

国産食肉を用いた **世界の料理**

学校給食料理集 X

▶ 地域名産の食肉を給食に!

▶ 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

「国産食肉を用いた学校給食料理集」は、平成23年度に刊行を開始して以来、学校給食関係者に広く活用されてきましたが、本冊で丁度10冊目となり、掲載レシピ数も100を超え、総計108となりました。関係者の多大のご理解・ご尽力に衷心より感謝申し上げます。

本冊におきましては、昨年度に引き続き、学校給食に取り入れやすい、食肉を用いた世界各国の料理レシピ（献立）を紹介いたしました。児童・生徒の皆さんが世界に目を向けるための一助となれば幸いです。

なお、巻末にこれまでに掲載されたレシピの全体がわかるよう、索引の頁を設けましたので、併せてご利用下さい。

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

推薦のことは

学校給食に国産の食肉を使うことは、国内の自給率を高める意味でも大きな役割をもっています。今回のこの料理集は国産の牛肉・豚肉・鶏肉を使用しながら、世界各国の料理が紹介されています。

どうぞ、児童・生徒への国産自給率を高めることの大切さを教え、国産食肉を使った献立の作成にこの料理集をご活用くださるようお願い申し上げます。

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

地域名産の食肉を給食に！	3県の取り組み	②	
牛肉	ご飯物	ビリヤニ（インド・パキスタン）	⑤
	煮物	グーラッシュ（ハンガリー）	⑥
	和え物	ヤムウンセン（タイ）	⑦
豚肉	ご飯物	混ぜ寿司（日本）	⑧
	炒め物	タコス（メキシコ）	⑨
	煮物	ポトフ（フランス）	⑩
鶏肉	ご飯物	パエリヤ（スペイン）	⑪
	麺物	フォー（ベトナム）	⑫
	焼き物	サテー（インドネシア）	⑬
献立例		⑭	
国産食肉を用いた学校給食料理集（I）～X	索引	⑮	

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
佐野日本大学短期大学 特任准教授 駒場啓子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長 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。

地域名産の食肉を給食に！

3県の 取り組み

新型コロナウイルスの影響で国内農畜産物の消費も減る中で、地域産業の活性化と食育につなげようと、農林水産省は各地名産の和牛や地鶏を学校給食で利用できるよう費用補助をする「学校給食提供推進事業」を行っています（2020年度事業・p.4参照）。各地の学校で、どのように給食にとり入れているのでしょうか。岐阜、高知、茨城の3つの学校の様子をお伝えします。

*お話は2020年10～11月時点のものです。

岐阜県土岐市・高山市

使用した食肉：飛騨牛

飛騨牛の脂肪がしみた 野菜もまた美味

今回の事業対象となった飛騨牛は、脂が乗って風味が高く、甘みがあります。野菜類と合わせると野菜に脂肪のうま味がしみ、少しさめてもおいしいのが特徴です。各地の学校で、もも肉や肩肉を地域産の野菜と組み合わせて、ビビンバ、すき焼き、牛丼、みそ焼き、カレー、シチューなど、さまざまな料理を工夫しています。

ビーフシチューを提供した学校では、たっぷり入れた飛騨牛の風味やコクが野菜にしみた絶品の一皿ができました。また、下呂市の学校では、香ばしさが際立つ「飛騨牛ときのこのみそ焼き」を提供しました。どちらも子どもたちから「ごちそうさま！」の聲がひときわ高く響きました。



今日の給食、いい香り～♪



ゆずみそ焼きは衛生面などの点からアルミケースで焼く形に。

お話

伊藤裕子さん

(岐阜県学校給食会食育専門員 管理栄養士)

鈴木晃子さん

(岐阜県土岐市学校給食センター 土岐津中学校栄養教諭)

ゆずみそ焼きで伝えたい、 郷土の味

土岐市の土岐津中学校では、飛騨の郷土料理、朴葉みそをモチーフにした「ゆずみそ焼き」を提供しました。牛肉を干ししいたけなどと炒めて特製のゆずみそをからめ、朴葉のかわりにアルミケースに入れてオーブンで焼きます。飛騨牛を使ったゆずみそ焼きは風味も格別で、郷土の味を知ってほしいという願いとともに、子どもたちの心にしっかり届きました。

大事にしたい生産者との交流

高山市では、平成29年度から年に4回高山市の給食の日を設けており、うち2回は市の補助で飛騨牛を使っています。生産者を食育の授業の講師に招き、子どもたちと一緒に給食を食べていただくこともあ



土岐津中学校の献立／牛肉のゆずみそ焼き 小松菜の辛味白和え
じゃこ菜めし 五目汁 りんご 牛乳
岐阜県学校給食会の2019年度調理発表会で最優秀賞を受賞。

ります。子どもたちは生産者から牛の世話や野菜作りの苦勞などを聞いて食べ物のおりがたさを知り、生産者の皆さんは子どもたちが喜んで食べる様子を見て励まされるといいます。地域の産物を育て、地域を元気にする貴重な場になっていると思います。

ひだぎゅう 飛騨牛

飛騨牛銘柄推進協議会で認定登録された生産者により、岐阜県内で14か月以上肥育された黒毛和牛。



高知県香南市

使用した食肉：土佐和牛 土佐はちきん地鶏

土佐和牛の牛丼に大満足

当給食センターでは小学校2校と中学校1校の給食を提供しています。今回の事業で、高級肉の土佐和牛を2回提供できることになりました。

1回目は10月に牛丼にして提供しました。赤身のもも肉を使いましたが、やわらかくて甘みがあり、香りも高く、「最高においしかった!」と、みな大満足でした。献立表が配られたときから、子どもはワクワクと楽しみにしていたようです。

中学生は小学生に比べると反応が落ち着いてはいますが、残菜もほとんどない食べっぷりのよさに、満足感が表れていました。翌週学校へ行くと、「この間の牛丼がおいしかった」と声をかけてくれる生徒もいました。

高知県では、にらやにんにくの葉、ピーマンの栽培が盛んで、普段の牛肉料理では、にんにくの葉を使ったすき焼きや、ピーマンを使った焼き肉風をよく提供しますが、次回は土佐和牛の味をダイレクトに味わうサイコロステーキにしたいと思っています。

土佐はちきん地鶏はから揚げに

自然の中で育つ土佐はちきん地鶏はうま味とほど



5年生の給食指導。土佐和牛・土佐あかうしの特徴や牛肉の栄養について学ぶよい機会に。

お話

大原佐知さん

(高知県香南市立赤岡・吉川給食センター栄養教諭
高知県学校栄養士会副会長)



献立/土佐和牛の牛丼
大根のほりはり漬け 梨牛乳

しらたきやきのこも入った牛丼は、チェーン店の牛丼しか知らない子どもには新鮮だったよう。

香りもうま味も格別な牛丼に、もう夢中!

