20		
白いりごま	1		
しょうゆドレッシング	5		
		計	38

作 り 方

- ① 菜五味は戻しておく。
- ② 3 cm位に切ったにらと、もやしはゆでて、冷却する。
- ③ ①をゆでて、冷ましておく。
- ④ ドレッシングで和える。

料理のポイント

「菜五味」は、切干大根、にんじん、ひじき、きくらげ、真昆布の5品が入った乾物食材です。
もう一品欲しい時に手軽に作れる料理です。
青みの野菜は好みで使用してください。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

塩昆布入りおひたし

(小学校)



昆布のひとくちメモ

昆布には糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑える水溶性食物繊維が含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	14 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	0.1 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	7 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	7 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	25		
キャベツ	20		
きゅうり	10		
にんじん	3		
塩昆布	0.95		
だししょうゆ	1		
		計	59.95

作 り 方

- ① 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。
- ② ①ともやしをゆでて、冷却する。
- ③ ②を塩昆布で和え、味をみながら調味をする。

料理のポイント

野菜と塩昆布の風味の合ったおいしいおひたしです。季節によって野菜を変えてもおいしいです。

ブロッコリーのおかか和え

(小学校)



味付けおかかのひとくちメモ

骨丸ごと味付けおかかは、給食会の取扱い商品で、かつおの骨をそのままくだしているの、カルシウムを多く摂取する事ができます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	28 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	0.3 g
カルシウム	61 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	26 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
笹かまぼこ	3		
りょくとうもやし	20		
ブロッコリー(冷凍)	25		
とうもろこし(冷)	10		
こいくちしょうゆ	0.7		
骨丸ごと味付けおかか	2		
		合計	60.7

作 り 方

- ① 笹かまぼこは小口切りにする。もやし、ブロッコリー、コーンはゆでて、水気を切る。
- ② 釜にしょうゆと笹かまぼこを入れ、よく火を通したら、ゆでた野菜と味付けおかかを加えてよく混ぜる。

料理のポイント

福島県学校給食会取り扱い物資の福島県産冷凍ブロッコリーと、味付けおかかを使用します。



煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

梅肉和え

(小学校)



梅のひとくちメモ

梅は早春に白い花が咲き、6月に青い実をつけます。クエン酸を多く含むことから、防腐効果や食欲増進、整腸作用があります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	24 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.3 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	32 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	20		
だいずもやし	10		
きゅうり	10		
糸かまぼこ	8		
にんじん	5		
こいくちしょうゆ (下味)	1		
和風ドレッシング	2		
練り梅	1		
糸かつお	0.3		
		計	57.3

作 り 方

- ① にんじんは千切り、キャベツは1 cm幅に切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜と糸かまぼこをそれぞれゆで、しょうゆをかけ、水気を切る。
- ③ 練り梅と調味料、糸かつおで和える。

料理のポイント

梅肉が入って、スッキリと後味の良い和え物です。
梅干しの果肉を入れてもおいしいです。

梅の香り和え

(小学校)



梅のひとくちメモ

梅の生産地といえば和歌山県です。日本で生産されている梅の約6割は和歌山県で生産されています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	16 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	0.1 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	59 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	1.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ほうれんそう	15		
りよくとうもやし	30		
キャベツ	15		
にんじん	3		
練り梅	1.5		
こいくちしょうゆ	2.5		
本みりん	1		
		計	68

作 り 方

- ① ほうれんそうは食べやすい長さ、キャベツは1.5cm幅、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜はゆでて冷却する。
- ③ 練り梅と調味料で和える。

料理のポイント

練り梅を入れると酸味が強くなるので、味をみながら調節してください。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

酢味噌和え

(中学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	25		
キャベツ	18		
にんじん	5		
糸かまぼこ (冷)	12		
淡色辛みそ	3.3		
本みりん	3.5		
穀物酢	1.4		
上白糖	1.25		
		計	69.45

作 り 方

- ① キャベツは2 cmのサイの目に切る。にんじんは千切りにする。
- ② 糸かまぼこ、野菜をボイルし、冷却する。
- ③ 調味料を合わせて加熱し、冷却する。
- ④ ②と③を和える。

料理のポイント

野菜は、ボイルして冷却後、しっかりと水を切ることで、おいしく仕上げるができます。

ひとくちメモ

糸かまぼこを加えることで、野菜が苦手な人でも食べやすくなります。

1人あたりの栄養量

エネルギー	42	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	1.0	g
カルシウム	18	mg
鉄	0.4	mg
ビタミンA	37	μgRAE
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.03	mg
ビタミンC	10	mg
食物繊維	1	g
食塩	0.5	g
マグネシウム	11	mg
亜鉛	0.2	mg



