

管理栄養士によるクッキング講座

<学校健康教育協議会>

～ 家庭で再現・学校給食 ～

成長期の子ども達が給食で楽しく元気に！



【おしながき】

主食 ツイストバターパン
汁物 春キャベツのスープ
主菜 オーロラフィッシュ
その他 牛乳

栄養量（1食合計）

エネルギー	566kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	23.1g
炭水化物	71.8g
食物繊維	8.9g
食塩相当量	2.9g
カルシウム	328mg

※今回は、小学校3・4年生が対象の献立になっています。

主食 ツイストバターパン



材料 1人分

ツイストバターパン(給食用) —— 70g

エネルギー	181kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	2.7g
炭水化物	34.4g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	0.9g

Point

- ・ツイストバターパンは、給食で使われる色々なパンの中でもバターの風味が良く、人気のあるパンのひとつです。
- ・パンは炭水化物(糖質)を中心に、たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂などのビタミン類、カルシウム、鉄などのミネラルが含まれています。ごはんや麺類など日本人の主食となる他の食品と比べても、パンに含まれる量が最も多くなっています。また、パンは牛乳・乳製品や、肉や魚のおかずとも相性が良いので、いろいろな食品と組み合わせて食べることによりバランス良く食事を摂ることができます。
- ・砂糖やクリームをたっぷり使った菓子パン類については、主食ではなく、お菓子です。給食ではほとんど使われません。パンを召し上がる時は、砂糖や油の摂り過ぎにならないよう上手に選びましょう。

その他 牛乳



材料 1人分

牛乳 —— 200ml

エネルギー	126kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

Point

- ・学校給食では成長期に必要な栄養としてカルシウムを1食で1日の摂取量の50%以上を摂ることを推奨しています。牛乳を提供することで他の食品と比べると、しっかりカルシウムを補給することになります。さらに吸収率も高く、成長ビタミンといわれるビタミンB₂や良質なたんぱく質を摂ることができるため、子ども達におすすめの食品です。
- ・ご家庭で牛乳を飲む時は、寒い日など身体を冷やさないためにも、少し温めてからいただきます。そのまま飲むのが苦手な方は、はちみつやココア、コーヒーなど、風味を変えてみてはいかがでしょうか。

汁物 春キャベツのスープ



材料 1 人分

キャベツ	25g
たまねぎ	20g
にんじん	12g
ホールコーン(粒・缶詰)	8g
だいこん	20g
ひよこ豆(缶詰)	20g
ウインナー	10g
パセリ	0.8g
水	150ml
鶏がらスープの素	0.5g
食塩	0.16g(ほんの少し) ^{注1}
うすくちしょうゆ	3g(小さじ1/2)
白ワイン	1g(小さじ1/5)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.7g
炭水化物	12.1g
食物繊維	4.2g
食塩相当量	1.1g

注1 食塩を計る時、ひとつまみは小さじ1/4(1.5g)、少々では小さじ1/8(0.8g)です。たくさん使い過ぎないように気を付けましょう。

作り方

- ① キャベツはざく切りに、たまねぎ、にんじん、だいこんはさいの目切りにする。
- ② ウインナーは5mm厚さの斜め切りに、ホールコーン、ひよこ豆は、ざるにあけ水気を切っておく。
- ③ 鍋に分量の水と鶏がらスープを入れ、火にかける。①のたまねぎ、にんじん、だいこんを入れ、やわらかく煮えたら、キャベツ、ウインナー、ホールコーン、ひよこ豆を加え調味し、ひと煮立ちさせる。器に盛り、パセリを振る。



Point

- ・キャベツには旬が3回あるのをご存知でしょうか。

また日本にはキャベツの種類が60種類以上あるそうです。キャベツはもともと15~20℃位の涼しいところで生産されます。品種改良されながら産地をリレー式にすることで夏場も生産されるようになり、一年中流通できるようになりました。キャベツはビタミンC、ビタミンK、カルシウム、食物繊維、旨みの成分のグルタミン酸、胃の働きを助けるビタミンUなどなどいろいろな成分が含まれています。そろそろ春キャベツの季節がやってきます。春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。サラダや浅漬けに、もちろんスープにしてもおいしいですので、色々な料理にお使いください。また、野菜は煮ることで量が減り一度にたくさん食べることができます。

ビタミンや食物繊維の補給にいろいろな野菜をたっぷり組み合わせ、美味しいスープをいただきましょう。

主菜 オーロラフィッシュ



材料 1人分

さわら	40g
じゃがいも	20g
かたくり粉	6g
サラダ油(揚げ油)	適量
えだまめ(むき身)	8g

オーロラソース

三温糖	2.5g(小さじ1弱)
麦みそ	2g(小さじ1/3)
ケチャップ	8g(大さじ1/3)
マヨネーズ	3g(小さじ1/2強)

(ノンエッグ・ハーフタイプ使用)

付け合せ

ミニトマト	15g
なのはな	20g

エネルギー	170kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	8.9g
炭水化物	15.4g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① さわらは角切りに、じゃがいもはきれいに洗い皮ごと一口大に切る。
なのはなとえだまめはサッと湯がき水気を切る。ミニトマトは洗っておく。
- ② さわらとじゃがいもの水分をキッチンペーパーで拭き取り、かたくり粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油(揚げ油適量)を入れ170℃に熱し、②をカラッと揚げる。
(さわらは火の入りも良いですが、じゃがいもは揚がるまで少し時間がかかりますので、串で刺すなど揚げ具合を確認してください)
- ④ オーロラソースの分量を混ぜ合わせ、③のさわら、じゃがいもをからめる。
- ⑤ 皿に付け合せの野菜と④を盛り合わせる。



Point

- ・さわらの旬は晩秋～春です。特に春に多く獲れることから、魚へんに春(鱈)という漢字を書きます。また春を告げる祝い魚として日本古来から重宝されてきました。成長とともに名前が変わる出世魚(体長40cm位までをサゴシ、50～60cmまでをナギ、60cm以上をサワラと呼びます)として知られています。たんぱく質やビタミンD、DHA、EPAなどが豊富で成長期に必要な栄養素を多く含みます。
- ・学校給食では、アレルギーを持つ児童への食事の個別対応をします。
今回使用のノンエッグのマヨネーズは卵アレルギーを持つ子どもたちの対応として使われます。このマヨネーズを使うことでクラスメイトと安心して同じ食事ができるので、同じものを食べられるという良さがああり、給食時間の誤食事故も防ぐことができます。