

献立名 **かつおのごまがらめ**

主菜

令和元年度 春日部市学校栄養士会A班 埼玉県教育委員会教育長賞



使用食材	1人分量 (g)
かつお (角切り)	40
清酒	1
こいくちしょうゆ	1
しょうが (根)	0.5
にんにく	0.5
じゃがいもでん粉	10
揚げ油	4
こいくちしょうゆ	3
上白糖	3
みりん	1.7
ごま (いり 白) 【春日部産】	1
水	2

作り方



- ① かつお (角切り) は、酒・しょうゆ・しょうが (みじん切り) ・にんにく (みじん切り) で下味をつけておく。
- ② ①にでん粉をつけて、油で揚げる。
- ③ ごまをから煎りする。
- ④ 調味料と水を合わせて、たれを作る。
- ⑤ ②・③・④を合わせる。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	143	マグネシウム(mg)	25	ビタミンB ₂ (mg)	0.08
たんぱく質(g)	10.8	鉄(mg)	1.1	ビタミンC(mg)	0
脂質(g)	4.7	亜鉛(mg)	0.4	食物繊維(g)	0.1
ナトリウム(mg)	245	ビタミンA(μgRAE)	2	食塩相当量(g)	0.5
カルシウム(mg)	18	ビタミンB ₁ (mg)	0.05		

献立名 **北本マーボー**

主菜

令和元年度 北本市立栄小学校 埼玉県学校給食会理事長賞



作り方



- ① 生揚げは幅1cm長さ3cmの短冊切りにし、油抜きをしておく。
- ② 油を熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうが・ねぎを香が出るまで炒める。
- ③ ふたひき肉を加えて炒める。
- ④ みじん切りにした・にんにく・玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 水を加えアクをとる。
- ⑥ ざく切りにしたトマトを加えてよく煮込む。
- ⑦ 調味料を加えて味付けをする。
- ⑧ 生揚げを加え、火を通す。
- ⑨ 水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑩ 乱切りにしたなすを素揚げする。
- ⑪ 素揚げしたなすを配缶したマーボーの上に散らす。

使用食材	1人分量 (g)
生揚げ	30
ふたひき肉	30
にんじん (北本産)	10
たまねぎ (北本産)	20
にんにく (北本産)	0.5
しょうが (根)	0.5
根深ねぎ	10
トマト (果実、生) (北本産)	40
清酒	1
三温糖	0.75
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	0.3
こしょう (白)	0.01
赤色辛みそ (県産品)	2
中華だし	1
じゃがいもでん粉	1
米ぬか油	1
水	30
なす (北本産)	30
なたね油	3

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	195	マグネシウム(mg)	39	ビタミンB ₂ (mg)	0.12
たんぱく質(g)	9.9	鉄(mg)	1.4	ビタミンC(mg)	11
脂質(g)	12.7	亜鉛(mg)	1.2	食物繊維(g)	2.2
ナトリウム(mg)	327	ビタミンA(μgRAE)	93	食塩相当量(g)	0.8
カルシウム(mg)	96	ビタミンB ₁ (mg)	0.3		

献立名 ステンドグラスキッシュ風

主菜

令和元年度 深谷市立幡羅小学校 埼玉県教育委員会教育長賞



使用食材	1人分量 (g)
ふた (ひき肉) 生	10
たまねぎ	5
じゃがいも	10
ミニトマト (果実 生)	5
ほうれんそう	8
おから (乾燥)	1.2
鶏卵 (全卵 生)	30
調整豆乳	10
コンソメ	0.3
※ クリーム (乳脂肪)	2
水	5
食塩	0.1
こしょう (白)	0.02
プロセスチーズ	3

作り方



- 卵を割りほぐし、※の調味料等で調味しておく。
→分配しやすいよう、食缶等に分ける。
- ミニトマトはへたを取ってよく洗い、半分に切っておく。
- ほうれんそうはざく切りにしてボイルし、水気を切っておく。
- ふたひき肉を炒め、油が出たらたまねぎ、じゃがいもを炒め、だまにならないよう乾燥おからも加える。
→分配しやすいよう、ボウル等に分ける。
- ①・③・④を混ぜ、卵液を作る。
- 鉄板に⑤を流し、上にミニトマトとチーズを散らして焼き、カットする。(オープン160～180℃ 25分目安)

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	113	マグネシウム(mg)	19	ビタミンB ₂ (mg)	0.18
たんぱく質(g)	7.4	鉄(mg)	1.0	ビタミンC(mg)	9
脂質(g)	7.1	亜鉛(mg)	0.9	食物繊維(g)	1.0
ナトリウム(mg)	178	ビタミンA(μgRAE)	94	食塩相当量(g)	0.4
カルシウム(mg)	49	ビタミンB ₁ (mg)	0.13		

