

国産食肉を用いた 学校給食料理集 VI



公益財団法人 日本食肉消費総合センター



牛肉



豚肉



鶏肉



国産食肉を用いた学校給食料理集Ⅵの刊行に当たって

学校給食の食材の中心は、自分の国で生産する食物が中心となります。それは自分の国を知り、自分の国を大切にすることです。

日常、家庭では、どのような食肉を使用しているか、まず調査をして知ることからはじめます。その結果によって学校給食では、家庭で使用の少ない食肉を多く使用し、更にこの食肉は、国内のどこで生産されたものかも、明示するようにします。できたら、栄養士がその生産されている場所を見学し、感想を献立表に入れておくのもよいでしょう。

給食の指導の際に、食肉や野菜などの取り合わせと、生産過程についてもよく知らせて、食事時間、その他の時間の教育としてください。

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

- 麺物 根菜類のキーマカレーうどん ②
- 炒め物 オクラと牛ヒレ肉のサブジ風 ③
- 焼き物 和風オムレツ ④
- 揚げ物 里芋のビーフコロケ ⑤

豚肉

- ご飯物 豚ばら角煮どんぶり ⑥
- 炒め物 ヒレ肉のオリーブ炒め ⑦
- 焼き物 焼きスコッチエッグ ⑧
- 煮物 豚かたロースのカスレ風 ⑨

鶏肉

- 麺物 鶏ひき肉の白いミートソース ⑩
- 炒め物 ささみのツルっと炒め ⑪
- 煮物 鶏肉のハンガリー煮 ⑫
- 煮物 鶏肉のアドボ風お酢煮込み ⑬

- 献立例 栄養量一覧表 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
公益社団法人 群馬県栄養士会 副会長 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。

根菜類のキーマカレーうどん

牛肉



料理の特徴

- 根菜をおいしく食べやすくした一品。
- 主食はごはんでもよい。

麺物

材料名 (1人分)

うどん (ゆで)	150g
国産牛肉 (ひき肉)	50g
根深ねぎ	25g
しょうが	0.6g
にんにく	0.3g
れんこん	13g
ごぼう	6g
にんじん	6g
サラダ油	3.8g
だし	50g
しょうゆ	7.5g
砂糖	2.5g
カレー粉	0.8g
クミン	0.3g
こしょう	適量
小麦粉	2g
さやえんどう	2g

作り方

- ① 野菜類は全て粗みじんに切る。
- ② 油で野菜を炒め、国産牛肉 (ひき肉) を加えてさらに炒め小麦粉を加える。
- ③ だしと調味料、スパイス類を入れ、20分煮る。
- ④ さやえんどうは、ゆでてせん切りにする。
- ⑤ うどんをゆでて③をかけ、さやえんどうをのせる。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	398 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	15.2 g
カルシウム	38 mg
マグネシウム	41 mg
鉄	2.6 mg
亜鉛	4.2 mg
ビタミンA	49 μgRE
ビタミンB ₁	0.13 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	3.0 g
食塩相当量	1.7 g

素材のバリエーション

- ・ 豚、鶏のひき肉でも。
- ・ 芋類を加えるなどバリエーションがいろいろ作れます。

献立例

根菜類のキーマカレーうどん・牛乳・豆入り野菜サラダ・みかん



材料名 (1人分)

根菜類のキーマカレーうどん以外

○牛乳	206g	サラダ油	1.3g
○豆入り野菜サラダ		こしょう	適量
金時豆 (水煮)	13g	○みかん (可食部)	60g
ブロッコリー	25g		
トマト	19g		
きゅうり	13g		
たまねぎ	19g		
ベーコン	4g		
食塩	0.6g		
食酢	3.8g		

