

講師 嘉麻市立稲築西小学校(嘉麻市稲築学校給食センター)
 栄養教諭 中岡 令子



給食では、九州産の押し麦や発芽玄米、あわなどの雑穀を入れた雑穀ごはんを出すこともあります。

1. 雑穀ごはん

材料名	1人分	8人分 (目安)	作り方
米	65 g	520g	① 米をとぎ雑穀ミックスと水を加え、吸水させた後炊飯器で炊く。 ※ 水の量は、容量(カップ)では米の1.2倍、重量では米の1.5倍です。
雑穀ミックス	5 g	40g	
水	105 cc	840cc	

ひき肉に豆腐を加えることで、ふわっとした食感に仕上がります。また、具にひじきを加えると鉄分が増えます。いろいろアレンジしてみてください。

2. ハンバーグ風鶏つくね

材料名	1人分	8人分 (目安)	作り方
鶏ミンチ	40 g	320g	① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして少量の油で炒め、冷ましておく。 ② 豆腐は水切りしておく。 ③ 鶏ミンチと塩、炒めた玉ねぎとにんじんをボールに入れ、粘りが出るまで混ぜる。 ④ ③に豆腐と濃口しょうゆ、酒を加え、よく混ぜ合わせ8等分し、小判形に成形する。 ⑤ フライパンに油を熱し④を入れ、焼き色がついたら返し、蓋をして中まで火を通す。 ⑥ 小鍋に☆を合わせて温め、片栗粉を水小さじ2で溶いて加え、とろみをつける。 ⑦ 器に⑤を盛りつけ、⑥をかける。
玉ねぎ	16 g	128g	
にんじん	8 g	64g	
木綿豆腐	25 g	200g	
塩	0.1 g	0.8g	
濃口しょうゆ	1 g	8g(小さじ1強)	
酒	1 g	8g(小さじ1強)	
油	1 g	8g(小さじ2)	
濃口しょうゆ	4 g	32g(大さじ2弱)	
三温糖	1.5 g	12g(小さじ4)	
☆ 酒	3 g	24g(大さじ1・1/2)	
みりん	4 g	32g(大さじ2弱)	
水	8 cc	64cc	
片栗粉	0.4 g	3.2g(小さじ1)	



3. 大豆とピーマンのじゃこ炒め

豆や小魚を使った一品です。常備菜にもなります。

材料名	1人分	8人分 (目安)	作り方
ゆで大豆	15 g	120g	① ピーマン、赤ピーマンは1cmの角切りにする。 ② 油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、1cmの角切りにする。 ③ ごま油でちりめんじゃこを炒め、カリッとしてきたら大豆、油揚げ、ピーマン、赤ピーマンを加え炒め、調味料を加える。 ④ 水分がなくなるまで、炒める。
ちりめんじゃこ	3 g	24g	
油揚げ	3 g	24g	
ピーマン	8 g	64g	
赤ピーマン	4 g	32g	
ごま油	1.6 g	12.8g(大さじ1)	
三温糖	1 g	8g(大さじ1弱)	
濃口しょうゆ	2 g	16g(大さじ1弱)	
みりん	2 g	16g(大さじ1)	
酒	1.5 g	12g(大さじ1弱)	



大豆から作られる豆乳には、たんぱく質や大豆レシチンなどの栄養素が多く含まれています。だし汁にみそを入れてコクを出しています。

4. 豆乳みそスープ

材料名	1人分	8人分 (目安)	作り方
ベーコン	5 g	40g	① ベーコン・・・5mm幅に切る 白菜・・・一口大のざく切り ジャがいも・・・厚めのいちょう切り にんじん・・・いちょう切り しめじ・・・石づきをとり、ほぐす 小松菜・・・茎と葉に分け、3～4cm長さに切る ② 昆布とかつお節でだしをとる。 ③ だしに、ベーコン、ジャがいも、にんじんを入れ4～5分ほど煮て、ある程度火が通ったら小松菜の茎の部分、しめじを加える。 ④ 白菜、小松菜の葉を加え、みそを溶き入れ、豆乳も加え、沸騰させないように弱火で火を通す。
白菜	15 g	120g	
ジャがいも	20 g	160g	
にんじん	8 g	64g	
しめじ	8 g	64g	
小松菜	8 g	64g	
米みそ	6 g	48g (大さじ2・2/3)	
調整豆乳	20 cc	160cc	
だし昆布	1 g	8g	
かつお節	3 g	24g	
水	110 cc	880cc	

【だしのとり方】

できあがり 800cc(4カップ)程度

〈材料〉

水 1L(5カップ)
 だし昆布 8g
 かつお節 24g

〈作り方〉

- ① 昆布の表面を乾いた布巾で軽くふいて、分量の水と一緒に鍋に入れて30分以上おき、ふたはせずに中火にかける。
- ② 沸騰する少し前に昆布を引き上げ、分量のかつお節を入れる。
- ③ かつお節が盛り上がるように再び沸騰する手前で火を止め、かつお節が沈んだら、ざるで静かにこす。

～ポイント～

煮立てない。ふたをしない。 ※だしが濁ったり、においがこもらないようにするため。