

国産食肉を用いた 学校給食料理集

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刊行に寄せて

学校給食の食材選択の中心は「地産地消」であります。

牛肉、豚肉、鶏肉を中心とした食肉は、国内では、飼料の自給率が低いので、集団給食では手びかえがちですが、今や国内産業の振興にも、学校給食は貢献しなければならない時であります。

この料理集は、児童・生徒の好きなソースを活用してつくられたり、その食肉の特徴を生かしてつくられたりしている参考となる料理集です。

ぜひ、ご活用くださるようおすすめ致します。

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

シシカバブ風ハンバーグ	2
ムサカ風グラタン味噌風味	3
カレー風味肉じゃが	4
もも肉オイスターソース炒め	5

豚肉

かたロース肉のフランス風トマト煮込み	6
茹で豚中華サラダ	7
エキゾチックメンチカツ	8
排骨飯（ロース蒸し焼き丼）	9

鶏肉

鶏手羽肉とさといもの中華風煮物	10
鶏もも肉のけんちん焼き	11
鶏肉のフリカッセ	12
中国風フライドチキン 野菜ソース	13

資料 お肉の部位と特徴について	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 豊満美峰子
給食管理研究室 長田早苗

※ 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。

シシカバブ風ハンバーグ

牛肉



料理の特徴

・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。

献立例



- バンズかコッペンパン
- 牛乳
- シシカバブ風ハンバーグ
- 茹でキャベツのサラダ
- さつまいもとりんごの重ね煮

作り方

- 1 たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で透明になるまで炒め、冷ましておく。
- 2 パン粉に牛乳を加え、湿らせておく。
- 3 国産牛肉（ひき肉）に食塩とスパイスを加え、練り混ぜる。粘りが出てきたら①と②、溶き卵を加え、均一にし、最後にスイートコーンを加えてさっと混ぜる。
- 4 手に油を塗って成形し、フライパンで焼き目をつける。オーブンに移し、180℃で10～20分焼く。（大きさにより時間は異なる）
- 5 パプリカとたまねぎは食べやすい大きさに切り、サラダ油で炒め、食塩、こしょうをふっておく。
- 6 国産牛肉に完全に火が通ったら、付け合わせの野菜と一緒にと盛りつける。

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				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（ひき肉）	50	112	9.5	7.6	2	10	1.2	2.2	2	0.04	0.10	1		0.1
食塩	0.2													0.2
チリパウダー	0.1	1							1					
オレガノ	0.1													
たまねぎ	14	5	0.1		3	1						1	0.2	
サラダ油	0.8	8		0.8										
パン粉	3.5	10	0.4	0.2	1	1							0.1	
牛乳	3.5	2	0.1	0.1	4				1		0.01			
鶏卵	7.7	12	0.9	0.8	4	1	0.1	0.1	12		0.03			
スイートコーン (ホール・缶詰)	4.2	3	0.1			1							0.1	
(付け合わせ)														
赤パプリカ	7	2	0.1			1			6		0.01	12	0.1	
黄パプリカ	7	2	0.1		1	1			1			11	0.1	
たまねぎ	7	3	0.1		1	1						1	0.1	
サラダ油	1.3	12		1.3										
食塩	0.1													0.1
こしょう	少々													
計		171	11.4	10.8	17	16	1.5	2.4	24	0.06	0.16	25	0.8	0.5
茹でキャベツのサラダ		28	0.7	1.6	22	7	0.2	0.1	2	0.02	0.02	21	0.9	0.3
さつまいもとりんごの重ね煮		99	0.7	0.1	21	13	0.4	0.1	2	0.06	0.02	16	1.5	0.2
献立例栄養価総合計(パン・牛乳を含む)		647	26.3	23.4	316	77	2.8	4.0	106	0.29	0.56	63	4.8	2.3

献立のポイント

- ・スパイスを使って目新しさを出した献立です。ひき肉料理はスパイスの味を抵抗なく受け入れやすい。今回はチリパウダーとオレガノを使ってみました。カレー粉でも代用できます。
- ・サラダに使ったクミンシードもカレー粉に使用されているスパイス。粒ではなく粉末を使っても。
- ・個性的な主菜・副菜には、やさしい味で食後の果物代わりになる煮物を組み合わせました。
- ・パンに主菜・サラダを挟んで食べてもよい。
- ・この献立は、主食がごはんでもおいしくいただけます。

(シシカバブ風ハンバーグ以外の料理)

