

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

	テーマ：
料理名	いんげんのベーコン巻

食品名	小1人当たり 使用量 g	
さやいんげん	1本	
ベーコン	2枚	
		<p>調理法</p> <p>①さやいんげんを塩ゆでする。 ②ベーコンで巻いてフライパンで焼く。</p>

考察

塩ゆでしたさやいんげんを、ベーコンで巻いて焼きました。これなら、低学年のお子さんでもお手伝いができるのではないかと思います。さやいんげんは平らな種類よりも、すじなしの丸いんげんの方が、巻きやすいです。

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
	88	3.1	7.8	0.4	15	0.3
	ビタミンA μ gRE	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
	16	0.11	0.06	9	0.7	

献立例

--

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

		テーマ：
料理名	きゅうりとチーズの串さし	

食品名	小1人当たり 使用量 g	
きゅうり	20	
ベビーチーズ	15g (1個)	
くし	1本	
		<p>調理法</p> <p>①きゅうりは洗い1cm程の輪切にする。</p> <p>②きゅうりとチーズを串さす。</p>

考察

こちらも、低学年でも作れる一品です。トマトやブロッコリー、うずらの卵など、色々な食材をアレンジすることができ、親子で楽しく作れる一品です。

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
	53	3.2	4.1	0.2	94	0.1
	ビタミンA μ gRE	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
	21	0.01	0.06	3	0.2	

献立例

--	--	--	--	--	--	--

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

	テーマ：
料理名	だしまき卵

食品名	だし巻たまご 一本当たり 使用量 g	
卵	3個	
アーサ(戻し)	6g	
だし汁	40ml	
うすくちしょうゆ	5g	
油	少々	
		調理法
		①アーサは、水で戻しておく。
		②卵をわり、出し汁、うすくちしょうゆを入れ、しっかり溶く。
		③アーサは水気をきって②に入れる。
		④熱したフライパンに油をまんべんなく敷く。(キッチンタオルを使用)
		⑤卵液半分ほど流し入れ、菜箸で大きく混ぜながら焼く(中火)
		⑥卵が半分固まってきたら、弱火にし、巻いていく。
		⑦残りの卵液を入れ巻き、火がとおったら火を止める。
		⑧あら熱がとれたら食べやすい大きさに切る。

考察

お弁当の定番ともいえる、だしまき卵。県産の食材であるアーサをだしまき卵に入れることで、磯の香りが口の中に広がります。手軽に使用することができ、彩りも栄養価も良くなります。卵焼きは作り方に個人差があるため、作りやすい方法をで作りました。

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
	273	19.2	20.1	1.2	93	3
	ビタミンA μ gRE	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
	231	0.09	0.66	0	0.9	

献立例

--	--	--	--	--	--	--

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

	テーマ：
料理名	グルクンのマリネ

食品名	小1人当たり 使用量 g					
グルクン	40	 <p style="text-align: center;">調理法</p> <p>①たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切りに切っておく ②グルクンの水気をきれいにふきとり、3等分にカットし、塩こしょうで下味をつける。 ③小麦粉とでん粉をまぶし、160℃ほどの揚げ油でカリッと揚げる。 ④Aの調味料を一煮立ちさせ、揚げた魚と①を漬け込む。</p>				
ぬちまーす	0.1					
こしょう	0.02					
薄力粉	1					
でんぷん	1					
揚げ油	5					
たまねぎ	2					
にんじん	1					
ピーマン	1					
こいくちしょうゆ	3					
シークワサー果汁	0.5					
酢	4					
三温糖	2					
水	1.5					
ぬちまーす	調整					
<p>考察</p> <p>給食でも出している魚のマリネです。 給食では、魚の種類は「きびなご」を使用することが多いのですが、今回はお弁当への詰めやすさを考えて、グルクンのマリネにしました。</p>						
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
	96	8.4	4.6	0.4	21	0.3
	ビタミンA μ gRE	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
11	0.02	0.03	1	0		
献立例						



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③ きゅうりのツナあえ(副菜)

【材料】

	ぶんにょう [1人分量]	ぶんにょう [4分量]
きゅうり	30 g	120 g
ツナ	5 g	20 g
甘酢	2.5 g	大さじ2/3
しょうゆ	0.5 g	小さじ1/2



