

国産食肉を用いた 学校給食料理集 II

財団法人 日本食肉消費総合センター



CHICKEN



PORK



国産食肉を用いた学校給食料理集Ⅱ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、美しい自然の中で育てられた家畜たちの肉を、子どもたちによろこんで食べてもらいましょう。

国産の牛肉・豚肉・鶏肉で、日本の将来をになう子どもたちの立派な体づくりをしましょう。このことは、地産・地消として地域の活性化にもつながっていくこととなります。

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

茹で牛と野菜のマスタードソース和え	2
牛ロース薄切り肉と大根の金平風	3
きのこごぼうの牛肉巻カレー風味	4
キムチ味すき焼き風煮物	5

豚肉

豚もも薄切り肉とキャベツのクミン炒め	6
じゃが芋ハンバーグ	7
豚かたロース肉と白菜の重ね煮チリ風味	8
切り昆布とばら肉の炒め煮	9

鶏肉

ささみのカリカリ揚げ香味ドレッシング	10
揚げじゃがと鶏ひき肉のそぼろ煮	11
鶏むね肉と花野菜の胡麻みそクリーム煮	12
焼き鳥と焼き野菜のレモン風味和え	13

資料

牛肉が食卓に届くまで	14
------------	----

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。

茹で牛と野菜のマスタードソース和え 牛肉



料理の特徴

・つるんとした食感の肉とたっぷりの野菜をサラダ風に食べます。
 ・パンでもごはんでも合いますが、ごはんのときは副菜にごはんがすすむようなものを加えるのも良いでしょう。
 ・豚肉でもおなじみ。

作り方

- ① 国産牛肉（ヒレ）は5 mm 厚さ3 cm 四方に切り、かたくり粉を薄くつけてゆで、冷ましておく。
- ② 野菜類は一口大に切り、それぞれゆでて冷ましておく。
- ③ 粒入りマスタード、牛乳、食塩、こしょう、おろしにんにくは合わせておく。
- ④ 国産牛肉と野菜を盛り、③を添える。

献立例



- ロールパン
- 牛乳
- 茹で牛と野菜のマスタードソース和え
- ジャが芋とトマトと玉ねぎの煮物
- コーンと卵とわかめのスープ

〈献立のポイント〉

- ・主菜が冷菜なので、副菜と汁を温かい料理に。
- ・煮物は、目先を変えたいときは、さつま芋とりんごで同じように作っても組み合わせられます。
- ・主食はパンでもごはんでも合う、万能献立。

〈茹で牛と野菜のマスタードソース和え以外の料理〉

- ロールパン 70g
- 牛乳 206g
- ジャが芋とトマトと玉ねぎの煮物
 - じゃがいも 30g
 - たまねぎ 10g
 - トマト 7.5g
 - パセリ 0.1g
 - 食塩 0.1g
 - 洋風だし 50g
 - こしょう 少々
 - バター 2.5g
- コーンと卵とわかめのスープ
 - 鶏卵 12.5g
 - ホールコーン(缶) 15g
 - たまねぎ 12.5g
 - サラダ油 1.5g
 - わかめ(もどし) 4g
 - 水 160g
 - 洋風だし 1g
 - 食塩 0.25g
 - こしょう 0.01g

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（ヒレ）	40	74	8.5	3.9	2	9	0.9	1.3	1	0.04	0.09			
かたくり粉	4	12												
ブロッコリー	25	8	1.1	0.1	10	7	0.3	0.2	17	0.04	0.05	30	1.1	
キャベツ	20	5	0.3		9	3	0.1		1	0.01	0.01	8	0.4	
赤パプリカ	15	5	0.2		1	2	0.1		13	0.01	0.02	26	0.2	
かぶ	20	4	0.1		5	2				0.01	0.01	4	0.3	
粒入りマスタード	5	11	0.4	0.8	7	6	0.1	0.1		0.02			0.2	
牛乳	4	3	0.1	0.1	4				1		0.01			
食塩	0.8												0.8	
こしょう	適量													
おろしにんにく	0.5	1												
計		123	10.7	5.1	37	28	1.4	1.7	34	0.12	0.18	68	2.0	1.1
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
じゃが芋とトマトと玉ねぎの煮物	47	0.7	2.1	4	8	0.2	0.1	17	0.03	0.01	13	0.6	0.3	
コーンと卵とわかめのスープ	50	2.1	2.9	14	9	0.3	0.3	23	0.02	0.07	1	0.9	1.0	
献立例栄養価総合計		579	27.3	24.2	313	81	2.4	3.4	153	0.32	0.61	84	5.0	3.4

