

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	魚のカレームニエル

食品名	中1人当たり 使用量 g		調理法 ①魚に塩・こしょう・カレー粉・小麦粉をふりかけておく。 ②フライパンにオリーブ油を入れ、火にかける。 ③魚を両面焼き、火が通ったらできあがり。
白身魚（シイラ）	1切れ		
塩	少々		
こしょう	少々		
カレー粉	少々		
小麦粉	少々		
オリーブ油	2 g		

考察

- 魚に下味をつけることで食べやすくなります。
- 本来ムニエルはバターを使いますが、バターは冷えると固まってしまうので、お弁当用はオリーブ油でつくります。

中 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
	42	8.5	0.7	0.2	10	0.2
	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
	2	0.04	0.03	0	0	

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	ピクルス

食品名	小1人当たり 使用量 g		調理法 ①調味料を鍋に入れておく。 ②下処理野菜を①に入れて火にかけ、沸騰したらすぐに火を止める。 ③粗熱が取れたら殺菌処理したタッパー或はビンに入れて冷蔵庫で保管する。 ※スパイスはお好みで入れて下さい。
大根	50		
にんじん	25		
きゅうり	25		
パプリカ	15		
・すし酢	33		
・シママース	1.25		
・粗挽きコショウ	少々		
・にんにく	0.8		
・水	33		
・砂糖	12		
・ローリエ	1 枚		
・きざみ唐辛子	少々		

考察

作りやすい分量（6人分）

野菜・・・約 700g (野菜の種類はお好みで)

すし酢 200cc 水 200cc 塩 大さじ1 砂糖 大さじ6

コショウ 少々 赤唐辛子 少々 にんにく 1片

そのまま食べても良し！焼き魚にのせてもし！刻んでマヨネーズと合わせてタルタルソース、蒸してつぶしたじゃが芋とまぜたら、ポテトサラダにもできます。

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
	136	13.4	10.3	1.2	54	3.5
	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
	262	0.12	0.3	11	2.8	

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

きゅうりの甘酢あえ(副副菜)

【材料】

	[1人分量]	[4人分量]
きゅうり	30g	120g
わかめ (乾燥)	1g	4g
白ごま	1 g	小さじ1弱
甘酢	6g	大さじ1・1/2
しょうゆ	0.5g	小さじ1/2弱



【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) ... 20kcal
- ・たんぱく質(g) ... 0.8g
- ・脂質(g) ... 0.6g
- ・カルシウム(mg) ... 27mg
- ・食塩相当量 (g) ... 0.35g
- ・食物繊維 (g) ... 0.9g

【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ② ビニール袋にきゅうり、わかめ、ごま、甘酢、しょうゆを入れてもむ。

※わかめの水気はしっかりとしぼりましょう！



調理献立

ヨーグルトフルーツのせ(デザート)



【材料】

	[1人分量]	[4人分量]
みかん缶	5g	20g
パイン缶	10g	40g
黄桃缶	5g	20g
丹波黒 (黒豆)	6g(3粒)	24g(12粒)
ヨーグルト	60g	240g



【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) ... 93kcal
- ・たんぱく質(g) ... 3.6g
- ・脂質(g) ... 2.7g
- ・カルシウム(mg) ... 78mg
- ・鉄 (mg) ... 0.4mg
- ・食物繊維 (g) ... 0.9g

※果物は好きなものでOK♪

【作り方】

- ① ヨーグルトを器に入れ、果物をのせる。

※缶詰の果物は、水を切る。