

## 献立名

# しゃくし菜入りかてめし

## 主食

平成27年度 秩父地区栄養士会 埼玉県学校栄養士研究会会長賞



### 作り方



- ① 鶏肉は角切り、油揚げは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 戻した干しいたけは粗みじん切りに切る。
- ③ しめじは石突きを取り、ほぐしておく。
- ④ 糸こんにゃくは2cmに切り、茹でる。
- ⑤ 鍋に油を入れ、肉を入れて炒める。
- ⑥ にんじん・こんにゃく・しめじ・しゃくし菜・しいたけ・油揚げ・ちりめんじゃこを加えて炒める。
- ⑦ 材料がやわらかくなったら、調味料を加えて弱火で煮含める。
- ⑧ ごはんに⑦の具を混ぜる。

使用食材	1人分量 (g)
精白米 (強化米0.3%)	65
米粒麦	6.5
油揚げ	4.4
にんじん	10
鶏むね肉皮なし	10
鶏むね肉皮付き	5
しゃくし菜漬け	10
しめじ	7
糸こんにゃく	8
ちりめんじゃこ	10
乾しいたけ	0.4
サラダ油	1.2
きび糖	1
清酒	1
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	5.6

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質 小麦、大豆、鶏肉

エネルギー(kcal)	325	マグネシウム(mg)	37	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.11
たんぱく質(g)	11.1	鉄(mg)	0.9	ビタミンC(mg)	4
脂質(g)	5.2	亜鉛(mg)	1.4	食物繊維(g)	1.5
ナトリウム(mg)	515	ビタミンA(μgRAE)	88	食塩相当量(g)	1.3
カルシウム(mg)	39	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.33		

## 献立名

# 県産ソーセージとさいたま市のくわいの手作りピザ

## 主食

平成27年度 さいたま市立さくら草特別支援学校 協賛団体賞



### 作り方



- ① 青黄ピーマンは1cm角切りにして茹でる。くわいは芽をとり皮をむき、0.4cmの半月切りにして茹でる。ウインナーは蒸す。
- ② 強力粉・薄力粉・ドライイーストはそれぞれふるっておく。
- ③ タライに40°Cの湯を入れ、少しずつ粉を加え、きび糖・塩を入れその都度ドロドロになるまで混ぜる。
- ④ 途中で油を加え、重くなってきたら残りの粉を入れて混ぜる。
- ⑤ 生地を等分し、さらにこねる。
- ⑥ きめが整ったら30分発酵させる。スチームコンベクションのスチームで予熱しスイッチを切ったところに30分入れる。
- ⑦ 天板にクッキングシートを敷き、③の生地をのばす。のばした生地にピザソースを塗り、チーズ・具(ウインナー・ピーマン青黄・くわい)の順にのせて焼く。(コンビ170°C・40%・15~20分)
- ⑧ 三角にカットしてお皿に配膳する。

使用食材	1人分量 (g)
強力粉	60
薄力粉	20
ドライイースト	1.3
きび糖	1.3
食塩	0.8
40°Cのお湯	45
オリーブ油	1.8
ピザソース	14
県産ポークソーセージ(1cm輪切り)	7
青ピーマン	7
黄ピーマン	7
くわい	20
プロセスチーズ(シュレッド)	15

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質 小麦、豚肉

エネルギー(kcal)	437	マグネシウム(mg)	3.1	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.16
たんぱく質(g)	16.0	鉄(mg)	1.2	ビタミンC(mg)	20
脂質(g)	10.1	亜鉛(mg)	1.6	食物繊維(g)	3.4
ナトリウム(mg)	515	ビタミンA(μgRAE)	41	食塩相当量(g)	1.2
カルシウム(mg)	148	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.23		

# 献立名 ふかやめし

# 主食

令和27年度 深谷市立藤沢小学校 協賛団体賞



使用食材	1人分量 (g)
茶めし	65
にんにく	0.3
焼き豚	5
根深ねぎ	5
たまねぎ	10
にんじん	8
すこやかなると巻	3
とうもろこし (冷凍)	5
こいくちしょうゆ	1.5
ごま油	0.6
中華スープの素 (ヘルシーファーム)	0.4
食塩	0.07
こしょう (白)	0.04
根深ねぎ	10
小麦粉	1
米油	1.5

## 作り方



- ① 茶飯を炊いておく。
- ② にんにくはみじん切り、焼き豚・なるとは5mm角切り、ねぎ・たまねぎ・にんじんは粗みじん切り、とうもろこしは茹でておく。
- ③ トッピング用ねぎは小口切りにして、薄力粉をまぶして油で揚げておく。
  1. ごま油でにんにくを炒め、にんじん・焼き豚・ねぎ・たまねぎの順に炒め、調味料を加えて火を通す。
  2. 1になるとを加え、最後にとうもろこしを加え仕上げる。
  3. 茶飯と2の具材を混ぜ合わせてもりつける。  
トッピング用ねぎをかざり仕上げます。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質 大豆、豚肉、ごま、大豆

エネルギー(kcal)	291	マグネシウム(mg)	25	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.05
たんぱく質(g)	0.4	鉄(mg)	0.7	ビタミンC(mg)	4
脂質(g)	3.2	亜鉛(mg)	1.1	食物繊維(g)	1.1
ナトリウム(mg)	716	ビタミンA(μgRAE)	23	食塩相当量(g)	0.9
カルシウム(mg)	14	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.35		

