



お正月に食べたい給食



「お料理 宮本」
宮本 大介氏

鰯が出世魚であり、縁起物としてお正月らしさを表現しました。大根、人参で紅白を表現し、鰯と一緒に南蛮漬けた食べやすい野菜を添えています。



「御料理 まつ山」
松山 相三氏

小学生の嫌いな大豆と春菊とセリを使い、冬に一番甘みの乗る大根、縁起物の海老は桜海老を使います。今回は癖のある野菜をどのようにしたら食べてもらえるかと考えて、献立を作成しました。



- ・白飯
- ・鰯のもろみ南蛮漬け紅白野菜添え
- ・大豆とセリのおろし和え
- ・白味噌雑煮
- ・牛乳



「心根」
片山 城氏

関西の白味噌雑煮を関東の子どもたちにも知ってほしいと考えています。丸餅は「円満」を意味し、一年が無事に過ごせることを願う意味が込められています。



鰯のまろみ南蛮漬け紅白野菜添え

食材	分量g (一人前)	作り方
鰯【丸幸水産】	60	①鰯に塩を振り、ペーパーで出た水分をふき取り、片栗粉をつけて揚げる。 ②大根、人参、ピーマンは千切り、玉葱をスライスし蒸す。(スチコン) ③出汁、濃口醤油、酢、まろみ調味料、みりんを合わせ、火にかける。 ④③が煮立ったら火を止め、②を入れ、混ぜる。 ⑤④を①にかける。 ※調味料の割合 出汁4、濃口醤油1、酢1、まろみ調味料0.5、みりん0.5
片栗粉	4	
揚げ油	4	
ピーマン	2	
大根	5	
人参	3	
玉葱	5	
出汁【マルトモ】	12	
濃口醤油【キッコーマン】	3.0	
酢【横井醸造】	3.0	
みりん【九重味淋】	1.5	
まろみ調味液「GO!まろみ」【九重味淋】	1.5	

大豆とセリのおろし和え

食材	分量g	作り方
大豆（蒸し大豆）【マルヤナギ小倉屋】	10	①大根はおろして、ザルにあげ、水気をよく切る。出汁、薄口醤油を加え混ぜ、加熱し、冷ます。 ②セリ、春菊は塩を少々入れた熱湯でさっと茹で、冷水にとる。水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。 ③②に薄口醤油、サラダ油をハンドミキサーでよく混ぜ、乳化させたものを③のセリと春菊にさっとかけ、よく絞る。(しょうゆ洗い：サラダ油で色落ちを防ぎ、苦味やえぐみを和らげるため) ④①の大根おろしに③のセリ、春菊と桜海老、かつお糸削り、大豆を加え、軽く混ぜる。 ※しょうゆ洗いの分のしょうゆの可食量は、1g（2割程度）とした。
春菊	30	
セリ	10	
大根おろし	25	
桜海老	1	
かつお糸削り	0.3	
しょうゆ洗い用調味料 薄口醤油、油	4.5※、	
味付け用調味料 薄口醤油、出汁【ヤマキ】	0.5	
	1.5、5	

白味噌雑煮

食材	分量g	作り方
出汁【マルトモ】	120	①出汁に酒、塩、薄口を加え吸地を作る。 ②海老芋、京人参、蕪の皮を剥き、一口大の乱切りにする。 ③菜の花を湯がき、冷水に取る。食べやすい大きさに切る。 ④①で海老芋を炊く。火が通ったら出汁から海老芋を取り出す。 ⑤④の海老芋を、片栗粉で揚げる。 ⑥出汁で京人参、蕪を炊き、白味噌を溶く。 ⑦餅を焼く。 ⑧⑥の汁に③の菜の花、⑤の揚げ海老芋、⑦の餅を色よく盛り付け、鰹節を天盛りする。
白味噌	7	
酒【菊正宗】	1.5	
薄口醤油	0.8	
塩「にがり食塩」【塩事業センター】	0.1	
海老芋（里芋）	20	
片栗粉	0.5	
揚げ油	0.4	
金時人参（人参）	5.0	
餅	20	
小蕪	10	
菜花（小松菜）	5	
鰹節【マルトモ】	0.2	

白飯

食材	分量g
白米【JA全中】	70
牛乳	
食材	分量g
牛乳	210

エネルギー 748kcal
たんぱく質 31.1g
脂 質 25.9g
食塩相当量 2.5g



あけましておめでとうございます。

学校給食向けに提供できるように、和食調理人の方と一緒にレシピを考えました。

鉄分（3.2g）、食物繊維（4.3g）が豊富な献立です。新たな一年が始まります。

「大学院 地域栄養教育特論」、「学校栄養教育論Ⅱ」受講生



東京家政学院大学
Tokyo Kasei Gakuin University



卒業の祝いの席にふさわしい給食

ご飯

鰯袷紗焼きにがり塩仕立て

蓮根と牛蒡のきんぴら

卒業祝いの汁物

牛乳



『鰯袷紗焼きにがり塩仕立て』

「御料理 与志福」 高橋 憲治氏

鰯は出世魚の代表とされる魚です。成長を祈願して袷紗焼きは卵白を泡立てて、材料を入れて鰯にのせて焼く技法です。

かまぼこは祝いの意味、筍は旬の食材で、すくすくと成長してほしいと願いを込めて。



『蓮根と牛蒡のきんぴら』

「伊勢宮川の里 鄙茅」 松原 京介氏

きんぴらの名前の由来のごとく、これから先もより一層強くたくましく元気に育ってほしいという願い、又、蓮根は穴が多く先が見通せることから、将来を見通せる、見通しの明るい未来への想いをこめました。



