

国産食肉を用いた

学校給食料理集Ⅳ

公益財団法人 日本食肉消費総合センター



国産食肉を用いた学校給食料理集Ⅳの刊行に当たって

学校給食の食材の中心は、地産地消であります。

食肉は、皆、国内産ですが、その食材を引き立たせるものを工夫するのは、栄養教諭・学校栄養職員の仕事です。

食材そのもので勝負しますから、献立には一層力が入っています。

指導の際は、この食肉は国内産であること、エネルギーの無駄はしていないことを加えてください。

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	炒め煮	キムチ牛丼マヨ風味	②
	炒め煮	牛肉といんげんの炒め煮中国風	③
	揚げ物	サモサ風揚げ餃子	④
	炒め物	牛肉の黒ごま風味インド炒め	⑤
豚肉	炒め煮	トマト酢豚	⑥
	煮物	中華風肉団子のカレーチリ丼	⑦
	煮物	豚肉と根菜のトマトシチュー	⑧
	蒸し物	豚肉のピリ辛蒸し	⑨
鶏肉	焼き物	鶏肉の味噌バジルピカタ	⑩
	煮物	カレー親子丼	⑪
	揚げ煮	鶏肉の煮物大学芋風	⑫
	揚げ煮	から揚げ肉じゃが	⑬
資料	日本の畜産		⑭

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 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
公益財団法人 群馬県学校給食会 食育支援専門員 松本ふさ江

※ 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。

牛 牛 肉

キムチ牛丼マヨ風味

牛肉

炒め煮

料理の特徴

● キムチのピリ辛味をマヨネーズのまろやかさで食べやすくした、変わり牛丼です。



材料名 (1人分)

精白米 (強化米含む)	70 g
国産牛肉 (もも)	43 g
根深ねぎ	14 g
しらたき	14 g
しめじ	10 g
キムチ (はくさい)	7 g
サラダ油	1.7 g
マヨネーズ	7.1 g
こいくちしょうゆ	2.6 g
砂糖 (上白糖)	2.6 g
清酒	4.3 g

素材のバリエーション

- ・根深ねぎは玉ねぎでもよい。
- ・豚もも肉や鶏むね肉でもよい。
- ・しめじはしいたけやまいたけ、えのきたけでも。
- ・にんじんや大根の千切り、もやしなどを加えても。

作り方

- ① 国産牛肉 (もも) は一口大、根深ねぎは斜め薄切りにする。
 - ② しらたきは、ゆでて 5cm くらいに切る。
 - ③ しめじはいしづきを切りおとし、ばらしておく。
 - ④ キムチは粗いみじん切りにする。
 - ⑤ 油でねぎと国産牛肉を炒め、肉の色が変わったらしめじを加えてさらに炒める。
 - ⑥ しめじがしんなりしたら、キムチと調味料を加え、5分ほど煮る。
 - ⑦ ごはんの上にかけるように盛り付ける。
- * マヨネーズは⑥で入れ、煮る。
* マヨネーズはハーフカロリーのものを使ってエネルギーを抑えても。肉によっては炒め油を使わず、肉の油だけで炒めても美味しく作れる。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	424 kcal	ビタミン A	3 μgRE
たんぱく質	14.1 g	ビタミン B ₁	0.13 mg
脂質	12.4 g	ビタミン B ₂	0.14 mg
カルシウム	26 mg	ビタミン C	4 mg
マグネシウム	33 mg	食物繊維	5.3 g
鉄	2.0 mg	食塩相当量	0.7 g
亜鉛	3.1 mg		

献立例



- キムチ牛丼マヨ風味
- 牛乳
- ブロッコリーとにんじんの蒸し茹でサラダ
- はんぺんとわかめのスープ
- みかん

材料名 (1人分)

(キムチ牛丼マヨ風味以外)

○牛乳	206g
○ブロッコリーとにんじんの蒸し茹でサラダ	
ブロッコリー	40g
にんじん	20g
粒入りマスタード	1.7g
食塩	0.4g
食酢 (穀物酢)	1.7g
サラダ油	2.5g
○はんぺんとわかめのスープ	
はんぺん	5g
乾燥わかめ (もどし)	10g
かいわれ大根	7g
だし	150g
ごま油	1.3g
こしょう	適量
こいくちしょうゆ	2g
食塩	0.5g
○みかん	74g

作り方

- ブロッコリーとにんじんの蒸し茹でサラダ
- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは皮をむき薄く切る。
 - ② 野菜をゆでて冷まし、混ぜた調味料で和える。
- はんぺんとわかめのスープ
- ① わかめはもどしておく。
 - ② はんぺんとかいわれ大根は、汁の実として食べやすい大きさに切る。
 - ③ だし汁に具材を入れ加熱し、調味料で味をととのえ仕上げる。

