



がっこう えいようし 学校栄養士による がっこう きゅうしょく かつよう 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 さかな 魚のシークワサー風味(主菜)



ざいりよう 【材料】

	ぶんりよう [1人分量]
さかな き み 魚の切り身	1枚(60g)
りようりしゆ 料理酒	1g
しお 塩、こしょう	少々
こむぎこ 小麦粉	4.5g
さんおんとう 三温糖	1.2g
ほん 本みりん	0.8g
しょうゆ しょうゆ	1.7g
かじゆう シークワサー果汁	2.5g
みず 水	0.8g

A

	にんぶんりよう [4人分量]
	4枚(240g)
	4g
	少々
	18g
	4.8g
	3.2g
	6.8g
	10g
	3.2g



こんだて えいようか 【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) 115Kcal
- ・たんぱく質(g) 12.3g
- ・脂質(g) 5.8g
- ・カルシウム(mg) 9mg
- ・鉄(mg) 0.5mg
- ・食物繊維(g) 0g
- ・食塩相当量(g) 0.4g

つく かた 【作り方】 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ① 魚と酒をビニール袋に入れ、魚の臭みをとる。
- ② ビニール袋から魚を取り出し、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ 新しいビニール袋に魚を入れ、塩コショウで味付けし、小麦粉で粉付けする。
- ④ 火で熱したフライパンにホイルシートを敷き、魚を焼く。
- ⑤ 魚の両面に焼き目が付いたら、Aを加え蒸し焼きにする。

必要な道具



ポイント

- * 切り身に粉をまんべんなく付けると、タレがからみやすくなります。
- * 切り身に粉をつける時に、ビニール袋に入れると便利です。

～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
 ～学校給食と生きた教材として活用した料理教室～

	テーマ：
料理名	かぼちゃのチーズかけ

食品名	中1人当たり 使用量 g	
かぼちゃ	35 g	
粉チーズ	3 g	
こしょう	少々	

調理法

- ①かぼちゃは2 cm角に切り、ボウルに入れてラップをかけた後、電子レンジで2分加熱する。
- ②菜箸がすっと通れば、粉チーズとこしょうを振りかけて混ぜる。

考察

- ・電子レンジを活用すれば、手間いらずで時間短縮にもなります♪
- ・かぼちゃのほかにも、じゃがいもやさつまいもなどでも代用できます。

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
	44	1.7	1.5	0.1	40	0.2
	ビタミンAμgRE	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
406	0.03	0.06	8	1.2		

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	小松菜のごま和え

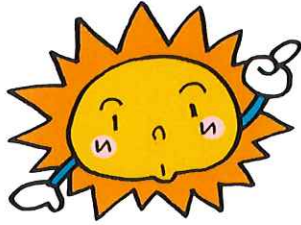
食品名	小1人当たり 使用量 g					
小松菜	30					
もやし	20					
にんじん	5					
白すりごま	1					
しょうゆ	2.6					
三温糖	1					
		調理法				
		① 野菜を洗う。				
		② にんじんは皮をむいて千切りにし、ゆでて、水で冷やしてザルにあげ、水気をしぼる。				
		③ もやしをゆでて、ザルにあげる。				
		④ 小松菜は茎から入れてゆでる。火が通ったらボウルに水を入れて冷まし、手でぎゅっとしぼる。3cm幅に切る。				
		⑤ 全ての野菜を混ぜ合わせて、すりごまと調味料で和える。				
考察						
<p>ゆでたあとの野菜の水分をぎゅっとしっかりしぼることで、調味料の味がつきやすくなります。水気を切ったら、しばらく冷蔵庫で冷やして 食べる直前に調味料で和えるようにすると、野菜の歯ごたえが出ておいしく食べることができます。 現代人に不足しがちな鉄分と食物繊維がとれ健康によいメニューです。</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
	22	1.2	0.7	0.3	73	1.1
	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
	231	0.02	0.03	8	1.2	40
献立例						



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



ちょうり こんだて
調理献立 ミルクもち(デザート)



【材料】

かたくりこ
片栗粉
ぎゅうにゅう
牛乳
さとう
砂糖
きな粉
さとう
砂糖

	[1人分量]	[4人分量]
片栗粉	7.5g	30g
牛乳	50g	200g
砂糖	2.5g	10g
きな粉	4g	16g
砂糖	2g	8g

【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) 94kcal
- ・たんぱく質(g) 3.2g
- ・脂質(g) 2.9g
- ・カルシウム(mg) 63mg
- ・鉄 (mg) 0.2mg
- ・食物繊維 (g) 0.6g
- ・塩分相当量 (g) 0.1g

【作り方】



- ① 小さい鍋に片栗粉と砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながらしっかり混ぜる。
- ② 材料が混ざったら、中火にかけて、ゆっくりかき混ぜる。
- ③ 一つのかたまりにまとまったら、ラップで平たく包む。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑤ きな粉と砂糖を混ぜておく。
- ⑥ 固まったら、食べやすい大きさに切り分けて、⑤をまぶす。

必要な道具



～*モ～