よい甘みがあり、脂肪が少ないのが特徴です。今までも年に1回は給食で出していますが、今回は事業のおかげで3回提供できることになりました。1回目は胸肉をから揚げにしたところ、予想通り好評でした。次回はもも肉をから揚げにして、部位による違いを味わってもらおうかと考えています。

とさわぎゅう 土佐和牛・土佐あかうし

「土佐和牛」は高知県産の黒毛和種と褐毛和種高知系の和牛。このうち褐毛和種は「土佐あかうし」といい、赤身系の肉が特徴。



とさわぎゅう 土佐はちきん地鶏

高知県で5年かけて開発された新しい地鶏。大川村、室戸市などで飼育されている。

茨城県大洗町

使用した食肉：**常陸牛**
奥久慈しゃも

常陸牛を肉じゃが、牛丼に

大洗町では、学校給食の献立は町の小・中学校で統一しています。今回の事業で、普段はめったに食べられない高級肉の常陸牛と奥久慈しゃもが提供されました。

常陸牛は甘みがあって香りがよく、やわらかいのが特徴です。1回目は肩ロースを使って肉じゃがにし、2回目、3回目はもも肉を牛丼にしました。

牛丼はもも肉ではかたくないかと心配でしたが、やわらかく、香り高く、味わいも満点でした。

本校は自校式なので、午前中から牛肉の香りが校内にあふれ、生徒も先生方もみな、気もそぞろだったようです。「いただきます」のあいさつがすむと、生徒たちはまたたく間に完食。「いい香り、おいしかった！また食べたい～」等々、感想も弾んでいました。

給食の時間には、常陸牛が質のよいエサでゆっくり育てられることや、生産者の苦労を話しました。名前は知っていても食べたことはない生徒がほとんどなので、郷土の畜産業や養鶏業への理解を深めるよい機会となりました。



献立／常陸牛丼 牛乳 しょうが和え わかめとじゃがいものみそ汁
牛丼はしょうがと玉ねぎの風味を加え、減塩してもおいしく工夫。

お話

小野瀬尋子さん

(茨城県大洗町立南中学校栄養教諭
全国学校栄養士協議会副会長)



「おいしい！」



たちまち完食！

奥久慈しゃもは 野菜とともにうどんに

奥久慈しゃもは、低脂肪でかみごたえがあり、うま味が濃い肉です。給食ではもも肉と胸肉を合わせてうどんの汁にしました。肉をさっと炒めて野菜とともに煮込むと、うま味たっぷりのコクのある汁になり、うどんにぴったりでした。生徒たちにも大好評でした。

大洗町では日頃から地場産物の使用が多く、80～90%利用している月もあります。豚肉もロースポークなどいろいろな銘柄があります。これからもこうした地場の肉を使った給食ができるとうれしく思っています。



献立／奥久慈しゃもうどん 牛乳
ちりめんサラダ オレンジ蒸しパン

ひたちぎゅう
常陸牛

茨城県内の自然の中で最も長く飼育した黒毛和牛で、常陸牛振興協会が認定した肉。



おくくじ
奥久慈しゃも

奥久慈の山間地帯で平飼いされるしゃも。しゃも(軍鶏)は闘鶏用の鶏で、締まった肉質が特徴。

令和2年度「学校給食提供推進事業」について

今回紹介した農林水産省による「学校給食提供推進事業」は、新型コロナウイルスの感染拡大による影響を受けた和牛肉や地鶏の需要喚起を図ることを目的とした、「和牛肉等販売促進緊急対策事業」の中の取り組みです。

学校給食への提供は、児童生徒1人当たり年間300g(和牛肉の場合)までを補助対象としています。文部科学省とも連携して、さまざまなメニューを通して和牛等のおいしさを児童生徒に伝えるとともに、都道府県と関係者の連携により食育活動の支援なども目指しています。

料理の
特徴

- インドやパキスタンの炊き込みごはんで、肉とたくさんの種類のスパイスを入れます。
- イスラム教徒はお祝いの席で出すほど重要な料理で、イスラムの人たちは豚肉は使いません。

ご飯物

材料名
(1人分)

精白米	75g	しょうが	0.8g
強化米	0.2g	国産牛肉(もも薄切り)	38g
ブイヨン	100g	ピーマン(赤・緑)	15g
ガラムマサラ	0.3g	トマト水煮	15g
ターメリック	0.3g	サラダ油	5g
シナモン	0.03g	食塩	0.8g
たまねぎ	25g	こしょう	少々
にんにく	1.3g	パセリ	少々

* ガラムマサラ、ターメリックはカレー粉で代替可。

作り方

- ① 精白米はブイヨンとガラムマサラ、ターメリック、シナモンを入れて炊く。
- ② たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、ピーマンは1cm角切り、国産牛肉(もも薄切り)は一口大、トマトの水煮は粗みじんに切る。
- ③ サラダ油で香味野菜を炒め、たまねぎが透明になってきたら、国産牛肉、ピーマン、トマト水煮を加えて炒め、食塩、こしょうで調味する。
- ④ 炊き上がったごはん③を混ぜ合わせる。
- ⑤ ゆでたパセリのみじん切りをふる。

素材のバリエーション

- ・牛のほか、豚でも鶏でも作れます。脂肪の多い部位を使うとコクが出ます。
- ・たまねぎは根深ねぎに変えてもよいでしょう。

献立例
⑭ページ
に記載

大量調理のポイント

- ★ 香辛料を入れて炊いたごはん、完全に加熱した具を混ぜる方法です。具は水気を残さないように炒めます。
- ★ アルファー化米を使ってもおいしくできます。その場合米に対して1.2倍の水の量を加えてください。
- ★ 加える香辛料は、購入できるものでよいでしょう。

⑤ 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)	
427	14.1	11.6	1.4	19	38	1.9	2.9	16	0.14	0.16	22	1.3

料理の
特徴

- ハンガリーの煮込み料理。牛肉とパプリカとトマトを真っ赤に煮込んだもの。
- パプリカは辛くない唐辛子の粉でハンガリーでは大変よく使います。

煮物



材料名 (1人分)	材料名 (1人分)		
	国産牛肉 (ばらこま切れ)	60g	トマト水煮
たまねぎ	30g	パプリカ (パウダー)	0.8g
じゃがいも	30g	食塩	1.3g
にんじん	25g	しょうゆ	4.5g
にんにく	2.5g	こしょう	少々
しょうが	0.8g	サラダ油	6g
ベーコン	5g	水	50 ~ 70g
トマトペースト	5g	清酒	7.5g