献立のポイント

- しっかりした味で野菜のあまり入らない丼です。
- 副菜は、すっきりした味かピリッとした味で野菜をたっぷりと。
- 汁も、味噌汁やポタージュではなく、さっぱりと飲めるものが丼の味を生かします。

栄養量	エネルギー	666kcal	たんぱく質	24.5g	脂質	24.7g	カルシウム	308mg	マグネシウム	94mg	鉄	2.6mg	亜鉛	4.2mg
	ビタミンA	339μgRE	ビタミンB ₁	0.34mg	ビタミンB ₂	0.56mg	ビタミンC	56mg	食物繊維	8.4g	食塩相当量	2.5g		



料理の特徴

● 長めに煮ること、さやいんげんの甘味と美味しさを味わえ、緑黄色野菜をたっぷり摂取できるお料理です。



材料名（1人分）

さやいんげん	57 g
国産牛肉（もも）	43 g
根深ねぎ	3 g
しょうが	0.4 g
春雨	4.3 g
ごま油	3.4 g
鶏ガラだし	28.6 g
砂糖（上白糖）	1 g
清酒	7.1 g
こいくちしょうゆ	6.9 g

作り方

- ① さやいんげんは筋を除き、食べやすい長さに切る。
 - ② 国産牛肉（もも）は3～4cm長さ、春雨はもどして5cm長さに切っておく。
 - ③ 根深ねぎとしょうがは、粗みじんにする。
 - ④ ごま油でねぎとしょうがを炒め、次に国産牛肉を入れて色が変わるまで炒める。
 - ⑤ さらにさやいんげんを加えてさっと炒め、鶏ガラだしと調味料を加える。
 - ⑥ 沸騰したら火を弱めて15分煮、春雨を加え混ぜ、煮汁がなくなるまで15分ほど煮る。
- * 大量調理では、さやいんげんを下ゆでしてから春雨と一緒に煮てもよい。食べるまでに時間があるので、肉の旨味が充分しみ込む。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	161 kcal	ビタミン A	28 μgRE
たんぱく質	10.8 g	ビタミン B ₁	0.08 mg
脂質	8.1 g	ビタミン B ₂	0.20 mg
カルシウム	34 mg	ビタミン C	5 mg
マグネシウム	29 mg	食物繊維	1.6 g
鉄	1.9 mg	食塩相当量	1.1 g
亜鉛	2.1 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・豚のもも肉でもおいしい。
- ・中華惣菜で、さやいんげんと肉で作るが、にんじんや赤ピーマンなどを入れてもよい。
- ・味噌味にしても。

[献立例]

- * ごはん・牛乳・牛肉といんげんの炒め煮中国風・大根とくらげの中華和え（大根、くらげ、きゅうり、にんじん）・かき玉汁・ヨーグルト

サモサ風揚げ餃子



料理の特徴

- 南アジアや中近東で食べられている小麦粉料理を餃子の皮で代用。
- パンでもごはんでもOK。

揚げ物

材料名（1人分）

国産牛肉（ひき肉）	37.5 g
たまねぎ	6.3 g
キャベツ	12.5 g
ひよこ豆（ゆで）	6.3 g
クミン、ガラムマサラなど	適量
食塩	0.4 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
餃子の皮	20 g
小麦粉のり	
小麦粉	適量
水	適量
ブロッコリー	37.5 g
ごま油	0.5 g
食塩	0.3 g
サラダ油（揚げ油・吸油分）	2.6 g

作り方

- ① たまねぎ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、かたく水分を絞る。
- ③ ひよこ豆はつぶすか、ペースト状にする。
- ④ 国産牛肉（ひき肉）に塩としょうゆを入れて混ぜ、粘りが出てきたら①～③の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 餃子の皮でつつみ、小麦粉のりでとめる。
- ⑥ 140℃くらいの油に入れ、徐々に温度を上げながら6～7分火が通ってきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ ブロッコリーはゆでて、塩とごま油をまぶす。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	198 kcal	ビタミンA	26 μgRE
たんぱく質	11.2 g	ビタミンB ₁	0.09 mg
脂質	9.4 g	ビタミンB ₂	0.13 mg
カルシウム	27 mg	ビタミンC	26 mg
マグネシウム	24 mg	食物繊維	2.9 g
鉄	1.4 mg	食塩相当量	0.9 g
亜鉛	2.0 mg		

素材の応用・献立のヒント

【使用する素材のバリエーション】

- ・豆は、つぶせるやわらかさのものならなんでもよい。
（この料理はひよこ豆を使うのが一番特徴が出る。冷凍・水煮などを利用して）
- ・豚肉との合い挽きや、豚肉のみでもよい。
- ・付け合わせ野菜は、水っぽくない仕上がりのものを。