献立名 鶏肉とかぼちゃのさっぱりオレンジソース和え 主菜

令和元年度 越谷市立第二学校給食センター 埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
鶏もも肉皮なし角切り	35
清酒	0.5
じゃがいもでん粉	6
西洋かぼちゃ (角切り)	35
米ぬか油	8
オレンジジュース	5
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1.5
本みりん	2.5

作り方



- かぼちゃを素揚げする。
- 鶏肉は酒で下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げる。
- 調味料を煮立てて、たれを作る。
- ①と②を③のたれと和える。米ぬか油をよく合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ①～③を④のドレッシングと和える。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	191	マグネシウム(mg)	19	ビタミンB ₂ (mg)	0.15
たんぱく質(g)	8.6	鉄(mg)	1.0	ビタミンC(mg)	16
脂質(g)	9.8	亜鉛(mg)	0.9	食物繊維(g)	1.2
ナトリウム(mg)	189	ビタミンA(μgRAE)	122	食塩相当量(g)	0.4
カルシウム(mg)	10	ビタミンB ₁ (mg)	0.06		

献立名

ふっかちゃんの絆やきとり

主菜

平成30年度 深谷市立桜ヶ丘小学校 埼玉県米消費拡大連絡協議会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
鶏もも肉 若鶏肉	25
しょうが(根)	0.5
鶏肝臓(生)	15
しょうが(根)	1
じゃがいもでん粉	5
根深ねぎ	20
米ぬか油	5
上白糖	3
こいくちしょうゆ	4.5
本みりん	1
水	4.5

作り方



- ① ねぎは良く洗い2cmのぶつ切りにする。
- ② しょうがは皮をむきそれぞれすりおろす。
- ③ 鶏レバーは血抜きをし、茹でる。
- ④ 鶏肉にすりおろしたしょうがで下味をつける。
- ⑤ 茹でた鶏レバーにもしょうがで下味をつける。
- ⑥ 上白糖、しょうゆ、みりん、水を煮立ててたれを作っておく。
- ⑦ ねぎを素揚げする。
- ⑧ 下味をつけた鶏肉、鶏レバーにじゃがいもでん粉をつけて揚げる。
- ⑨ ねぎ、鶏肉、鶏レバーをたれをからめる。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	136	マグネシウム(mg)	15	ビタミンB ₂ (mg)	0.34
たんぱく質(g)	8.2	鉄(mg)	1.8	ビタミンC(mg)	7
脂質(g)	6.8	亜鉛(mg)	1.1	食物繊維(g)	0.5
ナトリウム(mg)	287	ビタミンA(μgRAE)	2105	食塩相当量(g)	0.8
カルシウム(mg)	11	ビタミンB ₁ (mg)	0.1		

献立名

くりくりコロッケ

主菜

平成30年度 久喜市立栗橋小学校 埼玉県教育委員会教育長賞



使用食材	1人分量 (g)
西洋かぼちゃ	45
米ぬか油	0.2
ぶたももひき肉	5
たまねぎ	10
食塩	0.3
こしょう(白)	0.01
プロセスチーズ(ダイス)	4
むき栗(カット)	12
薄力粉	5
そうめん	10
米ぬか油	5
中濃ソース	4

作り方



- ① かぼちゃは、一口大にして、蒸しておく。
- ② たまねぎは、みじん切りにしておく。
- ③ 油を熱し、ぶたひき肉を炒め、②のたまねぎも加えていため、塩・こしょうで調味する。
- ④ むき栗は、かために茹でておく。
- ⑤ ①をつぶし、③を加えて、人数分に分け、プロセスチーズ、④の栗を加えて形成する。
- ⑥ そうめんは、1cmくらいにカットしておく。
- ⑦ ⑤を水溶き薄力粉、⑥のそうめんをつけて、油で揚げる。
- ⑧ ソースは、クラス分けする。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	198	マグネシウム(mg)	23	ビタミンB ₂ (mg)	0.08
たんぱく質(g)	4.6	鉄(mg)	0.6	ビタミンC(mg)	23
脂質(g)	7.5	亜鉛(mg)	0.4	食物繊維(g)	3.0
ナトリウム(mg)	406	ビタミンA(μgRAE)	159	食塩相当量(g)	1.0
カルシウム(mg)	42	ビタミンB ₁ (mg)	0.1		

献立名 凍り豆腐のチーズ焼き

主菜

平成30年度 春日部市学校栄養士会 埼玉県学校栄養士研究会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
凍り豆腐 (拍子切り)	7
低脂肪乳	15
米ぬか油	0.5
まぐろ水煮	6
こまつな【春日部産】	10
たまねぎ(りん茎、生)【内牧産】	5
食塩	0.1
こしょう (白、粉)	0.01
マヨネーズハーフ	5
プロセスチーズ	6
紙カップ	1個