牛ロース薄切り肉と大根の金平風

牛肉



料理の特徴

・甘辛味でごはんがすすむ料理です。唐辛子は一味にしても。
 ・たまねぎもやし、小松菜など、炒めておいしい野菜ならなんでも合いますが、大根を炒め物にしたおいしさを味わってほしいです。

作り方

- 1 国産牛肉（ロース薄切り）は一口大、ほかの野菜は4 cm 長さで7 mm 幅、3 mm 厚さくらいに切る。
- 2 赤唐辛子は種をとっておく。
- 3 ごま油を熱し、国産牛肉と赤唐辛子を炒める。
- 4 国産牛肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、だいこんを加えて、やややわらかくなるまで炒める。
- 5 ほうれんそうと調味料を加えて全体を混ぜ、2分ほど炒め煮にする。最後にいりごまを混ぜる。

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（ロース薄切り）	50	159	8.1	13.2	2	8	0.5	2.4	4	0.03	0.09	1	0.1	
たまねぎ	15	6	0.2		3	1						1	0.2	
にんじん	5	2			1				34				0.1	
だいこん	25	5	0.1		6	3	0.1			0.01		3	0.3	
ほうれんそう	13	3	0.3	0.1	6	9	0.3	0.1	44	0.01	0.03	4	0.4	
赤唐辛子	適量													
食塩	0.5												0.5	
しょうゆ	1.5	1	0.1			1							0.2	
清酒	1.2	1												
砂糖	1.5	6												
ごま油	5	46		5.0										
いりごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1					0.1	
計		234	9.0	18.8	31	26	0.9	2.6	81	0.06	0.12	9	1.2	

献立のヒント

例 ● 小松菜ともやしとかまぼこのサラダ
 ● 豆腐とじゃが芋の味噌汁
 主菜が甘辛いので糖分を入れない組み合わせに。

きのことごぼうの牛肉巻カレー風味 牛肉



料理の特徴

・見た目が楽しいロール状にしましたが、作業が大変なら、薄切りにして炒め、味を絡めてもいい。
 ・照り焼き風の味にカレーは長く合います。
 ・中に入れる野菜は、なんでもOK。人参などが入ると華やかに。

作り方

- ① エリンギは1 cmの棒状に、ごぼうは15 cm長さ5 mm幅の棒状に切る。
 - ② ごぼうは酢を入れた湯でやわらかくゆで、速やかに冷却する。
 - ③ ごぼうとエリンギを並べ、国産牛肉（もも薄切り）を巻きつけていく。
 - ④ 国産牛肉を巻いたものを、巻終わりを下にして、サラダ油をかけ、オーブンなどで焼く。
 - ⑤ 全体に焼き色がついたら、取り出して食べやすい長さに切る。
 - ⑥ 調味料を熱してタレを作り、⑤にからめる。
 - ⑦ 蒸したさつまいもをさっと焼き、肉巻に添える。
- * さつまいもはオーブンで焼いてもよい。

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）	48	67	10.5	2.4	2	12	1.3	2.4		0.04	0.11				
エリンギ	20	5	0.7	0.1		3	0.1	0.1		0.03	0.06		0.9		
ごぼう	20	13	0.4		9	11	0.1	0.2		0.01	0.01	1	1.1		
サラダ油	2	18		2.0											
しょうゆ	3.2	2	0.2		1	2	0.1				0.01			0.5	
砂糖	1.6	6													
清酒	3	3													
カレー粉	0.1				1										
さつまいも	40	53	0.5	0.1	16	10	0.3	0.1	1	0.04	0.01	12	0.9		
サラダ油	1.6	15		1.6											
計		183	12.3	6.2	29	38	1.9	2.9	1	0.13	0.19	13	3.0	0.5	