- バンズかコッペンパン 80 g
- 牛乳 206 g
- 茹でキャベツのサラダ
 - キャベツ 50 g
 - 食塩 0.3 g
 - 食酢 1.5 g
 - サラダ油 1.5 g
 - 砂糖 0.5 g
 - クミンシード
- さつまいもとりんごの重ね煮
 - さつまいも 50 g
 - りんご 25 g
 - 砂糖 5 g
 - 食塩 0.25 g
 - 水 25 g

ムサカ風グラタン味噌風味

牛肉



料理の特徴

・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。

作り方

- たまねぎはみじん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒め、国産牛肉（ひき肉）を加えてさらに炒める。
- 国産牛肉の色が変わったら、食塩とトマトの粗切りを加え、水気を飛ばすように炒める。
- バターと小麦粉を炒め合わせ、牛乳を加えて煮詰め、ホワイトソースを作る。最後にみそを溶き入れる。
- なすは5mm厚さの輪切りにし、サラダ油を塗ってさっと焼く。
- じゃがいもは皮をむき芽をとり、ゆでるかスチームコンベクションで蒸す。食塩、牛乳といっしょにフードプロセッサーにかけてマッシュポテトにする。
- ②～⑤までを層状に天板やアルミ容器などに敷き詰める。一番上はホワイトソースになるように入れる。
- チーズをのせ、220℃のオーブンで20分焼く。

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			
たまねぎ	17.5	6	0.2		4	2				0.01			1	0.3	
国産牛肉（ひき肉）	29.2	65	5.5	4.4	1	6	0.7	1.3		1	0.02	0.06			
トマト（水煮缶・固形）	17.5	3	0.1		1	2				8	0.01		3	0.2	
サラダ油	4.2	39		4.2											
食塩	0.7														0.7
牛乳	58.3	39	1.9	2.2	64	6		0.2		22	0.02	0.09	1		0.1
バター	3.5	26		2.8	1					18					0.1
小麦粉	3.5	13	0.3	0.1	1										0.1
仙台みそ	4.7	9	0.6	0.3	6	4	0.2	0.1							0.2
なす	35	8	0.4		6	6	0.1	0.1		3	0.02	0.02	1	0.8	
サラダ油	0.4	4		0.4											
じゃがいも	46.7	35	0.7		1	9	0.2	0.1		0.04	0.01		16	0.6	
牛乳	4.7	3	0.2	0.2	5					2	0.01				
食塩	0.2														0.2
溶けるチーズ	9.3	40	2.5	3.1	112	3		0.4		20	0.04				0.1
計		290	12.4	17.7	202	38	1.2	2.2		74	0.12	0.23	22	2.2	1.8

献立のヒント

例 エネルギーも脂質も高いため、副菜や汁ものはできるだけさっぱりしたもの。
● ニラときゅうりとさきみの和え物
● レタスと干しえびのスープ
● 果物

カレー風味肉じゃが

牛肉

料理の特徴

・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。



作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1つを3～4個に切る。にんじんは、じゃがいもより小さい乱切りにする。
- 2 たまねぎは1個を8つくらいのくし形に切る。しらたきはさっと湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- 3 サラダ油でたまねぎを炒め、油がのってきたら、じゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。
- 4 国産牛肉（ばら薄切り）も加えて炒め、国産牛肉の色が変わってきたら、しらたき、水、調味料を加え強火にし、沸騰したら火を弱めて、じゃがいもとにんじんがやわらかくなるまで20～30分煮る。
- 5 煮汁がほぼなくなってくるように煮て火を止める。

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			
じゃがいも	80	61	1.3	0.1	2	16	0.3	0.2		0.07	0.02	28	1.0		
たまねぎ	30	11	0.3		6	3	0.1	0.1		0.01			2	0.5	
にんじん	20	7	0.1		6	2				152	0.01	0.01	1	0.5	
しらたき	30	2	0.1		23	1	0.2							0.9	
国産牛肉（ばら薄切り）	20	91	2.5	8.5	1	2	0.3	0.6		3	0.01	0.02			
サラダ油	4.8	44		4.8											
水	10														
砂糖	9	35													
しょうゆ	10.8	8	0.8		3	7	0.2	0.1		0.01	0.02			1.6	
カレー粉	0.8	3	0.1	0.1	4	2	0.2						0.3		
計		262	5.2	13.5	45	33	1.3	1.0		155	0.11	0.07	31	3.2	1.6

献立のヒント

たんぱく質の量が少ないので、合わせる料理にプラスします。カレー味がすっきり感を出すので、少しコクのあるものと組み合わせてもよいでしょう。

- 野菜入りオムレツ
- かぶとツナのサラダ

もも肉オイスターソース炒め 牛肉



料理の特徴

- ・オイスターソースを使ったコクのあるお料理。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OKです。

