



業務用ビーフン 1kg	
原材料	米(タイ)
アレルギー	無し(特定原材料28品目不使用)
特徴	お米100%でできためんです。工場内で小麦粉を一切使用しておりませんのでアレルギー対応食にもご利用いただけます。

ビーフンメニューのおすすめポイント



ポイント①
食物アレルギーっ子もO.K.!
 食物アレルギーのある子もない子もみんな一緒のメニューが楽しめます。調理員さんの手間もなく、コンタミの心配もありません。

ポイント②
野菜の水分を吸収しておいしく調理
 大量調理で出た野菜の水分をビーフンが吸ってくれるので水っぽくなることを防ぎ、美味しい炒め物に。

ポイント③
子供たちの大好きめん料理で野菜もモリモリ!
 野菜が苦手な子どもでもめんが入ることので食べやすくなります。

野菜たっぷり焼ビーフン



材 料(1人分)			
業務用ビーフン	15g	A 鶏がらだし(顆粒)	0.6g
豚切り落とし肉	12g	A 濃口しょうゆ	0.6g
たまねぎ	12g	A オイスターソース	1.2g
にんじん	12g	A 砂糖	0.3g
干しシイタケ	0.7g	A 塩	0.3g
キャベツ	10g	A 水	1g
小松菜	5g	A こしょう	0.01g
もやし	10g		
油	1.2g		

栄養士の先生から焼ビーフンの大量調理方法を教えていただいたので動画でご紹介します!



作り方

- ビーフンは30分間水につける。(または沸騰したお湯に入れて1分間ゆで、水冷する) ザルにとり、水気を切って20分間放置する。
ポイント 折り曲げてもポキッと折れないのが良い目安です。
- 釜に油を熱し、肉、野菜を炒める。
- そこに①のビーフンを入れて野菜の水分を吸わせるように炒める。食数が少なく野菜の水分があまり出ない場合は水を追加して下さい。
- 調味料Aを加えて全体を炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
ポイント 【仕上げはかために】
 出来上がりは少しかために仕上げてください。のちに、しゅうりとして最高の状態で召し上がっていただけます

栄養価

エネルギー	: 106kcal
たんぱく質	: 4.5g
脂質	: 2.8g
カルシウム	: 43mg
マグネシウム	: 12mg
鉄	: 0.9mg
亜鉛	: 0.4mg
レチノール当量	: 134 μg
ビタミンB1	: 0.14g
ビタミンB2	: 0.08mg
ビタミンC	: 10mg
食物繊維	: 1.6g
食塩相当量	: 0.9g

お祝いビーフンスープ

中華風のビーフン入りスープです。ビーフンの白とえびの赤で紅白をイメージし、おめでたいスープにしました。入学や卒業のお祝いメニューとして提供することができます。えびは別にポイルしておいて最後に加えると、かたくならず、色もきれいに仕上がります。

紅白あられはんぺんを入れると、お祝いがさらにアップします。



材 料(1人分)

鶏骨 15	水 150
ビーフン 7		
むきえび 15		
豚肉 10		
にんじん 7		
しょうが 0.25		
にんにく 0.25		
油 0.9		
白菜 18		
たけのこ水煮 10		
きくらげ(乾) 0.4		
チンゲンサイ 13		
根深ねぎ 10		
ごま油 0.5		
A しょうゆ	.. 2.7	黒こしょう	.. 0.03
塩 0.85	酒 0.9

作り方

- 水と鶏骨でスープをとります。きくらげは戻しておきます。
- しょうがとにんにくはみじん切り、にんじんは中華切り、白菜とたけのこは短冊切り、戻したきくらげはざく切り、チンゲンサイは2.5cm幅に切り、ねぎは斜め小口切りにします。
- ビーフンは戻します。えびはゆでておきます。
- しょうが、にんにく、豚肉、にんじんを炒めます。
- ①のスープを入れて、白菜、たけのこ、きくらげ、ビーフンを入れます。
- Aの調味料で味を調えます。
- 最後にえび、チンゲンサイ、ねぎ、ごま油を入れます。