献立のヒント

例 ● れんこんの酢煮
 ● トマトとわかめと卵のスープ

この料理もこっくり味で、付け合わせもボリュームがあるので、すっきり味の副菜や汁を合わせましょう。

キムチ味すき焼き風煮物

牛肉

料理の特徴

- ・キムチの味を体験させるメニュー。キムチによっては辛みが強いものもあるので、控えめに。
- ・野菜や食物繊維豊富なしらたきがたっぷり。
- ・豚肉でも良く合います。



作り方

- ① 国産牛肉（かたロース）は一口大、だいこんは5 mm厚さのいちょう切り、にらは4 cm長さに切る。
- ② 長ねぎは斜め薄切り、しらたきもアクをぬいて食べやすい長さに切る。
- ③ キムチはあらみじんにする。
- ④ だしに調味料をすべて入れ、だいこん、長ねぎ、しらたきを加えて煮る。
- ⑤ だいこんがやわらかくなったら国産牛肉とキムチを加え、国産牛肉に火が通るまで煮る。
- ⑥ にらを加えてさっと煮る。

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（かたロース）	40	127	6.5	10.6	2	6	0.4	1.9	3	0.02	0.07			
だいこん	16	3	0.1		4	2						2	0.2	
にら	8	2	0.1		4	1	0.1		23		0.01	2	0.2	
長ねぎ	10	3	0.1		3	1						1	0.2	
しらたき	20	1			15	1	0.1						0.6	
キムチ（白菜）	10	5	0.3		5	2	0.1		2	0.01	0.01	2	0.3	
食塩	0.2													0.2
しょうゆ	1.2	1	0.1				1							0.2
清酒	6	7												
砂糖	1.6	6												
だし	60	1	0.2		2	2				0.01	0.01			0.1
計		155	7.3	10.6	34	16	0.6	2.0	28	0.05	0.11	7	1.5	0.7

献立のヒント

- 水分が多く、しつかりとした味の主菜。
優しい味わいの副菜を。
- 例 ● 茹でキャベツのバター和え
 - かぼちゃ茶巾

豚もも薄切り肉とキャベツのクミン炒め

豚肉



料理の特徴

カレーの中のスパイスの一つ、クミンで新しい味にチャレンジ。カレー粉やガラムマサラで作ると、少し個性が弱まります。スパイスの味を出すためシンプルな材料になっていますが、いろいろな野菜を入れても、やわらかい味わいになります。

作り方

- 1 国産豚肉（もも薄切り）とキャベツは3～4cm角に、たまねぎは1cm幅の縦のせん切りにする。
- 2 サラダ油にクミンシードを入れ、弱い加熱で香りに移す。
- 3 やや強い加熱にし、国産豚肉を炒める。
- 4 国産豚肉の色が変わったら、たまねぎを加え炒め、さらにキャベツを加える。野菜が少ししんなりするまで炒める。
- 5 最後に調味料を加え、全体を混ぜる。

献立例



- ごはん
- 牛乳
- 豚もも薄切り肉とキャベツのクミン炒め
- 二十日大根といんげんとツナの和え物
- キャラメルかぼちゃ

<献立のポイント>

・スパイシーな炒め物には、さっぱりとした色のきれいな和え物と、子どもの大好きなキャラメル味のかぼちゃを合わせました。

・主菜の野菜はキャベツと玉ねぎなので、副菜で緑黄色野菜を足します。和え物は二十日大根のかわりにトマトやにんじんで色を出してもきれいです。

また、かぼちゃではなく、野菜のスープを入れてもバランスがとれます。

<豚もも薄切り肉とキャベツのクミン炒め以外の料理>

- ごはん（精白米+強化米0.3%）
70g
- 牛乳
206g
- 二十日大根といんげんとツナの和え物
二十日大根 10g
さやいんげん 20g
ツナ 5g
食塩 0.25g
こしょう 適量
食酢 1.3g
サラダ油 0.8g
- キャラメルかぼちゃ
かぼちゃ 30g
砂糖 1.5g
バター 2.5g
生クリーム 1.3g
水 1.3g

