

国産食肉を用いた 学校給食料理集Ⅲ

公益財団法人 日本食肉消費総合センター



BEEF

CHICKEN



PORK



国産食肉を用いた学校給食料理集Ⅲ刊行に寄せて

発育が最もめざましい、小中学校の子どもたちの体づくりは、待ったなしです。
私たちの国日本の、地域の人々が心をこめて飼育した、牛肉・豚肉・鶏肉を、
日本の将来を担う子どもたちの体づくりに役立たせましょう。
牛も豚も鶏も家畜として大切に育てられて、私どもに役立ってくれています。
感謝して、粗末にしないようにして、いただきましょう。

公益社団法人 全国学校栄養士協議会
名誉会長 田中 信

もくじ

牛肉

トマト味チンジャオロース	2
味噌味ハンバーグ	3
ビーフ揚げ餃子パプリカ風味	4
和風ハッシュドビーフ	5

豚肉

ミートオムレツ ブロッコリーマスタード和え添え	6
ポークサラダ寿司	7
生揚げと薄切り肉の味噌ケチャップ炒め	8
かぼちゃ麻婆豆腐	9

鶏肉

チキンソテーしそソース	10
ささみのピカタ、焼きトマト添え	11
チキンの豆乳カレーシチュー	12
いりどりソース風味	13

資料 食肉の文化史	14
-----------	----

※本書の献立例写真は、主菜をわかりやすくするために、本来の配膳と異なります。

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学第二研究室准教授 豊満美峰子
監修者：女子栄養大学短期大学部 給食管理研究室教授 三好恵子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会副会長 駒場啓子

※料理は、小学校児童の8歳～9歳を基準に作成してあります。

トマト味チンジャオロース

牛肉



料理の特徴

- ・子どもに食べにくいチンジャオロースをトマト味にして、少しでも食べてもらえるよう工夫しました。
- ・チリパウダーがなければカレー粉に置き換えて。
- ・醤油を減らしてトマトケチャップにするなど、より甘くなります。

作り方

- ① にんにくとしょうがは粗みじんにする。
- ② ピーマン（青・赤）とたけのこ（水煮）は5mm幅のせん切りにする。
- ③ 国産牛肉（もも）は5cm長さ7mm幅に切り、かたくり粉をまぶす。
- ④ サラダ油を温め、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら国産牛肉を加える。
- ⑤ 国産牛肉の色が半分くらい変わったら、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ⑥ ピーマンに油がのったら、調味料とたけのこを加え混ぜ、ピーマンに火が通ったら盛り付ける。

献立例



- ごはん
- 牛乳
- トマト味チンジャオロース
- 茹でレタスともやしのナムル
- 大根いりかきたま汁

〈献立のポイント〉

- ・主菜がトマト味なので、副菜と汁はすっきりと。
- ・単色野菜の和え物は、さっぱりしすぎないようにごま油の香ばしさを加えました。いりごまを振っても良いでしょう。
- ・汁は、味噌汁だと全体がしつこい献立になるので、清まし仕立てに。たんぱく質を卵で補います。

〈トマト味チンジャオロース以外の料理〉

- ごはん（精白米+強化米0.3%）70g
- 牛乳 206g
- 茹でレタスともやしのナムル
 - レタス 50g
 - 大豆もやし 25g
 - しょうゆ 1.2g
 - ごま油 0.5g
 - 砂糖 0.5g
- 大根いりかきたま汁
 - だいこん 20g
 - 鶏卵 11.3g
 - だし 150g
 - 食塩 0.5g
 - しょうゆ 3g
 - かたくり粉 2g
 - 水 適量

