

麵物
特集

国産食肉を用いた

学校給食料理集 XII

- 長野県の地場産物を活用した学校給食
- 献立例付

公益財団法人 日本食肉消費総合センター



牛
肉



豚
肉



鶏
肉



刊行に当たって

平成 23 年度に開始した、国産食肉を利用した学校給食料理集の発行も、12 冊目となりました。今回は、子供たちに人気の「麺物特集」です。安全・安心な国産食肉・地場産物を使用したうどん、やきそば、パスタなどは、児童・生徒の皆さんの記憶に残る一品になること請け合いです。ぜひ新たな献立の一つとして加えてもらえたら幸いです。

新型コロナウイルスの発生が確認された令和 2 年以降、教室での感染を防ぐため、学校給食は、無言で食べる黙食が 3 年近く続けられています。やはり、学校給食は、友達と楽しく会話しながら食事をするのが食育の観点からも大切と思われます。一日も早く、おいしいものを「おいしい！」と大きな声で言い合いながらいただける普通の日常が戻ってくることを切望しています。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター
理事長 田家 邦明

もくじ

長野県の地場産物を活用した学校給食		②
牛肉	煮物 牛肉の肉豆腐うどん	⑤
	煮物 牛肉のスパイススープビーフン	⑥
	煮物 牛肉と根菜ミートソース	⑦
豚肉	煮物 豚肉ときのこのカレーうどん	⑧
	煮物 豚肉とじゃがいも入りタンメン風めん	⑨
	焼き物 豚肉とかぼちゃのラザーニャ風きしめん	⑩
鶏肉	煮物 鶏肉とさつまいものクリームソースパスタ	⑪
	煮物 鶏肉のから揚げチリソース焼きそば	⑫
	和え物 鶏ささ身とゆで野菜のさっぱり皿うどん	⑬
献立例		⑭

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 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 島崎聡子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 理事 小野瀬尋子

※ 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。

長野県の地場産物を活用した学校給食

信州の名でも知られる長野県は、本州の中央部に位置しています。山地が多く豊かな自然の中で伝統ある食文化が継承されており、各地で特色ある学校給食が提供されています。



高地の恵みで育つ産物がいっぱい

長野県は山や高地が多く標高が高いため、豊かな日照や清流、昼夜の大きな寒暖差に恵まれ、その中ではくさい、ねぎなどの葉茎菜類、いも、大根などの根菜類、トマト、スイートコーンなどの果菜類のほか、きのこ、米、そばなど、数多くの農作物が作られています。果物も、りんごやぶどう、柿、桃、梨、プルーン、あんず、すいかなど、種類が豊富です。さらに、乳製品や凍り豆腐、みそ、寒天などの製造も盛んです。

畜産は、信州プレミアム牛肉や信州黄金シャモなど、ブランド名のついた肉もさまざまあります。また、馬肉、ジビエなども信州の味覚として珍重されています。魚介は、海には面していませんが、信州サーモンやニジマスなどの養殖が盛んです。

全国で有数の生産量を誇るりんご。信州生まれの品種も数々あり、品種名を当てられる子どもが多いという。



長野県はきのこの産地としても有名。えのきたけ、しめじなどの菌床栽培が盛ん。

伝統野菜や郷土料理の継承を大切に

信州は南北に長く、一般に、中信・北信・東信・南信に大別されます。市町村の数は全部で77と全国で北海道に次いで多く、それぞれに気候や産物、風土も異なります。信州名物として知られる「おやき」も、地域によって皮も具も調理法も違い、本ができるほど多種多様といわれます。また、各地で伝統野菜が数多く作り続けられており、漬物や総菜などの郷土料理とともに受け継がれています。

あんずやプルーンの産地では、季節の給食に1人1個ずつ出ることも。あんずは生食用品種がある。



レタスやくさいの生産量は、長野県が日本一。南佐久郡の川上村は、レタスの一大産地。

県ではそうした郷土料理や食文化を無形民俗文化財として選択するとともに、伝統野菜を認定制度によって守り、次世代に継承しようと努めています。

学校給食の地産地消を推進するために

長野県は、学校給食における地産地消推進を20年近く前から推奨しており、県産農産物の利用率は50%近くにのぼります（「学校給食における県産農産物利用割合（品目ベースによる調査）」）。