- 作り方**
- ① たまねぎは薄いくし形、じゃがいもとにんじんは皮をむいて一口大、ベーコンはせん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
 - ② サラダ油でにんにくとしょうがを炒め、香りが出たらたまねぎとベーコン、国産牛肉 (ばらこま切れ) を加えてさらに炒める。
 - ③ トマトペーストを加えてさっと水分を飛ばすように炒め、ざく切りにしたトマト水煮とパプリカ (パウダー)、にんじん、じゃがいも、食塩、しょうゆ、こしょう、水、清酒を入れて混ぜる。
 - ④ 沸騰したら火を弱め、野菜がやわらかくなるまで約 15 分煮る。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・もも肉で作るとすっきり目の仕上がりになります。牛肉が定番ですが、豚かたロースや鶏もも肉でもおいしいです。
- ・野菜は、はくさいやキャベツを入れてもよいです。豆も合います。

[献立のヒント]

- ・パンのほか、ごはん、スパゲッティなどと合わせて。
- ・酸味のある主菜なので、副菜には炒めた野菜やおひたし、酸味控えめのサラダなどを。

大量調理のポイント

- ★ トマト水煮はカットでもよいです。
- ★ 清酒を赤ワインに変えてもよいでしょう。
- ★ 肉の取り扱いには十分注意して二次汚染を防ぎましょう。
- ★ 目標の出来上がり重量に対して加える水の重量を調節しましょう。

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)	
	455	9.3	38.2	2.1	24	29	1.5	2.3	192	0.13	0.14	20	2.1

料理の
特徴

- タイの春雨サラダで、甘酸っぱく辛い味です。
- 現地のはかなり辛く、バクチーやセロリなどが入っていますが、すこしまろやかな食べやすい味にしました。

和え物



材 料 名 (1人分)	国産牛肉 (ひき肉)	25g	砂糖	0.4g
	中国春雨 (乾)	6g	清酒	1.9g
	干しえび	1g	かたくり粉	0.2g
	きくらげ (乾)	0.6g	水	0.6g
	きゅうり	13g	★ドレッシング	
	にんじん	4g	食塩	0.2g
	もやし	6g	しょうゆ	1.5g
	にら	5g	食酢	2~4g
	たまねぎ	6g	砂糖	1.9g
	バターピーナッツ	3g	ごま油	0.5g
	★国産牛肉 (ひき肉)		一味唐辛子 (様子みて)	0.04g
	しょうゆ	0.8g		

- 作り方**
- ① 中国春雨ときくらげは、それぞれもどしてゆで、春雨は食べやすい長さに、きくらげはせん切りにする。
 - ② 野菜類は 5cm 長さの細目のせん切りにして、さっとゆでておく。
 - ③ 干しえびはもどしてきざみ、ピーナッツも粗くきざむ。
 - ④ 国産牛肉 (ひき肉) はほぐしながら炒めて調味し、最後に水溶きかたくり粉を加える。
 - ⑤ 水気をきった材料と③、④をドレッシングで和える。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・ひき肉は、豚や鶏でもよいです。
- ・きくらげの代わりにきのこ類を使ってもよいでしょう。
- ・ピーナッツは、ごまでもよいです。

[献立のヒント]

- ・副菜なので、肉以外の材料の主菜を。具たくさんスペイン風オムレツやかに玉、豆腐を使った料理など。

大量調理のポイント

- ★ピーナッツのアレルギーのある場合は、バターピーナッツは除去しましょう。
- ★加熱した牛肉と野菜は、十分冷ましてから和えましょう。
- ★野菜の水気は、よくきって和えましょう。
- ★辛みは施設で調節してください。
- ★干しえびは衛生を考慮し少量の水でゆでる。

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)	
⑦	135	6.2	7.2	1.5	104	23	1.2	1.5	52	0.04	0.08	3	0.6

料理の
特徴

- 日本の代表的な料理といえば寿司。魚で作るイメージがありますが、肉系寿司もおいしい。

ご飯物



材料名 (1人分)	材料名 (1人分)		
	量	量	
精白米	60g	清酒	0.8g
強化米	0.2g	ごま油	1g
水	78g	きゅうり	10g
★合わせ酢		食塩	0.03g
食塩	0.3g	レタス	13g
砂糖	0.7g	鶏卵	8g
食酢	4.2g	さくらえび	2g
国産豚肉 (ばら薄切り)	25g	いりごま (白)	0.8g
しょうゆ	0.8g		

- 作り方**
- ① 精白米は炊き、合わせ酢を加え寿司飯を作る。
 - ② 国産豚肉 (ばら薄切り) は 2cm 幅に切り、ごま油で炒めてしょうゆと清酒で調味する。
 - ③ きゅうりは 4cm 長さのささうち、レタスは 8mm 位のせん切りにしてそれぞれさつとゆで、水気をきる。きゅうりには食塩をしておく。
 - ④ 鶏卵はいり卵にする。さくらえびも炒めておく。
 - ⑤ 寿司飯に②③④と、いりごまをさっくりと混ぜ合わせる。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・もも肉やこま切れで作ってもよいです。さっぱりした仕上がりになります。鶏肉はささみを使うとよいでしょう。

[献立のヒント]

- ・芋の煮物や青菜の煮びたし、野菜炒めを副菜に。
- ・汁は豆腐の入ったすまし汁や薄くず汁などを。

大量調理のポイント

- ★ごはん混ぜるので豚肉にはしっかりと火を通し、よく冷めてから寿司飯と合わせます。
- ★レタス・きゅうりはゆでて、水気をよくきっておきましょう。

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)	
	354	9.8	11.8	0.7	57	30	1.0	1.6	21	0.20	0.09	2	0.6

料理の
特徴

- とうもろこしの粉で作ったパンケーキのようなものに、味付けひき肉と野菜をはさんだ料理。パンケーキのことはトルティーヤといいます。

炒め物



材 料 名 (1 人 分)	国産豚肉 (ひき肉)	50g	トマト	50g
	たまねぎ	13g	食塩	0.3g
	にんにく	0.8g	サラダ油	2.5g
	食塩	0.5g	こしょう	少々
	こしょう	少々	レタス	38g
	清酒	3.8g		
	チリパウダー	0.2g	食パン (1枚)	60g
			スライスチーズ (1枚)	18g

- 作り方**
- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにし、国産豚肉 (ひき肉) と炒め合わせて調味料を加え、水分をとばしておく。
 - ② トマトはざく切りにしてサラダ油で炒め、食塩、こしょうを入れてから水分を飛ばしてペースト状にする。
 - ③ レタスはさっとゆで、水気を軽く絞って食べやすい大きさに切っておく。
 - ④ パンにチーズ、レタスとトマトのソースをのせ、その上に①の肉をのせる。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・ ひき肉は鶏肉を使うと優しい味わいになります。
- ・ 添え野菜はゆでたキャベツやほうれんそうなど、パンにのせやすければ何でもよいです。現地では焼き葱をはさんで食べることもあります。