《栄養価》熱量:81kcal たんぱく質: 6.2g 脂質: 2.6g カルシウム: 40mg マグネシウム: 17mg 鉄: 0.6mg 亜鉛: 0.4mg レチノール当量: 891μg ビタミンB1: 0.11mg ビタミンB2: 0.05mg ビタミンC: 7mg 食物繊維: 1.4g 食塩相当量: 1.3g

《献立例》キムチチャーハン・牛乳・鶏肉のから揚げ・お祝いビーフンスープ・果物



国産業務用はるさめ5cmカット	
原材料	かんしょでん粉（国内製造:鹿児島他）、ばれいしょでん粉、糊料、ミョウバン
アレルギー	無し(特定原材料28品目不使用)
特徴	さつまいもとばれいしょのでん粉を使った国産のはるさめです。煮くずれしにくく、5cmカットタイプなので取り分けもしやすいのでスープやサラダメニューにもおススメです。



はるさめのつるつるとした食感はお子様に大人気。ケンミン食品のはるさめは5cmにカットされているのでとっても使いやすく色々なメニューに便利に使えます。

卵と野菜の春雨スープ

たっぷり野菜入りの簡単はるさめスープです。5cmにカットされたはるさめ入りなので取り分けしやすくスプーンでも食べられます。



具材(一人分)	分量	準備	作り方
はるさめ5cm 豚薄切り肉 卵 小松菜 たまねぎ 干しいたけ にんじん	4g 10g 10g 5g 5g 0.3g 3g	細切り ざく切り 薄切り 戻して薄切り 細切り	①.鍋に中華スープの素と水を入れて煮立たせ、豚肉を入れてアクをとりながら煮る。 ②.たまねぎ、しいたけ、にんじん、小松菜を順に加え、煮えたらしょうゆと塩で調味する。 ③.水溶性片栗粉(A)を入れて混ぜ、溶いた卵をふんわりと流し入れる。 ④.卵に火が通ったらはるさめ(乾麺)、Bを加えて約1分加熱し、火を止める。 ≪栄養価≫ エネルギー:70kcal、たんぱく質:4.1g、脂質:2.8g、カルシウム:16mg、鉄:0.4mg、レチノール当量:84μg、ビタミンB1:0.10mg、ビタミンB2:0.07mg、ビタミンC:2mg、食物繊維:0.4g、食塩相当量:1.5g ≪献立例≫ ごはん、白身魚の甘酢あんかけ、漬物、野菜と卵のはるさめスープ、牛乳
水 中華スープの素 しょうゆ 塩	150cc 2.3g 1g 0.3g	顆粒	
片栗粉 水	1.5g 4g	A (水溶性片栗粉)	
しょうが汁 ごま油	0.2g 0.2g	B	

ツナとレンコンの春雨サラダ

シャキシャキのレンコンの食感が楽しめるツナマヨサラダです。はるさめは5cmにカットされているので混ぜやすく便利です。



具材(一人分)	分量	準備	作り方
はるさめ5cm レンコン にんじん きゅうり ツナ(缶詰)	5g 10g 5g 5g 8g	いちょう切り せん切り 輪切り	①.はるさめは6~7分間ゆでもどし、水さらしをして水気を切る。 ②.野菜はゆでて冷却する。 ③.はるさめと具材をAのドレッシングで和える。 ≪栄養価≫ エネルギー:80kcal、たんぱく質:1.9g、脂質:4.6g、カルシウム:12mg、鉄:0.1mg、レチノール当量:75μg、ビタミンB1:0.01mg、ビタミンB2:0.00mg、ビタミンC:3mg、食物繊維:0.6g、食塩相当量:0.4g ≪献立例≫ ごはん、豆腐ハンバーグ、みそ汁、ツナとレンコンのはるさめサラダ、フルーツ
白いりごま マヨネーズ 酢 うすくちしょうゆ みりん 塩・こしょう	0.6g 3.5g 1.2g 1.5g 0.6g 適量	A	

お問い合わせ先

(公財) 埼玉県学校給食会 TEL: 048-592-2115 FAX: 048-592-2496