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
国産牛肉（もも）	50	96	10.4	5.4	2	12	1.4	2.2							
かたくり粉	1.5	5													
にんにく	1	1	0.1										0.1		
しょうが	1														
青ピーマン	35	8	0.3	0.1	4	4	0.1	0.1	12	0.01	0.01	27	0.8		
赤ピーマン	10	3	0.1		1	1			9	0.01	0.01	17	0.2		
たけのこ（水煮）	20	5	0.5		4	1	0.1	0.1			0.01		0.5		
しょうゆ	5	4	0.4		1	3	0.1				0.01			0.7	
トマトピューレー	5	2	0.1		1	1			3			1	0.1		
砂糖	2	8													
チリパウダー	0.1								1						
サラダ油	5	46		5.0											
計		177	11.9	10.5	13	23	1.8	2.4	24	0.07	0.16	45	1.6	0.8	
ごはん(精白米+強化米0.3%)	70	250	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0		0.06	0.01		0.4		
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21	0.8	0.8	78	0.08	0.31	2	0.2		
茹でレタスともやしのナムル	22	1.1	1.0	16	10	0.3	0.2	10	0.04	0.03	3	1.1	0.2		
大根いりかきたま汁	32	2.2	1.2	16	11	0.3	0.2	17	0.03	0.07	2	0.3	1.1		
献立例栄養価総合計		619	26.2	21.1	276	81	2.9	4.7	129	0.28	0.58	51	3.4	2.3	

味噌味ハンバーグ

牛肉

料理の特徴

- ・和食の「松風焼き」を食べやすくアレンジ。少し甘味のある優しい味です。
- ・普通のハンバーグのように、玉ねぎで作ってもOK。
- ・味噌味の代わりにケチャップやカレー味にしてもよいでしょう。



作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
 - ② 国産牛肉（ひき肉）に砂糖、清酒、赤みそを入れて練り、粘りが出てきたら鶏卵と生パン粉、長ねぎを加える。
 - ③ ②のハンバーグ種が均一になったら、天板などに平らにのばし、2 cm くらいの厚みにする。
 - ④ 200℃のオーブンで10～12分焼き、切り分ける。
 - ⑤ 付け合わせのししとうと赤ピーマンは乱切りにし、サラダ油で炒めて食塩、こしょうをする。
- ※ 付け合わせ：ししとうと赤ピーマンのソテー

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産牛肉（ひき肉）	50	86	10.4	4.4	2	12	1.2	2.2		0.05	0.11	1		0.1
赤みそ	4	7	0.5	0.2	5	3	0.2						0.2	0.5
砂糖	3	12												
清酒	2.5	3												
鶏卵	11.3	17	1.4	1.2	6	1	0.2	0.1	17	0.01	0.05			
生パン粉	7.5	21	0.8	0.4	2	2	0.1	0.1		0.01			0.2	0.1
長ねぎ	5	1			2	1						1	0.1	
ししとう	5	1	0.1		1	1			2			3	0.2	
赤ピーマン	6.3	2	0.1			1			6	0.01	11	0.1	0.1	
サラダ油	0.5	5		0.5										
食塩	0.1													0.1
こしょう	適量													
計		155	13.3	6.6	17	20	1.7	2.4	25	0.07	0.18	15	0.8	0.8

献立のヒント

- 和風のハンバーグなので、お浸しや酢物に、すまし汁などを合わせるとういでしょう。
- 小松菜とえのきのお浸し
 - 蕪とわかめのすまし汁

ビーフ揚げ餃子パプリカ風味

牛肉



料理の特徴

- ・人気メニューの揚げ餃子に、パプリカとカレー粉を入れてパンチのある味に。
- ・キャベツは白菜に変えてもおいしい。
- ・牛で作るとコクが出ますが、豚のひき肉でも。

作り方

- 1 しょうが、長ねぎ、にらはみじん切りにする。
 - 2 キャベツはゆでてみじん切りにし、絞って余分な水分をとる。
 - 3 国産牛肉（ひき肉）に清酒、食塩、しょうゆ、パプリカ、カレー粉を入れて良く練る。
 - 4 次に野菜を入れて混ぜ、ごま油も加える。
 - 5 小麦粉少々に水を入れて練り、のりを作り、④の餃子のたねを皮で包み、のりで止める。
 - 6 150℃の油で3～4分、さらに温度を上げて170℃前後で色づくまで揚げる。
 - 7 ブロccoliをゆでて、コーンとともにバターでさっと炒め食塩、こしょうをする。
- ※ 付け合わせ：ブロッコリーとコーンのバター和え

