


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	
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	
		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。

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作ります。

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 $\mu$ 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
2	0.04	0.03	0	0		

献立例





がっこう えいようし 学校栄養士による がっこう きゅうしよく かつよう 学校給食を活用した りょうり 料理メニュー

ちょうり こんだて 調理献立 きゅうりの 甘酢あえ (副副菜)



【材料】

	ぶんりょう [1人分量]	にんぶんりょう [4人分量]
きゅうり	30g	120g
わかめ (乾燥)	1g	4g
白ごま	1g	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！



ちょうり こんだて 調理献立 ヨーグルトフルーツのせ (デザート)



【材料】

	ぶんりょう [1人分量]	にんぶんりょう [4人分量]
みかん缶	5g	20g
パイナップル缶	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

【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。