作り方



- ① 凍り豆腐は、温めた低脂肪乳で戻しておく。
- ② こまつなはボイルし、2cmの長さに切る。
- ③ たまねぎは、スライスに切る。
- ④ 釜に油を熱し、たまねぎとこまつなを炒める。
- ⑤ 釜で、①と④とまぐろ水煮とマヨネーズ、食塩、こしょうをよく混ぜる。
- ⑥ ⑤を紙カップに入れて、刻みチーズをのせる。
- ⑦ 温めたオーブンで色よく焼く。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	112	マグネシウム(mg)	16	ビタミンB ₂ (mg)	0.06
たんぱく質(g)	6.9	鉄(mg)	0.8	ビタミンC(mg)	4
脂質(g)	8.5	亜鉛(mg)	0.7	食物繊維(g)	0.5
ナトリウム(mg)	197	ビタミンA(μgRAE)	46	食塩相当量(g)	0.5
カルシウム(mg)	120	ビタミンB ₁ (mg)	0.02		

献立名 チキンの湯葉パン粉焼き

主菜

平成29年度 埼玉県立久喜特別支援学校 埼玉県学校栄養士研究会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
鶏もも肉	50
食塩	0.15
こしょう	0.02
マヨネーズ	5.5
りんご	4.5
パン粉 (乾燥)	5
干し湯葉	3

作り方



- ① 鶏肉は、塩・こしょうする。
- ② りんごは芯を取り、皮ごとすりおろしてマヨネーズと混ぜる。
- ③ 干し湯葉は細かく砕き、パン粉と混ぜる。
- ④ 鶏肉に②をつけ、③をまぶして天板に並べ、スチコンで焼く。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	141	マグネシウム(mg)	21	ビタミンB ₂ (mg)	0.10
たんぱく質(g)	11.8	鉄(mg)	0.6	ビタミンC(mg)	2
脂質(g)	8	亜鉛(mg)	1.0	食物繊維(g)	0.4
ナトリウム(mg)	157	ビタミンA(μgRAE)	9	食塩相当量(g)	0.4
カルシウム(mg)	11	ビタミンB ₁ (mg)	0.08		

献立名 狭山茶入りつくね

主菜

平成29年度 埼玉県立狭山特別支援学校 埼玉県教育委員会教育長賞



使用食材	1人分量 (g)
鶏ひき肉	15
豚ひき肉	25
やまといも	4
たまねぎ	14
せん茶(狭山茶)	0.7
じゃがいもでん粉	1.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	4
じゃがいもでん粉	0.3
水	7

作り方



- ① やまといもはすりおろす。
- ② たまねぎは粗みじん切りにする。
- ③ ひき肉をこねて粘り気を出す。
- ④ ③に①と②、せん茶、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 小判型に形を整え、スチームコンベクションで焼く。(190℃、17分)
- ⑥ 調味料を合わせて加熱し、焼き上がったつくねにかける。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	117	マグネシウム(mg)	14	ビタミンB ₂ (mg)	0.10
たんぱく質(g)	7.7	鉄(mg)	0.5	ビタミンC(mg)	3
脂質(g)	6.1	亜鉛(mg)	0.9	食物繊維(g)	0.6
ナトリウム(mg)	248	ビタミンA(μgRAE)	16	食塩相当量(g)	0.6
カルシウム(mg)	11	ビタミンB ₁ (mg)	0.19		

献立名 津ぎょうざ

主菜

平成28年度 埼玉県立越谷特別支援学校 協賛団体賞



使用食材	1人分量 (g)
ぎょうざの皮(直径15cm)	10
ぶたひき肉	24
たまねぎ	18
にら	4
にんにく	0.2
しょうが(根)	0.2
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
ごま油	1
米ぬか油	4

作り方



- ① たまねぎ・にんにく・しょうがはみじん切り。
- ② にらは小口切り。
- ③ 材料をよく混ぜ、具を作る。必要な個数に等分する。
- ④ 皮に具を置き、ひだをつくり包む。ひだを押しえつけ、中身が出ないようにする。
- ⑤ 油温150℃で8分を目安に揚げる。
- ⑥ 揚がってきたら中心温度を計る。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	141	マグネシウム(mg)	11	ビタミンB ₂ (mg)	0.06
たんぱく質(g)	5.5	鉄(mg)	0.3	ビタミンC(mg)	2
脂質(g)	9.2	亜鉛(mg)	0.8	食物繊維(g)	0.6
ナトリウム(mg)	238	ビタミンA(μgRAE)	14	食塩相当量(g)	0.6
カルシウム(mg)	9	ビタミンB ₁ (mg)	0.19		