

# 国産食肉を用いた 学校給食料理集 V

全献立例付

公益財団法人 日本食肉消費総合センター



牛肉



豚肉



鶏肉



## 国産食肉を用いた学校給食料理集Vの刊行に当たって

学校給食の食材の中心は、地産地消で実施しています。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。

食肉は、皆、国内産を使用していますが、その食材を引き立たせるものを工夫するのは、栄養教諭・学校栄養職員の仕事です。

食材そのものが勝負しますから、献立には一層力が入ってきます。

指導の際は、この食肉は国内産であること、エネルギーの無駄はしていないことを加えてください。

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

- 焼き物 牛肉とキャベツのかさねグラタン ..... ②
- 炒め物 牛ひき肉とカシューナッツの炒め物 ..... ③
- 揚げ物 牛の春巻き すき焼き風味 ..... ④
- 煮 物 牛ばら肉とれんこんのスープ ..... ⑤

#### 豚肉

- ご飯物 豚肉と根菜の炊き込みご飯 ..... ⑥
- 炒め物 豚もも肉高菜炒め ..... ⑦
- 揚げ物 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 ..... ⑧
- 煮 物 あんかけ豆腐ハンバーグ ..... ⑨

#### 鶏肉

- ご飯物 ミートボールラタトゥイユ丼 ..... ⑩
- 焼き物 鶏ももピザ風ロースト ..... ⑪
- 炒め煮 トリチリ ..... ⑫
- 和え物 鶏ささみ肉のオレンジマリネ ..... 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。

# 牛肉とキャベツのかさねグラタン

牛肉



## 料理の特徴

- 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、ポリウムのある肉料理です。

焼き物

## 材料名 (1人分)

国産牛肉(かたロース)	31g
キャベツ	75g
マカロニ	25g
小麦粉	8g
バター	5g
牛乳	75g
食塩	1.3g
こしょう	適量
ナツメグ	適量
粉チーズ	4g

## 作り方

- ① キャベツとマカロニはゆでておく。国産牛肉(かたロース)は1cm幅に切る。
- ② バターで小麦粉を炒め、牛乳・塩を入れて煮詰め、ホワイトソースを作る。
- ③ パットに薄く油をぬり、1cm幅に切ったキャベツを敷いてマカロニ・国産牛肉の順に重ねる。
- ④ ホワイトソースの半量をかけ、ナツメグとこしょうをふる。
- ⑤ 再びキャベツ・マカロニ・国産牛肉を重ね、④と同様にする。1人分カップなどで焼いてもよい。重ねるのは1回でもよいが2回のほうが味は複雑になる。肉が生なので、なるべく厚みのないよう重ねる。
- ⑥ ⑤に粉チーズをかけ、200℃のオーブンで15～20分ほど、きれいな焼き色が付くまで焼く。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	288 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	10.8 g
カルシウム	170 mg
マグネシウム	38 mg
鉄	1.4 mg
亜鉛	2.6 mg
ビタミンA	68 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.13 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.24 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.7 g

## 素材のバリエーション

- ・豚肉や鶏肉でも美味しく、もっとすっきりした味になります。
- ・エネルギー量にもよりますが、キャベツの一部をじゃが芋やかぼちゃにしたり、たまねぎ・トマトを加えても。

## 献立例

牛肉とキャベツのかさねグラタン・牛乳・切干大根サラダ・搾菜と貝われのスープ



## 材料名 (1人分)

## 牛肉とキャベツのかさねグラタン以外

○牛乳	206g	○搾菜と貝われのスープ	
○切干大根サラダ		ザーサイ	7g
切干大根	10g	たけのこ(水煮)	7g
パプリカ(赤)	5g	貝われ菜	5g
アスパラガス	15g	わかめ(もどしたもの)	7g
長ねぎ	5g	だし	150g
食酢	2.5g	ごま油	1g
ごま油	2.5g		
食塩	0.4g		
こしょう	適量		