献立のポイント

- カレーの献立同様に、さっぱりしたみずみずしい野菜と組み合わせる。
- 具たくさんで濃度のない野菜スープと組み合わせてもよい。

* 栄養量は、⑭ページに記載してあります。

料理の特徴

- サブジはインドの野菜料理。
- 子供が食べやすいように卵を加えて優しい味にしました。
- 野菜は何を使ってもおいしい。

炒め物



材料名（1人分）

国産牛肉（ヒレ）	40g
食塩	0.2g
こしょう	少々
でん粉	1g
オクラ	13g
たまねぎ	20g
サラダ油	2.5g
鶏卵	13g
カレー粉	適量
トマトケチャップ	2.3g
しょうゆ	2.3g
水	13g

作り方

- ① 国産牛肉（ヒレ）は1cm幅、4cm長さ、8mm厚さ程度の棒状に切り、塩・こしょうをする。
- ② オクラはゆでて斜め切り、たまねぎは幅2cmくらいのくし型に切る。
- ③ 国産牛肉にでん粉をまぶし、たまねぎと一緒に油で炒める。
- ④ 調味料と水、オクラを加えて2～3分加熱し、溶いた卵を加え混ぜる。
- ⑤ 卵が全体に散って固まったら盛り付ける。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	152 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	9.8 g
カルシウム	25 mg
マグネシウム	21 mg
鉄	1.4 mg
亜鉛	2.0 mg
ビタミンA	28 μgRE
ビタミンB ₁	0.06 mg
ビタミンB ₂	0.17 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.7 g

素材のバリエーション

- ・牛もも肉、豚ヒレや豚ロース、鶏肉全般。
- ・生のトマトやナス、にんじんなどの野菜を加えてもよい。コーンや豆を入れると、より子供向けになる。

献立例

ごはん・牛乳・オクラと牛ヒレ肉のサブジ風・ツナ入りキャベツのプレゼ・きゅうりとレタスの梅肉和え



材料名（1人分） オクラと牛ヒレ肉のサブジ風以外

○ごはん(精白米+強化米)	70g	○きゅうりとレタスの梅肉和え	
○牛乳	206g	きゅうり	25g
○ツナ入りキャベツのプレゼ		レタス	38g
キャベツ	50g	梅肉	2g
ツナ(缶)	10g	だし	1.3g
ブイヨン	30g	砂糖	0.4g
しょうゆ	1.3g		
バター	1.5g		
こしょう	少々		

献立のポイント

- 主菜のたんぱく質量が少なめなので、副菜で少し補ってもよい。
- 主菜がスパイシーな味なので、副菜は優しい味や酸味のあるものを。



料理の特徴

- スペイン風オムレットのように具たくさん卵焼き。中にはすき焼き風味つけをした肉を入れました。
- ご飯に合う惣菜です。

焼き物

材料名（1人分）

国産牛肉(ばら薄切り) ……	25g
根深ねぎ ……	20g
しらたき ……	20g
だし ……	19g
しょうゆ ……	3.8g
砂糖 ……	3.8g
清酒 ……	2.5g
鶏卵 ……	25g
食塩 ……	0.1g
さんしょう粉 ……	適量

作り方

- ① 国産牛肉（ばら薄切り）は一口大、根深ねぎは斜め薄切り、しらたきは湯通しして食べやすい長さに切る。
- ② だしに調味料を入れ、具を加えてさっと煮、さんしょう粉をふる。
- ③ 卵液に塩を加えよく混ぜ、②の具を平らにならしたところに注ぐ。
- ④ 15分ほど蒸し焼きにし、切り分ける。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	15.1 g
カルシウム	38 mg
マグネシウム	12 mg
鉄	1.0 mg
亜鉛	1.2 mg
ビタミンA	40 μgRE
ビタミンB ₁	0.04 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.7 g