作り方

- ① 国産牛肉（もも）は厚さ5mm、長さ5cm、幅1cmの棒状に切る。
- ② たまねぎは幅2cmくらいのくし形、たけのこは2～3cm幅の薄切りにする。
- ③ ピーマンは種をとって2cm幅に切り、さらに斜め半分に切る。
- ④ 調味料はよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 国産牛肉に薄くでん粉をまぶし、サラダ油で炒める。国産牛肉の色が変わったら、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順に炒めていく。
- ⑥ 調味料を加えて混ぜ、水分が沸騰してきたら水溶きでん粉を入れて手早く攪拌し、とろみをつける。
- ⑦ ごま油をふり入れ、ひと混ぜし、盛りつける。

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		
国産牛肉（もも）	75	157	14.6	10.0	3	17	1.1	3.4	2	0.06	0.15	1		0.1
でん粉	3	10												
たけのこ（ゆで）	20	6	0.7		3	2	0.1	0.2		0.01	0.02	2	0.7	
たまねぎ	30	11	0.3		6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
ピーマン	20	4	0.2		2	2	0.1		7	0.01	0.01	15	0.5	
サラダ油	6	55		6.0										
水	35													
オイスターソース	9	10	0.7		2	6	0.1	0.1			0.01			1.0
しょうゆ	3	2	0.2		1	2	0.1				0.01			0.4
砂糖	1	4												
清酒	5	5												
でん粉	3	10												
水	10													
ごま油	2	18		2.0										
計		292	16.7	18.0	17	32	1.6	3.8	9	0.09	0.20	20	1.7	1.5

献立のヒント

- すっきり目の煮物や和え物と組み合わせると味のバランスがよくなります。
- 玉葱と油揚げの煮物
 - 人参のレモン風味サラダ
 - 大根の味噌汁

かたロース肉のフランス風トマト煮込み

豚肉



料理の特徴

- ・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。

献立例



- ロールパン
- 牛乳
- かたロース肉のフランス風トマト煮込み
- カリフラワーのカレー味ピクルス
- 人参とじゃが芋のスープ

〈献立のポイント〉

- ・豚かたロースは肉のなかでは比較的短時間の煮込みでおいしく仕上がる素材。
- ・トマト味ではなく、カレー味やクリームシチュー風にアレンジしてもよいでしょう。
- ・ここでは主食にパンを使いましたが、ごはんにかけてもおいしく食べられます。
- ・主菜・副菜に酸味のある料理を持ってきたので、汁ものにはコクがありながらも野菜が摂れるスープを組み合わせました。

〈かたロース肉のフランス風トマト煮込み以外の料理〉

- ロールパン 50 g
- 牛乳 206 g
- カリフラワーのカレー味ピクルス
 - カリフラワー 50 g
 - 赤パプリカ 10 g
 - 食酢 3 g
 - 砂糖 0.6 g
 - 食塩 0.4 g
 - カレー粉 適量
- 人参とじゃが芋のスープ
 - にんじん 30 g
 - じゃがいも 40 g
 - たまねぎ 20 g
 - バター 3 g
 - ブイヨン 180 g
 - 食塩 0.7 g
 - 牛乳 30 g

作り方

- 1 国産豚肉（かたロース）は筋切りをし、食塩、こしょうをふる。
- 2 国産豚肉をサラダ油で焼きつけ、焼き色をつけて取り出しておく。
- 3 たまねぎを薄切りにし、しんなりするまでサラダ油で炒める。小麦粉をふり入れ、白い粉が見えなくなるまで混ぜ、国産豚肉をもどす。
- 4 トマトの粗切り、ブイヨン、ロリエ、トマトピューレーを入れ、ふたをして沸騰まで強火、その後火を弱めて20～25分煮る。
- 5 ピーマンはせん切りにしてさっと炒め、煮込み鍋に加えて5分ほど煮る。水分が煮詰まってソース状に国産豚肉にからむようになったら火を止め、盛りつける。