【献立例】

- * ごはん・牛乳・サモサ風揚げ餃子・根菜汁（大根、にんじん、さといも、ごぼう、油揚げ、ねぎなど）・フルーツ杏仁豆腐（杏仁豆腐、キウイフルーツ、みかん缶など）
- ・揚げ餃子に時間がかかるので、副菜は下処理をして次々に材料を入れていくものにする。酸味のあるデザートで全体をひきしめて。
または野菜たっぷりの五目やきそばなどと組み合わせてもよい。



牛肉の黒ごま風味インド炒め

料理の特徴

- 黒ごまでコクを出した、カレー味の炒め物です。
- ごはんに良く合う主菜です。



材料名（1人分）

国産牛肉（ロース）	50 g
たまねぎ	29 g
にんじん	7 g
黒すりごま	1.4 g
カレー粉	0.9 g
サラダ油	3.4 g
こいくちしょうゆ	5.1 g
清酒	4.3 g
砂糖（上白糖）	2.9 g
でん粉	1.1 g
水	適量

作り方

- ① たまねぎとにんじんは4～5cmの太目のせん切りにする。
 - ② 国産牛肉（ロース）は6cm長さ1cm幅程度のせん切りにする。
 - ③ 油でたまねぎとにんじんを炒め、国産牛肉を加えてさらに炒める。
 - ④ 野菜がしんなりして肉に火が通ったら、調味料を加えて2～3分煮る。
 - ⑤ 最後に水溶きでん粉でとろみをつける。
- * カレー粉は辛味の具合を調節しながら加える。
* 牛肉は、切り落としや細切りのものを使ってもよい。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	245 kcal	ビタミンA	50 μgRE
たんぱく質	9.5 g	ビタミンB ₁	0.06 mg
脂質	18.1 g	ビタミンB ₂	0.10 mg
カルシウム	33 mg	ビタミンC	3 mg
マグネシウム	22 mg	食物繊維	1.1 g
鉄	1.6 mg	食塩相当量	0.8 g
亜鉛	2.7 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・牛肉の部位は、短時間加熱でおいしいものなら何でもよい。
- ・豚かたロースやロース、鶏もも肉でもよい。
- ・加える野菜は、ピーマンやキャベツなど、野菜炒めに適しているものを。
- ・かぼちゃを薄く切って加えても、優しい味になりおいしい。

[献立例]

- * ごはん・牛乳・牛肉の黒ごま風味インド炒め・アスパラガスとコーンのサラダ（アスパラ、コーン、きゅうり）・洋風ポテトスープ（じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリー、ベーコン）



トマト酢豚

料理の特徴

● さっぱりした酢豚で、スパイス使いが少し洋風です。チリパウダーの辛味とパプリカの香りが特徴です。



材料名(1人分)

国産豚肉(もも)	50g
でん粉	2.5g
たまねぎ	27g
トマト	50g
サラダ油	6g
中華だし	25g
砂糖(上白糖)	5g
こいくちしょうゆ	3g
食塩	0.8g
でん粉	3g
水	適量
チリパウダー、パプリカなど	適量

素材のバリエーション

- ・鶏むね肉、もも肉でもよいし、豚・牛の薄切り肉を使っても。
- ・ピーマンやにんじんなどの野菜を加えてもよい。その場合は下処理で加熱しておく。
- ・しめじやエリンギなどのきのこ類やしらすきを入れても。

作り方

- ① たまねぎは1個を10～12個のくし型に切り、ばらしておく。
 - ② トマトは同様にくし型に切り、さらに長さを半分にする。
 - ③ 国産豚肉(もも)は幅と厚さ1cm、長さ3～4cmの棒状に切り、でん粉をまぶしておく。
 - ④ 油でたまねぎ、トマト、国産豚肉を炒める。
 - ⑤ 肉の色が変わったら、中華だしと調味料を加え、10～15分煮る。
 - ⑥ 水溶きでん粉を加え、少し煮て、スパイスを加え混ぜ、火を止める。
- * 大量調理の場合、豚肉につけるでん粉で濃度がつくので、水溶きでん粉は量を加減する。
- * 食材が豚肉とトマト、たまねぎだけなので、地場産物の野菜を組み合わせると、地元の酢豚ができる。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	179 kcal	ビタミンA	24 μgRE
たんぱく質	12.1 g	ビタミンB ₁	0.55 mg
脂質	7.9 g	ビタミンB ₂	0.14 mg
カルシウム	14 mg	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	24 mg	食物繊維	0.9 g
鉄	0.7 mg	食塩相当量	1.3 g
亜鉛	1.2 mg		