# 献立名 ジューシー (昆布ごはん)

# 主食

平成27年度 埼玉県立特別支援学校大宮ろう学園 埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞



使用食材	1人分量 (g)
精白米 (強化米0.3%)	65
ぶたもも肉 (脂身つき)	8
きざみ昆布	2
乾しいたけ	0.7
油揚げ	4
にんじん	7
たけのこ水煮	4
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.2
清酒	0.6
大豆油	0.5

## 作り方



- ① きざみ昆布はよく洗い戻し、2~3cmに切る。
- ② 乾しいたけは戻し、せん切り。ぶた肉はせん切り。
- ③ にんじん・たけのこ・油揚げはせん切りにする。
- ④ 油で、ぶた肉・①・②・③を炒め調味料を加えて煮る。
- ⑤ ご飯に④の具を混ぜる。

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質 小麦、豚肉、大豆

エネルギー(kcal)	284	マグネシウム(mg)	41	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.06
たんぱく質(g)	7.0	鉄(mg)	1.0	ビタミンC(mg)	0
脂質(g)	3.3	亜鉛(mg)	1.2	食物繊維(g)	1.8
ナトリウム(mg)	275	ビタミンA(μgRAE)	50	食塩相当量(g)	0.7
カルシウム(mg)	38	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.12		

## 献立名

# 岩槻ねぎキムチラーメン

## 主食

平成27年度 さいたま市立城北小学校 協賛団体賞



### 作り方



- ①釜に油をひき、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら肉を炒める。
- ②にんじんを加えて炒め、鳥がらスープ・水を入れ煮る。
- ③煮立ったら、調味料を加え、白菜キムチを入れて味を調える。
- ④でん粉を入れ、とろみがついたらねぎとらを加え、仕上げる。

使用食材	1人分量 (g)
ホット中華めん	70
ぶたひき肉	10
にんじん (せん切り)	10
にら (1cm)	5
根深ねぎ (斜め切り)	10
にんにく (みじん切り)	0.5
しょうが (みじん切り)	0.5
白菜キムチ	10
大豆油	0.8
水	130
淡色辛みそ	6
赤色辛みそ	6
こいくちしょうゆ	0.5
こしょう (白)	0.01
ごま油	0.3
鳥がらスープ	10
じゃがいもでん粉	1.5
水	3

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質 小麦、ごま、豚肉、大豆

エネルギー(kcal)	332	マグネシウム(mg)	3.2	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.10
たんぱく質(g)	11.7	鉄(mg)	1.3	ビタミンC(mg)	5
脂質(g)	4.6	亜鉛(mg)	1.1	食物繊維(g)	3.4
ナトリウム(mg)	880	ビタミンA(μgRAE)	91	食塩相当量(g)	2.2
カルシウム(mg)	41	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.16		

## 献立名

# 「絆」煮ぼうとう

## 主食

平成25年度 深谷市立深谷小学校 協賛団体賞



### 作り方



- ①白菜キムチとにらは、みじん切りにする。
- ②卵を割り、ザルでこす。
- ③肉団子の材料をよく混ぜ、ねばりがでるまで練る。
- ④干しいたけは、ぬるま湯で戻し、うす切りにする。
- ⑤油揚げは、短冊切りにして、油抜きをする。
- ⑥だいこんとにんじんは、いちょう切りにする。
- ⑦はくさいの茎は1cm位に、葉は2cm位に切る。
- ⑧こまつなは、2.5cm位に切り、茹でて水にさらし、水気をきる。
- ⑨ねぎは、1/3を小口切りにし、残りを斜め切りにする
- ⑩厚けずり節で、だしをとる。
- ⑪油を熱し、斜めに切ったねぎ、にんじんの順に炒め、だし汁を加える
- ⑫⑪の中に③を丸めるようにして入れる。(アクをとる)
- ⑬しいたけ、しいたけのもどし汁・だいこんを加える。
- ⑭はくさいの茎・油揚げを加え、ひと煮立ちしたら調味料を入れ、麺を加えて煮る。
- ⑮はくさいの葉・こまつな・ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

使用食材	1人分量 (g)
煮ぼうとう用生麺	30
若鶏肉(ひき肉)	20
白菜キムチ	3
にら	1.5
鶏卵	2
食塩	0.1
じゃがいもでん粉	1.5
乾しいたけ	1.5
油揚げ	4
だいこん	15
にんじん	10
はくさい	15
こまつな	10
根深ねぎ (深谷ねぎ)	10
米ぬか油	0.8
厚削り節	3
こいくちしょうゆ	5
清酒	0.5
水	120

【献立栄養価(1人分)】 28品目アレルギー物質 小麦、卵、大豆、鶏肉

エネルギー(kcal)	182	マグネシウム(mg)	3.1	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.12
たんぱく質(g)	10.1	鉄(mg)	1.1	ビタミンC(mg)	12
脂質(g)	5.2	亜鉛(mg)	0.5	食物繊維(g)	2.4
ナトリウム(mg)	687	ビタミンA(μgRAE)	116	食塩相当量(g)	1.7
カルシウム(mg)	58	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.1		