地産地消を推し進めるには、栄養教諭の努力だけでなく、地域の生産者の協力と行政の後押しが欠かせません。教育委員会や農政担当部署と連携し、地産地消を市町村での行政全体の取り組みとして位置づけることなどが、推進のポイントになってきます。

加えて、各学校が学校給食や各教科における食育の授業を通じ、郷土料理や伝統野菜を知っている子どもの割合を増やす取り組みを意欲的に進めています。普段家庭で食卓に並ぶ料理に郷土料理があっても、知らずにいる子どももいます。その間の糸を結んで、日々の暮らしに息づく歴史に気づいてもらうことも、大事な食育の一つとなっています。

信州伝統野菜認定制度によって選定された野菜は81種類（2022年3月末時点）。つけな・かぶで15種類、大根で12種類もある。



伝統野菜を使った「ぽったりねぎ豚丼」〔松本〕

観光都市として知られる中信の松本市。その西側にある波田地区の学校給食センターでは、近隣の小・中学校（各1校）の給食を作っています。6～12月は毎月1回「松本の日」を設け、地場産物や郷土料理を取り入れています。

寒くなると、伝統野菜の松本一本ねぎを使った「ぽったりねぎ豚丼」が登場します。松本一本ねぎは、ねぎを夏に浅く植え替えて身が曲がるように育てるもので、そのストレスから甘くやわらかくなります。豚肉と一緒に煮ると、とろりぽったりとした食感が格別です。

また、地元産の牛肉ときのごで作る「信州たっぷり牛丼」も、子どもたちが心待ちにしている給食です。



冬ならではの、ぽったりねぎ豚丼。

波田地区はすいかの産地で、甘くシャリッとした大玉すいかは県外にも知られ

江戸時代から作られている松本一本ねぎ。



毎夏提供される波田産のすいか。大玉が豪快にカットされる。

ています。夏には給食にもすいかが登場し、大歓声が上がります。

さらに、すいかの未熟果で作る漬け物「波田漬け」も、地元の味として親しまれています。野菜とあえた「波田漬けあえ」は、甘みとパリパリした歯ざわりが魅力の一品です。

ほかに、山賊焼き（塩尻参照）、豚肉のサイコロステーキ大根おろしソース、鶏ささ身のから揚げレモンソースなどの肉料理が、よく好まれています。



波田漬けは、すいかの未熟果や干したりんごなどで作る、福神漬けに似た漬け物。



信州たっぷり牛丼と地場野菜の波田漬けあえの献立。ごはんは波田小学校の5年生が作った米。

漬け物を混ぜた「キムタクごはん」の本家〔塩尻〕

松本市の南に位置する塩尻市では、すべての小・中学校と義務教育学校で「自校給食」を実施しています。

今や全国的に有名な「キムタクごはん」は、塩尻が本家本元。20年前に塩尻市の学校栄養士が、信州の漬け物を子どもたちにも食べてほしいとの思いから創作した料理です。



キムタクごはん。たくあんは甘いつぼ漬けがよく合う。

たくあん、キムチ、ベーコンまたは豚肉を小さく切って炒め、ごはん混ぜるもので、漬け物の歯ざわりと風



山賊焼きは塩尻や松本の郷土料理。本来は1枚の鶏肉を広げて揚げる。



青大豆のあやみどりと地場野菜などを使った彩り豊かなサラダ。

味、肉のコクがマッチしておいしいと、どの学校でも人気の一品です。

また、郷土料理の一つ「山賊焼き」も大好評です。にくじょうゆで下味をつけた鶏肉のから揚げです。

地元農産物の中で特色があるのは、塩尻特産のあやみどりという青大豆です。色鮮やかで甘味があり、サラダやカップケーキなどによく使われています。

給食食器にも地域の伝統を

塩尻には「げんぼのじょう玄蕃之丞」という狐の昔話があり、市の学校給食にはその狐と特産のぶどうを絵柄にした食器と、ならかわ檜川地区特産の木曾漆器の箸が10年ほど前から使われています。また、檜川小中学校では、食器もすべて木曾漆器を用いています。