調味量を入れる順番



煮物料理をするときの調味料は「さ・し・す・せ・その順番に入れる」と覚えておくとよいです。砂糖の甘味はしみこむのに時間がかかるので最初に入れ、味噌は煮立ててしまうと味がだいなしになるので、最後に入れます。昔からの経験に基づいた順番です。

「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

(2) ドレッシング等

わさびドレッシング和え

(小学校)



わさびのひとくちメモ

わさびは全国の湧き水のある清流に自生しますが、流通するものは栽培ものです。1～2年で肥大した根茎を収穫します。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	36 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	1.5 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	301 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.6 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	20		
だいこん	15		
きゅうり	10		
糸かまぼこ (冷)	10		
にんじん	3		
こいくちしょうゆ (下味)	1		
こいくちしょうゆ	1.5		
米ぬか油	1.5		
穀物酢	1.3		
練りわさび	0.4	計	63.7

作 り 方

- ① だいこん、にんじんは千切り、キャベツは1 cm幅、きゅうりは輪切りにする。糸かまぼこは加熱し冷却する。
- ② 野菜をゆでて冷却し、しょうゆをかけ、水気を切る。
- ③ 糸かまぼこを加え、合わせた調味料で和える。

料理のポイント

喫食時間までの間隔を短くすると、よりわさびの香りが楽しめます。
ほんのりと、わさびの香りがする和え物です。

ナムル

(小学校)



ひとくちメモ

ナムルは韓国の料理で、生やゆでた野菜やゼンマイなどの山菜などをごま油や調味料で和えた料理です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	38 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	2.3 g
カルシウム	35 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	172 μgRAE
ビタミンB1	0.19 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょうとうもやし	20	トウバンジャン	0.02
キャベツ	20	上白糖	1
にんじん	10		
ロースハム	10		
こいくちしょうゆ	3		
穀物酢	1		
ごま油	0.5		
白いりごま	0.5		
一味唐辛子	0.02		
おろしにんにく	0.1	計	66.14

作 り 方

- ① キャベツ、にんじん、ハムは千切りにする。
- ② 材料をゆでて冷却し、調味料と和える。

料理のポイント

使用する野菜は、もやし、だいこん、にんじん、山菜など季節の野菜を入れるとアレンジができます。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

バンバンジー

(小学校)



ひとくちメモ

バンバンジーは中華料理の和え物です。焼いた鶏肉をやわらかくするため、棒でたたいていたため、「棒々鶏」という名前が付いたといわれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	40 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	1.8 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	13 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
きゅうり	30		
ソフトチキン水煮	15		
りょくとうもやし	15		
穀物酢	2		
白練りごま	0.5		
こいくちしょうゆ	1		
ごま油	0.2		
上白糖	0.3		
		計	64

作 り 方

- ① きゅうりは千切りにする。
- ② 材料をゆでて冷却し、調味料と和える。

料理のポイント

手作りの和えタレが難しい場合は、市販のごまドレッシングにしょうゆと酢を合わせてもおいしくいただけます。

みそマヨネーズ和え

(小学校)



みそのひとくちメモ

みそは微生物の働きでできる発酵食品です。鎌倉時代には、禅寺でみそ汁がつくられるようになり、ごはんとみそ汁という栄養価値の高い組み合わせが生まれました。そして今、みそは胃がん予防や老化防止の効果も注目されています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	96 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	7.9 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	33 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	32		
きゅうり	10		
焼き竹輪	10		
にんじん	5		
マヨネーズ	10		
淡色辛みそ	1.5		
こいくちしょうゆ(下味)	1		
		計	69.5

作 り 方

- ① にんじんは千切り、キャベツは1 cm幅、きゅうりは輪切りにする。焼き竹輪は3 mm幅に輪切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷却し、しょうゆをかけ、水気を切る。焼き竹輪は蒸し、冷却する。
- ③ マヨネーズとみそで和える。

料理のポイント

竹輪が入ることで、おいしさが増します。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

わさびマヨネーズ和え

(小学校)



マヨネーズのひとくちメモ

マヨネーズは、油と酢と卵黄でつくり
ます。油脂は水に溶けないので、油と酢
だけを混ぜても混ざり合いません。しか
し、卵黄にはレシチンという脂質が含ま
れていて、これには油になじむ部分と水
になじむ部分があり、油と酢をうまくつ
なぎ合わせる働きをします。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	109 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	9.4 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	32 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	0.5 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	30		
だいずもやし	18		
糸かまぼこ(冷)	10		
にんじん	5		
マヨネーズ	10		
わさび粉	0.18		
食塩(下味)	0.1		
		計	73.28