【献立のヒント】

- ・ 具だくさんの野菜スープや、芋と野菜の煮物、野菜炒めなどを組み合わせて。

大量調理のポイント

- ★ ごはんにのせてタコライスにしてもよいでしょう。その場合角切りチーズを①のひき肉に混ぜてもよいでしょう。
- ★ トマトをたくさん処理できないときは、水煮でもよいでしょう。

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)	
⑨	382	19.1	18.4	2.5	144	34	1.1	2.4	83	0.44	0.23	11	2.0

料理の
特徴

- 西洋料理のルーツともいわれるベーシックな料理。ねぎ類を2種類使って旨味を出しました。ポットが鍋、フウが火という意味です。

煮物



材 料 名 (1人分)	国産豚肉 (かたロース)	50g	ロリエ	1/4 枚	
	ソーセージ	10g	食塩	1.3g	
	ベーコン	5g	こしょう	少々	
	たまねぎ	50g	水	175 ~ 200g	
	根深ねぎ	38g	清酒	7.5g	
	にんじん	20g			
	だいこん	30g			
	じゃがいも	20g			
	* ソーセージとベーコンは、どちらか一方でもよい。				

- 作り方
- ① 国産豚肉 (かたロース) は一口大、ソーセージは半分、ベーコンは 1cm 幅に切る。
 - ② たまねぎはくし形、根深ねぎは 5cm 長さ、他の野菜・じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
 - ③ 鍋に水とロリエと国産豚肉、ソーセージ、ベーコン、清酒を入れ、沸騰したら火を弱めて 10 分煮る。
 - ④ 食塩、こしょうと野菜を入れて 10 分、さらにじゃがいもを入れて 10 分煮る。

素材のバリエーション

- ・豚ばら、牛のすねやばら、鶏の骨付きの部位など、煮込むと旨味が出てくる肉を使いましょう。
- ・トマト味やカレー味にしてもおいしいです。
- ・野菜は、かぶやれんこん、ごぼうなどに替えてもよいでしょう。

献立例
⑭ページ
に記載

大量調理のポイント

- ★豚肉は煮込む時間 (60 分前後) があれば、しっかりアクをとりながら煮込むときれいな仕上がりになり肉もやわらかくなります。その場合は少し大きめの角切り肉を使用するとよいと思います。
- ★彩りにパセリのみじん切りを最後に加えてもよいでしょう。

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)	
	233	12.5	13.0	2.9	40	30	0.8	2.0	144	0.45	0.19	25	1.6

料理の
特徴

- スペインの米料理として世界的に有名。
- 本来はサフランという黄色い色のつくスパイスを使い、肉や魚介類をたくさん入れて炊き込みます。

ご飯物



材料名 (1人分)	国産鶏肉 (もも)		あさり水煮		
	精白米	40g	80g	15g	サラダ油
ブイヨン	120g	ターメリック	0.3g	食塩	0.9g
パプリカパウダー	0.1g	たまねぎ	25g	こしょう	少々
にんにく	0.8g	ピーマン	15g	かぼちゃ	20g
トマト	8g	さやいんげん	10g		

- 作り方**
- ① 国産鶏肉 (もも) は一口大に切り、あさりは水をきっておく。
 - ② たまねぎとにんにくはみじん切り、トマトはざく切り、その他の野菜は食べやすく切る。
 - ③ 精白米はブイヨン、ターメリック、パプリカパウダーを入れ、切った国産鶏肉をのせて炊く。
 - ④ サラダ油でにんにくとたまねぎを炒め、ピーマン、トマト、最後にあさりを加えて炒めて食塩、こしょうで調味する。
 - ⑤ かぼちゃとさやいんげんは、食べやすい大きさに切り蒸しておく。
 - ⑥ 炊き上がったごはん④を混ぜ、盛り付けて⑤を添える。

素材のバリエーション [献立のヒント]

・豚かたロースやばら肉薄切り、鶏の手羽元などでもおいしくできます。

[献立のヒント]

- ・野菜の洋風の煮物やボリュームある野菜サラダなど。ミネストローネのような具たくさんスープも合います。
- ・付け合わせの蒸し野菜を使わない場合は、野菜の量を多めに使いましょう。

大量調理のポイント

- ★ピリヤニと同じようにアルファー化米を使ってもおいしくできます。その場合米に対して1.2倍の水の量を加えてください。
- ★かぼちゃがくずれてしまう心配があるときは、油で素揚げしてください。
- ★後から加える具はしっかりと加熱しましょう。

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)	
470	17.2	11.4	2.2	44	53	5.8	2.6	97	0.17	0.19	25	1.7

料理の
特徴

- ベトナムで作られる米粉の麺で作るのが本来。あっさりした味わいが好まれ日本でブームになったことも。
- 牛のだしで作ると「フォーボー」、鶏のだしで作ると「フォーガー」と名前が変わります。

麺物



材料名 (1人分)	国産鶏肉 (ささみ)		清酒	
	国産鶏肉 (ささみ)	38g	きしめん (うどん)	150g
たまねぎ	38g	ゆで卵 (1/2 個)	25g	
もやし	25g			
かいわれ大根	5g			
鶏ガラスープ	175 ~ 200g			
食塩	2g			
こしょう	少々			

作り方

- ① たまねぎは半分にして横のせん切り、かいわれ大根は 2cm 長さにしておく。
- ② 国産鶏肉 (ささみ) はゆでて、せん切りにする。
- ③ 鶏ガラスープにたまねぎ、もやし、かいわれ大根、調味料を入れ、2 分ほど煮る。
- ④ ゆでたきしめんを器に盛り③をかけ、国産鶏肉とゆで卵をのせる。

素材のバリエーション

- ・鶏肉を豚や牛に変えてもよいです。
- ・上にのせる具はゆでたにんじんやほうれんそうなど、めん絡みやすいものにする食べやすいです。

献立例
⑭ページ
に記載

大量調理のポイント

- ★大量調理の場合は、ゆで卵をうずら卵水煮に変えてもよいでしょう
- ★給食用のフォーが購入できる場合は、きしめんを変えてください。
- ★鶏肉 (ささみ) は加熱してから切るの、二次汚染には十分注意しましょう。

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)	
277	18.5	4.3	2.2	39	33	1.2	0.9	47	0.12	0.26	8	2.8