地域文化への誇りとともに、物を大切に扱う気持ちが子どもたちの心に育っています。



市の給食食器。児童・生徒から募集した絵をもとにデザイン。箸は木曾漆器。



檜川小中学校では地元の木曾漆器を給食食器に。

村産の信州和牛で「サイコロステーキ」〔麻績〕

長野市の南、聖山の南麓に位置する麻績村。この村にある小・中学校（各1校）では、十数年前から毎年夏に、地元の清水牧場から信州和牛の肉が無償で提供されています。農産物と同様に地域で育てたものを地元の子もたちに味わってほしい、畜産業への理解を深めてほしいという生産者の思いによるもので、数年前からは村の保育園にも提供しています。生産者が栄養教諭らに調理法を聞いて、よく加熱してもおいしく子どもの口に合う部位をあれこれ検討しているそうです。

給食の調理法は、小・中学校とも最近ではサイコロステーキが一番人気の定番で、献立表に載ったときからみんな



麻績小学校のサイコロステーキの献立。2022年の肉は牝のランプ肉。米（はげかけ米）も野菜の多くも地場産。

ワクワク楽しみにしています。麻績小学校では、2022年は牧場の方

牛肉は下味をつけてスチコンで焼き、おろしりんごや玉ねぎ入りのたれをからめると風味よく、さめてもやわらかい。



を招いて牛の飼育の話聞き、給食を味わいました。「やわらかくておいしい」「来年もお願い！」等の声が感謝の言葉とともに伝えられました。

村の児童・生徒・園児数

は約200人。給食用農産物の多くは村の直売所でそろいます。ときには村の「おやきの会」が作る切り干し大根煮入りおやきも給食に登場します。村全体が子どもたちを見守り育てる大家族のようにも感じられる麻績村です。



給食風景。コロナ禍以前はランクルームで全児童と教職員と一緒に、にぎやかに食べていた。

信州和牛の清水牧場



信州プレミアム牛肉などの上質の信州和牛を育てる農場です（農場HACCP認定）。肥育前期には干し草などの発酵飼料を与え、性別や大きさや性格を考慮して部屋割りを決めるなど、細やかな飼育をしています。子どもたちの牧場体験も行っています。



希少な「千代幻豚」を給食に〔飯田〕

南信州にある飯田市の学校給食は、4つの共同調理場と2つの学校で作られています。そのうち竜峡共同調理場と矢高共同調理場では、年に数回、地元の岡本養豚が育てる「千代幻豚」の肉を使った献立が登場します。千代幻豚の肉は希少で味がよいことで知られ、主に県外の外食店に出されていますが、その味を地元の子もたちにも味わってほしいと、生産者が5年ほど前から低価格で学校給食用に提供しているものです。

幻の豚肉「千代幻豚」

千代幻豚は、岡本養豚の創始者が、絶滅が心配される中ヨークシャー種を元に長年改良を重ねて作った豚の品種です。一般の豚より1か月以上長く育て、抗生物質などは使いません。脂肪の甘みや香ばしさ、肉のうま味やきめ細かさが特徴です。



龍江地区にある竜峡調理場では、地場農産物と組み合わせ炒め物やすき焼き煮などにして提供しています。脂肪の風味が高く、一緒に調理する野菜の味もぐんとおいしくなります。

2022年には、千代幻豚と、飯田下伊那産を中心とする県産の野菜や凍り豆腐や米を組み合わせた献立が、第17回学校給食甲子園で県代表に選ばれ、第三次審査まで通りました。地元の奥深い恵みを子どもたちに伝えていきたいという、多くの生産者や給食関係者の皆さんの思いの結実でしょう。



第17回学校給食甲子園に出品した献立「千代幻豚とたけのこのカラフルパブリカ炒め、森のサラダ、具だくさんキャベツ汁、もち麦ごはん、牛乳」。飯田下伊那産がたっぷり。

料理の
特徴

- 主菜の肉豆腐をうどんにかけました。豆腐やうどんに肉のうま味が浸みておいしく食べられます。

煮物
麺物材料名
(1人分)

うどん(乾)	50g	かつおこんぶだし	15g
ごま油	3g	みりん	4.5g
国産牛肉(もも薄切り)	40g	しょうゆ	3g
木綿豆腐	40g	食塩	1.5g
たまねぎ	30g	(でん粉)	1.3g
にんじん	15g	水	2.5g
小松菜	20g	すりごま(白)	3g
ごま油	6g	七味唐辛子	少々
清酒	3.8g		