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				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・1枚)	60	94	11.8	4.7	2	13	0.7	1.9	2	0.43	0.17	1		0.1
食塩	0.4													0.4
こしょう	適量													
サラダ油	1.1	10		1.1										
小麦粉	1	4	0.1											
たまねぎ	27	10	0.3		6	2	0.1	0.1		0.01		2	0.4	
サラダ油	1.5	14		1.5										
トマト(水煮)	22.5	5	0.2		2	3	0.1		11	0.01	0.01	2	0.3	
トマトピューレー	9	4	0.2		2	2	0.1		5	0.01	0.01	1	0.2	
ブイヨン	30	2	0.4		2	2				0.01	0.02		0.2	
ロリエ	3/4枚													
ピーマン	11.3	2	0.1		1	1			4			9	0.3	
サラダ油	0.9	8		0.9										
計		152	13.0	8.3	15	24	1.0	2.1	21	0.47	0.20	15	1.2	0.6
カリフラワーのカレー味ピクルス		20	1.6	0.1	13	10	0.3	0.3	10	0.04	0.07	58	1.6	0.4
人参とじゃが芋のスープ		152	3.1	11.0	30	20	0.4	0.3	253	0.08	0.11	13	1.3	1.4
献立例栄養価総合計(パン・牛乳を含む)		628	29.7	31.7	310	90	2.2	4.0	372	0.74	0.73	90	5.4	3.2

茹で豚中華サラダ

豚肉



料理の特徴

- ・和え物が主菜で、ごはんのおかずになる味。
- ・豚にし肉をやわらかくしゆでる料理で、食欲のなごころなど。
- ・もも肉やばら肉の薄切りのみじんこで。

作り方

- ① 国産豚肉（ヒレ）は8mmくらいの厚さに切り、薄くでん粉をつけてゆでる。完全に火が通ったら、氷水にとった後すぐに水気をきる。
- ② にんにくの芽は4cm長さに切り、やわらかくゆでて水にとり、水気をきる。にんじんも長さ4cm厚さ2mm幅8mmくらいの短冊切りにし、さっとゆでておく。
- ③ きゅうりは縦半分に割り、4cm長さの笹うちにする。セロリーは筋をとってきゅうりと同じような形に切る。両方もさっとゆでる。
- ④ 調味料を均一に混ぜ、材料を和える。最後にいりごまを混ぜ合わせる。

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		
にんにくの芽	25	11	0.5	0.1	11	4	0.1	0.1	15	0.03	0.03	11	1.0	
きゅうり	45	6	0.5		12	7	0.1	0.1	13	0.01	0.01	6	0.5	
セロリー	20	3	0.2		8	2			1	0.01	0.01	1	0.3	
にんじん	16	6	0.1		4	1			109	0.01	0.01	1	0.4	
国産豚肉（ヒレ）	75	86	17.1	1.4	3	21	0.8	1.6	2	0.74	0.20	1	0.1	
でん粉	3	10												
しょうゆ	9	6	0.7		3	6	0.2	0.1			0.02		1.3	
ごま油	3	28		3.0										
食酢	3.8	1												
砂糖	1.5	6												
いりごま	1.3	8	0.3	0.7	16	5	0.1	0.1	0.01				0.2	
計		171	19.4	5.2	57	46	1.3	2.0	140	0.81	0.28	20	2.4	1.4

献立のヒント

- 例 卵と干切り野菜ときんぴらの炒め物
 - なすとピーマンの味噌煮
- 副菜は「和える」以外のどんな調理法でも。

エキゾチックメンチカツ

豚肉

料理の特徴

・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いのをねらったレシピ。



作り方

- たまねぎは細かいみじん切りにし、サラダ油で透明になるまで炒めて冷ましておく。
- パン粉は牛乳をかけて混ぜておく。
- 国産豚肉（ひき肉）に食塩、こしょう、ガラムマサラ、カレー粉を入れて練り混ぜ、粘りが出てきたら①と②、溶いた卵を加えて均一に混ぜ込む。
- 手に油をつけて人数分に分けて成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけていく。
- じゃがいもとなすは食べやすい大きさに切り、170℃で素揚げして塩をふる。
- メンチカツを揚げる。中心までしっかり火が通ったら取り出し、盛りつけて野菜を添える。
 *メンチカツにトマトケチャップを添えても良い。見た目も華やかになる。

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）	75	166	14.0	11.3	5	14	0.8	1.9	9	0.47	0.17	2		0.1
食塩	0.4													0.4
こしょう	適量													
ガラムマサラ	0.3													
カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	3	1	0.1						0.2	
鶏卵	6.9	10	0.8	0.7	4	1	0.1	0.1	10		0.03			
たまねぎ	25	9	0.3		5	2	0.1	0.1		0.01		2	0.4	
サラダ油	1.5	14		1.5										
パン粉	7.5	21	0.8	0.4	2	2	0.1	0.1		0.01			0.2	0.1
牛乳	7.5	5	0.2	0.3	8	1			3		0.01			
小麦粉	3	11	0.2	0.1	1								0.1	
溶き卵	10.4	16	1.3	1.1	5	1	0.2	0.1	16	0.01	0.04			
パン粉	5.2	15	0.6	0.3	1	2	0.1			0.01			0.2	
サラダ油(揚げ油・吸油分)	8.4	77		8.4										
(付け合わせ)														
じゃがいも	18.8	14	0.3		1	4	0.1			0.02	0.01	7	0.2	
なす	18.8	4	0.2		3	3	0.1		2	0.01	0.01	1	0.4	
食塩	0.3													0.3
計		364	18.8	24.2	38	31	1.7	2.3	40	0.54	0.27	12	1.7	0.9