料理の
特徴

- インドネシアやマレーシアで食べられているピーナッツ味の焼き鳥。
- 現地のはスパイスがたくさん入って辛い料理です。

焼き物



材料名 (1人分)		量	サテーソース		量
国産鶏肉 (むね)		60g	あたり胡麻 (ピーナッツバター)		12.5g
マリネ液	しょうゆ	2.5g	しょうゆ		1.5g
	砂糖	0.5g	砂糖		0.8g
	レモン汁	0.8g	牛乳		2.5g
	こしょう	少々	カレー粉		0.5g
	根深ねぎ	38g	水		7.5g
パプリカ (赤)	15g	キャベツ		50g	
パプリカ (黄)	15g	食塩		0.2g	
サラダ油	2.5g				

- 作り方**
- ① 国産鶏肉 (むね) は 2cm 位のそぎ切りにし、マリネ液で下味をつけておく。
 - ② 根深ねぎは 3cm 長さ、パプリカは乱切りにする。
 - ③ 国産鶏肉と根深ねぎ、パプリカにサラダ油をまぶし、オーブンで焦げ目がつくように焼く。
 - ④ サテーソースの調味料を混ぜて加熱する。
 - ⑤ キャベツは食べやすい大きさに切ってゆで、食塩をふっておく。
 - ⑥ ③にソースをからめ、キャベツと盛り合わせる。

素材のバリエーション [献立のヒント]

- ・牛肉のステーキ用のものや豚のロース、かたロースなどでも作れます。焼いてやわらかい部位が良いです。

[献立のヒント]

- ・緑黄色野菜を使ったサラダや和え物に味噌汁、野菜スープなど。和食の総菜や汁と合わせやすいです。

大量調理のポイント

- ★鶏肉の取り扱いには十分注意して二次汚染を防ぎましょう。
- ★鶏肉に下味をつけてから調理するまで時間があるときは、冷蔵庫で保管し、小分けにして焼きましょう。
- ★鶏肉とねぎが十分加熱されているかどうか、中心温度の確認をしっかり行いましょう。

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)									
	233	16.9	14.0	4.0	119	75	1.4	1.3	33	0.14	0.14	64	0.8

献立例

牛肉 ⑤ページ ビリヤニ・牛乳・野菜とツナのレモンピクルス・みかん



材料名 (1人分) ビリヤニ以外

○牛乳	206g	サラダ油	1g
○野菜とツナのレモンピクルス		こしょう	少々
きゅうり	30g	○みかん (可食部)	60g
にんじん	15g		
レタス	38g		
ツナ	8g		
しょうが	1.3g		
レモン汁	2.5g		
食塩	0.3g		

献立のポイント

- スパイシーでコクがあるので、さっぱりした野菜サラダやスープと。おひたしのようなものでもすっきり食べられます。

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)	
	638	23.4	22.3	3.1	278	77	2.4	4.0	270	0.32	0.53	52	1.9

豚肉 ⑩ページ ロールパン・牛乳・ポトフ・ほうれん草のカレーサラダ



材料名 (1人分) ポトフ以外

○ロールパン	60g	カレー粉	0.1g
○牛乳	206g	食塩	0.5g
○ほうれん草のカレーサラダ		こしょう	少々
ほうれんそう	60g		
たまねぎ	15g		
トマト	25g		
いりごま	1.3g		
サラダ油	1g		
食酢	2.5g		

献立のポイント

- 肉料理としてはすっきりした味なので、スパイスをきかせたサラダなどの和え物を組み合わせて。

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)	
	600	27.3	28.2	6.4	343	114	2.7	3.9	444	0.68	0.66	53	3.0

鶏肉 ⑫ページ フォー・牛乳・野菜のシソいため・りんご



材料名 (1人分) フォー以外

○牛乳	206g	しょうゆ	0.8g
○野菜のシソいため		清酒	0.8g
キャベツ	38g	○りんご (可食部)	60g
ピーマン	20g		
根深ねぎ	18g		
しそ	0.8g		
しょうが	0.5g		
サラダ油	2g		
食塩	0.5g		

献立のポイント

- 優しい味の麺料理なので、ツナやちくわなどたんぱく質系の旨味の入ったサラダや和え物を組み合わせて。炒め物でもよいでしょう。

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)	
	491	26.4	14.4	5.0	294	67	1.5	1.9	142	0.25	0.60	47	3.6

国産食肉を用いた学校給食料理集（Ⅰ）～× 索引

平成 23 年度から令和 2 年度までに作成した「国産食肉を用いた学校給食料理集」全 10 冊に掲載されているレシピ（総計 108 レシピ）について、食材別（牛肉・豚肉・鶏肉）、調理料理法別（ご飯物、麺物、焼き物、炒め物、炒め煮、揚げ物、揚げ煮、煮物、汁物、蒸し物、和え物）に並べ替えて整理し、レシピごとにその概要及び掲載されている料理集のページを記載しております。

レシピの詳細をご覧になりたい場合には、（公財）日本食肉消費総合センターの下記 URL にアクセスして下さい。

http://www.jmi.or.jp/publication/publication.php?school_lunch

調理 料理法	料理名 料理の特徴	料理集 ページ	
牛肉	ご飯物	● キムチ牛丼マヨ風味 ・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。	Ⅳ— 2p
		● プルコギ丼 ・プルコギは「朝鮮半島風すき焼き」とも呼ばれる韓国の代表的な肉料理の一つ。甘辛いのが味のポイントです。 ・野菜も一緒に食べられる、主食と主菜・副菜を兼ねたような便利な料理です。	Ⅶ— 5p
		● キンパ風混ぜ寿司 ・キンパとは韓国のおろし海苔巻きのこと。 ・肉や野菜が入って海苔とごま油が香る、おいしい混ぜごはんアレンジしました。	Ⅷ— 5p
		● ビリヤニ ・インドやパキスタンの炊き込みごはん、肉とたくさんの種類のスパイスを入れます。 ・イスラム教徒は祝い席で出すほど重要な料理で、イスラムの人たちは豚肉をしません。	Ⅹ— 5p
	麺物	● 根菜類のキーマカレーうどん ・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。	Ⅵ— 2p
		● シシカバブ風ハンバーグ ・ひき肉料理の 1 つで、中近東の国のスパイシーな味を食べやすくアレンジ。 ・天板に大きく作って、切って配膳しても。 ・入れるスパイスは、他にタイムやガラムマサラ、カレー粉、一味唐辛子などでも。	(Ⅰ)— 2p
	焼き物	● ムサカ風グラタン味噌風味 ・洋風料理ですが、塩分は味噌で味付けし補いました。味噌にホワイトソース、チーズを合わせた濃厚な味。 ・大きな天板に作り、切り分けてもよい。	(Ⅰ)— 3p
		● きのことごぼうの牛肉巻きカレー風味 ・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、味を絡めてもおいしい。 ・照り焼き風の味にカレーは良く合います。 ・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。	Ⅱ— 4p
		● 味噌味ハンバーグ ・和食「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粉を加えてもよいでしょう。	Ⅲ— 3p
		● 牛肉とキャベツのかさねグラタン ・濃厚な味をキャベツが和らげています。キャベツは増量効果もあり。 ・主菜と主食を兼ねた、ボリュームのある肉料理です。	Ⅴ— 2p
● 和風オムレツ ・スペイン風オムレツのように具たくさんの卵焼き。中にはすき焼き風に味つけをした肉を入れました。 ・ごはんにかう惣菜です。		Ⅵ— 4p	