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
ぎょうざの皮	18	52	1.7	0.3	3	3	0.1	0.1		0.01	0.01			0.4	
国産牛肉（ひき肉）	58	111	12.0	6.2	2	14	1.6	2.6		0.05	0.13	1		0.1	
しょうが	2	1				1									
長ねぎ	10	3	0.1		3	1						1	0.2		
にら	20	4	0.3	0.1	10	4	0.1	0.1	58	0.01	0.03	4	0.5		
キャベツ	58	12	0.5	0.1	23	5	0.1	0.1	3	0.01	0.01	10	1.2		
清酒	2	2													
食塩	0.7													0.7	
しょうゆ	3.8	3	0.3		1	2	0.1				0.01			0.6	
カレー粉	0.2	1			1		0.1						0.1		
パプリカ	0.2	1							1						
ごま油	2.5	23		2.5											
サラダ油(揚げ油・吸油分)	3.3	30		3.3											
ブロッコリー	22.5	6	0.8	0.1	7	4	0.2	0.1	14	0.01	0.02	12	0.8		
スイートコーン(ホール・缶詰)	7.5	6	0.2			1							0.2		
バター	2.8	21		2.3					14					0.1	
食塩	0.2													0.2	
こしょう	少々														
計		275	15.9	14.9	52	36	2.4	3.0	91	0.11	0.21	28	3.5	1.6	

献立のヒント

- 例 ● かぶとりんごのサラダ
● 白菜とベーコンのスープ煮
- 揚げ物なので、さっぱりした料理と組み合わせましょう。
サラダや、白菜・キャベツなどのスープ煮など。

和風ハッシュドビーフ

牛肉

料理の特徴

- ・ドミグラスソースを使わず、さっぱり仕上げました。
- ・長ねぎや大根を使うことで、いっしょにすっきりした味になっています。
- ・玉ねぎで作っても甘味が出ておもしろい。



作り方

- ① 国産牛肉（もも薄切り）は7mm幅5cm長さに切る。
- ② 長ねぎは4cm長さのせん切り、だいこんは4cm長さ1cm幅の薄切り、さやいんげんは4cm長さの斜めせん切りにする。
- ③ サラダ油で長ねぎを炒め、国産牛肉、だいこんを加えてさらに炒める。
- ④ 国産牛肉の色が変わったら小麦粉をふり入れ、白い粉が残らないように混ぜる。
- ⑤ 洋風だしと調味料、さやいんげんを加え、7～8分煮る。
* ロリエはなくてもよい。あったほうが味が複雑になる。

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産牛肉（もも薄切り）	55	105	11.4	5.9	2	13	1.5	2.4	0.05	0.12		1		0.1
長ねぎ	37.5	11	0.2		12	4	0.1	0.1	0.02	0.02		4	0.8	
だいこん	25	5	0.1		6	3	0.1		0.01			3	0.3	
さやいんげん	15	4	0.3		9	3	0.1		7	0.01	0.02	1	0.4	
サラダ油	5.5	51		5.5										
小麦粉	3.8	14	0.3	0.1	1								0.1	
洋風だし	75	5	1.0		4	5	0.1	0.1	0.02	0.04			0.4	
トマトピューレー	12.5	5	0.2		2	3	0.1		7	0.01	0.01	1	0.2	
しょうゆ	6.6	5	0.5		2	4	0.1	0.1			0.01		1.0	
カレー粉	0.1				1									
こしょう	少々													
計		203	14.0	11.6	38	36	2.1	2.8	14	0.11	0.21	10	1.9	1.4

献立のヒント

- 例 ● 豆入りミネストローネスープ
- フルーツ

しつこくない肉料理なので、具たくさんスープや味噌汁などを合わせよう。

ミートオムレツブロッコリーマスタード和え添え

豚肉



料理の特徴

・スペインやイタリアで良く食べられているオムレツは、大量調理向き。まとめて作って切り分けます。
 ・本場ではにんにくやじゃがいもが定番の具だそう。海藻はわかめを入れても良いでしょう。

作り方

- ① 国産豚肉（もも）は1 cm 幅3 cm 長さくらいの大きさに切る。
- ② 赤ピーマンは2 cm 長さの太目のせん切りに、ひじきはもどして2 cm 長さに切る。
- ③ 溶いた鶏卵に①②の具とコーン、食塩を混ぜ、サラダ油を引いたフライパンや天板に流して全体が固まるまで焼く。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでて食塩と粒入りマスタードで和える。
- ⑤ 切り分けたオムレツにトマトケチャップをかけ、ブロッコリーを添える。