献立のヒント

付け合わせも揚げてあるので、副菜や汁ものはさっぱり目の料理を。

- 例 マセドアンサラダ
- トマトと玉葱のスープ
- 果物

排骨飯(ロース蒸し焼き丼)

豚肉



料理の特徴

- ・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。
- ・豚肉はかたロースを使うとさらにコクが出ます。

作り方

- 1 国産豚肉（ロース）は筋切りし、清酒としょうゆで下味して 15 分ほどおく。
- 2 ねぎは 5 mm 厚さの斜め切りにする。
- 3 小松菜は根の部分を切って洗い、4～5 cm 長さに切っておく。サラダ油で、かたい部分から順に炒めて調味料と水を加え、煮てから水気をきる。
- 4 国産豚肉の水分をとり、薄く均一にでん粉をつける。
- 5 国産豚肉の表面をサラダ油で焼き、両面に焼き色をつける。ねぎも加えて焼きつけ、ねぎが色づいたら清酒、砂糖、しょうゆ、八角、しょうがと水を入れてふたをする。
- 6 12 分ほど蒸し焼きにし、煮汁に濃度がついて国産豚肉に火が通ったら取り出して食べやすい大きさに切る。
- 7 ごはんの上に国産豚肉をのせ、ねぎと小松菜を添える。あれば煮汁をかけるとよい。

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		
ごはん	160	269	4.0	0.5	5	11	0.2	1.0		0.03	0.02		0.5	
国産豚肉（ロース）	64	168	12.4	12.3	3	14	0.2	1.0	4	0.44	0.10	1		0.1
清酒	3	3												
しょうゆ	3.6	3	0.3		1	2	0.1				0.01			0.5
でん粉	適量													
ねぎ	20	6	0.1		6	2		0.1		0.01	0.01	2	0.4	
しょうが（薄切り）	2	1					1							
サラダ油	4.8	44		4.8										
清酒	3	3												
砂糖	3	12												
しょうゆ	4.8	3	0.4		1	3	0.1				0.01			0.7
八角	1/2 かけ													
水	20													
小松菜	48	7	0.7	0.1	82	6	1.3	0.1	125	0.04	0.06	19	0.9	
サラダ油	3.2	29		3.2										
食塩	0.4													0.4
水	12													
こしょう	少々													
計		548	17.9	20.9	98	39	1.9	2.2	129	0.52	0.21	22	1.8	1.7

献立のヒント

- しゃっきりした感触の和え物、薄味の汁物などと。
- 人参と大根のナムル
 - わかめとさきみ、葱のスープ
 - 果物

鶏手羽肉とさといもの中華風煮物

鶏肉

料理の特徴

・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ってりした煮物。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つてかたくなります。

献立例



作り方

- 1 国産鶏肉（手羽）は、一口大に切って下味をつけ2～3分おく。
- 2 ねぎはぶつ切り、しょうがは薄切りにする。
- 3 鍋を熱し、サラダ油を入れて鍋全体に油をなじませ、しょうが、ねぎを炒め、火からおろして国産鶏肉を加える。両面を少し色づくまで焼きつける。
- 4 さといも、水、調味料を入れ、煮立つまで強火にかけ、落しぶたか紙ぶたをして中火で15～20分煮る。
- 5 煮ている間ときどき上下をひっくり返しながら、さといもが充分やわらかくなったら煮汁をからめるように煮詰める。