- ハンバーガー風ロースト VII— 6p
 - ・ハンバーガーにはさんであるパテと野菜をイメージした重ね焼きです。
 - ・パンにもごはんにも合う味つけです。
 - ・ホワイトソースでまろやかさを出しました。
- ムサカ IX— 5p
 - ・ギリシャのグラタンのような料理。本場では羊の肉を使うのがポピュラーなようです。なすとトマトの他に、ズッキーニやいも類なども入れて重ね焼きにします。

- もも肉オイスターソース炒め (I)— 5p
 - ・オイスターソースを使ったコクのある料理。ごはんによく合います。
 - ・牛もも肉は細く切ってでん粉をまぶすことで、仕上がりがやわらかくなります。
 - ・野菜は炒め物に使うものなら何でも。
- トマト味チンジャオロース III— 2p
 - ・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に工夫しました。
 - ・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と、より甘くなります。
- 牛肉の黒ごま風味インド炒め IV— 5p
 - ・黒ごまでコクを出した、カレー味の炒め物です。
 - ・ごはんによく合う主菜です。
- 牛ひき肉とカシューナッツの炒め物 V— 3p
 - ・鶏肉のカシューナッツ炒めは、牛肉でも美味しくできます。
 - ・鶏肉より肉の味が強いので、セロリーや大根などの香味系野菜とあわせて炒めました。
- オクラと牛ヒレ肉のサブジ風 VI— 3p
 - ・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。
- 牛のハニーマスタードソテー VIII— 6p
 - ・ほんのり甘く優しい炒め物です。
 - ・さつまいもは皮ごと使うと色彩のアクセントになります。
- チャプチェ IX— 6p
 - ・春雨と肉、野菜を甘辛く炒め合わせた韓国の料理。同じせん切りの炒め物でも中国のチンジャオロースと味が違います。ごまの香ばしさが食欲をそそります。

- 牛ロース薄切り肉と大根の金平風 II— 3p
 - ・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。
 - ・長ねぎやもやし、小松菜など、炒めてもおいしい野菜ならなんでも合いますが、大根を炒め煮にしたおいしさを味わってほしいところです。
- 和風ハッシュドビーフ III— 5p
 - ・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、いっそう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いしい。
- 牛肉といんげんの炒め煮中国風 IV— 3p
 - ・長めに煮ることで、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。

- ビーフ揚げ餃子パプリカ風味 III— 4p
 - ・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。
- サモサ風揚げ餃子 IV— 4p
 - ・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。
- 牛の春巻き すき焼き風味 V— 4p
 - ・人気のすき焼きをパリッとした皮で包みました。甘辛さと香ばしさが良く合います。
 - ・大量に包むのが難しければ、揚げた春巻きやワンタンなどの皮をくだいてのせても。
- 里芋のビーフコロッケ VI— 5p
 - ・ねっとりした里芋で作った食べ応えのあるコロッケ。
 - ・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。

- カレー風味肉じゃが (I) — 4p
 - ・子どもの大好きなカレー味を使った煮物で、主菜にも副菜にもなる料理。
 - ・肉も野菜も芋も摂れるので、一品料理としてはバランスのよい惣菜。
- キムチ味すき焼き風煮物 II — 5p
 - ・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。
- 牛ばら肉とれんこんのスープ V — 5p
 - ・具沢山で、シチュー的なスープ。ばら肉のしつこさがなく、すっきりした仕上がります。
 - ・れんこんがばら肉と良く合います。
- こっくり芋煮 VII — 7p
 - ・東北地方の名物芋煮。子供の好きなじゃがいもやかぼちゃも入れて甘味を出し、さといもだけの汁より食べやすくしました。
 - ・具沢山で煮物のような、副菜にもなる汁。
- 牛のチャイニーズふろふき大根 VIII — 7p
 - ・和風料理のふろふき大根に、オイスターソース入りの肉みそで中華風にアレンジ。
 - ・肉みそはシャリシャリした食感が楽しめます。
- フェイジョアーダ IX — 7p
 - ・ブラジルの他、ポルトガルでも食べられています。ブラジルのものが有名。
 - ・肉と豆を煮込んだもので、ごはんやパンを添えて食べます。
- グーラッシュ X — 6p
 - ・ハンガリーの煮込み料理。牛肉とパプリカとトマトを真っ赤に煮込んだもの。
 - ・パプリカは辛い唐辛子の粉でハンガリーでは大変よく使います。

- 茹で牛と野菜のマスタードソース和え II — 2p
 - ・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よいでしょう。
 - ・豚肉でもおいしい。
- ヤムウンセン X — 7p
 - ・タイの春雨サラダで、甘酸っぱく辛い味です。
 - ・現地のはかなり辛く、パクチーやセロリなどが入っていますが、すこしまろやかな食べやすい味にしました。

- 排骨飯（ローズ蒸し焼き丼） (I) — 9p
 - ・濃厚な煮汁に八角の風味が個性的などんぶり。
 - ・八角の他にカレー粉やトマトケチャップを使ってもよいでしょう。
 - ・豚肉はかたローズを使うとさらにコクが出ます。
- ポークサラダ寿司（主食と主菜を兼ねます） III — 7p
 - ・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。
- 中華風肉団子のカレーチリ丼 IV — 7p
 - ・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ようにごはんにかける形にしました。
- 豚肉と根菜の炊き込みご飯 V — 6p
 - ・具沢山でコクと食べ応えはありますが、マイルドでくせのないご飯です。
 - ・ケチャップをカレー粉に変えて炊き込みドライカレーにしてもよいでしょう。
- 豚ばら角煮どんぶり VI — 6p
 - ・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。
- 混ぜいなりごはん VII — 8p
 - ・いなりずしを包まずに混ぜごはんにしました。
 - ・ばら肉のうまみと油のコクで食べ応えのあるごはん。
 - ・寿司飯なのでしつこくありません。