## 献立のポイント

- 緑黄色野菜や食物繊維の多い食材で、たんぱくな味の料理を組み合わせる。
- 切干大根をサラダに使う場合は、長めに加熱してやわらかく。

\*栄養量は、14ページに記載してあります。

## 料理の特徴

- 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。

## 炒め物



## 材料名（1人分）

国産牛肉（ひき肉）	33g
セロリー	17g
だいこん	17g
カシューナッツ	10g
長ねぎ	3g
しょうが	0.8g
ごま油	2g
トウバンジャン	0.3g
清酒	2.5g
砂糖	0.3g
食塩	0.3g
しょうゆ	1g
水	8g
（でん粉	1g
水	2g
レタス	67g

## 作り方

- ① セロリーは筋をとり、だいこんは皮をむき、1cm角に切ってさっとゆでる。
- ② 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ごま油で長ねぎ・しょうがを炒め、国産牛肉（ひき肉）を加えてさらに炒める。
- ④ 肉の色が変わったら野菜と調味料を入れ、水溶きでん粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後にカシューナッツを入れて混ぜる。
- ⑥ 蒸したレタスの上にのせる。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂質	11.9 g
カルシウム	30 mg
マグネシウム	40 mg
鉄	1.6 mg
亜鉛	2.2 mg
ビタミンA	16 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.12 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.11 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	2.0 g
食塩相当量	0.6 g

## 素材のバリエーション

- ・セロリーは、にんじん・たまねぎ・じゃがいも等と代替可能。ひき肉も、鶏肉や豚肉でもよい。
- ・ナッツも、アーモンドやピーナッツでもよい。コーンでもおいしい。

## 献立例

ごはん・牛乳・牛ひき肉とカシューナッツの炒め物・野菜とカニかまのサラダ・にんにくの芽のみそ汁



## 材料名（1人分） 牛ひき肉とカシューナッツの炒め物以外

○ごはん(精白米+強化米)	70g	○にんにくの芽のみそ汁	
○牛乳	206g	にんにくの芽	20g
○野菜とカニかまのサラダ		小松菜	10g
きゅうり	33g	だし	150g
もやし	33g	みそ	10g
カニかま	10g		
砂糖	1.7g		
食酢	3.3g		
食塩	0.3g		
サラダ油	1.7g		
こしょう	適量		

## 献立のポイント

- たんぱく質を補い、くどくない味の副菜や汁と組み合わせて。でん粉でとろみのついた主菜には、汁があったほうが食べやすいでしょう。

# 牛の春巻き すき焼き風味

## 牛肉



### 料理の特徴

● 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トンなどの皮をくだいてのせても。

### 揚げ物

### 材料名 (1人分)

国産牛肉 (もも薄切り) ……	33g
春雨 (乾) ……	5g
小松菜 ……	25g
長ねぎ ……	17g
しょうゆ ……	4g
みりん ……	6g
だし又は水 ……	5g
春巻きの皮 ……	20g
こしょう ……	適量
(小麦粉 ……	適量
水 ……	適量
サラダ油 (揚げ油) ……	適量
ブロッコリー ……	20g
かぼちゃ ……	20g

### 作り方

- ① 国産牛肉 (もも薄切り) は4～5cm長さのせん切り、春雨、小松菜も4～5cmに切る。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 国産牛肉と野菜を調味料でさっと煮る。
- ④ 春巻きの皮に春雨と③をのせ、こしょうをふって包む。
- ⑤ 水で溶いた小麦粉でのりを作り、包み上がりを止める。
- ⑥ ⑤を170℃の油で2～3分、きつね色に揚げる。
- ⑦ 付け合わせのブロッコリーとかぼちゃを蒸して添える。

### 1人分当たりの栄養量

エネルギー	270 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	12.8 g
カルシウム	58 mg
マグネシウム	28 mg
鉄	1.9 mg
亜鉛	2.1 mg
ビタミンA	136 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.14 mg
ビタミンC	25 mg
食物繊維	3.0 g
食塩相当量	0.6 g

### 素材のバリエーション

- ・肉は、薄切りなら他の部位でも豚肉でも。
- ・長ねぎをたまねぎに、小松菜をほうれんそう、キャベツなどにしても美味しくできます。

### 献立例

ごはん・牛乳・牛の春巻き すき焼き風味・白菜サラダににんじんドレッシング・オレンジ



### 材料名 (1人分) 牛の春巻き すき焼き風味以外

○ごはん (精白米+強化米)	70g
○牛乳	206g
○白菜サラダににんじんドレッシング	
はくさい	50g
きゅうり	15g
にんじん	15g
たまねぎ	5g
食塩	0.5g
食酢	2.5g
ごま油	2.5g
○オレンジ (可食部)	30g