献立例



- ごはん
- 牛乳
- トマト酢豚
- ほうれん草とじゃがいものナムル
- なめこと卵のスープ

材料名(1人分)

〈トマト酢豚以外〉	
○ごはん(精白米+強化米)	70g
○牛乳	206g
○ほうれん草とじゃがいものナムル	
ほうれん草	38g
じゃがいも	13g
こいくちしょうゆ	2.5g
だし(汁)	1.3g
砂糖(上白糖)	0.5g
いりごま	1.3g
○なめこと卵のスープ	
鶏卵	13g
なめこ	8g
万能ねぎ	1g
中華だし	150g
食塩	0.4g
こいくちしょうゆ	3g
しょうゆ	少々

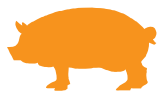
作り方

- ほうれん草とじゃがいものナムル
- ① 4cm短冊に切ったじゃがいもとほうれん草をゆで、調味料で和える。
- なめこと卵のスープ
- ① だしに調味をし、溶いた卵となめこを加え、最後に万能ねぎのみじん切りをふる。

献立のポイント

- この献立では、主菜が赤い色で酸味があるため、和え物は緑と白で酢を入れられないものにしました。
 - マスタードやマヨネーズで和えた、酸味が穏やかな副菜もOK。
 - 汁は酸味のないものなら、何でも合うと思います。味噌汁でもよいでしょう。
- [献立例②]
- * ごはん
 - * 牛乳
 - * トマト酢豚
 - * 揚げかぼちゃ
 - * キャベツのスープ

栄養量	エネルギー	625kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	18.6g	カルシウム	299mg	マグネシウム	96mg	鉄	2.2mg	亜鉛	3.7mg
	ビタミンA	293μgRE	ビタミンB ₁	0.97mg	ビタミンB ₂	0.63mg	ビタミンC	26mg	食物繊維	6.9g	食塩相当量	2.9g		



中華風肉団子のカレーチリ丼

料理の特徴

● 本来は中国のスープですが、子ども向けにカレーライスのごはんにかける形にしました。



材料名（1人分）

精白米（強化米含む）	70 g
国産豚肉（ひき肉）	38 g
しょうが汁	少々
根深ねぎ（みじん切り）	3 g
でん粉	0.8 g
食塩	0.2 g
清酒	3.8 g
水（団子の固さ調節用）	適量
キャベツ	38 g
にんじん	10 g
じゃがいも	10 g
春雨	2 g
水	適量
食塩	0.8 g
清酒	3.8 g
カレー粉	0.3 g
チリパウダー	0.1 g
でん粉	2.3 g
水	適量

作り方

- ① キャベツは1cm幅のざく切り、にんじんとじゃがいもは4cm長さ1cm幅3mm厚さくらいの短冊切りにする。
- ② 春雨はもどしてハサミなどで5cm長さに切っておく。
- ③ 国産豚肉（ひき肉）に、でん粉・しょうが汁・根深ねぎのみじん切り、塩を入れて練り、粘りが出たら酒を加えて少しやわらかくする。
- ④ 分量の水を熱し、③を2cmくらいの小さい肉団子に丸めて入れる。
- ⑤ 肉団子が浮いてきたら、野菜を入れて15分くらい煮る。
- ⑥ 春雨と塩を加え、さらに10分くらい煮る。
- ⑦ カレー粉とチリパウダーを加え混ぜ、最後に水溶きでん粉で濃度をつける。

* 低学年むけには、カレー粉・チリパウダーは加減する。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	380 kcal	ビタミンA	74 μgRE
たんぱく質	12.1 g	ビタミンB ₁	0.32 mg
脂質	6.4 g	ビタミンB ₂	0.11 mg
カルシウム	30 mg	ビタミンC	20 mg
マグネシウム	33 mg	食物繊維	5.3 g
鉄	1.3 mg	食塩相当量	1.0 g
亜鉛	2.1 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・牛ひき肉でもよい。鶏肉もおいしいが、かなりやわらかい味になる。
- ・野菜は、玉ねぎや白菜、アスパラ、たけのこなど季節に合わせて変えてよい。

[献立例]

- * 中華風肉団子のカレーチリ丼・牛乳・ごぼうサラダ（ごぼう、ちくわ、ほうれんそう、赤パプリカ、マヨネーズなど）・わかめスープ・りんご
- ・子どもの好きな食材でカレー味、かむ回数が少なくなりがちです。ごぼうサラダ、りんごなどを添えてよくかむことを忘れずに。