献立例



- ロールパン
- 牛乳
- ミートオムレツ
ブロッコリーマスタード和え添え
- トマトとれんこんのスープ

<献立のポイント>

・洋風のオムレツには、酸味のきいた洋風のスープを合わせました。
 ・れんこんもスープにすることで食べやすくなります。

<ミートオムレツ ブロッコリーマスタード和え添え 以外の料理>

- ロールパン 70g
- 牛乳 206g
- トマトとれんこんのスープ
- トマト 30g
- れんこん 25g
- たまねぎ 15g
- 鶏ガラスープ 150g
- サラダ油 2.5g
- 食塩 0.5g
- しょうゆ 3g
- こしょう 少々

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産豚肉（もも）	40	51	8.8	1.4	2	10	0.4	0.9	1	0.38	0.09			
鶏卵	50	76	6.2	5.2	26	6	0.9	0.7	75	0.03	0.22			0.2
赤ピーマン	10	3	0.1		1	1			9	0.01	0.01	17	0.2	
スイートコーン(ホール・缶詰)	5	4	0.1			1							0.2	
ひじき（もどして）	1.3	2	0.1		18	8	0.7		4		0.01		0.6	
食塩	0.4													0.4
サラダ油	2	18		2.0										
トマトケチャップ	2.5	3				1			1					0.1
ブロッコリー	40	11	1.4	0.2	13	7	0.3	0.1	26	0.02	0.04	22	1.5	
食塩	0.2													0.2
粒入りマスタード	1.2	3	0.1	0.2	2	1								
計		171	16.9	9.0	61	34	2.4	1.7	116	0.46	0.38	39	2.4	1.0
ロールパン	70	221	7.1	6.3	31	15	0.5	0.6	1	0.07	0.04		1.4	0.8
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21		0.8	78	0.08	0.31	2		0.2
トマトとれんこんのスープ	63	2.7	2.9	14	13	1.0	0.2	14	0.08	0.15	18	1.0	1.1	
献立例栄養価総合計		593	33.5	26.0	333	83	3.9	3.3	208	0.68	0.88	59	4.9	3.2

ポークサラダ寿司

(主食と主菜を兼ねます)

豚肉



料理の特徴

- ・脂肪のある肩ロースを使うことで、酢がツンツン感じません。
- ・野菜は、きゅうりの代わりに茹でた青菜でもよいでしょう。
- ・さっと加熱したトマトを加えると、洋風すしになります。

作り方

- 1 国産豚肉（かたロース薄切り）は一口大に切り、ゆでて冷やしておく。
- 2 鶏卵はいり卵にする。
- 3 きゅうりは3 cm 長さの笹うち、貝割菜は根をとって2 cm 長さに切り、ゆでて冷ましておく。
- 4 にんじんは2 cm 長さ5 mm 幅、2 mm 厚さの短冊切り、しめじはいしづきをとってばらして、和風だしと食塩、砂糖でさつと煮ておく。
- 5 合わせ酢の材料を混ぜ、ごはんに加えてすし飯をつくる。
- 6 すし飯が冷めたら、①～④の具をさっくりと混ぜ、彩りよく盛り付ける。

栄養価

材料名	1人分分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産豚肉(かたロース薄切り)	25	39	4.9	2.0	1	5	0.3	0.8	1	0.18	0.07	1		0.1
鶏卵	20	30	2.5	2.1	10	2	0.4	0.3	30	0.01	0.09			0.1
きゅうり	12.5	2	0.1		3	2			4			2	0.1	
貝割菜	7.5	2	0.2		4	2			12	0.01	0.01	4	0.1	
にんじん	10	4	0.1		3	1			68				0.3	
しめじ	7.5	1	0.2			1				0.01	0.01	1	0.3	
和風だし	7.5													
食塩	0.1													0.1
砂糖	0.5	2												
精白米(強化米0.3%含む)	70	250	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0	0.06	0.01			0.4	
水	80													
食酢	9	2												
砂糖	2.2	8												
食塩	1													1.0
計		341	12.3	4.8	25	30	1.3	2.2	115	0.28	0.20	7	1.2	1.2

献立のヒント

- 例
- 小松菜とりのりのお浸し
 - 鶏のくず叩きのすまし汁
- 主食と主菜を兼ねていますが、野菜やたんぱく質がやや低い。青菜のお浸しなどに鶏などの入った汁を組み合わせるとバランスがよくなります。