- 豚玉トマトの中華カレー VIII— 8p
 - ・ルーを使わないで、かたくり粉で濃度をつけたサラッとしたカレー。
 - ・トマトときくらのアクセントを、卵がまとめています。
- ルーコ飯 IX— 8p
 - ・台湾で日常的に食べられているご飯料理。
 - ・ばら肉を使用することが多く、しょうゆ・酒・砂糖・八角・干しえびその他を入れてこってり煮込み、ご飯にのせて食べます。
- 混ぜ寿司 X— 8p
 - ・日本の代表的な料理といえば寿司。魚で作るイメージがありますが、肉系寿司もおいしい。

- ジャガ芋ハンバーグ II— 7p
 - ・ジャガ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。
- ミートオムレツ プロッコリーマスタード和え添え III— 6p
 - ・スペインやイタリアで良く食べられているオムレツは、大量調理むき。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。
- 焼きスコッチエッグ VI— 8p
 - ・本来は揚げなのですが、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。
- 豚もも肉のクリームコロッケ風 VIII— 9p
 - ・クリームコロッケの中身を、グラタン風に焼きました。
 - ・作業工程がコロッケほど大変ではないので、ホワイトソースの教材としても。

- 豚もも薄切り肉とキャベツのクミン炒め II— 6p
 - ・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。
- 生揚げと薄切り肉の味噌ケチャップ炒め III— 8p
 - ・中華の家常豆腐と言う料理のアレンジで、辛くないよう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。
- 豚もも肉高菜炒め V— 7p
 - ・漬物の入った中華風炒め物。卵で味がやわらかく見た目も華やかに。
 - ・漬物は調味料として味のバリエーションを出すのに有効です。
- ヒレ肉のオリーブ炒め VI— 7p
 - ・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。
- れんこんチャンプルー VII— 9p
 - ・「チャンプルー」とは沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」。いろいろな具の入った炒め物を指す場合もあります。
 - ・摂取しにくい海藻を肉や卵と炒めました。豆腐や厚揚げを入れるとより沖縄風に。
- 卵入りチンジャオロース IX— 10p
 - ・中国の炒め物の代表のような料理。チンジャオはピーマン、ローは肉、スはせん切りの意味。
 - ・ウスターソースと卵で、食べやすくしました。中国では肉といったら豚肉を指します。
- タコス X— 9p
 - ・とうもろこしの粉で作ったパンケーキのようなものに、味付けひき肉と野菜をはさんだ料理。
 - ・パンケーキのことはトルティーヤといいます。

- 切り昆布とばら肉の炒め煮 II— 9p
 - ・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ておいしくなります。
 - ・ごはんもすすむ味なので、酢物や煮物より抵抗感がすくないでしょう。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。

炒
め
煮

- かぼちゃ麻婆豆腐 III— 9p
 - ・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い。
- トマト酢豚 IV— 6p
 - ・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。

揚
げ
物

- エキゾチックメンチカツ (I)— 8p
 - ・この料理も新しいスパイスの味を覚えることが目的の1つ。ガラムマサラはカレー粉と似ているので、比較的食べやすいスパイス。
 - ・子どもたちの大好きなひき肉料理で食べやすさをさらにアップ。
- 豚ヒレ肉の変わり揚げカレー風味 付け合わせ：甘酢トマト V— 8p
 - ・カレー風味がほんのり香る、クラッカー衣の変わり揚げ。
 - ・揚げ物は、下味と衣によって目先が変わります。
- ミラノ風カツレツ IX— 9p
 - ・イタリア料理の1つで、薄い子牛の肉にチーズ入りの衣をつけて揚げたもの。
 - ・少量の油で揚げ焼きにすることが多いようです。レモンをかけて食べるのが現地風ですが、子供向けにトマトソースをかけました。

煮
物

- かたロース肉のフランス風トマト煮込み (I)— 6p
 - ・煮込み料理としては、加熱時間が比較的短時間。
 - ・トマト味ですが、豚かたロースを使っているので充分コクがあります。
 - ・主食はパンでもごはんでも。
- 豚かたロース肉と白菜の重ね煮チリ風味 II— 8p
 - ・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。レ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。
- 豚肉と根菜のトマトシチュー IV— 8p
 - ・根菜類を食べやすく、と考えたシチュー。やさしい味です。
- あんかけ豆腐ハンバーグ V— 9p
 - ・中華風煮こみハンバーグです。洋風のものよりさっぱりしています。
 - ・野菜はかさが減るので、もっと多くしてもよいでしょう。
- 豚かたロースのカスレ風 VI— 9p
 - ・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。
- PP（ポークポテト）シチュー VIII— 10p
 - ・じゃがいもをベースにしたまろやかなシチュー。
 - ・ピュレにするのが大変なら、じゃがいもを煮崩してつぶしても。マッシュポテトの素を使うと手軽にできます。
- ポトフ X— 10p
 - ・西洋料理のルーツともいわれるベーシックな料理。ねぎ類を2種類使って旨味を出しました。ポットが鍋、フウが火という意味です。

蒸
し
物

- 豚肉のピリ辛蒸し IV— 9p
 - ・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。

和
え
物

- 茹で豚中華サラダ (I)— 7p
 - ・和え物が主菜で、ごはんのおかずになる味。
 - ・豚ヒレ肉をやわらかくさっぱり食べる料理で、食欲がないときなどに。
 - ・もも肉やばら肉の薄切りでもよいでしょう。
- 春雨サラダ VII— 10p
 - ・ひき肉の入ったサラダは東南アジアでよく食べられています。
 - ・肉のコクが野菜をひきたて食べやすくします。
 - ・主食や主菜にたんぱく質が少ないときに。
 - ・錦糸卵を入れると中華風になります。

- カレー親子丼 IV— 11p
 - ・親子丼と天津丼の間のようなどんぶり。子どもたちに人気のカレー味のアんかけ料理です。
- ミートボールラタトゥイユ丼 V— 10p
 - ・野菜たっぷりの洋風トマト味どんぶり。
 - ・野菜が入ることで、優しい甘味がでて箸がすすみます。
- シンガポール風チキンライス IX— 11p
 - ・シンガポールやマレーシアなどの東南アジアの炊き込みご飯。日本でも海南鶏飯という名前で流行しました。
 - ・本来はゆでた鶏のゆで汁でご飯を炊きますが、鶏の風味をご飯に移すように鶏肉の炊き込みご飯にしました。
- チキンキーマカレー IX— 12p
 - ・インドカレーの一種で、ひき肉を使うのが特徴です。
 - ・今回のように煮込んだカレーをごはんやナンと食べるものもあれば、ドライカレーのように具とごはんを炒め合わせるものもあるようです。
- パエリヤ X— 11p
 - ・スペインの米料理として世界的に有名。
 - ・本来はサフランという黄色い色のつくスパイスを使い、肉や魚介類をたくさん入れて炊き込みます。

