

献立名 冬瓜のとろっとトマトスープ

汁物

平成30年度 北本市立西小学校 埼玉県教育委員会教育長賞



| 使用食材 | 1人分量 (g) |
|---------------|----------|
| ウインナーソーセージ | 12 |
| とうがん | 40 |
| にんじん | 10 |
| たまねぎ | 10 |
| マッシュルーム水煮スライス | 8 |
| にんにく | 1.4 |
| パセリ | 0.5 |
| トマト | 15 |
| トマトピューレ | 10 |
| スープストック | 1 |
| 食塩 | 0.5 |
| 米ぬか油 | 1 |
| なたね油 | 90 |

作り方



- ① 油でにんにくを炒め香りを出す。
- ② ウインナーソーセージを炒める。
- ③ 1cmの角切りにしたにんじんとたまねぎをよく炒める。
- ④ 水を加え、煮る。
- ⑤ 冬瓜・トマト・マッシュルームを加え、煮る。
- ⑥ 調味料を加え、冬瓜がとろっとするまで煮込む。
- ⑦ パセリを入れる。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

| | | | | | |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 76 | マグネシウム(mg) | 13 | ビタミンB ₂ (mg) | 0.07 |
| たんぱく質(g) | 3 | 鉄(mg) | 0.5 | ビタミンC(mg) | 26 |
| 脂質(g) | 4.4 | 亜鉛(mg) | 0.3 | 食物繊維(g) | 1.7 |
| ナトリウム(mg) | 456 | ビタミンA(μgRAE) | 93 | 食塩相当量(g) | 1.1 |
| カルシウム(mg) | 25 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.06 | | |

献立名 いわしのつみれ汁

汁物

平成30年度 埼玉県立東松山特別支援学校 協賛団体賞



| 使用食材 | 1人分量 (g) |
|----------|----------|
| まいわしすり身 | 32 |
| じゃがいもでん粉 | 2 |
| しょうが | 2 |
| ねぎ | 2.5 |
| 清酒 | 1 |
| 淡色辛みそ | 1.5 |
| かつお昆布だし | 120 |
| うすくちしょうゆ | 5 |
| たいこん | 30 |
| にんじん | 10 |
| えのきたけ | 8 |
| ぶなしめじ | 10 |

作り方



- ① いわしのすり身、じゃがいもでん粉、しょうが汁、ねぎのみじん切り、酒・みそをよく練り混ぜて丸める。
- ② だいこん、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- ③ しめじは小房に分け、えのきたけは3~4cmに切る。
- ④ つみれを下茹でする。
- ⑤ 出汁を火にかけだいこん、にんじんを煮てつみれを加える。
- ⑥ きのをこを入れ、しょうゆを加えて調味する。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

| | | | | | |
|-------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 232 | マグネシウム(mg) | 81 | ビタミンB ₂ (mg) | 0.13 |
| たんぱく質(g) | 10.9 | 鉄(mg) | 1.8 | ビタミンC(mg) | 18 |
| 脂質(g) | 9.8 | 亜鉛(mg) | 2.2 | 食物繊維(g) | 4.0 |
| ナトリウム(mg) | 374 | ビタミンA(μgRAE) | 176 | 食塩相当量(g) | 0.9 |
| カルシウム(mg) | 54 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.14 | | |

献立名 藤うどんのすまし汁

汁物

平成30年度 埼玉県立久喜特別支援学校 埼玉県学校食育研究会会長賞



| 使用食材 | 1人分量 (g) |
|-----------------|----------|
| 春日部藤うどん (半生うどん) | 10 |
| だいこん | 10 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 10 |
| うすくちしょうゆ | 3.75 |
| 本みりん | 1.35 |
| 食塩 | 0.18 |
| 清酒 | 1.35 |
| かつお節 | 1.5 |

作り方



- ① 藤うどんは5~6cmに切ってから固めに茹でる。
- ② こまつなは2~3cmに切り、茹でる。
- ③ だし汁に短冊に切ったにんじん、だいこんを入れる。
- ④ 調味料を加え、藤うどん、こまつなを加える。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

| | | | | | |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 25 | マグネシウム(mg) | 6 | ビタミンB ₂ (mg) | 0.02 |
| たんぱく質(g) | 1.9 | 鉄(mg) | 0.4 | ビタミンC(mg) | 5 |
| 脂質(g) | 0 | 亜鉛(mg) | 0.0 | 食物繊維(g) | 0.4 |
| ナトリウム(mg) | 324 | ビタミンA(μgRAE) | 26 | 食塩相当量(g) | 0.8 |
| カルシウム(mg) | 21 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.02 | | |

献立名 八杯汁

汁物

平成29年度 加須市こいのぼり栄養士 協賛団体賞



作り方



- ① ごぼうはささがき、だいこん・にんじんはいちょう、さといもは2cm角、ねぎは小口切りにする。
- ② こんにゃくは短冊切り、生揚げは1.5cmに切り、それぞれ下茹でをする。
- ③ かつお節でだしをとり、戻した乾しいたけ、野菜、こんにゃく、さといも、生揚げを順に加え煮る。
- ④ 調味料を加え、味を調えたら、ねぎを入れ、水溶きでん粉でうすくつろみをつける。

| 使用食材 | 1人分量 (g) |
|--------------|----------|
| 乾しいたけ (スライス) | 0.4 |
| ごぼう | 8 |
| だいこん (加須市産) | 15 |
| にんじん | 10 |
| こんにゃく | 15 |
| さといも | 24 |
| 生揚げ | 12 |
| 根深ねぎ(加須市産) | 10 |
| こいくちしょうゆ | 3.5 |
| 清酒 | 1 |
| 食塩 | 0.2 |
| じゃがいもでん粉 | 1.2 |
| かつお節 | 2 |