素材のバリエーション

- ・牛ロースやもも肉薄切り、豚ばら薄切りなどで。
- ・根深ねぎは、たまねぎに変えてもよい。小松菜などの葉物を入れても。

献立例

ごはん・牛乳・和風オムレット・野菜の甘酢いため・キャベツとわかめの味噌汁



材料名（1人分）

和風オムレット以外

○ごはん(精白米+強化米)	70g	○キャベツとわかめの味噌汁	
○牛乳	206g	キャベツ	25g
○野菜の甘酢いため		わかめ(もどし)	7.5g
にんじん	5g	信州みそ(淡色辛みそ)	7.5g
きゅうり	19g	だし	150g
だいこん	19g		
ロースハム	6g		
サラダ油	1.5g		
食酢	1.3g		
砂糖	0.8g		
食塩	0.4g		

献立のポイント

- こってり味の主菜には、すっきりした副菜。たんぱく質食材を少し加えましょう。
- 汁も献立をすっきりさせる役割が。すまし汁でもよいでしょう。

*栄養量は、⑭ページに記載してあります。

料理の特徴

- ねっとりした里芋で作った食べ応えのあるコロツケ。
- 表面にでん粉や粉チーズをかけて焼きつけ、切り分けてもおいしい。



揚げ物

材料名 (1人分)

国産牛肉(かたロース)	25g
サラダ油	2.5g
食塩	0.2g
小麦粉	1.5g
小さとねぎ	40g
たまねぎ	10g
にんじん	4g
食塩	0.3g
こしょう	少々
ナツメグ	適量
小麦粉	1g
衣(鶏卵)	2.3g
パン粉	4.3g
サラダ油(揚げ油)	6g
かぶ	13g
れんこん	13g
食酢	1g
食塩	0.1g
砂糖	0.3g
こしょう	少々

作り方

- ① 国産牛肉(かたロース)は3cm長さのせん切り、たまねぎとにんじんはみじん切りにし、油で炒め小麦粉を混ぜる。
- ② さといもは皮をむいてゆで、つぶして①と調味料、スパイスを入れる。
- ③ ②を成形して衣をつけ、170度の揚げ油でからっと揚げる。
- ④ かぶとれんこんは皮をむき、3mmくらいの半月切りにし、ゆでて調味料で和え、コロツケに添える。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	250 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	18.5 g
カルシウム	19 mg
マグネシウム	17 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	30 μgRE
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.07 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.6 g

素材のバリエーション

- ・牛ばら肉や豚かたロース、豚ばら、ひき肉でも。
- ・根深ねぎ、しょうがを加えると、和風な味になります。

献立例

ごはん・牛乳・里芋のビーフコロツケ・コーンとひじきの和え物・ニラ玉サンラータン



材料名 (1人分) 里芋のビーフコロツケ以外

○ごはん(精白米+強化米)	70g	○ニラ玉サンラータン	
○牛乳	206g	鶏卵	13g
○コーンとひじきの和え物		にら	8g
ひじき(乾燥)	3g	根深ねぎ	13g
ホールコーン(缶)	8g	サラダ油	0.3g
きゅうり	25g	鶏がらスープだし	150g
水菜(小松菜でもよい)	25g	しょうゆ	2.3g
食塩	0.3g	食塩	0.4g
しょうゆ	2.3g	こしょう	適量
だし	1.3g	食酢	1.3g
ごま油	0.5g	一味唐辛子	適量
砂糖	0.8g		

献立のポイント

- 主菜がこってりしているのので、付け合わせをかねて、ゆでた野菜類などでもよい。
- 芋を使った料理は水分が多めに欲しくなるので、汁をつけてもよい。

豚ばら角煮どんぶり

豚肉



料理の特徴

- 甘辛く、オイスターソースのこってりした味の煮物をごはんのにのせました。
- ばら肉のおいしさを引き出した料理です。

ご飯物

材料名（1人分）

精白米(強化米含む)	75g
国産豚肉(ばら)	50g
清酒	2g
小松菜	38g
根深ねぎ	13g
だし	13g
しょうゆ	5g
砂糖	4g
みりん	4g
オイスターソース	2g
しょうが	0.6g
でん粉	1.3g
水	2.5g