作り方

- ① 国産牛肉(もも薄切り)は2cmぐらいの幅に切る。木綿豆腐は1~1.5cm厚さ3cm幅位の板状に切ってゆでておく(蒸してもよい)。たまねぎはせん切り、小松菜は4cm長さに切る。にんじんは4cm長さ5mm角の拍子木切りにして下ゆでする。
- ② ごま油で国産牛肉とたまねぎ、にんじん、小松菜の順に炒め、だし、調味料を加えて煮る。木綿豆腐を加え水溶きでん粉でとろみをつけ、すりごまと七味唐辛子を入れる。
- ③ うどんはゆでて流水で洗い、ごま油を全体にからめて器に盛り、②を上からかける。

素材のバリエーション【献立のヒント】

- ・牛肉と豚肉は、薄切りなら部位を選びません。鶏肉は、でん粉をつけて炒めるとパサつきを防げます。
 - ・たまねぎは根深ねぎに変えてもよいです。
- 【献立のヒント】
- ・煮物に近い麺なので、和え物や炒め物を組み合わせて。

大量調理のポイント

- ★大量調理の場合、豆腐はスチームコンベクションオーブンのスチームモードで加熱して、中心温度を確認しましょう。水気をきって炒めたところに加えます。
- ★うどんは中心温度を確認しましょう。大量になるので、小分けしてゆでるとよいでしょう。
- ★うどんを水冷する際には、水冷するシンクは使用直前に消毒し、消毒済みのタライ等を使用しましょう。

⑤ 1人分当りの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
415	16.1	19.2	2.6	126	86	2.7	2.4	156	0.14	0.16	12	2.7

牛肉のスパイススープビーフン

牛肉

料理の
特徴

- ビーフンはお米を原料とした中国の麺。細くて味がよく絡むのがおいしさの一つです。



煮物
麺物

献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

ビーフン (乾)	20g	鶏ガラスープ	80g
国産牛肉 (ばら薄切り)	33g	クミンパウダー	0.08g
もやし	15g	ガラムマサラ	0.17g
赤ピーマン	10g	しょうゆ	3g
根深ねぎ	10g	食塩	0.08g
たまねぎ	15g	砂糖	1g
塩蔵わかめ	8g	(でん粉)	2.5g
サラダ油	3g	(水)	8g
食塩	0.3g		
こしょう	少々	(いりごま (白))	

作り方

- ① 国産牛肉 (ばら薄切り) は 2 ~ 3cm幅に切る。根深ねぎは 5cm長さのせん切り、たまねぎとピーマンは縦にせん切りにする。
 - ② ビーフンはもどして 1/3 ~ 1/4 の食べやすい長さに切り、わかめは洗って、5分くらい水に浸けてもどし、1.5 ~ 2cmぐらいに切る。
 - ③ サラダ油で国産牛肉、野菜の順に炒めて食塩、こしょうを加える。鶏ガラスープ、のこりの調味料を加えてひと煮立ちしたらスパイスを入れる。
 - ④ ビーフンとわかめを③に加えて煮る。
 - ⑤ 水溶きでん粉でとろみをつける。
- ※ 好みでいりごまを加えてもよい。

素材のバリエーション

- ・薄切りの肉なら、部位はなんでも OK。
- ・キャベツやはくさいを入れてもおいしい。

大量調理のポイント

- ★スープは温めて加えると、再沸騰が早くなります。
- ★施設の規模が大きい場合は、何回かに分けて煮た方が、ビーフンが切れず、きれいに仕上がります。
- ★ビーフンを加えたら、中心温度を確認しましょう。

1人分当りの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
311	6.4	20.6	1.6	32	19	1.0	1.4	8	0.06	0.07	13	1.2

料理の
特徴

● 根菜がたっぷり入って、噛み応えと野菜の風味のあるミートソースです。

煮物
麺物材料名
(1人分)

パスタ(乾)(フェデリーニ、マカロニ)	50g	コンソメスープ	25g
サラダ油	1g	乾燥バジル	0.13g
国産牛肉(ひき肉)	50g	チリパウダー	0.13g
たまねぎ	20g	食塩	1.5g
ごぼう	10g	こしょう	少々
れんこん	10g		
だいこん	10g	(粉チーズ)	
サラダ油	3g		
トマト水煮	38g		