生揚げと薄切り肉の味噌ケチャップ炒め

豚肉



料理の特徴

・中華の家常豆腐と言つ料理のアレンジで、辛くないよつ味噌とケチャップで食べやすくしています。
・組み合わせる野菜は炒め物に合う野菜なら何でもよいでしょう。

作り方

- ① 国産豚肉（もも薄切り）は1 cm 幅3 cm 長さ程度に切る。生揚げも同じくらいの大きさにする。
- ② キャベツとたけのこ（ゆで）は3 cm 角くらいの大きさに、長ねぎは3 cm 長さの斜め薄切りにする。
- ③ サラダ油で長ねぎと国産豚肉を炒め、長ねぎの香りが出たらさらにキャベツを加えて炒める。
- ④ キャベツがしんなりしたら調味料とたけのこ、生揚げを加える。
- ⑤ 生揚げが崩れないように炒め混ぜ、盛り付ける。

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産豚肉（もも薄切り）	40	57	8.6	2.2	2	10	0.4	0.9	1	0.36	0.08	1		
生揚げ	20	30	2.1	2.3	48	11	0.5	0.2		0.01	0.01		0.1	
キャベツ	50	12	0.7	0.1	22	7	0.2	0.1	2	0.02	0.02	21	0.9	
たけのこ（ゆで）	12.5	3	0.3		2	1		0.1			0.01		0.3	
長ねぎ	10	3	0.1		3	1						1	0.2	
サラダ油	5	46		5.0										
みそ	7.5	14	1.0	0.4	10	6	0.3	0.1			0.01		0.3	1.0
トマトケチャップ	3.7	4	0.1		1	1			2				0.1	0.1
こしょう	適量													
計		169	12.8	10.0	87	36	1.4	1.4	5	0.40	0.12	23	1.9	1.1

献立のヒント

例 ● にんにくと大根の甘酢和えとマヨ風味
● もずくとなめこの味噌汁

味噌とケチャップの濃厚な味には、油の入らない酢の物や、海藻ときのこの汁などを。

かぼちゃ麻婆豆腐

豚肉

料理の特徴

- ・麻婆豆腐にかぼちゃを入れ、甘くまろやかな味にしました。
- ・甘くてもご飯には合います。
- ・さつまいもやじゃがいもで作ってもおいしく。



作り方

- 1 かぼちゃは1 cm 角、長ねぎは粗みじんにする。
- 2 サラダ油で長ねぎを炒め、香りが出てきたら国産豚肉（ひき肉）を加えてさらに炒める。
- 3 鶏ガラだしと調味料、かぼちゃを加え、5～6分煮る。
- 4 木綿豆腐を加え、水溶きかたくり粉で濃度をつけ、1分ほど煮て盛り付ける。

栄養価

材料名	1人分分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産豚肉（ひき肉）	30	66	5.6	4.5	2	6	0.3	0.8	4	0.19	0.07	1		
木綿豆腐	30	22	2.0	1.3	36	9	0.3	0.2		0.02	0.01		0.1	
かぼちゃ	35	32	0.7	0.1	5	9	0.2	0.1	116	0.02	0.03	15	1.2	
長ねぎ	15	4	0.1		5	2				0.01	0.01	2	0.3	
サラダ油	2	18		2.0										
鶏ガラだし	45	3	0.5	0.1	1	1	0.2			0.01	0.04			
砂糖	0.3	1												
赤みそ	2.5	5	0.3	0.1	3	2	0.1						0.1	0.3
しょうゆ	2	1	0.2		1	1								0.3
かたくり粉	1.5	5												
水	適量													
計		158	9.3	8.1	53	30	1.2	1.1	119	0.25	0.16	17	1.8	0.7

献立のヒント

- 例 ほうれん草としめじの胡麻風味お浸し
 - ねぎと大根のスープ
- 甘味がある主菜。ピリ辛風味の和え物・サラダなどやナムルなど、すっきり感のある副菜と組み合わせる。

チキンソテーしそソース

鶏肉

料理の特徴

- ・イタリア風のソースを使った料理。
- ・胸肉やささみでもおいしくできます。
- ・しそソースの松の実は、ピーナッツで作っても。



作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は食塩、こしょうで下味し、かたくり粉をまぶした上に油を塗って、200℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ② しそ、松の実、にんにく、パルメザンチーズ、トマト、サラダ油をフードプロセッサーにかけペースト状にし、焼いた国産鶏肉の上に塗り、さらに10分ほど焼く。
- ③ オクラとじゃがいもは下ゆでし、1cm角に切る。赤ピーマンも1cm角にし、炒めて食塩、こしょうをふる。