作り方

- ① 国産豚肉(ばら)は1cm厚さの一口大に切り、酒で下味をして30分ほど蒸す。
- ② しょうがは薄切り、小松菜は4cm長さ、根深ねぎは斜めに切る。
- ③ だしとしょうが、調味料で国産豚肉、小松菜、根深ねぎを煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑤ ④をごはんの上のにせる。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	512 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	18.4 g
カルシウム	68 mg
マグネシウム	37 mg
鉄	3.3 mg
亜鉛	2.2 mg
ビタミンA	104 μgRE
ビタミンB ₁	0.87 mg
ビタミンB ₂	0.14 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	1.1 g

素材のバリエーション

- ・牛ばら肉、豚かたロースでも。
- ・小松菜は、ほうれんそうや春菊、チンゲンサイに、根深ねぎは、たまねぎに変えてもよい。

献立例

豚ばら角煮どんぶり・牛乳・パプリカとえのきのさっぱりサラダ・りんごのワイン煮



材料名（1人分） 豚ばら角煮どんぶり以外

○牛乳	206g	○りんごのワイン煮	
○パプリカとえのきのさっぱりサラダ		りんご	30g
パプリカ(赤)	10g	砂糖	6g
パプリカ(黄)	10g	レモン汁	1g
えのきたけ	13g	白ワイン	3g
きゅうり	30g	水	適量
しょうゆ	2.3g		
食酢	2.5g		
ごま油	0.6g		
砂糖	0.4g		

献立のポイント

- 主菜を兼ねたごはんが濃厚な味。さっぱりした料理を組み合わせましょう。

*栄養量は、⑭ページに記載してあります。

料理の特徴

- オリーブやピクルスなどは洋風料理の調味料代わりに使えます。
- 洋風の炒め物ですが、ごはんによく合います。

炒め物



材料名（1人分）

国産豚肉（ヒレ）	50g
食塩	0.3g
こしょう	少々
小麦粉	2g
キャベツ	25g
オリーブ油	2.5g
A たまねぎ	6g
トマト	13g
オリーブ（缶）	3g
にんにく	0.3g
パセリ	0.3g
こいくちしょうゆ	0.8g
清酒	0.6g

作り方

- ① 国産豚肉（ヒレ）は1cm×4cmくらいの棒状に切り、塩・こしょうで下味をする。
- ② キャベツは国産豚肉と同じくらいの大きさに切る。
- ③ Aはみじん切りにする。
- ④ 国産豚肉に小麦粉を薄くまぶし、油で焼きつける。
- ⑤ キャベツと調味料も加え2分ほど蒸し焼きにし、Aを加え混ぜる。
- ⑥ 1～2分加熱し、薬味と肉に火を通す。オーブンでも鍋でもよい。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	129 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	5.1 g
カルシウム	18 mg
マグネシウム	23 mg
鉄	0.8 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	9 μgRE
ビタミンB ₁	0.81 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	0.5 g

素材のバリエーション

- ・牛ヒレ肉やもも肉、豚ロース肉やもも肉、鶏むね肉でも。
- ・ピーマンやにんじん、トマトなど、他の野菜を加えて作ってもよいでしょう。

献立例

ごはん・牛乳・ヒレ肉のオリーブ炒め・かぼちゃのチーズ焼き・かぶとしょうがの味噌汁



材料名（1人分）

ヒレ肉のオリーブ炒め以外

○ごはん(精白米+強化米)	70g	○かぶとしょうがの味噌汁	
○牛乳	206g	かぶ	30g
○かぼちゃのチーズ焼き		かぶの葉	4g
かぼちゃ	50g	しょうが	1g
粉チーズ	0.8g	信州みそ(淡色辛みそ)	6g
砂糖	1.3g	だし	138g
シナモン	適量		

献立のポイント

- 主菜にない緑黄色野菜を副菜に入れましょう。
- 主菜の味は意外とすっきりしているので、副菜はコクのある味でもOK。

焼きスコッチエッグ

豚肉



料理の特徴

- 本来は揚げるのですが、焼いて仕上げることで一度に沢山作れて味もしつこくありません。
- カレー粉などを混ぜて作ってもよいでしょう。

焼き物

材料名 (1人分)