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（もも薄切り）	60	110	12.3	6.1	2	14	0.4	1.2	2	0.54	0.13	1		0.1
キャベツ	55	13	0.7	0.1	24	8	0.2	0.1	2	0.02	0.02	23	1.0	
たまねぎ	15	6	0.2		3	1						1	0.2	
サラダ油	6	55		6.0										
食塩	1													1
しょうゆ	1.5	1	0.1			1								0.2
砂糖	0.8	3												
清酒	1.3	1												
クミンシード	0.8													
計		189	13.3	12.2	30	25	0.6	1.4	5	0.57	0.15	24	1.2	1.3
ごはん(精白米+強化米0.3%)	70	248	4.3	0.6	3	16	0.6	1.0		0.06	0.01		0.3	
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21		0.8	78	0.08	0.31	2	0.2	
二十日大根といんげんとツナの和え物	27	1.3	1.9	12	7	0.2	0.1	10	0.01	0.03	3	0.6	0.3	
キャラメルかぼちゃ	57	0.6	2.7	6	8	0.2	0.1	117	0.02	0.03	13	1.1		
献立例栄養価総合計		659	26.3	25.2	278	76	1.5	3.3	210	0.74	0.52	42	3.2	1.8

じゃが芋ハンバーグ

豚肉

料理の特徴

- ・じゃが芋を混ぜることで脂肪を低く、食物繊維やビタミンなどを少し増やすことができます。味も優しくなりました。
- ・芋はフードプロセッサーでおろします。天板に作って切り分けても。
- ・ソースを作らず、塩やしょうゆで食べてもさっぱりしておいしい。



作り方

- 1 じゃがいもはすりおろし、たまねぎはみじん切りにする。
- 2 国産豚肉（ひき肉）は食塩を加えて練り、粘りが出てきたらじゃがいも、たまねぎ、小麦粉を加えて均一にする。
- 3 手に油（分量外）を塗って、薄めの小判型に成形する。
- 4 オープンなどで焼く。オープンの場合は 200℃で 10 分程度。
- 5 最後にオープンの温度を上げるかフライパンに移すなどして焼き目をつける。
- 6 キャベツをリボン状に切ってゆで、ハンバーグと盛り付ける。
- 7 ソースの材料を混ぜ、ハンバーグにかける。

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）	45	99	8.4	6.8	3	9	0.5	1.1	5	0.28	0.10	1		
食塩	0.4													0.4
こしょう	0.01													
じゃがいも	45	34	0.7		1	9	0.2	0.1		0.04	0.01	16	0.6	
たまねぎ	10	4	0.1		2	1						1	0.2	
小麦粉	7	26	0.6	0.1	2	1				0.01			0.2	
トマトケチャップ	4	5	0.1		1	1			2				0.1	0.1
ウスターソース	4	5			2	1	0.1							0.3
清酒（または水）	1.2	1												
キャベツ	60	14	0.8	0.1	26	8	0.2	0.1	2	0.02	0.02	25	1.1	
計		188	10.6	7.1	37	30	1.0	1.4	10	0.36	0.14	42	2.1	0.9

献立のヒント

- 例
- ブロッコリーのタルタルサラダ
 - 小松菜とごぼうの味噌汁
- 主食はパンでもごはんでも合います。食へごたえはあるので、副菜は軽めに。

豚かたロース肉と白菜の重ね煮チリ風味

豚肉



料理の特徴

- 旨味のあるかたロースを使ったスープ煮。
- 白菜がたっぷり食べられます。キャベツや大根に変えても。シタスで作るとすっきりした印象に。
- チリパウダーはカレー粉やケチャップ味にしてもよいでしょう。