- 鶏ひき肉の白いミートソース VI— 10p
 - ・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。
- 親子の洋風卵とじうどん VII— 11p
 - ・親子丼は麺で作っても美味しくできます。うどんのほか中華麺やパスタを使っても。
 - ・目先を変えて洋風のだしにスパイスを入れて作ってみました。年齢によってスパイスの量は加減して。
- 柳川風卵とじうどん VIII— 11p
 - ・どじょうとごぼうが入って卵でとじた鍋を「柳川」といい、江戸名物でした。
 - ・鶏肉も根菜とよく合います。ごはんのにせてどんぶりにしてもおいしい。
- フォー X— 12p
 - ・ベトナムで作られる米粉の麺で作るのが本来。あっさりした味わいが好まれて日本でブームになったことも。
 - ・牛のだしで作ると「フォーボー」、鶏のだしで作ると「フォーガー」と名前が変わります。

- 鶏もも肉のけんちん焼き (I)— 11p
 - ・照り焼き風味付けのこってりした焼き物。
 - ・根菜類に豆腐を合わせたものを「けんちん」と言います。にんじんやコーンで彩りを出しましたが、ひじきやごぼうなどを入れても。
 - ・鶏肉はむね肉でもOKです。
- チキンソテーしそソース III— 10p
 - ・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。
- ささみのピカタ、焼きトマト添え III— 11p
 - ・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が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。
- 鶏肉の味噌バジルピカタ IV— 10p
 - ・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。
- 鶏ももピザ風ロースト V— 11p
 - ・人気のピザ味を鶏肉にのせました。さらにごはんを加えてドリア、マカロニを加えてグラタンと、応用できます。
- サテー X— 13p
 - ・インドネシアやマレーシアで食べられているピーナッツ味の焼き鳥。
 - ・現地のはスパイスがたくさん入って辛い料理です。

- ささみのツルっと炒め VI— 11p
 - ・でん粉をまぶした肉はつるんとした食感。
 - ・肉料理としては、さっぱりした味。

- 揚げじゃがと鶏ひき肉のそぼろ煮 II— 11p
 - ・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よい。
- トリチリ V— 12p
 - ・中華料理のエビのチリソースをアレンジ。酸味と甘味のほどよいバランスにごはんがすすみます。
 - ・低学年向けには、にんにくを省いてもよいでしょう。

- 中国風フライドチキン 野菜ソース (I)— 13p
 - ・鶏肉を揚げてから切ることで、ジューシーに仕上がりに、またでん粉の量も少なくすみます。
 - ・葉野菜とトマトの酸味で油っぽさを感じない味に。むね肉で作ると少し油を感じますが、ソースの力でしつこくなりません。
- ささみのカリカリ揚げ香味ドレッシング II— 10p
 - ・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、パサつ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。
- ポテトとコーンのチキン南蛮 VII— 12p
 - ・パサツとしがちなむね肉を揚げてコクのあるソースで食べます。宮崎県の人気料理です。
 - ・タルタルソースに芋や野菜を加え、食べやすくしました。
- かぼちゃつくね甘辛だれ VII— 13p
 - ・ひき肉をかぼちゃでまとめたつくね。コロケほどかぼちゃの量が多くなく、独特の食感です。
 - ・あんをかけて栄養面を補強しましたが、チーズをのせて焼いたりシチューの具にしてもよいでしょう。

- 鶏肉の煮物大学芋風 IV— 12p
 - ・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。
- から揚げ肉じゃが IV— 13p
 - ・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。

- 鶏手羽肉とさといもの中華風煮物 (I)— 10p
 - ・里芋のおいしさを味わう、煮汁を煮詰めて味をからめたこつてりした煮物。里芋に鶏肉の旨味がしみ込んで、おいしく食べられます。
 - ・骨付きもも肉のブツ切りや、ドラムスティックで代用しても。骨がないと肉がしまっかたくなります。
- 鶏肉のフリカッセ (I)— 12p
 - ・乳製品たっぷりのクリームシチューに野菜もしっかり入れました。
 - ・鶏むね肉は煮込みすぎるとパサつくので、そぎ切りにして加熱時間を短縮してもよいでしょう。
 - ・鶏肉はもも肉・手羽先・ドラムスティックでもおいしくできます。
- 鶏むね肉と花野菜の胡麻みそクリーム煮 II— 12p
 - ・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。
- チキンの豆乳カレーシチュー III— 12p
 - ・牛乳の代わりに豆乳を使いました。ホワイトシチューのように白くはなりませんが、まろやかさと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。
- いりどりソース風味 III— 13p
 - ・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、きりっとした味になります。
- 鶏肉のハンガリー煮 VI— 12p
 - ・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

- 鶏肉のアドボ風お酢煮込み VI— 13p
 - ・アドボ（酢煮込み）はフィリピンの料理で、酢に漬け込んだ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。
- つくねの洋風白味噌煮込み VIII— 13p
 - ・鶏のミートボールを白みそで煮込んだコクのある料理。パンにもごはんにも合う味です。
 - ・ごはんの上にかけて提供してもよいでしょう。

汁物

- チキンチャウダー IX— 13p
 - ・アメリカ東部で生まれた具沢山のスープ。あさりが入ればクラムチャウダー、白身魚だったらフィッシュチャウダーというように具によって呼び方が変わります。
 - ・牛乳やクリームを入れて白く仕上げます。

蒸し物

- 蒸し鶏のバーニャカウダソース VIII— 12p
 - ・バーニャカウダとは、北イタリアの郷土料理で「熱いソース」という意味。
 - ・現地ではたっぷりのにんにくにアンチョビとオリーブオイルで作ります。
 - ・給食ではにんにくの味をおさえ、たまねぎと牛乳でマイルドにしました。

和え物

- 焼き鳥と焼き野菜のレモン風味和え II— 13p
 - ・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。
- 鶏ささみ肉のオレンジマリネ V— 13p
 - ・酸味の効いたさわやかな肉料理。食欲のないときでもさっぱり食べられます。

国産食肉を用いた 学校給食料理集



(I)



II



III



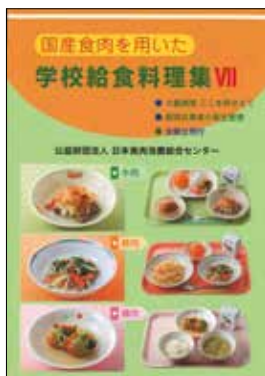
IV



V



VI



VII



VIII



IX



X



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



令和2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