国産豚肉(ひき肉)	45g
たまねぎ	13g
溶き卵	4g
水	4g
パン粉	4g
食塩	0.4g
サラダ油	0.5g
こしょう・ナツメグ	適量
うずら卵(水煮)	10g
プロセスチーズ	6g
パン粉	1g
ブロッコリー	25g
粒マスタード	1.3g
しょうゆ	0.8g

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにし、油で炒めて充分冷ましておく。
 - ② 国産豚肉(ひき肉)に塩・こしょう・ナツメグを入れて練り、①のたまねぎ、溶き卵を加え混ぜる。
 - ③ パン粉を水でしめらせ、②に混ぜ入れる。
 - ④ プロセスチーズを5～6mm角に切って③に混ぜる。
 - ⑤ 天板に④の種をあげ、3cmくらいの厚さに整え、うずら卵を押し入れるようにのせる。
 - ⑥ パン粉をかけて、220～230℃で20分ほど焼き色が付き火が通るまで焼く。
 - ⑦ ブロッコリーをゆでて、粒マスタードとしょうゆで和えたものを添える。
- * トマトケチャップを添えてもよい。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	222 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	14.4 g
カルシウム	64 mg
マグネシウム	24 mg
鉄	1.4 mg
亜鉛	2.3 mg
ビタミンA	90 μgRE
ビタミンB ₁	0.46 mg
ビタミンB ₂	0.24 mg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	1.0 g

素材のバリエーション

- ・牛ひき肉でも鶏ひき肉でもよい。
- ・ひき肉の中に、にんじんやコーン、枝豆などを入れると、切り分けた断面がきれいになります。

献立例

ロールパン・牛乳・焼きスコッチエッグ・野菜のトマト煮



材料名 (1人分) 焼きスコッチエッグ以外

○ロールパン	40g
○牛乳	206g
○野菜のトマト煮	
だいこん	30g
きゅうり	25g
小松菜	19g
トマト(水煮)	13g
ロースハム	4g
ブイヨン	25g
食塩	0.4g
乾燥バジル	適量

献立のポイント

- 付け合わせにしっかり野菜を入れましょう。
- 焼き物が主菜なので、水分のある副菜や汁を組み合わせて。

* 栄養量は、⑭ページに記載してあります。

料理の特徴

- フランス中南部の有名な料理。肉の旨味の入った豆がおいしく食べられます。
- 大豆でも作れますが、糖質系の豆のほうがおいしい。

煮物



材料名 (1人分)

国産豚肉(かたロース)	40g
ソーセージ	13g
にんじん	13g
いんげん豆(水煮)	38g
たまねぎ	20g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	1.5g
食塩	0.4g
こしょう	少々
固形ブイヨン	0.5g
水	50g
トマトケチャップ	3g
さやいんげん	4g

作り方

- ① 国産豚肉(かたロース)、ソーセージ、にんじんは1~1.5cm角に切る。
- ② たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ さやいんげんは、2cmくらいに切って、さっとゆでておく。
- ④ 油で②を炒め、しんなりしたら国産豚肉とにんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ 国産豚肉の色が変わったら、ソーセージ、豆、調味料、水を加え20~30分煮る。
- ⑥ 水分がなくなってきたら、③のゆでたさやいんげんを加える。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	187 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	8.6 g
カルシウム	35 mg
マグネシウム	32 mg
鉄	1.4 mg
亜鉛	1.9 mg
ビタミンA	96 μgRE
ビタミンB ₁	0.41 mg
ビタミンB ₂	0.17 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	5.8 g
食塩相当量	1.0 g