作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。
 - ② サラダ油で野菜と国産牛肉(ひき肉)を炒め、ざく切りしたトマト水煮を入れさらに炒める。
 - ③ コンソメスープ、バジル、チリパウダー、調味料を加えて水分がほぼ無くなるまで約30分煮る。
 - ④ ゆでたパスタにサラダ油をからめて器に盛り、上からミートソースをかける。
- ※ 好みで粉チーズを加えてもよい。

素材のバリエーション【献立のヒント】

- ・ひき肉は豚でも鶏でも。鶏ひき肉だと優しい味になります。
 - ・根菜はにんじんを入れても。見た目が華やかになります。
 - ・トマト水煮缶とトマトピューレを半々にしてもよいでしょう。
- 【献立のヒント】
- ・しっかりした味のパスタなので、サラダや浅漬けなど、さっぱり系の副菜を。

大量調理のポイント

- ★パスタをゆでるときには、小分けにして何回かに分けてゆでましょう。ゆで湯はパスタの10倍程度が目安です。繰り返しゆで湯を使う場合は2回程度としましょう。
- ★ミートソースは30分程度煮込みたい。蒸発量は施設により異なるので、スープの量で調節します。

1人当たりの
栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
⑦	393	15.6	15.6	3.1	32	52	2.4	3.6	25	0.18	0.15	12	1.7

豚肉ときのこのこのカレーうどん

豚肉

料理の
特徴

- カレーうどんにきのこをたっぷり入れて、うま味やツルンとした食感を味わって。



煮物
麺物

献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

ゆでうどん	130g
国産豚肉(もも薄切り)	40g
根深ねぎ	20g
えのきたけ	13g
しめじ	13g
エリンギ(しいたけ)	10g
はくさい	10g
ごま油	3g
しょうゆ	5.3g
砂糖	2g

かつおこんぶだし	25g
カレー粉	0.5g
(でん粉	0.8g
水	1.5g
こねぎ	2.5g
汁(かつおこんぶだし	125g
しょうゆ	4.5g
みりん	6g

作り方

- ① 国産豚肉(もも薄切り)は2cm幅ぐらいに切る。根深ねぎは斜め薄切り、えのきたけは長さを半分にし、裂いておく。しめじは小房に分け、エリンギは長さを2~3等分にし3~4mm厚さの薄切りに、はくさいは4cm長さ1cm幅に切る。
- ② ごま油で国産豚肉と野菜を炒めて、だし、調味料、カレー粉を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 水溶きでん粉でとろみをつけ、こねぎを加える。
- ④ 汁はみりんを煮切って、だしとしょうゆを加えて煮立てる。
- ⑤ 温めたうどんを器に盛り、汁をはり上に③をかける。

素材のバリエーション

- ・肉は薄切りなら部位は選びません。鶏肉を使うときはそぎ切りなどで。
- ・きのこは1人30~40gを目安として、種類とそれぞれの分量は調整してください。

大量調理のポイント

- ★水溶きでん粉を加える際には、まんべんなくとろみがつくよう(釜で)よく混ぜながら少しずつ加えていきましょう。
- ★うどんの加熱温度の確認は、しっかりと行いましょう。
- ★施設によっては、汁と具を混ぜてもよいと思います。その場合、でん粉の量を増やしてもよいでしょう。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
275	14.4	6.2	3.2	30	34	1.2	1.4	8	0.49	0.20	6	2.2

料理の
特徴

- タンメンは鶏ガラだしを使った塩味の麺。味がからみやすく配膳しやすいようにあんかけにしました。

煮物
麺物



材料名
(1人分)

蒸し中華麺	120g	鶏ガラスープ	100g
サラダ油	3.5g	牛乳	25g
国産豚肉(ばら薄切り)	40g	食塩	1.8g
たまねぎ	5g	(でん粉)	2.3g
じゃがいも	20g	水	8g
もやし	30g	こしょう	少々
キャベツ	20g		
にんじん	5g		
コーン	5g		
サラダ油	2g		