作り方

- はくさいは葉を5cm角くらいに切る。たまねぎは繊維に直角のせん切りにする。
- 煮込む鍋などに、はくさいとたまねぎの1/3量を敷き詰める。
- はくさいの上に国産豚肉（かたロース薄切り）を重ねないように1/2量敷く。これを2回繰り返す。
- 残った1/3量のはくさいを置き、洋風だし、食塩、清酒、こしょう、チリパウダーを加える。
- 鍋の場合は落しぶたをし、30分ほど加熱する。
はくさいが十分にやわらかくなったら加熱終了。
- 盛り付け、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）	75	190	12.8	14.4	3	14	0.5	2.0	5	0.47	0.17	2		0.1
はくさい	125	18	1.0	0.1	54	13	0.4	0.3	10	0.04	0.04	24	1.6	
たまねぎ	25	9	0.3		5	2	0.1	0.1		0.01		2	0.4	
洋風だし	100													
食塩	1.1													1.1
清酒	12	13												
こしょう	0.01													
チリパウダー	0.1	1					0.1		1					
パセリ	1				3		0.1		6			1	0.1	
計		231	14.2	14.6	66	29	1.0	2.4	22	0.52	0.22	28	2.1	1.2

献立のヒント

- 例 ● さといもチーズ焼き
● トマトサラダ
- この料理も、主食はパンでもごはんでも。主菜に水分量が多いので、汁は入れずに和え物や焼き物を組み合わせさせて。

切り昆布とばら肉の炒め煮

豚肉

料理の特徴

・沖縄の郷土料理をアレンジ。海藻を食べる料理で、昆布が豚の旨味をすっとおいしくなります。
 ・ごはんもすすむ味なので、酢物や煮物より抵抗感が少ないでしょう。牛肉や鶏ひき肉でもおいしい。
 ・見た目は地味なので、にんじんやパプリカを加えても。



作り方

- 国産豚肉（ばら薄切り）は1 cm 幅、切り昆布は5 cm くらいに切る。
- 長ねぎは斜め薄切り、しょうがは2～3 cm 長さのせん切りにする。
- ごま油で②をさっと炒め、国産豚肉を加えてさらに炒める。
- 国産豚肉の色がほぼ変わったら切り昆布を入れ、さっと炒めて調味料とだしを加える。
- 鍋で煮るなら落しぶたをし、5分ほど煮る。
- 全体を混ぜ、さらに10分ほど煮、煮汁が底のほうに1 cm 程度になったら全体に調味料をからめ、七味唐辛子をふり混ぜる。

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		
国産豚肉（ばら薄切り）	37	143	5.3	12.8	1	6	0.2	0.7	4	0.20	0.05	1		
切り昆布	10	14	0.8	0.2	76	54	0.2	0.1	7	0.08	0.04	2	3.1	0.7
長ねぎ	12	3	0.1		4	1						1	0.3	
しょうが	2	1				1								
ごま油	3	28		3.0										
しょうゆ	4	3	0.3		1	3	0.1				0.01			0.6
清酒	7	8												
砂糖	1.5	6												
だし	35	1	0.2		2	2				0.01	0.01			0.1
七味唐辛子	適量													
計		205	6.6	16.0	84	66	0.6	0.8	11	0.29	0.10	4	3.4	1.4

献立のヒント

例
 ● 野菜入りオープンオムレツ
 ● 人参とかぶの梅酢サラダ
 たんぱく質を足し、醤油＋砂糖ではない味のものにします。

ささみのカリカリ揚げ香味ドレッシング 鶏肉



料理の特徴

・脂肪が少なく、加熱するとパサツとしがちなささみにごまをつけて揚げることで、パサツかず香ばしさもアップ。
・酸味のあるソースで、しつこくなく食べられます。

作り方

- ① 国産鶏肉（ささみ）は観音開きにし、一口大のそぎ切りにする。
- ② 国産鶏肉に卵白、ごまの順に衣をつけ、170℃の油で2～3分揚げる。
- ③ 野菜はみじん切りにし、調味料を加えドレッシングを作る。
- ④ 器にゆでキャベツを敷き揚げた国産鶏肉をのせ、ドレッシングをかける。