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

| | | | | | |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 89 | マグネシウム(mg) | 34 | ビタミンB ₂ (mg) | 0.04 |
| たんぱく質(g) | 4.5 | 鉄(mg) | 1.0 | ビタミンC(mg) | 4 |
| 脂質(g) | 1.5 | 亜鉛(mg) | 0.7 | 食物繊維(g) | 14.2 |
| ナトリウム(mg) | 291 | ビタミンA(μgRAE) | 74 | 食塩相当量(g) | 0.7 |
| カルシウム(mg) | 57 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.06 | | |

献立名 鉄分たっぷり黒スープ

汁物

平成28年度 埼玉県立特別支援坂戸ろう学校 埼玉県学校給食会理事長賞



| 使用食材 | 1人分量 (g) |
|----------|----------|
| 大豆 (ゆで) | 10 |
| はくさい | 30 |
| れんこん | 7 |
| ごぼう | 5 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 15 |
| 乾しいたけ | 0.5 |
| 干しひじき | 0.5 |
| しょうが(根) | 0.5 |
| 大豆油 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| かつおだし | 2 |
| 本みりん | 1.2 |
| 水 | 160 |

作り方



- ① はくさい・こまつなを2.5cmに切る。れんこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め小口切り、しょうがはすりおろす。
- ② しいたけ・ひじきを戻す。
- ③ だしを取る。
- ④ 釜に油を入れ野菜・豆・ひじきを炒め、③のだし汁を加え煮込む。(途中アクを取る)
- ⑤ さらにしょうが・調味料を加え、こまつなを入れる。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

| | | | | | |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 52 | マグネシウム(mg) | 26 | ビタミンB ₂ (mg) | 0.06 |
| たんぱく質(g) | 2.5 | 鉄(mg) | 0.7 | ビタミンC(mg) | 16 |
| 脂質(g) | 2 | 亜鉛(mg) | 0.3 | 食物繊維(g) | 2.5 |
| ナトリウム(mg) | 162 | ビタミンA(μgRAE) | 112 | 食塩相当量(g) | 0.4 |
| カルシウム(mg) | 59 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.06 | | |

献立名 じゃがたま元気汁

汁物

平成28年度 北本市立東中学校 協賛団体賞



| 使用食材 | 1人分量 (g) |
|---------------|----------|
| じゃがいも (東中産) | 20 |
| たまねぎ (北本産) | 30 |
| にら | 5 |
| 木綿豆腐 | 25 |
| はくさいキムチ (カット) | 10 |
| 乾しいたけ | 0.5 |
| 混合けずり節 | 2.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0.4 |
| 水 | 130 |

作り方



- ① 混合削り節でだしをとる。
- ② じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはスライス、にらは2cm切る。
- ③ 豆腐は1cmさいの目に切る。
- ④ 乾しいたけは戻してせん切りにする。
- ⑤ だし汁にじゃがいも・たまねぎの順に入れ煮る。
- ⑥ しいたけ・にら・豆腐・キムチを加える。
- ⑦ 調味料を加え仕上げます。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

| | | | | | |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 52 | マグネシウム(mg) | 45 | ビタミンB ₂ (mg) | 0.05 |
| たんぱく質(g) | 3 | 鉄(mg) | 0.5 | ビタミンC(mg) | 12 |
| 脂質(g) | 1.1 | 亜鉛(mg) | 0.3 | 食物繊維(g) | 1.5 |
| ナトリウム(mg) | 374 | ビタミンA(μgRAE) | 17 | 食塩相当量(g) | 0.9 |
| カルシウム(mg) | 37 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.06 | | |

献立名 **ズッキーニのスープ**

汁物

平成28年度 宮代町教育委員会 埼玉県教育委員会教育長賞



| 使用食材 | 1人分量 (g) |
|---------------------|----------|
| ズッキーニ (果実、生) | 10 |
| キャベツ (結球葉、生) | 30 |
| エリンギ (生) | 5 |
| セロリ (葉柄、生) | 0.3 |
| にんじん (根、皮つき、生) | 10 |
| たまねぎ (りん茎、生) (宮代町産) | 15 |
| あさり (水煮) | 5 |
| 清酒 | 0.5 |
| チキンブイヨン | 10 |
| 鶏がらスープ | 2 |
| 食塩 | 0.9 |
| こしょう (白) | 0.02 |
| ごま (いり、白) | 0.5 |

作り方



- ① キャベツは短冊切り、エリンギは斜めにスライスにする。
- ② セロリは軸をスライスする。
- ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライスする。
- ④ ズッキーニは、小口切りにし、下茹でする。
- ⑤ 水に、にんじん・たまねぎ・セロリを入れる。
- ⑥ あさり・エリンギも加え調味し、キャベツを入れ味を調べてから、最後にズッキーニを入れる。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質: なし

| | | | | | |
|-------------|-----|-------------------------|------|-------------------------|------|
| エネルギー(kcal) | 32 | マグネシウム(mg) | 16 | ビタミンB ₂ (mg) | 0.08 |
| たんぱく質(g) | 2.5 | 鉄(mg) | 1.8 | ビタミンC(mg) | 16 |
| 脂質(g) | 0.5 | 亜鉛(mg) | 0.3 | 食物繊維(g) | 1.3 |
| ナトリウム(mg) | 395 | ビタミンA(μgRAE) | 73 | 食塩相当量(g) | 1.1 |
| カルシウム(mg) | 34 | ビタミンB ₁ (mg) | 0.05 | | |