- ごはん
- 牛乳
- 鶏手羽肉とさといもの中華風煮物
- 春雨とニラときのこのゴマ風味炒め物
- 大根のレモン漬

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 (手羽骨付き 85g)	60	117	13.8	6.2	10	8	0.7	1.0	36	0.02	0.07	1		0.1
しょうゆ	2.4	2	0.2		1	2								0.3
清酒	2	2												
さといも	60	35	0.9	0.1	6	11	0.3	0.2		0.04	0.01	4	1.4	
ねぎ	4	1			1								0.1	
しょうが	1.6													
サラダ油	2.4	22		2.4										
水	36													
清酒	4.5	5												
砂糖	2.5	10												
しょうゆ	7.4	5	0.6		2	5	0.1	0.1			0.01			1.1
計		199	15.5	8.7	20	26	1.1	1.3	36	0.06	0.09	5	1.5	1.5
春雨とニラときのこのゴマ風味炒め物		70	2.0	4.3	24	14	0.5	0.4	62	0.10	0.19	12	1.7	0.5
大根のレモン漬		28	0.2	2.0	10	5	0.1			0.01		6	0.5	1.6
献立例栄養価総合計(ごはん・牛乳を含む)		667	28.5	23.5	285	80	2.2	3.5	177	0.30	0.60	25	4.1	3.8

* 骨なしの肉を使う場合は60g。栄養計算は可食部で算出。

〈献立のポイント〉

- ・ 香ばしい味や酸味のある味のおかずと組み合わせましょう。
- ・ 主菜が中国風の煮物なので、副菜の炒め物も中国風に。
- ・ きのは優しい味の舞茸を使っていますが、どんなきのこにも合う味です。
- ・ 主菜・副菜がこってりした味付けなので、副菜はさっぱりと酸の効いた即席漬けに。
- ・ 小学校高学年向きにはプロセスチーズやヨーグルトをプラスしてエネルギー・カルシウムを補充するとよいでしょう。

〈鶏手羽肉とさといもの中華風煮物以外の料理〉

- ごはん（精白米） 65 g
- 牛乳 206 g
- 春雨とニラときのこのゴマ風味炒め物
 - はるさめ(もどし) 20 g
 - にら 20 g
 - まいたけ 30 g
 - 赤ピーマン 5 g
 - ごま油 3.5 g
 - しょうゆ 3.6 g
 - 清酒 3 g
 - いりごま 1 g
- 大根のレモン漬
 - だいこん 40 g
 - 食塩 1.6 g
 - レモン汁 3 g
 - 砂糖 0.4 g

鶏もも肉のけんちん焼き

鶏肉

料理の特徴

- ・ 照り焼き風味付けのこっくりした焼き物。
- ・ 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。



作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は、身を観音開きにして、調味料に漬け 20 分くらいおく。
- ② 豆腐は崩して下ゆでし、水気をきる。
- ③ にんじんは 2 cm 長さ、2 mm 太さのせん切り、まいたけは粗切り（みじんより大きく。にんじんと同じくらい）にする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんじんを炒め、次にまいたけを入れさっと炒め、砂糖、しょうゆ、清酒で調味し、やわらかく煮る。火からおろし、豆腐を荒くつぶして加え、鶏卵と水気をきったスイートコーンを加えて手早く混ぜ、「けんちん」を作る。
- ⑤ 天板にオープンペーパーを敷き、国産鶏肉に等分に分けたけんちんを包み、しょうゆを塗り、200～220℃くらいのオーブンで約 15 分焼く。
- ⑥ 一口大に切り、器に盛る。

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）	64	162	11.1	12.2	5	10	0.6	1.1	30	0.04	0.15	1		0.1
しょうゆ	5.8	4	0.4		2	4	0.1	0.1			0.01			0.8
清酒	2.4	3												
みりん	2.9	7												
豆腐（木綿・水きり）	16	12	1.1	0.7	19	5	0.1	0.1		0.01			0.1	
にんじん	6.4	2			2	1			44					0.2
まいたけ	6.4	1	0.2			1		0.1		0.02	0.03			0.2
鶏卵	8.8	13	1.1	0.9	4	1	0.2	0.1	13	0.01	0.04			
スイートコーン （ホール・缶詰）	3.2	3	0.1										0.1	
サラダ油	1	9		1.0										
砂糖	1	4												
しょうゆ	1.9	1	0.1		1	1								0.3
清酒	1.6	2												
計		223	14.1	14.8	33	23	1.0	1.5	87	0.08	0.23	1	0.6	1.2

献立のヒント

- さっぱり味やしゃっきりとした歯ざわりのある素材の料理と組み合わせると味にメリハリが。
- きゅうりとセロリーの炒め煮
 - ツナと人参入りポテトサラダ

鶏肉のフリカッセ

鶏肉

料理の特徴

- ・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良いですよ。
- ・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。