※ 付け合わせ：オクラとじゃがいも、赤ピーマンのソテー

献立例



- ごはん
- 牛乳
- チキンソテーしそソース
- 白菜とめかぶの味噌汁

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産鶏肉（もも）	60	137	14.9	7.9	4	17	0.6	1.4	26	0.07	0.17	2		0.1
食塩	0.2													0.2
こしょう	少々													
かたくり粉	2.5	8												
サラダ油	2.5	23		2.5										
しそ	2	1	0.1		5	1			18		0.01	1	0.1	
松の実	0.7	5	0.1	0.5		2								
にんにく	0.2													
パルメザンチーズ	0.8	4	0.4	0.2	10			0.1	2		0.01			
トマト	30	6	0.2		2	3	0.1		14	0.02	0.01	5	0.3	
サラダ油	0.7	6		0.7										
オクラ	20	7	0.4		18	10	0.1	0.1	12	0.02	0.02	1	1.0	
じゃがいも	10	7	0.2			2				0.01		2	0.2	
赤ピーマン	7.5	2	0.1		1	1			7		0.01	13	0.1	
食塩	0.2													0.2
こしょう	少々													
サラダ油	1	9		1.0										
計		216	16.4	12.9	40	36	0.9	1.7	78	0.12	0.22	23	1.8	0.5
ごはん(精白米+強化米0.3%)	70	250	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21		0.8	78	0.08	0.31	2		0.2
白菜とめかぶの味噌汁	27	1.8	0.8	0.8	46	24	0.5	0.2	7	0.04	0.03	10	1.6	1.3
献立例栄養価総合計		631	29.2	22.2	317	97	2.0	3.7	163	0.29	0.57	35	3.8	2.1

（献立のポイント）

- ・さっぱりした主菜なので、付け合わせは油でソテーした野菜でコクを出しました。
- ・赤と緑で見た目にもきれいな一皿です。じゃがいもをコーンに変えるともっと華やかに。
- ・味噌汁は、白菜にめかぶを加えました。海藻類は、酢の物やサラダより、汁やスープに入れたほうが食べやすくなります。

（チキンソテーしそソース以外の料理）

- ごはん（精白米+強化米0.3%）
70g
- 牛乳
206g
- 白菜とめかぶの味噌汁
はくさい 50g
めかぶ 15g
だし 150g
みそ 8.75g

ささみのピカタ、焼きトマト添え

鶏肉

料理の特徴

- ・ささみは、そのまま加熱するとパサパサしますので、衣でコーティングしてしっとり感を残すようにしました。
- ・フライなどの場合も、卵にチーズやハーブを混ぜると目先の変わったものになります。
- ・トマトは焼くことで酸味が飛びます。



作り方

- ① 国産鶏肉（ささみ）は一口大のそぎ切りにし、食塩、こしょうをふっておく。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 鶏卵を溶き、パルメザンチーズとパセリを混ぜる。
- ④ ③の衣を国産鶏肉につけ、200℃前後のオーブンで7～8分焼く。
- ⑤ トマトは輪切りにし、バターと砂糖をのせて220℃前後のオーブンでバターが焦げる程度に5～6分焼き、食べやすい大きさに切って国産鶏肉に添える。

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産鶏肉（ささみ）	70	89	19.1	0.9	3	25	0.2	0.5	3	0.07	0.10	1		0.1
食塩	0.3													0.3
こしょう	少々													
鶏卵	15	23	1.8	1.5	8	2	0.3	0.2	23	0.01	0.06			0.1
パルメザンチーズ	6	29	2.6	1.8	78	3		0.4	14		0.04			0.2
パセリ	2	1	0.1		6	1	0.2		12			2	0.1	
トマト	100	19	0.7	0.1	7	9	0.2	0.1	45	0.05	0.02	15	1.0	
バター	10	75	0.1	8.1	2				51					0.2
砂糖	2	8												
計		242	24.4	12.5	103	40	0.9	1.3	148	0.14	0.23	19	1.1	0.8