素材のバリエーション

- ・牛バラ肉、牛かたロース、牛もも肉、豚バラ肉、豚もも肉など。
- ・ピーマンやさやいんげん、アスパラなどを加えても。コーンも合う。

献立例

食パン・牛乳・豚かたロースのカスレ風・ひじきと野菜のサラダ



材料名 (1人分) 豚かたロースのカスレ風以外

○食パン	60g
○牛乳	206g
○ひじきと野菜のサラダ	
ひじき(乾燥)	4g
きゅうり	13g
チンゲンサイ	13g
にんじん	4g
ベーコン	2g
しょうゆ	1.5g
砂糖	0.4g
食酢	2.5g
サラダ油	1g

献立のポイント

- 主菜はコクのある料理。副菜にはさっぱりした酸味のあるものを。
- 濃度のない汁物にフルーツを組み合わせても。

鶏ひき肉の白いミートソース

鶏肉



料理の特徴

● トマトを加えずに白く仕上げました。
● 子供たちの好きなコーンやじゃがいもが優しい味を作ります。

麺物

材料名 (1人分)

ショートパスタ(乾)	50g
国産鶏肉(ひき肉)	50g
たまねぎ	25g
しょうが	0.6g
セロリー	2.5g
じゃがいも	13g
スイートコーン	13g
水	20g
固形コンソメ	0.6g
食塩	0.9g
牛乳	25g
小麦粉	1.3g
サラダ油	2.5g

作り方

- ① たまねぎ、しょうが、セロリーはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて1cm角にする。
- ③ 香味野菜を油で炒め、国産鶏肉(ひき肉)を加えてさらに炒める。
- ④ 小麦粉を入れてさっと炒め、じゃがいも、水・コンソメ・塩を入れ、10分ほど煮る。
- ⑤ 牛乳を加えさらに5～6分煮、コーンを加える。
- ⑥ ショートパスタをゆでて油をまぶし、⑤のホワイトソースをかける。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	369 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	11.8 g
カルシウム	48 mg
マグネシウム	49 mg
鉄	1.3 mg
亜鉛	1.6 mg
ビタミンA	29 μgRE
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.17 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	1.3 g

素材のバリエーション

- ・牛ひき肉、豚ひき肉でもよい。
- ・ミートソースの野菜は、味としてはかぼちゃやコーン、ピーマン、豆類を加えても。

献立例

鶏ひき肉の白いミートソース・牛乳・野菜のおかか和え・グレープフルーツ



材料名 (1人分)

鶏ひき肉の白いミートソース以外

○牛乳	206g
○野菜のおかか和え	
キャベツ	30g
きゅうり	19g
トマト	19g
しょうゆ	2.3g
だし	1.9g
砂糖	0.4g
削りがつお	0.3g
○グレープフルーツ(可食部)	30g

献立のポイント

- 洋風の麺物でクリーミーな味なので、さっぱりした副菜を。
- トマトの入ったスープや野菜の蒸し煮などでも。

*栄養量は、⑭ページに記載してあります。

料理の特徴

- 肉料理としては、さっぱりした味。
- でん粉をまぶした肉はつるんとした食感。



炒め物

材料名 (1人分)

国産鶏肉(ささみ)	42g
清酒	3g
食塩	0.2g
でん粉	3g
トマト	33g
チンゲンサイ	33g
根深ねぎ	8g
はるさめ(乾)	3g
サラダ油	2g
食塩	0.5g
しょうゆ	3g
砂糖	1g
中華だし	16.7g
でん粉	0.8g
水	1.7g
こしょう	少々

作り方

- ① 国産鶏肉(ささみ)はそぎ切りにして下味をし、でん粉をつけてゆでて、できれば水にとる。
- ② トマト、チンゲンサイは一口大に、根深ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ はるさめはもどしてさっとゆで、5cmくらいに切っておく。
- ④ 油で根深ねぎとチンゲンサイを炒め、油がのったらトマトも加える。
- ⑤ 調味料とだし、はるさめ、国産鶏肉を入れ1~2分加熱し、水溶きでん粉で濃度をつける。
- ⑥ こしょうを加えてひと混ぜする。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	2.4 g
カルシウム	43 mg
マグネシウム	26 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	0.4 mg
ビタミンA	74 μgRE
ビタミンB ₁	0.09 mg
ビタミンB ₂	0.09 mg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.2 g