献立例



- ごはん
- 牛乳
- ささみのカリカリ揚げ香味ドレッシング
- 人参ときゅうりとひじきのカレーサラダ
- きのこのスープ

〈献立のポイント〉

・軽い揚げ物ですが脂肪は多いので、さわやかな味のサラダや食物繊維の多い海藻・きのこを組み合せました。
・サラダの海藻は、わかめを使ってもおいしい。カレー粉はもう少し少なくても良いでしょう。
・スープのきのこは種類を問いません。まいだけやしいだけでも。

〈ささみのカリカリ揚げ香味ドレッシング以外の料理〉

- ごはん（精白米+強化米0.3%）
70g
- 牛乳
206g
- 人参ときゅうりとひじきのカレーサラダ
にんじん 15g
きゅうり 40g
ひじき(乾燥・もどして) 1g
カレー粉 0.4g
しょうゆ 3g
砂糖 1g
食酢 2g
- きのこのスープ
しめじ 10g
えのきたけ 10g
たまねぎ 13g
ベーコン 3g
サラダ油 0.5g
水 175g
ブイヨンキューブ 1g
食塩 0.5g
こしょう 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				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）	50	57	12.3	0.6	4	11	0.3	1.2	5	0.05	0.06			0.1
白いりごま	8	48	1.6	4.3	96	29	0.8	0.5		0.04	0.02			1.0
黒いりごま	3	18	0.6	1.6	36	11	0.3	0.2		0.01	0.01			0.4
卵白	8	4	0.8			1					0.03			
サラダ油（揚げ油・吸油分）	5	46		5.0										
長ねぎ	3	1			1									0.1
しょうが	0.5													
にんにく	0.5	1												
トマト	3	1							1					
食塩	0.6													0.6
食酢	3	1												
砂糖	1	4												
ごま油	1	9		1.0										
ゆでキャベツ	40	8	0.4	0.1	16	4	0.1		2	0.01		7	0.8	
計		197	15.8	12.6	154	56	1.5	1.9	8	0.11	0.12	8	2.3	0.7
ごはん(精白米+強化米0.3%)	70	248	4.3	0.6	3	16	0.6	1.0		0.06	0.01			0.3
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21	0.8	78	0.08	0.31	2		0.2	
人参ときゅうりとひじきのカレーサラダ	21	0.9	0.1	31	16	0.9	0.2	116	0.02	0.04	6	1.4	0.5	
きのこのスープ	26	1.1	1.8	3	4	0.2	0.2		0.06	0.04	3	1.0	1.2	
献立例栄養価総計		629	28.8	22.9	419	113	3.1	4.1	202	0.33	0.52	19	5.0	2.5

揚げじゃがと鶏ひき肉のそぼろ煮 鶏肉



料理の特徴

- ・子どもの大好きなフライドポテトを和風にアレンジ。揚げた芋に甘辛い味とひき肉の旨味が加わった、ごはんにも合う料理。
- ・色のアクセントに加えた赤パプリカは、ピーマンやなす、かぼちゃなどでも。
- ・野菜は揚げずに加熱して混ぜても良い。

作り方

- ① 長ねぎはあらみじん、じゃがいもは1 cm 幅の棒状に、赤パプリカは一口大の乱切りにする。
- ② じゃがいもと赤パプリカは、別々にサラダ油でからっと揚げ、完全に火を通す。
- ③ サラダ油で長ねぎを炒め、しんなりしたら国産鶏肉（ひき肉）を入れてさらに炒める。
- ④ 国産鶏肉の色が変わったら、食塩、しょうゆ、砂糖、清酒、だし、しょうが汁を加え、沸騰するまでさっと煮る。
- ⑤ 水溶きかたくり粉を加えとろみをつけ、じゃがいもと赤パプリカを加えてからめる。