作り方

- ① 国産豚肉(ばら薄切り)は2cm幅ぐらいに切る。たまねぎは薄切り、じゃがいもは4cm長さ7~8mm幅4mm厚さの短冊切りにする。キャベツは4cm長さ1cm幅に切り、にんじんは4cm長さ7mm幅の短冊切りにしてゆでる。
- ② 国産豚肉をサラダ油で炒め、野菜を順に加えながら炒める。
- ③ 鶏ガラスープを入れ野菜がやわらかくなるまで煮て調味し、牛乳を加えて水溶きでん粉でとろみをつける。
- ④ 蒸し中華麺は蒸してサラダ油をからめて器に盛り、上から③をかける。

素材のバリエーション【献立のヒント】

- ・肉はもも肉やかたロースの薄切りでも。赤身を使うとさっぱりしてエネルギーも低くなります。
- 【献立のヒント】
- ・副菜には野菜サラダやおひたしなどのすっきりした料理を。

大量調理のポイント

- ★大量調理では、蒸し中華麺をスチームコンベクションで加熱してもよいでしょう。
- ★蒸し中華麺の蒸し上がりの温度確認は、しっかりと行いましょう。
- ★じゃがいもは、下ゆでしてから加えるとよいでしょう。加えるタイミングは、野菜がやわらかくなった後がよいでしょう。
- ★スープ、牛乳は温めて加えましょう。

1人分当たりの 栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
⑨	503	14.3	22.8	3.7	55	32	0.9	1.3	49	0.27	0.14	19	2.6

豚肉とかぼちゃのラザーニャ風きしめん

豚肉

料理の
特徴

- ラザーニャはイタリアの幅の広いパスタ。きしめんて代用し、ソースと重ね合わせて焼きます。



焼き物
麺物

材料名 (1人分)

ゆできしめん (ラザーニャ、マカロニ可) ……	100g	ブイヨン ……	25g
サラダ油 ……	1g	トマトケチャップ ……	2.3g
国産豚肉 (ひき肉) ……	50g	食塩 ……	1g
かぼちゃ ……	20g	オレガノ ……	0.05g
たまねぎ ……	10g		
しょうが ……	1.3g	溶けるチーズ ……	13g
にんにく ……	1.3g		
サラダ油 ……	2g		
トマト水煮 ……	30g		

作り方

- ① かぼちゃは1cm角、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 香味野菜をサラダ油で炒め、国産豚肉 (ひき肉) を加え炒め肉の色が変わったら、トマト水煮も加えてさらに炒める。
- ③ ブイヨン、調味料、かぼちゃを加えて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④ きしめんはゆでてサラダ油をまぶす。
- ⑤ きしめん、③の野菜ソース、溶けるチーズの順に重ねて、230℃のオーブンで6～7分焼き色がつくまで焼く。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・ひき肉は鶏でも牛でもOKです。
- ・かぼちゃの代わりに、じゃがいもやさつまいも、ズッキーニなどでもおいしくできます。
- ・トマト水煮缶とトマトピューレを半々にしてもよいでしょう。パセリをふってもきれいです。

[献立のヒント]

- ・和え物だけでなく、野菜のスープ煮や煮びたしなどの野菜料理を組み合わせてもよいでしょう。

大量調理のポイント

- ★1人分ずつアルミや耐熱の容器に入れて焼くと、教室で配膳しやすくなります。
- ★オーブンでの加熱温度の確認は、しっかり行いましょう。

1人分当たりの
栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
	326	15.2	15.4	2.2	96	29	1.0	2.0	118	0.41	0.20	13	1.8

料理の
特徴

- ホワイトソースで鶏肉とさつまいもを煮込んだ優しい味のパスタ。でん粉をつけた鶏むね肉は、パサつかずしっとり食べられます。

煮物
麺物



献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

パスタ (マカロニ)	50g	牛乳	25g
国産鶏肉 (むね)	40g	水	25g
食塩	0.2g	鶏ガラスープの素	0.25g
こしょう	少々	食塩	0.9g
でん粉	1.5g	こしょう	少々
さつまいも	30g	(でん粉	0.8g
たまねぎ	25g	水	2.5g
しょうが	0.8g	乾燥パセリ	0.1g
にんにく	0.5g		
サラダ油	3g		

作り方

- ① 国産鶏肉 (むね) は 1.5 ~ 2cm角に切り、下味をしてでん粉をまぶしてゆでる。
- ② さつまいもは 1 ~ 1.2cmの角切り、たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油で香味野菜を香りが出るまで炒め、さつまいもと牛乳、水を加えて、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 調味料を加え、水溶きでん粉も入れてソースを作り、①の国産鶏肉とゆでたパスタを入れ全体にソースをからめる。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリをふる。