素材のバリエーション

- ・牛や豚のヒレ肉、もも肉、鶏むね肉など脂肪が少ない部位。
- ・チンゲンサイは、ほうれんそうや小松菜、にらでもOK。

献立例

ごはん・牛乳・ささみのツルっと炒め・
ニラと卵の中国風サラダ・きのこわかめのスープ



材料名 (1人分)

ささみのツルっと炒め以外

○ごはん(精白米+強化米)	70g	○きのこわかめのスープ	
○牛乳	206g	しめじ	10g
○ニラと卵の中国風サラダ		生しいたけ	4g
にら	6g	たまねぎ	6g
きゅうり	13g	わかめ(塩蔵)	6g
にんじん	4g	中華だし	138g
もやし	13g	しょうゆ	1.5g
鶏卵	6g	食塩	0.4g
しょうゆ	1.5g	こしょう	少々
食酢	0.6g		
砂糖	0.4g		
ごま油	0.5g		

献立のポイント

- 主菜はエネルギーが低めなので、献立の組み合わせに幅が持たせられます。副菜は旨味があるものやコクのあるものを。

鶏肉のハンガリー煮

鶏肉



料理の特徴

● 東ヨーロッパでは、スパイスの
パプリカとヨーグルトを料理によく
使います。
● コクと酸味をうまく合わせた料理で、
ごはんや麺にも。

煮物

材料名（1人分）

国産鶏肉（もも）	85g
たまねぎ	33g
にんにく	1g
赤ピーマン	17g
サラダ油	3.3g
鶏がらだし	33g
食塩	0.8g
こしょう	少々
ヨーグルト	17g
パプリカパウダー	1g
トマトケチャップ	3.3g
じゃがいも	50g
パセリ	0.8g

作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は一口大、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 赤ピーマンはせん切りか乱切りにする。
- ③ 油でたまねぎを炒め、しんなりしたら国産鶏肉を加える。
- ④ 国産鶏肉の色が変わったら、ピーマンを加えひと混ぜする。
- ⑤ だしと塩、こしょう、トマトケチャップを加えて、20分ほど煮る。
- ⑥ ヨーグルト、パプリカパウダーを加えてさらに10分ほど煮る。
- ⑦ パセリをふって盛り付け、切ってゆでたじゃがいもを添える。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	213 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	8.4 g
カルシウム	38 mg
マグネシウム	40 mg
鉄	1.2 mg
亜鉛	1.9 mg
ビタミンA	44 μgRE
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.27 mg
ビタミンC	46 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.1 g

素材のバリエーション

- ・ 豚ばら肉、豚かたロース、鶏むね肉でも。
- ・ ピーマンは、黄色やオレンジだとカラフル。緑でもよい。さやいんげんやアスパラを加えても。

献立例

ロールパン・牛乳・鶏肉のハンガリー煮・
野菜のごまレモンサラダ



材料名（1人分） 鶏肉のハンガリー煮以外

○ロールパン	40g
○牛乳	206g
○野菜のごまレモンサラダ	
きゅうり	25g
レタス	38g
セロリー	6g
すりごま	1g
レモン酢	3.8g
食塩	0.5g
サラダ油	0.3g
こしょう	少々

献立のポイント

- 主菜はコクのある煮込みなので、副菜はさっぱりと。
- パンの他、ごはんや麺にもよく合います。

*栄養量は、⑭ページに記載してあります。

料理の特徴

● ●
 アドボ（酢煮込み）はフィリピンの料理で、酢に漬けた肉を野菜とともに煮込みます。酸味が柔らかく効いて、ごはんや麺に合います。
 ● ●
 酢としょうゆ味なので、さっぱりと食べやすくなっています。