『卒業祝いの汁物』

「鈴なり」 村田 明彦氏

紅白の白玉で卒業の祝いにふさわしい汁物にしました。裏白椎茸には「心に裏や偽りが無い純白なこと」という意味があるので、子どもたちが卒業後も裏がない隠し事無く真っ直ぐ生きていって欲しいという願いを込めました。



作り方 (1人分)

「ご飯」 アルファ化赤飯【アルファ食品】 80g

「鰯袱紗焼きにがり塩仕立て」

鰯切り身【丸幸水産】	60g
赤パプリカ	2g
黄パプリカ	2g
紅かまぼこ	5g
筍(水煮)	6g
卵白	5g
塩【にがり食塩】【塩事業センター】	0.1g(鰯)、0.2g(卵白)
オリーブオイル	1g
筍用調味料	
出汁【にんべん】	5g
薄口醤油	0.3g
酒【菊正宗】	0.3g
のりソース	
のり【山本海苔店】	0.3g
出汁【にんべん】	16g
濃口醤油【キッコーマン】	1.5g
みりん【九重味淋】	1.5g
酒【菊正宗】	1.5g

- ①鰯の切り身に塩をふり、出た水分をふき取る。
- ②筍は出汁・醤油・酒で炊く。
- ③パプリカ(赤・黄)、かまぼこを千切りにする。筍は一口大に切る。
- ④卵白に塩を入れて泡立てる。泡立てた卵白にパプリカを混ぜる。
- ⑤鰯を焼き、8割程度火を通す。(スチコン)
- ⑥⑤の上に筍とかまぼこを載せ、さらにその上に④を鰯の3/5程度が隠れる程度載せる。卵白に火が通るように焼く。
- 焼き色がついたら完成。
- ⑦仕上げにオリーブオイルを少しかける。
- ⑧のりをちぎり、出し汁、酒、醤油、みりんを20分程度炊く。
- ⑨⑦を盛り付けた手前に⑧を添える。

※鰯の切り身は、下準備として塩を振って20～30分程度時間をおき水洗いすると、さらに美味しく仕上がります。

「蓮根と牛蒡のきんぴら」

蓮根	10g
牛蒡	10g
蒟蒻	10g
人参	10g
いんげん豆	5g
鰹節【にんべん】	0.2g
油	1g
二番出汁	20g
濃口醤油【キッコーマン】	2.5g
砂糖【三井製糖】	1.5g

- ①いんげん豆は2cmに切り、湯がき、ざるにあげる。
- ②蓮根は穴が見えるようにちよう切り、人参・牛蒡は大きめのささがき、こんにやくは色紙切りにする。
- ③鍋に油をひき、蓮根、牛蒡、こんにやく、人参の順に炒めていく。出汁、調味料を加えて煮詰め、炒りあげていく。
- ④仕上げに③に香りが立つように鰹節といんげんを和える。

※いんげん豆は八方地(出汁、薄口醤油、塩)を作り浸しておくことで、さらに美味しく仕上がります。

<八方地>

二番出汁10g、濃口醤油2.5g、砂糖1.5g

二番出汁をひと煮立ちさせ、調味料を合わせる。

「卒業祝いの汁物」

白玉(紅用)			
白玉粉	5g	京人参(人参)	6g
水	5g	白葱	3g
梅干し(赤の強い物)	1g	貝割	1g
梅干しの汁	1g	柚子	0.1g
砂糖【三井製糖】	1g	とろろ昆布【フジッコ】	1g
白玉(白用)			
白玉粉	5g	吸い地	
水	5g	出汁【にんべん】	120g
白ゴマペースト	2.5g	塩【にがり食塩】	0.3g
砂糖【三井製糖】	1g	【塩事業センター】	
塩【にがり食塩】	0.1g	酒【菊正宗】	1.2g
【塩事業センター】		薄口醤油	1.0g
裏白椎茸			
椎茸	7g		
魚のすり身【丸幸水産】	12.5g		
卵白	3.0g		
昆布出汁	5.0g		

- ①出汁を引き、塩、酒、薄口醤油を入れ味をつける。
- ②京人参はいちよう切り、白葱は小口切り、柚子はへぎ切りにする。
- ③白玉を作り、茹でる。
 紅は白玉粉に水と叩いた梅干しを入れ、耳たぶのやわらかさに練る。
 白は白玉粉に水と白ゴマペーストを入れ、耳たぶのやわらかさに練る。
- ④裏白椎茸をつくる。
 石づきを取り洗う。魚のすり身を卵白と昆布出汁で伸ばす。
 椎茸の白い部分に片栗粉をまぶし、伸ばしたすり身をつけて京人参と一緒に蒸し器で蒸す。(スチコン)
- ⑤①に貝割、柚子、白葱、京人参を加えてひと煮立ちさせ、とろろ昆布を加える。
- ⑥盛り付け時、お椀に白玉をおき、裏白椎茸を盛り付け⑤を注ぐ。

「牛乳」 210g

エネルギー 735kcal
タンパク質 32.2g
脂質 23.6g
食塩相当量 2.6g

学校給食で提供できるように、和食料理人の方と一緒にレシピを考えました。
和食ながら、ほどよい食塩量の献立です。