作り方

- 1 国産鶏肉（むね）は食べやすく切り、食塩、こしょうをふり、10分程度おく。
- 2 にんじんは8mm厚さの輪切りか半月切りにする。
小鍋ににんじん、バター、食塩、砂糖、水を入れて火にかけ、弱火で水気がなくなるくらいに煮、鍋を動かし、つやをつける。
- 3 ブロccoliは小房に分けて、ゆでておく。
- 4 煮込む鍋にバターを溶かし、水気を拭いた国産鶏肉を入れて色づけないように動かしながら炒め、表面の色が変わったら小麦粉をふり入れて混ぜ、温めたパイオンを加える。
- 5 粉が溶けて煮立つまで木じゃくしでかき混ぜ、煮立ったら火を弱くしてふたを少しずらし、約5分煮る。
- 6 アクをすくいロリエを加えて15分ほど煮込む。焦げやすいので、ときどき鍋底をかき混ぜる。
- 7 国産鶏肉に火が通り、とろみがついたら牛乳と生クリームを加えてさらに5分ほど煮る。
- 8 ちょうどよいとろみになったら、にんじんとブロッコリーを加え、火を止める。

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				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）	64	156	12.5	11.0	3	13	0.2	0.4	46	0.03	0.05	1		0.1
食塩	0.2													0.2
こしょう	少量													
バター	2	15		1.6					10					
小麦粉	2	7	0.2										0.1	
パイオン （または市販スープの素）	40	2	0.5		2	2				0.01	0.02			0.2
ロリエ	0.2枚													
牛乳	12	8	0.4	0.5	13	1			5		0.02			
生クリーム	4	17	0.1	1.8	2				16					
にんじん	24	9	0.1		6	2			163	0.01	0.01	1	0.6	
バター	1.6	12		1.3					8					
食塩	0.1													0.1
砂糖	0.2	1												
水	16													
ブロッコリー	24	8	1.0	0.1	9	6	0.2	0.2	16	0.03	0.05	29	1.1	
計		235	14.8	16.3	35	24	0.4	0.6	264	0.08	0.15	31	1.8	0.6

献立のヒント

- 例 ● かぶとりんごのサラダ
 - キヤベツとベーコンのスープ
- コクのあるクリーム煮には酸味のあるサラダが定石。汁物も軽い味にします。

中国風フライドチキン

野菜ソース

鶏肉



料理の特徴

- ・鶏肉を揚げてから切ることで、ジューシーに仕上がり、またでん粉の量も少なくすみます。
- ・薬味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。

作り方

- ① 国産鶏肉（むね）は清酒としょうゆ、こしょうで下味し、15分ほどおく。
- ② トマトは湯むきし種をとってみじん切り、セロリーとたまねぎもみじん切りにする。
- ③ 青じそは粗いみじん切りにし、水に離してから水気をきる。
- ④ ごま油で野菜をさっと炒める。
- ⑤ 炒めた野菜の水っぽさが少しとんだら、調味料を加えて火を止める。
- ⑥ 国産鶏肉の水気を拭きとり、でん粉を薄く均一につけ、160℃の油で火が通るまで3～4分揚げる。
- ⑦ 国産鶏肉を取り出し、油の温度を180～185℃に上げて20秒ほど2度揚げする。
- ⑧ 熱いうちに食べやすい大きさに切り分け、⑤の野菜ソースをかけ、みじん切りのパセリをふる。

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）	64	156	12.5	11.0	3	13	0.2	0.4	46	0.03	0.05	1		0.1
清酒	0.6	1												
しょうゆ	2.2	2	0.2		1	1								0.3
こしょう	少々													
でん粉	3.2	11												
サラダ油（揚げ油・吸油分）	0.64	6		0.6										
トマト	8	2	0.1		1	1			4			1	0.1	
たまねぎ	8	3	0.1		2	1						1	0.1	
セロリー	2.4				1									
青じそ（2/5枚）	6.4	2	0.2		15	4	0.1	0.1	56	0.01	0.02	2	0.5	
しょうゆ	2.9	2	0.2		1	2								0.4
食酢	6	2												
砂糖	0.7	3												
ごま油	1	9		1.0										
パセリ（みじん切り）	0.8				2		0.1		5			1	0.1	
計		199	13.3	12.6	26	22	0.4	0.5	111	0.04	0.07	6	0.8	0.8