豚肉と根菜のトマトシチュー

豚肉

煮物



料理の特徴

● 根菜類を食べやすく、と考えたシチュー。やさしい味です。

材料名（1人分）

国産豚肉（かたロース）	56 g
にんにく	1 g
たまねぎ	19 g
ごぼう	19 g
れんこん	25 g
サラダ油	2.5 g
トマト水煮（缶）	50 g
固形ブイヨン	0.5 g
食塩	1.3 g
こしょう	少々
水	適量
スイートコーン（ホール）	19 g
さやえんどう	6 g

作り方

- ① にんにくとたまねぎは、みじん切りにする。
 - ② ごぼうは3mm厚さの斜め薄切り、れんこんも同じくらいの大きさのいちょう切りにする。
 - ③ 国産豚肉（かたロース）は1cmくらいの厚さで、一口大の大きさに切る。
 - ④ トマト水煮は粗切りにする。
 - ⑤ 油でにんにくとたまねぎを炒め、しんなりしたらごぼうを加えてさらに炒める。
 - ⑥ ごぼうもしんなりしてきたら、れんこんを加えてさっと炒め、国産豚肉、トマト、水、ブイヨンを加える。
 - ⑦ 沸騰したら火を弱めて15分煮、コーンと塩・こしょうを加えてさらに15分ほど煮る。
 - ⑧ 最後にゆでたさやえんどうを加える。
- * 生トマトを使う場合は、ヘタをくり抜いて皮を湯むきにしてから使うとよい。旬のトマトは甘みも水分もあり、組み合わせやすい素材。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	235 kcal	ビタミンA	31 μgRE
たんぱく質	11.9 g	ビタミンB ₁	0.46 mg
脂質	13.8 g	ビタミンB ₂	0.18 mg
カルシウム	28 mg	ビタミンC	25 mg
マグネシウム	39 mg	食物繊維	3.3 g
鉄	0.9 mg	食塩相当量	1.9 g
亜鉛	2.0 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・牛もも肉や鶏むね肉、鶏もも肉でもおいしい。
- ・にんじんや芋類を加えてもよい。さといもも合う。

[献立例]

- * ごはん（パン）・牛乳・豚肉と根菜のトマトシチュー・花野菜のサラダ・オレンジ
- * ごはん（パン）・牛乳・豚肉と根菜のトマトシチュー・じゃこ入りサラダ（レタス、きゅうり、黄パプリカ、ちりめんじゃこなど）・ミルクゼリー



豚肉のピリ辛蒸し

料理の特徴

- 上新粉に肉の美味しさが絡んで、さっぱり美味しく食べられる肉料理。



材料名（1人分）

国産豚肉（ばら薄切り）	50 g
根深ねぎ	8 g
しょうが	1 g
上新粉	6.7 g
サラダ油	2 g
こいくちしょうゆ	3 g
米みそ	3 g
トウバンジャン	0.7 g
A 砂糖（上白糖）	1.5 g
清酒	5 g
こしょう	少々
水	適量
はくさい	67 g

作り方

- ① 国産豚肉（ばら薄切り）は5cmくらいに切る。
- ② 根深ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせ、②の香味野菜と国産豚肉を入れて混ぜる。
- ④ ③にさらに上新粉と油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ はくさいは5cmくらいに切り、バットなどに敷く。
- ⑥ はくさいの上に④の肉を乗せ、強めの火力で20分蒸す。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	267 kcal	ビタミンA	11 μgRE
たんぱく質	8.7 g	ビタミンB ₁	0.30 mg
脂質	19.6 g	ビタミンB ₂	0.10 mg
カルシウム	37 mg	ビタミンC	15 mg
マグネシウム	21 mg	食物繊維	1.3 g
鉄	0.8 mg	食塩相当量	1.0 g
亜鉛	1.2 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・牛ばら薄切り肉でも。
- ・肉の下に敷く野菜は、キャベツやにんじん薄切り、レタスなど、蒸しておいしい野菜ならなんでもよい。

[献立例]

* ごはん・牛乳・豚肉のピリ辛蒸し・かぼちゃと豆のサラダ・五目ひじき・春雨スープ

- ・やや甘味のあるサラダと組み合わせると食べやすくなる。
- ・主菜の色合いが白っぽいので、コーンやパプリカなどはっきりとした色彩のサラダと組み合わせてもよい。



鶏肉の味噌バジルピカタ

鶏肉

焼き物

料理の特徴

● ●
卵と味噌の相性の良さを衣に取り入れた料理です。バジル以外のハーブやスパイスでもOK。パセリ・オレガノ・カレー粉などどんなスパイスでも合う料理です。



材料名 (1人分)