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（ひき肉）	50	83	10.5	4.2	6	13	0.6	0.4	20	0.05	0.11			0.1
長ねぎ	3	1			1								0.1	
じゃがいも	62	47	1.0	0.1	2	12	0.2	0.1		0.06	0.02	22	0.8	
赤パプリカ	25	8	0.3	0.1	2	3	0.1	0.1	22	0.02	0.04	43	0.4	
サラダ油（揚げ油・吸油分）	1	9		1.0										
サラダ油	5	46		5.0										
しょうが（汁）	2	1				1								
食塩	0.5													0.5
しょうゆ	3	2	0.2		1	2	0.1				0.01			0.4
砂糖	2	8												
清酒	3	3												
だし	50	1	0.2		2	2			0.01	0.01				0.1
かたくり粉	2	7												
水	7.5													
計		215	12.1	10.3	13	33	1.0	0.6	42	0.13	0.17	65	1.3	1.1

献立のヒント

- 例 ● 茹でキャベツのコールスローサラダ
● わかめと玉ねぎのカレースープ
- 甘辛くこってりした主菜なので、さっぱり味の副菜や汁と組み合わせましょう。

鶏むね肉と花野菜の胡麻みそクリーム煮

鶏肉

料理の特徴

・ホワイトソースに味噌を入れた和風シチュー。味噌と乳製品は良く合う組み合わせです。
 ・もも肉で作っても。野菜も、かぶやきのこ類、大根などに変えても。



作り方

- ① 国産鶏肉（むね）はそぎ切りに、たまねぎは薄切りにする。
- ② 花野菜は小房に分け、ゆでておく。
- ③ サラダ油でたまねぎを炒め、透き通ってしんなりしたら、国産鶏肉を入れて両面をさっと焼く。
- ④ 小麦粉をふり入れて炒め、温めたブイヨンを注いで、ふたをして5分ほど煮る。途中一度かき混ぜる。
- ⑤ 牛乳、白あたりごま（ねりごま）、信州みそを加えて2～3分とろみがちょうどよくなるまで煮、②の花野菜を加えて煮汁をからめる。盛り付けて白いりごまをふる。

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）	60	146	11.7	10.3	2	12	0.2	0.4	43	0.03	0.05	1	0.1	
ブロッコリー	17	6	0.7	0.1	6	4	0.2	0.1	11	0.02	0.03	20	0.7	
カリフラワー	17	5	0.5		4	3	0.1	0.1		0.01	0.02	14	0.5	
たまねぎ	15	6	0.2		3	1						1	0.2	
サラダ油	3	28		3.0										
小麦粉	4	15	0.3	0.1	1					0.01			0.1	
ブイヨン	38													
牛乳	15	10	0.5	0.6	17	2		0.1	6	0.01	0.02			
白あたりごま（ねりごま）	2	12	0.4	1.1	24	7	0.2	0.1		0.01			0.3	
信州みそ	6	12	0.8	0.4	6	5	0.2	0.1			0.01		0.3	
白いりごま	0.8	5	0.2	0.4	10	3	0.1						0.1	
計		243	15.2	16.0	73	37	1.0	1.0	61	0.10	0.14	36	2.2	

献立のヒント

例 ● 人参と根菜のピクルス風
 ● 大根と葱と卵のすまし汁
 シヤキツとした歯触りの副菜&シンプルな汁で、重い味の食事にならないように。

焼き鳥と焼き野菜のレモン風味和え 鶏肉



料理の特徴

- ・さっぱりした和え物風の主菜。
- ・皮をパリッとさせるのが楽しい食感を生むポイント。皮だけ揚げてもよいでしょう。
- ・入れる野菜は、サラダとして食べるものならなんでも。

