

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～

『秋の食材を使った学校給食を再現してみましよう』



【アラカルトメニュー】

主 食 秋のちらしずし
汁 物 秋の味覚汁
主 菜 黒豚とさつまいもの煮物
果 物 みかん
その他 牛乳

※今回の献立はアラカルトです。

学校給食でこのまま実施されているものではありません。

和食中心になりますと食塩量が多くなります。
アラカルトを参考に、ご家庭の食事と組み合わせを工夫して作るようにしましょう。

主食 秋のちらしずし



エネルギー	342kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	3.9g
炭水化物	65.2g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	2.1g

材料 1人分

精白米	60g
強化米	0.2g
水	75ml

<合わせ酢>

砂糖	4g(大さじ1/2弱)
酢	7.5ml(大さじ1)
食塩	少々

<具>

鶏もも肉(皮なし)	12g
かまぼこ	10g
さつま揚げ	10g
えのきたけ	10g
しめじ	10g
まいたけ	10g
にんじん	5g
ごぼう	5g
くり(蒸しまたはゆで)	5g
白ごま	2g
乾しいたけ	1g
サラダ油	1g(小さじ1/4)
うすくちしょうゆ	5g(小さじ1弱)
砂糖	2.5g(小さじ1弱)
酒	2g(小さじ1/2弱)
みりん	0.5g(小さじ1/6弱)

作り方

- ① 米を洗い分量の水に浸け、炊く。
- ② 合わせ酢を作り、炊いたご飯に振りかけ、切るように混ぜて、すし飯を作る。
- ③ 具の材料は、小さめに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、煮えにくい材料から順に炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら調味し、さらに炒め、最後に白ごまを入れ仕上げる。
- ⑥ ②のすし飯と⑤の具を混ぜ合わせ、器に盛り、くりを飾る。

Point

秋の味覚である、きのこ・くりが入ったちらしずしです。
くりをさつまいもに代えても美味しくいただけます。

汁物 秋の味覚汁



材料 1 人分

木綿豆腐	20g
さつまいも	20g
さといも	20g
大豆(ゆで)	10g
にんじん	10g
しめじ	10g
葉ねぎ	3g
麦みそ	9g(大さじ 1/2)
赤みそ	3g(小さじ 1/2)
だし汁	120ml

エネルギー	103kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	2.8g
炭水化物	14.4g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.4g

作り方

- ① 木綿豆腐はさいの目切り、さつまいも、さといもは皮をむき角切り、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
葉ねぎは、1cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ煮えにくいものから順に加え、全体が柔らかく煮えたら煮汁を少しとり、麦みそ、赤みそを溶き加える。
- ③ 器に盛り、仕上げに葉ねぎを散らす。

Point

今回はしめじを使いましたが、なめこや他のきのこ、おろしだいこんなどを加えても、美味しくなります。

材料は同じくらい大きさに切ることで煮込む時間がそろい、見た目もきれいです。

だし汁はかつお節や昆布、いりこなどお好みでお使いください。

また、濃いめのだし汁を使っていただくと風味もよくなります。

主菜 黒豚とさつまいもの煮物



エネルギー	185kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	5.8g
炭水化物	22.1g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.4g

材料 1人分

黒豚もも肉(角切り)	-	25g
さつまいも	—————	40g
にんじん	—————	20g
厚揚げ	—————	15g
ごぼう	—————	12g
たけのこ(ゆで)	——	10g
黒こんにゃく	——	10g
うずら卵(水煮)	——	10g
さつま揚げ	—————	8g
きぬさや	—————	6g
サラダ油	—————	少々
うすくちしょうゆ	—3.5g(小さじ1/2強)	
こいくちしょうゆ	—3.5g(小さじ1/2強)	
砂糖	—————	2g(小さじ1弱)
酒	—————	1g(小さじ1/5弱)
みりん	—————	0.6g(小さじ1/6弱)
おろししょうが	——	少々
だし汁	—————	60ml

作り方

- ① 材料はお好みで一口大(角切りや乱切りなど)に切る。きぬさやは別に茹でる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、おろししょうが、豚肉を入れ、肉の表面に軽く色がつくまで炒めたら、他の固めの材料から順に加え炒める。
- ③ ②に分量のだし汁を加え、中火で煮る。
- ④ ③が柔らかく煮えてきたら残りの調味料を加え汁気が無くなるまで、さらに煮る。
- ⑤ 器に盛り、きぬさやを飾る。

Point

鹿児島県産の黒豚やさつまいもなどを使って煮物にしています。

さつまいもは里芋やじゃがいもで代用できます。

また、しいたけなどのきのこ類を加えていただいても美味しいです。

だし汁は、秋の味覚汁と同じでお好みでお使いください。

その他 牛乳

牛乳(1杯 200ml)の栄養価

エネルギー	138kcal
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

Point

牛乳は、カルシウムやたんぱく質、ビタミンA・B2などが豊富に含まれ、消化吸収に優れた食品です。

学校給食では成長期の子どもたちを対象にしていますので、牛乳1本(200ml)が必ずついています。この1本から1日の摂取量の約1/3を摂ることができます。



果物 みかん

みかん(1個 80g)の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	9.6g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.0g

Point

みかんは10~11月が旬で、鹿児島県でも多く収穫されています。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれ、免疫力を高めて風邪予防、また整腸作用の改善が期待できます。

皮がむきやすく、酸味と甘みのバランスも良いので手軽に食べられる果物として、学校給食でもよく提供される食品のひとつです。