国産鶏肉 (むね)	64 g
鶏卵	16 g
バジル (乾燥)	適量
A 米みそ	2.9 g
清酒	2.1 g
粉チーズ	0.9 g
サラダ油 (焼き油)	3.4 g
付け合わせ	
さやいんげん	20 g
たまねぎ	10 g
サラダ油	0.6 g
食塩	0.1 g
こしょう	適量

素材のバリエーション

- ・鶏肉は、ささみやももでも。
- ・豚ロースやもも、ヒレでもよい。
- ・付け合わせの野菜は何でもよいが、汁気の出ないものにする。

作り方

- ① 国産鶏肉 (むね) は 20~25g 前後のそぎ切りにする。
- ② A を混ぜ合わせる。
- ③ 国産鶏肉に A を絡ませ、油で両面こんがり焼く。
A が残ったら、焼き上がる直前にさらに上からかけて焼く。
- ④ さやいんげんは、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ⑤ たまねぎは、さやいんげんと同じ長さのせん切りにする。
- ⑥ さやいんげんとたまねぎをさっと炒め、塩・こしょうして肉に付け合わせる。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	204 kcal	ビタミン A	56 μgRE
たんぱく質	15.7 g	ビタミン B ₁	0.07 mg
脂質	13.6 g	ビタミン B ₂	0.16 mg
カルシウム	38 mg	ビタミン C	3 mg
マグネシウム	24 mg	食物繊維	0.8 g
鉄	0.8 mg	食塩相当量	0.7 g
亜鉛	0.8 mg		

献立例



- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉の味噌バジルピカタ
- リンゴとカボチャの甘煮
- 大根ミネストローネ

材料名 (1人分)

(鶏肉の味噌バジルピカタ以外)

● ごはん(精白米+強化米)	70g
● 牛乳	206g
● リンゴとカボチャの甘煮	
かぼちゃ	38g
りんご	19g
砂糖(上白糖)	3.8g
食塩	0.1g
水	適量
シナモン	適量
● 大根ミネストローネ	
だいこん	17g
たまねぎ	13g
にんじん	8g
トマト水煮(缶)	17g
サラダ油	1.3g
洋風だし	133.3g
食塩	0.8g
こしょう	適量

作り方

- リンゴとカボチャの甘煮
- ① いちょう切りにしたりんごとかぼちゃを、やわらかくなるまで煮て、シナモンをふる。
 - ② 水分量は大量の場合は調整。
- 大根ミネストローネ
- ① 薄切りにした野菜を油で炒め、ブイヨンと調味料で煮込む。
 - ② 最後にこしょうを加える。

献立のポイント

- 味噌味に、甘い副菜と酸味のある汁、というように味があまらない料理選択をしています。
- 甘煮をサラダに、汁を野菜スープやわかめスープなどに替えてもよいでしょう。

栄養量	エネルギー	686kcal	たんぱく質	29.5g	脂質	23.5g	カルシウム	292mg	マグネシウム	84mg	鉄	1.8mg	亜鉛	2.9mg
	ビタミンA	326μgRE	ビタミンB ₁	0.29mg	ビタミンB ₂	0.58mg	ビタミンC	22mg	食物繊維	7.6g	食塩相当量	2.5g		



カレー親子丼

料理の特徴

● 親子丼と天津丼の間のようなどんぶり。子どもたちにも人気のカレー味のアんかけ料理です。



材料名（1人分）

精白米（強化米含む）	70 g
国産鶏肉（むね）	50 g
たまねぎ	25 g
じゃがいも	17 g
にんじん	12 g
さやいんげん	3 g
鶏卵	50 g
だし（汁）	25 g
あんの調味料	
だし（汁）	33.3 g
こいくちしょうゆ	11.7 g
みりん	8.3 g
清酒	8.3 g
砂糖（上白糖）	2.5 g
カレー粉	0.3 g
でん粉	2 g
水	適量

作り方

- ① 国産鶏肉（むね）は小さ目の一口大のそぎ切りにする。
 - ② たまねぎとじゃがいも、にんじんは小さ目のいちょう切り・短冊切りなどにする。火が通りやすいよう、厚さは2mm程度に切るとよい。
 - ③ さやいんげんは、斜め切りにしてゆでておく。
 - ④ だしを熱して②を入れ、やわらかくなるまで6～7分煮る。
 - ⑤ 国産鶏肉を加え、火が通るまでさらに煮る。
 - ⑥ さやいんげんを散らして溶き卵をまわしかけ、ふんわり固まるように蒸らす。
 - ⑦ あんの調味料を熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。
 - ⑧ ごはんを盛り付け、その上に⑥をのせ、あんをかける。
- * スチコンで作る場合が多いので、ふんわりとはなく、しっかり固まった状態でも美味しい。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	504 kcal	ビタミンA	172 μgRE
たんぱく質	22.0 g	ビタミンB ₁	0.17 mg
脂質	11.7 g	ビタミンB ₂	0.31 mg
カルシウム	50 mg	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	51 mg	食物繊維	5.1 g
鉄	2.1 mg	食塩相当量	2.0 g
亜鉛	2.2 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・豚肉、牛肉でもよい。
- ・玉ねぎを長ねぎに。
- ・じゃがいもは、さつまいもやかぼちゃに。
- ・カレー味ではなく、トマトケチャップやトウバンジャンなどでも。