【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにする。
- ② ビニール袋にきゅうり、ツナ、甘酢、しょうゆを入れてもむ。

【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) …28kcal
- ・たんぱく質(g) …1.1g
- ・脂質(g) …1.0g
- ・カルシウム(mg) …5mg
- ・食物繊維 (g) …0.2g



調理献立④ かぼちゃのきんとん



【材料】

	(1人分)	(4人分)
かぼちゃ	65 g	260 g
さつまいも	25 g	100 g
牛乳	2.5 g	10 g
バター	4 g	16 g
三温糖	1.5 g	6 g
レーズン・かぼちゃの種	適量	適量
ラップ		



【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむき、2 cm程度に切る
- ② かぼちゃをレンジで加熱する(茹で・蒸してもOK)。
- ③ やわらかいうちにつぶし、牛乳、バター、三温糖を加える。(※牛乳の量は、固さを見ながら調整する)
- ④ ラップに包み丸め、口を絞る。
- ⑤ かぼちゃの種で、目を作り、レーズンで口を作る。




【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) … 129kcal
- ・たんぱく質(g) … 1.6g
- ・脂質(g) … 3.6g
- ・カルシウム(mg) … 26mg
- ・鉄 (mg) … 0.4mg
- ・食物繊維 (g) … 2.7g

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

		テーマ：
料理名	青菜のふりかけ	

食品名	小1人当たり 使用量 g	
からし菜	15g	
しらす干し	2g	
すりごま	0.5g	
糸けずり	1g	
日本酒	0.7g	
本みりん	0.7g	
こいくち醤油	0.7g	
		調理法 ① からし菜はよく洗い塩もみし水気をしっかり切り、みじん切りにする。 ② フライパンに①としらす干しを入れ炒め、酒・みりん・しょうゆを入れて味をつける ③ 仕上げにすりごま、糸けずりを入れて軽く混ぜる。 ※保存する時は、しっかり冷ましてから冷蔵庫へ

考察

- ・カルシウムがたっぷり摂れる手作りのふりかけレシピです。
- ・簡単でおいしいので、子どもと一緒に作って常備したいという声も聞かれました。

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
	18 kcal	2.3g	0.4g	0.2g	35mg	0.4mg
	ビタミンA μ gRE	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
	39 μ gRE	0.03mg	0.05mg	10mg	0.7g	

献立例



大豆入り油みそ



【材料】

(作りやすい分量)

ゆで大豆 (缶) <small>たいす かん</small>	35g
あわせみそ	90g
シーチキン	70g(1缶)
三温糖 <small>さんおんどつ</small>	45g
みりん	大さじ1
しょうが	小さじ1弱
いりごま (白) <small>しろ</small>	小さじ1弱



【作り方】

- ① ゆで大豆、みそ、シーチキン、みりん、しょうが、三温糖を鍋に入れ、ねっとりするまで火にかける。
- ② いりごまを加えて、よく混ぜたら完成！

【献立栄養価 (1人分: 約30g)】

・エネルギー(kcal)	74kcal
・たんぱく質 (g)	3.1g
・脂質 (g)	2.6g
・カルシウム (mg)	12mg
・鉄 (mg)	0.4mg
・食物繊維 (g)	0.6g
・食塩相当量 (g)	1.2g



手作りふいかけ



【材料】

(1人分) (4人分)

しらす干し (乾) <small>は</small>	2.2g	8.8g
いりごま (白) <small>しろ</small>	0.6g	2.4g
ひじき (乾)	1g	4g
三温糖 <small>さんおんどつ</small>	1.6g	小さじ1
みりん	1.2g	小さじ1/2
酢 <small>す</small>	0.4g	小さじ1/4
しょうゆ	1.6g	小さじ1/2



【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、洗っておく。
- ② しらす、いりごまをから炒りし、①のひじきを入れ、調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒る。

【献立栄養価】

・エネルギー(kcal)	20kcal
・たんぱく質 (g)	1.2g
・脂質 (g)	0.4g
・カルシウム (mg)	27mg
・鉄 (mg)	0.2mg
・食物繊維 (g)	0.6g
・食塩相当量 (g)	0.3g

* から炒りの際に焦げ付きそうな場合は水を少々加えてみましょう。