素材のバリエーション

- ・鶏肉ならささ身、豚肉ならヒレやもも肉など脂が少ない部位で作しましょう。
- ・さつまいもの代わりに、じゃがいもやかぼちゃでも。だいこんやかぶで作るとすっきりとした味わいになります。

大量調理のポイント

- ★水と牛乳は、それぞれ温めておきましょう。
- ★パスタをゆでるときには、小分けして何回かに分けてゆでましょう。ゆで湯はパスタの10倍程度が目安です。繰り返しゆで湯を使う場合は2回程度としましょう。
- ★さつまいもは煮崩れてもおいしいですが、油で揚げたら加えると崩れずきれいに仕上がります。

⑪ 1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
352	16.0	7.4	2.6	56	51	1.0	1.2	18	0.18	0.12	11	1.3

鶏肉のから揚げチリソース焼きそば

鶏肉

料理の特徴

- 子供たちの大好きなから揚げを、焼きそばの具にしました。ピリッとしたソースが油っぽさを引き締めます。

煮物
麺物



材料名 (1人分)

蒸し中華麺	100g	鶏ガラスープ	25g
ごま油	2g	砂糖	2.5g
国産鶏肉 (もも)	50g	トマトケチャップ	4.5g
しょうゆ	1.5g	しょうゆ	5.8g
清酒	2.5g	清酒	3.8g
でん粉	3g	サラダ油	2g
サラダ油 (揚げ油)	2.3g	(でん粉)	0.8g
根深ねぎ	13g	水	1.5g
しょうが	0.8g	食酢	1.3g
にんにく	0.3g	鶏卵	25g
赤ピーマン	20g	一味唐辛子	0.05g
にんじん	8g		

作り方

- ① 国産鶏肉 (もも) は 2 ~ 3cm 角に切り、下味をつけ 30 分ぐらいおく。でん粉をまぶして 160℃ の油で揚げ、から揚げを作る。
- ② 根深ねぎは斜め薄切り、しょうがとにんにくはみじん切り、赤ピーマンは縦のせん切り、にんじんは 5cm 長さのせん切りにする。
- ③ 香味野菜をサラダ油で炒め、にんじん、ピーマンを加えてさらに炒める。鶏ガラスープと調味料を加えて野菜に火が通ったら水溶きでん粉を加えとろみをつけ、溶き卵を全体に流し入れる。
- ④ 鶏のから揚げと食酢、一味唐辛子を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 中華麺はほぐしてごま油をからめて炒め、器に盛り上から④をかける。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・鶏むね肉や豚かたロース、ロースなどでも作れます。エネルギーを抑えたいなら皮なしの肉を使いましょう。
 - ・根深ねぎをたまねぎに変えても。
 - ・肉の量を減らして、ピーマンやかぼちゃなどの野菜を増やしても。
- [献立のヒント]**
- ・高カロリーでこってりした麺なので、酢の物やサラダ、果物などですっきり食べ終われるようにするとよいでしょう。

大量調理のポイント

- ★肉を揚げる際は、揚げ上がった肉の二次汚染に注意しましょう。
- ★揚げ油に対する肉の重量は 5 ~ 10% が目安です。揚げ油の温度と肉の中心温度の確認をしっかり行いましょう。
- ★蒸し中華麺は、ごま油をからめ、スチームコンベクションオーブンで加熱してもよいでしょう。加熱温度は、しっかり確認しましょう。

1人当たりの栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
	603	12.8	36.4	2.8	36	26	1.2	0.9	170	0.06	0.20	37	1.8

料理の
特徴

- 冷たい麺ですが、にんにくとごまのパンチのある味が食欲をそそります。淡白なささ身をおいしく食べる方法の一つです。

和え物
麺物



材料名
(1人分)

ゆでうどん(細麺)	120g	鶏ガラスープ	75g
国産鶏肉(ささ身)	40g	砂糖	1.5g
きゅうり	30g	食塩	1g
キャベツ	40g	しょうゆ	1.5g
根深ねぎ	40g	あたりごま(白)	7.5g
ハム	8g	マスタード	1.5g
たまねぎ	15g	ごま油	2g
にんじん	10g	こしょう	少々
赤ピーマン	5g	いりごま(白)	1.3g
にんにくすりおろし	0.5g	ゆで卵	25g