[献立例]

- * カレー親子丼・牛乳・カラフルサラダ（赤パプリカ、大根、きゅうり、ひよこ豆、れんこんなど）・こんにゃくの甘辛煮・豆腐ともずくの味噌汁



鶏肉の煮物大学芋風

鶏肉

揚げ煮

料理の特徴

● 肉の煮物に揚げたさつま芋を入れる、ボリュームある料理です。



材料名（1人分）

国産鶏肉（もも）	63 g
根深ねぎ	13 g
しょうが	1 g
サラダ油	3 g
鶏ガラスープ	37.5 g
砂糖（上白糖）	0.8 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
清酒	3.8 g
さつま芋	38 g
サラダ油（揚げ油・吸油分）	1.1 g
黒ごま	0.6 g
（でん粉	1.1 g
水	適量

作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は20～30gに切る。
 - ② 根深ねぎは斜め切り、しょうがは粗切りにする。
 - ③ さつま芋は国産鶏肉より小さい乱切りにし、160℃の油で揚げておく。
 - ④ ねぎとしょうがを油で炒め、国産鶏肉も入れてさっと焼きつける。
 - ⑤ スープと調味料を入れ、20分ほど煮る。
 - ⑥ 水溶きでん粉を加え、煮汁に濃度をつける。
 - ⑦ さつま芋を加え混ぜ、最後に黒ごまをふる。
- * 大量調理では、でん粉量及びしょうがの量を加減する。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	234 kcal	ビタミンA	25 μgRE
たんぱく質	11.3 g	ビタミンB ₁	0.10 mg
脂質	13.4 g	ビタミンB ₂	0.17 mg
カルシウム	31 mg	ビタミンC	14 mg
マグネシウム	27 mg	食物繊維	1.2 g
鉄	0.8 mg	食塩相当量	0.3 g
亜鉛	1.2 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・豚や牛の薄切り肉を使ってもよい。
- ・じゃがいもで作ってもおいしい。

[献立例]

- * なめこうどん・牛乳・鶏肉の煮物大学芋風・ほうれん草の胡麻和え・くだもの
- ・ さつま芋を使ったボリュームある主菜。スープの少ないあんがらめにする、麺の日の給食と合わせやすい。
- ・ 海藻サラダ・味噌汁などと合わせてもよい。



から揚げ肉じゃが

料理の特徴

● ●
人気の高いおかず同士のドッキング。
煮汁にとろみがつき、玉ねぎの甘さがしみ込んだ
肉じゃが。肉はジューシーに食べられます。



材料名（1人分）

国産鶏肉（もも）	50 g
食塩	0.3 g
でん粉	2.5 g
サラダ油（揚げ油・吸油分）	1 g
じゃがいも	50 g
たまねぎ	17 g
しらたき	17 g
サラダ油	2.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
砂糖（上白糖）	2.5 g
清酒	5 g
だし（汁）	33.3 g
さやいんげん	8 g

作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は一口大に切り、塩をふって下味をし、でん粉をまぶして160℃の油でカラッと揚げる。
- ② じゃがいもは皮をむき、4～6個に切り分ける。
- ③ たまねぎは太目のせん切りにする。
- ④ しらたきはゆでて5cm程度に切る。
- ⑤ 油でたまねぎとじゃがいも炒め、だしとしらたきを入れて煮る。
- ⑥ 沸騰後火を弱め、5～6分たったら調味料を加えて、じゃがいもがやわらかくなるまで15～20分煮る。
- ⑦ じゃがいもが煮えたら①の国産鶏肉を加えてさっと煮、火を止める。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	207 kcal	ビタミン A	24 μgRE
たんぱく質	9.8 g	ビタミン B ₁	0.10 mg
脂質	10.6 g	ビタミン B ₂	0.13 mg
カルシウム	27 mg	ビタミン C	21 mg
マグネシウム	28 mg	食物繊維	1.6 g
鉄	0.7 mg	食塩相当量	1.1 g
亜鉛	1.0 mg		

素材の応用・献立のヒント

[使用する素材のバリエーション]