煮物



材料名（1人分）

国産鶏肉（むね）	65g
ベーコン	13g
にんにく（すりおろし）	1.3g
A 食酢	6.3g
しょうゆ	3.8g
たまねぎ	25g
じゃがいも	40g
しょうゆ	2.3g
砂糖	0.8g
水	63g
こしょう	少々
ロリエ	適量
にんじん	6g
だいこん	6g
砂糖	0.6g
食酢	0.9g

作り方

- ① 国産鶏肉（むね）は一口大、ベーコンは1cm幅3cm長さの棒状に切り、Aで下味をしておく。
- ② たまねぎはくし型に、じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
- ③ 国産鶏肉とベーコン、たまねぎ、じゃがいもと水・しょうゆ・砂糖・ロリエを合わせ、沸騰したら20分煮込む。
- ④ 国産鶏肉とじゃがいもがやわらかくなり、煮汁にとろみがついたら火を止め、こしょうをふる。
- ⑤ にんじんとだいこんは、せん切りにしてゆで、砂糖と酢に漬けておく。
- ⑥ ④を盛り付け⑤を添える。

1人分当たりの栄養量

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	8.8 g
カルシウム	14 mg
マグネシウム	34 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	0.8 mg
ビタミンA	58 μgRE
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	17 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	1.2 g

素材のバリエーション

- ・鶏もも肉、豚かたロースで作ってもよい。
- ・野菜は、ピーマン類やキャベツ、白菜を加えてもおいしい。

献立例

ごはん・牛乳・鶏肉のアドボ風お酢煮込み・ほうれんそうのからしマヨネーズ和え・もやしとコーンのすまし汁



材料名（1人分） 鶏肉のアドボ風お酢煮込み以外

○ごはん（精白米+強化米）	70g	○もやしとコーンのすまし汁	
○牛乳	206g	もやし	19g
○ほうれんそうのからしマヨネーズ和え		根深ねぎ	6g
ほうれんそう	50g	ホールコーン（缶）	2.5g
溶きからし	0.1g	だし	138g
マヨネーズ	2.5g	しょうゆ	1.5g
しょうゆ	0.8g	食塩	0.4g
		こしょう	少々
		でん粉	1.5g
		水	3g

献立のポイント

- 主菜に酸味があるので、副菜の和え物にはドレッシングではなくマヨネーズのクリーミーな和え物を組み合わせました。
- 塩味の野菜炒めなどと組み合わせてもおいしいです。

献立例 栄養量一覧

牛肉

ページ	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)		
②	629	29.0	26.0	294	83	3.5	5.6	211	0.35	0.56	53	6.0	2.6
③	605	24.2	21.9	292	74	4.0	4.0	132	0.78	0.56	19	3.1	1.5
④	646	20.7	26.5	311	79	3.6	3.2	168	0.78	0.54	17	3.4	2.7
⑤	707	21.7	29.5	349	91	4.6	3.7	207	0.80	0.66	20	5.6	2.5

豚肉

ページ	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)		
⑥	715	21.0	27.0	306	68	3.8	3.2	201	1.01	0.50	49	3.1	1.6
⑦	610	29.6	14.4	294	90	3.6	3.6	325	1.54	0.62	44	4.8	1.6
⑧	510	28.9	26.4	354	68	2.4	3.6	231	0.64	0.61	30	3.6	2.2
⑨	510	26.5	20.5	336	94	2.2	3.4	246	0.56	0.54	11	9.6	2.4

鶏肉

ページ	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)		
⑩	535	24.6	19.8	298	81	1.5	2.5	123	0.30	0.50	31	3.6	1.8
⑪	534	25.0	12.3	295	81	3.2	2.6	211	1.01	0.50	21	3.0	2.6
⑫	496	30.2	20.6	311	80	1.9	3.2	138	0.34	0.63	55	3.5	2.3
⑬	633	30.3	19.4	288	100	3.3	3.1	362	0.88	0.54	30	4.1	2.4



献立のポイント

- ・ 主食、主菜、副菜のバランスをよく考えて
- ・ 彩りよく



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28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