作り方

- ① 国産鶏肉(ささ身)は筋を取り、厚さが均一になるように開き、4cm長さ5mm角位の棒状に切る。
- ② きゅうりは4cm長さのささうち、キャベツは4~5cm長さ1cm幅に切る。根深ねぎとハムはせん切りにする。
- ③ 国産鶏肉とハム、野菜をゆでて冷ます。
- ④ 温めた鶏ガラスープにみじん切りにしたたまねぎ、にんじん、赤ピーマン、すりおろしにんにくを入れ、調味料も加えて煮る。野菜に火が通ったら粗熱を取り、あたりごま、マスタード、ごま油、こしょう、いりごまを加えよく混ぜ合わせ冷やす。
- ⑤ うどんをゆでて流水にとって冷まし、水気をよくきって器に盛る。上に③の具材とゆで卵をのせ、④のスープをかける。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・きゅうり、キャベツ、根深ねぎは、麺に絡みやすい形なら他の切り方でもOKです。
- ・肉は鶏むね肉でもよいですし、コクを出したいならも肉や豚肉薄切りでも作れます。
- ・野菜は、レタスやもやし、にんじんなどを使っても。
[献立のヒント]
- ・和え物のような野菜入りの麺なので、副菜には炒め物や煮物を持ってくるとよいでしょう。

大量調理のポイント

- ★大量調理の場合は、ゆで卵をうずら卵の水煮に変えてもよいでしょう。
- ★マスタードは、学年によって加減してください。
- ★うどんは、加熱温度をしっかりと確認しましょう。
- ★冷やす工程では二次汚染に注意し、温度と時間を確認しましょう。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
343	20.4	11.9	4.6	129	74	1.8	1.6	123	0.21	0.24	41	2.1

献立例

牛肉 ⑥ページ

牛肉のスパイススープビーフン・牛乳・にんじんとえのきの胡麻和え・かぼちゃ煮



材料名 (1人分)

牛肉のスパイススープ
ビーフン以外

○牛乳 …………… 206g	○かぼちゃ煮 かぼちゃ …………… 30g 砂糖 …………… 1.5g 水またはだし …… 25g
○にんじんとえのきの 胡麻和え にんじん …………… 40g えのきたけ …… 10g すりごま (白) …… 3g しょうゆ …… 1.5g 砂糖 …………… 1g ごま油 …………… 0.5g	

献立のポイント

●たんぱく質を補うために、ハムや卵などの入った和え物や煮物などを献立に入れてもよいでしょう。

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	543	15.3	30.7	4.9	313	68	1.7	2.6	511	0.24	0.47	37	1.6

豚肉 ⑧ページ

豚肉ときのこのカレーうどん・牛乳・もやしとニラとカニカマの和え物・りんご



材料名 (1人分)

豚肉ときのこの
カレーうどん以外

○牛乳 …………… 206g	○りんご (可食部) …… 60g
○もやしとニラと カニカマの和え物 もやし …………… 40g ニラ …………… 15g カニカマ …… 10g しょうゆ …… 0.25g 砂糖 …………… 0.5g かつおこんぶだし …… 1.3g	

献立のポイント

●スパイシーなカレーうどんには、やさしい味つけの副菜が合います。

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	467	23.4	14.2	5.0	281	64	1.5	2.4	133	0.61	0.55	17	2.7

鶏肉 ⑪ページ

鶏肉とさつまいものクリームソースパスタ・牛乳・小松菜とかまぼこのサラダ・みかん



材料名 (1人分)

鶏肉とさつまいもの
クリームソースパスタ以外

○牛乳 …………… 206g	○みかん (可食部) …… 60g
○小松菜とかまぼこの サラダ 小松菜 …………… 50g かまぼこ …… 5g 食酢 …………… 1.5g サラダ油 …… 1g こしょう …… 少々	

献立のポイント

●コクのある味なので、副菜はさっぱりした料理を合わせるとよいでしょう。

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	539	24.6	16.5	4.2	382	85	2.6	2.2	277	0.37	0.51	52	1.6



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・お問合せ

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



令和4年度 国産食肉等新需要創出緊急対策事業
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