献立のヒント

- 例
- スイートポテトサラダ
 - せん切り野菜のスープ
- 意外に味わいの軽い主菜。お芋の入ったサラダや野菜スープなどを。

チキンの豆乳カレーシチュー

鶏肉

料理の特徴

・牛乳の代わりに豆乳を使用しました。ホワイトシチューのように白くはなりません。が、まろやかさやコクはちゃんと出ます。
・ズッキーニは、かぼちゃやきゅうりに置き換えてもよいでしょう。



作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は縦横厚さを3cmくらいに切りわけ、食塩、こしょうをしておく。
- ② たまねぎは横のせん切り、じゃがいもとズッキーニは1.5cm角、にんじんは1cm角に切る。
- ③ サラダ油でたまねぎを炒め、透き通ってきたら国産鶏肉とにんじん、じゃがいもを入れてさっと炒める。
- ④ 小麦粉、カレー粉をふり入れ、白い粉が残らないように混ぜたら洋風だしを加える。
- ⑤ さらに食塩を加え、10分ほど煮たらズッキーニと豆乳を加えてさらに7～8分煮る。
- ⑥ 盛り付けてパセリのみじん切りをふる。

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産鶏肉（もも）	55	110	8.9	7.7	3	10	0.2	0.9	21	0.04	0.10	2		0.1
食塩	0.2													0.2
こしょう	適量													
たまねぎ	30	11	0.3		6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
じゃがいも	15	11	0.2			3	0.1			0.01		5	0.2	
にんじん	7.5	3			2	1			54				0.2	
ズッキーニ	10	1	0.1		2	3	0.1		3	0.01	0.01	2	0.1	
サラダ油	3	28		3.0										
小麦粉	2.5	9	0.2		1								0.1	
カレー粉	1	4	0.1	0.1	5	2	0.3						0.4	
洋風だし	25	2	0.3		1	2				0.01	0.01			0.1
豆乳	25	16	0.8	0.9	8	5	0.3	0.1		0.02	0.01		0.1	
食塩	0.4													0.4
パセリ	0.5				1				3			1		
計		196	11.1	11.8	31	28	1.1	1.2	82	0.10	0.14	12	1.6	0.8

献立のヒント

例 ● 茹で卵とトマトとブロッコリーのサラダ
● フルーツ

コクのある味なので、副菜にはサラダや酢の物などを。水分が残るシチューのような料理には、汁ものはなくともよいでしょう。

いりどりソース風味

鶏肉

料理の特徴

- ・和風の煮物「いりどり」をソース味でまろやかにしました。
- ・しいたけの代わりにエリンギを入れ、柔らかい独特な食感を味わえます。
- ・醤油で煮ると、きりことした味になります。



作り方

- ① 国産鶏肉（むね）は一口大に、野菜は小さ目の乱切りにする。
- ② サラダ油でエリンギ以外の野菜と国産鶏肉を炒め、全体に油がのったらだしと調味料を加える。
- ③ 15分ほど煮、野菜がやわらかくなったらエリンギを加えて全体を混ぜ、さらに7～8分煮る。煮汁がほぼなくなった状態にする。
- ④ 最後に、別に加熱しておいたさやいんげんを斜めに切ったものを散らす。

栄養価

材料名	1人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
国産鶏肉（むね）	50	96	9.8	5.8	2	12	0.2	0.3	16	0.04	0.05	1		0.1
エリンギ	20	5	0.7	0.1		3	0.1	0.1		0.03	0.06		0.9	
にんじん	20	7	0.1		5	2			136	0.01	0.01	1	0.5	
れんこん	20	13	0.4		4	3	0.1	0.1		0.02		10	0.4	
たけのこ（水煮）	20	5	0.5		4	1	0.1	0.1			0.01		0.5	
長ねぎ	20	6	0.1		6	2		0.1	0.01	0.01		2	0.4	
サラダ油	6	55		6.0										
砂糖	4.5	17												
食塩	0.7													0.7
ウスターソース	9	11	0.1		5	2	0.1							0.8
清酒	5	5												
だし	45	1	0.1		1	2								
さやいんげん	20	5	0.4		11	4	0.1	0.1	10	0.01	0.02	1	0.5	
計		226	12.2	12.0	40	31	0.7	0.8	162	0.12	0.15	15	3.2	1.6

献立のヒント

- 例
- キャベツともやし、胡麻酢和え
 - わかめとコーンのスープ
- 主菜が甘辛い味なので、すっきりした味の副菜を。甘さを控えた野菜の胡麻酢和えやわかめのスープなど。