作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は皮と肉を分け、食べやすい大きさに切り清酒としょうが汁で下味をする。別の天板にのせ、オーブンやスチームコンベクションで焼く。（別に焼くことで皮をカリカリにする）
- ② 野菜もカットして薄くサラダ油を塗り、オーブンなどで焼く。
- ③ 国産鶏肉、野菜を混ぜる。
- ④ レモン汁、しょうゆとオリーブ油を混ぜ、③に加えて和える。
- ⑤ 最後にこしょうをふる。

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（もも）	60	152	10.4	11.5	5	10	0.5	1.0	28	0.04	0.14	1		0.1
清酒	3	3												
しょうが汁	1													
アスパラガス	25	6	0.7	0.1	5	2	0.2	0.1	8	0.04	0.04	4	0.5	
にんじん	15	6	0.1		4	1			102	0.01	0.01	1	0.4	
かぼちゃ	20	18	0.4	0.1	3	5	0.1	0.1	66	0.01	0.02	9	0.7	
長ねぎ	15	4	0.1		5	2				0.01	0.01	2	0.3	
サラダ油	0.5	5		0.5										
レモン汁	3	1										2		
しょうゆ	2.2	2	0.2		1	1							0.3	
オリーブ油	1	9		1.0										
こしょう	少々													
計		205	11.8	13.1	22	22	0.9	1.3	204	0.11	0.21	17	1.9	0.4

献立のヒント

- 例 ● 赤黄ピーマンとはるさめの炒め物
- じゃが芋ミルク煮
- 主菜がすっきりした味なので、コクのある副菜をもってきてOK。

牛肉が食卓に届くまで

日本で育てられた牛は、いろいろな検査をしてから小売店で売られます

肉用牛の種類



和牛

日本で育てている和牛の約80%を占める、代表的な品種が黒毛和種です。

乳用種(雄)



ホルスタイン種などの種は、乳を出さないで肉用牛として育てられます。

交雑種



和牛の種とホルスタイン種の種から生まれた牛のことです。

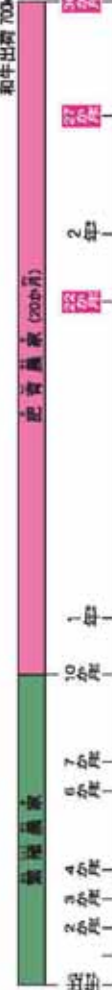
出荷するまで、農家で大切に育てられます



生まれた時は約30kg、約10か月間、290kgほどになるまで育てられます。

子牛はセリ販売され「肥育農家」へ引きとられます。

「肥育農家」では出荷するまでの約20か月間、大切に育てられます。



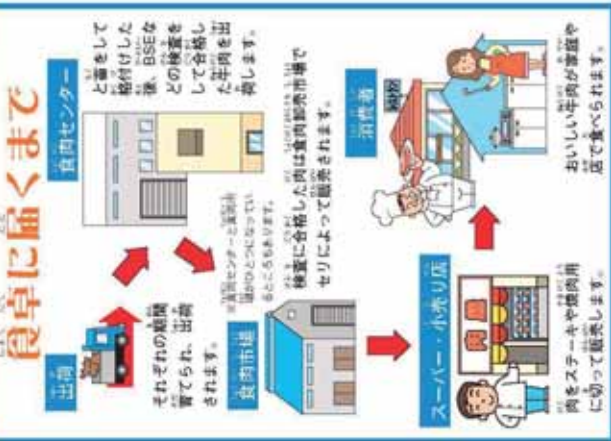
乳用種は約270kg、交雑種は約280kgになるまで大切に育てられます。

乳用種は16か月間、交雑種は19か月間、出荷するまで大切に育てられます。



肥育農家(牧場)で生まれ、乳用種は約50kg、交雑種は約40kg。

「酪農家」や「育成農家」で育てられた子牛は、家畜市場でセリ販売されます。



みなさんが、いつも食べている国産の牛肉には、和牛、乳用種、交雑種の、三種類があります。

牛の種類によって、育てる期間や育て方が違います。

また、乳用種の種は、出荷年齢が若く、その肉は「国産赤身が多いのが特徴です。」

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24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