- ・豚ロースやかたロースでも。
- ・じゃがいもをさといもに変えても。
- ・にんじんを加えてもよい。

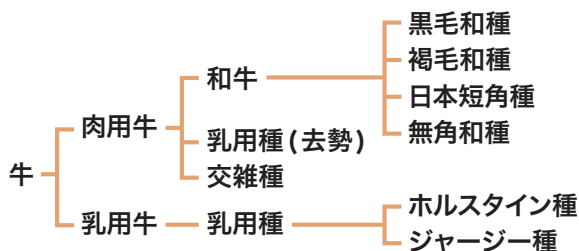
[献立例]

- * ごはん・牛乳・から揚げ肉じゃが・三色ナムル（もやし、ほうれんそう、にんじん）・白菜のみそ汁
- ・主菜がボリュームたっぷりなので、汁物はあっさりとしたものにする。副菜は三色ナムルやにんじんの和え物など、彩りを考えて。

牛 改良は「よりおいしく」「より早く大きく」を追求

日本の肉用牛は、和牛、乳用種(去勢)、交雑種の3種です。そのうち和牛は、「よりおいしく」「より早く大きく」なるよう改良が進められてきました。その結果、繊細で豊かな味わいと極上の品質で、世界に誇る和牛となっています。

日本で飼育されている主な牛の種類



牛の繁殖

牛の妊娠期間は約285日。24カ月齢(2歳)で母親になり、毎年妊娠出産を繰り返します。母牛は10~12歳までの間に7~10頭の子牛を生みます。

(写真提供/ (社)全国肉用牛振興基金協会)



和牛

日本で飼育されている和牛のほとんどは黒毛和種です。細やかな霜降り肉の絶妙な味は、日本の食文化の至宝です。

生後30カ月齢
体重約700kgで出荷(去勢牛)



乳用種(去勢)

ホルスタイン種の雄は、肉用牛として育てられます。出荷月齢が若く、「国産若牛」といわれ赤身が多い肉が特徴です。

生後22カ月齢
体重約755kgで出荷(去勢牛)



交雑種

和牛の雄とホルスタイン種の雌から生まれた牛です。和牛と乳牛の中間の肉質で、和牛より飼育期間が短くなります。

生後27カ月齢
体重約720kgで出荷(去勢牛)

豚 日本で肥育される肉用豚の約90%が雑種です

世界に現存する豚の品種は400種以上といわれていますが、日本では大ヨークシャー、ランドレース、デュロックが主要な品種です。交雑すると、病気に強くなり繁殖や発育の能力が向上することから、現在では肉用豚の約90%が雑種です。

豚の繁殖

雌豚は1回の出産で10~12頭の子豚を生み、平均約3歳まで1年に2回、20頭以上の子豚を生むことができます。

生後6~7カ月
体重約110kgで出荷

(写真提供/ (独)家畜改良センター)



大ヨークシャー種

原産地イギリス/ヨーロッパ系の代表的品種。体重は雄で250kg、雌で200kgほどになる。



ランドレース種

原産地デンマーク/最も繁殖力の強い品種。胴体が長い分、産肉能力も高い。

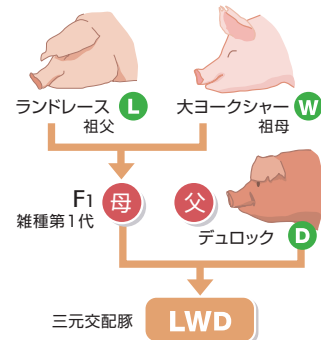


デュロック種

原産地アメリカ/肉質に優れる。成長が早く、他の品種に比べ飼料の量が少なくて済む。

最も普及している三元交配法

雑種交配で最も普及しているのは、繁殖能力に優れたランドレースと大ヨークシャーを交配し、より多産となる雑種第1代母豚に、発育が早く肉質に優れたデュロックの雄を交配する組み合わせです。



鶏 ブロイラーは約2kgの飼料で体重は約1kg増えます

「ブロイラー」と呼ばれる肉専用の鶏は、白色コーニッシュの父親鶏と白色プリマスロックの母親鶏を交配し、なるべく少ない飼料で早く太るように改良されており、約2kgの飼料で体重は約1kg増えます。

雌は60~70日、雄は50~60日
体重2~3kgで出荷



ブロイラーの父親鶏種・白色コーニッシュ



ブロイラーの母親親種・白色プリマスロック

地鶏は、シャモなどの在来種を両親か片親に使い、決められた条件(飼育期間80日以上、平飼など)で飼育されたもので、全国各県にそれぞれ特徴のある自慢の地鶏がいます。

名古屋コーチン



(写真提供/ (独)家畜改良センター)

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26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