食肉の文化史

貝塚から発掘された動物の骨は90%以上が猪と鹿でした

縄文時代には土器が出現し、弓矢が登場します。貝塚を調査した記録によると、約60種の哺乳動物の骨が発掘されていますが、その90%以上が猪と鹿のものでした。身近な肉食源だったようです。

鶏は紀元前300年ごろの弥生時代前期に日本へ到来

約5000年前インドで家畜化された鶏は、日本には紀元前300年前後の弥生時代前期に到来しました。時告げ鳥、闘鶏として、暮らしに溶け込みましたが、一番の貢献は、貴重なたんぱく源として健康を支えてきたことです。

牛は古墳時代から、豚は奈良時代から飼われていました

日本人は、長い年月米づくりに努力してきました。牛は古墳時代に導入され、農耕に使役するため飼育されていました。最近の文献研究で、豚は奈良時代にもいたことが、明らかになっています。

675年天武天皇の治世に「肉食禁止令」が出されました

仏教の教えを利用して発せられた「殺生禁断の詔(みことのり)」は、牛、馬、猿、犬、鶏を殺して食べてはいけないと定めています。

縄文の昔から日本人は動物の肉を食べ続けてきました



人類の誕生以来、肉食は数百万年にわたって続いています。日本人も縄文の昔から、さまざまな動物の肉を食べていたようです。肉食禁止令の影響を受けた時代もありましたが、日本人と食肉のかかわりは、どのような変遷をたどってきたのでしょうか。その文化史を振り返ってみました。



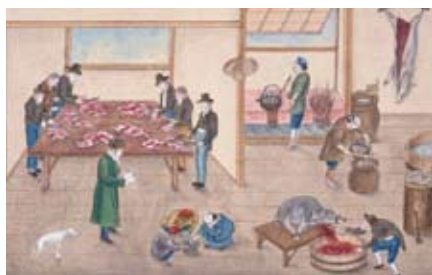
「殺生禁断の詔」舎人親王撰「日本書紀」より(国立国会図書館蔵)

秀吉は遭難したスペイン船に豚と鶏をプレゼント

16世紀に入ると南蛮貿易が活発化し、西洋人が肉食を持ち込んできました。土佐にスペイン船が漂着した時、豊臣秀吉は、豚200頭、鶏2000羽を支援物資として積み込ませたといいます。当時は豚も鶏も広く飼われていたと考えられます。

長崎をはじめ九州の豚肉食は江戸へと広がりました

長崎の出島に商館が設置されると、オランダ人はそこで豚を飼い始めました。豚肉食は九州全域に広がり、長崎料理の卓袱も江戸に伝わると豚をたくさん使うようになりました。



唐蘭館絵巻より「調理室図」(長崎歴史文化博物館蔵)

猪の肉を「山くじら」と称して食べさせる料理屋が人気

肉を食べたほうが体に良いという医師の意見もあり、江戸では猪の肉を「山くじら」と称し、「ぼたん鍋」を食べさせる料理屋が人気を呼びました。肉食は「薬食い」というかたちで江戸町民の間にも広がっていきました。

文明開化とともに「牛肉は滋養にいい」と牛鍋が大流行

明治の初め、「牛肉は滋養にいい」という福沢諭吉の影響もあり、牛鍋を食べさせる店が大流行、明治10年ごろには東京で558軒にもなったといえます。仮名垣魯文も『安愚楽鍋』に「牛肉はたまらん、おいしいものだ」と書いています。



仮名垣魯文「安愚楽鍋」(国立国会図書館蔵)



歌川広重作 江戸百景より「びくにはし雪中」(国立国会図書館蔵)



戦後の高度経済成長とともに食肉消費量は急速に増加

食生活の欧米化は、昭和40年代後半にピークを迎え、食肉の需要も急増します。50年代から広がったグルメブームに呼応して、銘柄牛、銘柄豚、地鶏など全国各地自慢の高級食肉が人気を博し、現在に至っています。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : consumer@jmi.or.jp
FAX : 03-3584-6865
資料請求 : info@jmi.or.jp



平成25年度 国産食肉給食利用促進事業
後援 **alic** 独立行政法人 農畜産業振興機構
制作 株式会社ダイナミックサード
料理作成 女子栄養大学短期大学部