



がっこう えいようし 学校栄養士による 学校給食を活用した料理メニュー

ちようり こんだて 調理献立 ご飯(主食)



ざいりよう 【材料】	ふんりよう [1人分量]	にんぶんりよう [4人分量]	こんだて えいようか 【献立栄養価】
せいはいまい 精白米	100g	400g	・エネルギー(kcal) ……358kcal
みず 水	150g	600g	・たんぱく質(g) ……6.1g
※水は米の1.5倍			・脂質(g) ……0.9g
			・カルシウム(mg) ……5mg
			・鉄(mg) ……0.8mg
			・食物繊維(g) ……0.5g
			・食塩相当量(g) ……0g

つく かた  
【作り方】



- ① ボウルにお米を入れ、お米全体がつかないように水を  
入れたら、すぐに水を流し、ホコリを落とす。
- ② お米を研ぐ。水を切った状態のお米に、手をボールを持ったような形にして入れ、  
10回～20回かき回す。
- ③ 研いだお米に水を入れ、2～3回軽く混ぜ、水を流す。(2回繰り返す)
- ④ 鍋に水とお米を入れ、30分以上浸水させる。
- ⑤ 中火～強火にかけ、沸騰したらそのまま2分炊き、弱火にして10分炊く。
- ⑥ 炊き上がったたら、蓋をしたまま10分以上蒸す。

必要な道具




～メモ～



学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座  
 ～学校給食を生きた教材として活用した料理教室～

	テーマ:
料理名	みそ玉 (手づくりインスタントみそ汁)

食品名	小1人当たり 使用量 g	
みそ	25 g	
かつお節	1.8 g	
※好きな具	適量	
乾燥海藻など	適量	
油あげ	適量	
うずまき麩	適量	
乾燥ねぎ	適量	
		調理法
		① みそとかつお節をよく混ぜる。
		② 好きな具を入れて混ぜ合わせる。
		③ 手のひらで丸める。
		④ 汁わんに入れ、160cc くらいの湯を注ぐ。

考察

自分の好きな具を選んでみそと混ぜ、ラップに1回分づつ包んで冷蔵庫や冷凍庫で保存すると忙しい朝も美味しいみそ汁を簡単に作ることができます。冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1か月保存できます。

※冷凍保存を使用する場合は、お湯を注いだ後、ラップで覆うと冷めにくくなります。

小学校栄養価	エネルギーKcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	38	18	14.5	3.7	21	0.9
	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	価格 円
	0	0.01	0.02	0	4.6	



# 学校栄養士による学校給食を活用した料理メニュー



## 調理献立(みそ汁(副菜))

### 【材料】

豚肉(ポークソーセージ)

..... 14g

[1人分量]

56g

[4人分量]

しめじ

..... 5g

20g

豆腐

..... 20g

80g

だいこん

..... 30g

120g

わかめ(乾)

..... 0.6g

2.4g

かつおだし

..... 200g

800g

白みそ

..... 10.8g

43.2g



### 【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) 70Kcal
- ・たんぱく質(g)・・・ 7.2g
- ・脂質(g)..... 2.8g
- ・カルシウム(mg) 49mg
- ・鉄 (mg)..... 1.0mg
- ・食物繊維 (g)・・ 1.1g
- ・食塩相当量(g)・・ 1.6g

※具材は、季節の野菜や冷蔵庫にある食材を使うといいですね！

### 必要な道具



### 【作り方】



①豚肉、へちまは食べやすい大きさに切る。豆腐は1.5cm角に切る。

わかめは水で戻し、水気を絞る。しめじは石づきを切り、ほぐす。

②だしを沸騰させ、豚肉を入れ、へちま、豆腐、しめじを加えてあくを取る。

最後にわかめを入れる。

③白みそを入れ、味を整える。



石づき



## かつおだしの取り方



### 【材料】

かつお節

..... 6.3g

[1人分量]

25.2g

[4人分量]

水

..... 200g

800g

※水に対して3%

### 【作り方】



①鍋に水を入れ、火にかける。

②沸騰したらかつおぶしを入れ、すぐに火を止め、1~2分置く。

③ザルにキッチンペーパーをしいて、②をこす。