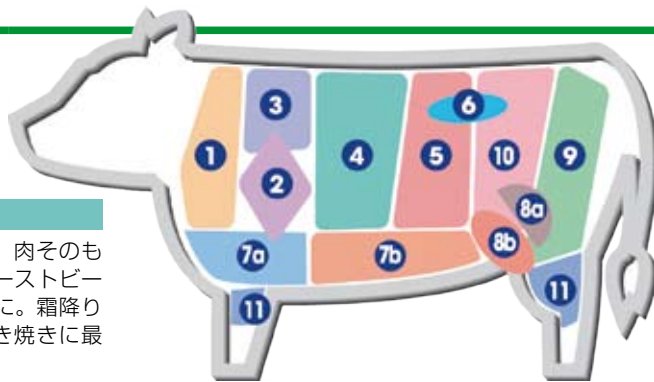
献立のヒント

- 鶏肉もソースもさっぱりとしているので、「コウのある副菜と合わせても大丈夫です。」
- かぼちゃと人参のきんぴら
 - 卵とニラのスープ
 - 果物

お肉の部位と特徴について

牛肉

の部位と特徴



1 ネック

脂肪分が少なく赤身の多い硬めの肉質。ひき肉、こま切れとして利用される。角切りなどで煮込み料理にも。

4 リブローズ

きめが細かく、肉そのものを味わうローストビーフやステーキに。霜降りのもは、すき焼きに最適。

9 そともも

きめがやや粗く、脂肪の少ない硬めの肉。薄切りや、こま切れにして炒めものに適している。

2 かた

やや硬く脂肪分の少ない赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮込み料理、スープ原料に適している。

5 サーロイン

きめが細かくて柔らかく、肉質は最高。特にステーキに最適で、ローストビーフやしゃぶしゃぶにも。

7a かたばら

赤身と脂肪が層になり、きめが粗く硬め。こつりと煮込んだり、こま切れは肉じゃがなどに。

8a うちもも

牛肉の部位中最も脂肪が少ない。ステーキやローストビーフなど厚切り料理や焼き肉、煮込み料理に。

10 ランプ

味に深みがあり、柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフをはじめ、あらゆるメニューに広く利用できる部位。

3 かたロース

やや筋が多いが脂肪分が適度にある風味のよい部位。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉など薄切りにする料理に。

6 ヒレ

きめ細かい柔らかな部位。脂肪分が少ないので、ビーフカツなどや、脂肪の気になる方はステーキに。

7b ともばら

赤身と脂肪が層になり、きめが粗いが霜降りになりやすい。濃厚な味わいで、シチューやカルビ焼きに。

8b しんたま

きめが細かく柔らかで、脂肪が少ない部位です。ローストビーフやシチュー、焼き肉、ビーフカツなどに。

11 すね

筋が多く硬いが、長時間煮ることによってコラーゲンが溶出し、柔らかくなる。シチュー、カレー等の煮込み料理に。圧力鍋で時間短縮も。

豚肉

の部位と特徴



1 ネック

脂肪分が多く、焼き肉に適している。「トントロ」と呼ばれているのは、この部位。

6 ばら

赤身と脂肪が層になり、骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味なので、カレーや角煮など煮込み料理に。

2 かた

きめが粗く、硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味が出る。シチューやポークビーンズに。

3 かたロース

きめはやや粗く硬めでコクのある濃厚な味。カレーや焼豚、しょうが焼きなどに。すじを切ってから調理を。

4 ロース

きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上位。外側の脂肪にうま味がある。トンカツ、豚しゃぶなどに。ロースハムの原料。

5 ヒレ

きめの細かい柔らかな部位。脂肪分が少なくビタミンB₁が豊富。トンカツ、ソテーなど油を使う料理に。

8 そともも

牛肉の「ランプ」・「そともも」の部位にあたり、きめが粗いので薄切りにしたり、煮込み用に利用したいもの。

鶏肉

の部位と特徴



1 手羽(手羽もと、手羽さき、手羽なか)

手羽さきはコラーゲン豊富。脂肪も多く濃厚な味なので、スープやカレーなど煮込み料理に。手羽もとは炒め物や揚げ物に。骨付きのものは水炊きにするとよい。

3 もも肉

肉質は硬めだが、味にコクがあり、照焼き、ローストチキン、フライ、唐揚げに。骨付きのものはカレー、シチュー、煮込みにするとうまい味が。

5 かわ

脂肪量が多く、エネルギーはささみの約5倍。黄色の脂肪を除き、さっとゆでて冷水にとり、余分な脂やおいを洗い流してから調理を。唐揚げや網焼き、炒め物、煮物、和え物に。

2 むね肉(皮なし)

脂肪が少なく低エネルギー。唐揚げ、カツ、焼き鳥、蒸し物、煮物いろいろな料理に利用できる。

4 ささみ

脂肪は少なく、タンパク質を多く含む。淡泊な味わいなので、揚げ物など油をプラスする料理に。肉質が柔らかいので、酒蒸しや、さっとゆでて和え物、サラダに。

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23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