作 り 方

- ① キャベツは1cm幅、にんじんは千切りにする。糸かまぼこは加熱し冷ます。
- ② 野菜をゆでて冷却し、塩をふり冷却する。
- ③ わさび粉は冷水で溶き混ぜ、ラップなどをかけて密閉する。
- ④ 調味料を合わせ、野菜とほぐした糸かまぼこに和える。

料理のポイント

わさび粉は、冷水で溶くことにより、よい香りが出ます。

もやしのラー油漬け

(中学校)



ひとくちメモ

ササミフレークを入れることで、野菜が苦手な人でも食べやすくなります。ごはんにもよく合います。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	33 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	1.2 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	74 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	28		
はくさい	18		
ほうれんそう	12		
にんじん	4		
ササミフレーク	10		
こいくちしょうゆ	1.6		
上白糖	0.3		
ごま油	0.2		
ラー油	0.05		
		計	74.15

作 り 方

- ① はくさいとにんじんは千切り、ほうれんそうは2cmの長さに切る。
- ② 野菜、ササミフレークは、ボイルし冷却する。
- ③ 調味料を合わせて加熱、冷却する。
- ④ ②と③を和える。

料理のポイント

流水冷却する場合、水切りをしっかりと行うことで、おいしく仕上げるができます。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

(3) おひたし・漬け物

そくせき漬け

(中学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
はくさい	36		
りょくとうもやし	12		
チンゲンサイ	8		
にんじん	4		
きざみ昆布	0.9		
こいくちしょうゆ	1.4		
上白糖	0.4		
清酒	0.4		
食塩	0.2		
		計	63.3

作 り 方

- ① はくさいとにんじんは千切り、チンゲンサイは2cmの長さに切る。
- ② きざみ昆布は、戻して洗い、調味料で煮て冷ます。
- ③ 野菜はボイルして冷やす。
- ④ ②と③を和えて仕上げる。

料理のポイント

野菜は、ボイル、冷却後、しっかりと水をきることで、おいしく仕上げることができます。

ひとくちメモ

きざみ昆布を調味料で味をつけてから野菜と和えると食べやすくなります。

1人あたりの栄養量

エネルギー	14	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.1	g
カルシウム	38	mg
鉄	0.4	mg
ビタミンA	55	μgRAE
ビタミンB1	0.01	mg
ビタミンB2	0.03	mg
ビタミンC	11	mg
食物繊維	1.2	g
食塩	0.5	g
マグネシウム	13	mg
亜鉛	0.1	mg

大根の変わりおひたし

(中学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	45		
きゅうり	8		
にんじん	3		
かまぼこ	3		
かつお削り節	0.5		
こいくちしょうゆ	3		
本みりん	1		
ごま油	1		
		計	64.5

作 り 方

- ① だいこんは太めの千切り、きゅうり、にんじん、かまぼこは千切りにする。
- ② ①をそれぞれゆでて、冷却する。
- ③ かつお節とごま油を混ぜた調味料で和える。

料理のポイント

だいこんは、歯ごたえが残るようにさっとゆでるのがコツです。ごま油を入れて変わりおひたしにしましたが、マヨネーズやドレッシングで和えればサラダにも応用できます。

だいこんのひとくちメモ

中学1年生の国語の教科書に「ダイコンは大きな根?」という教材文があります。教科と関連させることにより、子どもたちの興味・関心が高まり、知識・理解・実践へと導きます。

1人あたりの栄養量

エネルギー	37	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂質	1.3	g
カルシウム	19	mg
鉄	0.2	mg
ビタミンA	31	μgRAE
ビタミンB1	0.01	mg
ビタミンB2	0.00	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	1.0	g
食塩	0.6	g
マグネシウム	12	mg
亜鉛	0.2	mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他



大 根



双葉 栄養分を作る役割がある。

胚軸 水分が多く甘い。栄養分を根に送る役割がある。表面はすべすべしている。

根 下にいくほど辛い。虫の害から身を守る役割がある。根があり、表面に穴が空いているときがある。

給食の時間における食に関する指導での活用事例

指導の進め方

- ① 今日のサラダにはどのようなものが使われているかを問いかける。
- ② 国語で学習したことを振り返りながら、大根の性質について問いかける。
- ③ 大根には3つの部位があり、それぞれ特徴があることを振り返る。
- ④ 大根の性質を思い浮かべながら、和え物を味わう。