### 献立のポイント

- 揚げ物で甘辛味なので、さっぱりとした副菜を添えて。
- 手間をかけられるなら主食をわかめごはんなどにすると、さっぱり感を失わず食物繊維が補えます。

\*栄養量は、14ページに記載してあります。

## 料理の特徴

- 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のれんこんがばら肉と良く合います。

## 煮物



## 材料名（1人分）

国産牛肉（ばら）	38g
れんこん	25g
長ねぎ	13g
にんじん	10g
だいこん	13g
しょうが	0.8g
水	188g
清酒	3.8g
食塩	0.5g
しょうゆ	1.5g
ごま油	1g
こしょう	適量

## 作り方

- ① れんこん、だいこん、にんじんは皮をむき、1cm厚さの半月かちょうに切り下ゆでしておく。
  - ② 国産牛肉（ばら）は1cm角に切る。
  - ③ 長ねぎは1cm厚さの斜め切りに、しょうがは2cmのせん切にする。
  - ④ 水に国産牛肉、しょうがを入れて30分煮、れんこん、だいこん、にんじんと長ねぎ、調味料を加えてさらに15分ほど煮る。
  - ⑤ 最後にごま油とこしょうをふる。
- \* 途中、アクが取れればとったほうがよい。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	213 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	17.2 g
カルシウム	16 mg
マグネシウム	13 mg
鉄	0.8 mg
亜鉛	1.3 mg
ビタミンA	68 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.06 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.06 mg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.8 g

## 素材のバリエーション

- ・肉は豚かたロースや骨付き鶏肉などうま味の多い部位を。
- ・野菜は、たまねぎやかぶでポトフ風にしても。白菜やキャベツを入れても美味しい。

## 献立例

焼鮭の混ぜ寿司・牛乳・牛ばら肉とれんこんのスープ・りんご



## 材料名（1人分） 牛ばら肉とれんこんのスープ以外

○焼鮭の混ぜ寿司		○りんご（可食部）	60g
精白米	70g		
鮭	15g		
さやいんげん	5g		
しょうが	0.8g		
いりごま	1.3g		
鶏卵	13g		
食酢	10g		
砂糖	3.8g		
食塩	1g		
○牛乳	206g		

## 献立のポイント

- 肉料理が主菜と汁を兼ねているので、主食をどう食べさせるかがポイント。
- 散らし寿司や炒飯、または味のついたパンにサラダでもよい。

# 豚肉と根菜の炊き込みご飯

豚肉



## 料理の特徴

● 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。

ご飯物

## 材料名 (1人分)

精白米(強化米含む)	56g
だし(又は水)	84g
国産豚肉 (かたロースかばら肉薄切り)	20g
だいこん	14g
ごぼう	10g
長ねぎ	6g
しょうが	2g
ホールコーン(冷凍)	10g
サラダ油	2.4g
食塩	0.4g
しょうゆ	1.6g
清酒	3g
トマトケチャップ	8g
こしょう	適量

## 作り方

- ① 精白米は洗米して、だしにつけておく。
- ② だいこんは1cm角、ごぼうは小さめのささがき、長ねぎは輪切りにする。
- ③ 国産豚肉は1cm幅の短冊に、しょうがはせん切りにする。
- ④ 国産豚肉と野菜、コーンを油でさっと炒める。
- ⑤ ①に調味し④を上のにのせて炊く。
- ⑥ 炊き上がりにこしょうをふる。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	334 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	10.0 g
カルシウム	18 mg
マグネシウム	31 mg
鉄	0.9 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	7 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.19 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.06 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	4.6 g
食塩相当量	1.0 g

## 素材のバリエーション

- ・牛肉でも鶏肉でも。野菜はにんじんやれんこんでも。
- ・里芋・じゃが芋等を加えてもよい。

## 献立例

豚肉と根菜の炊き込みご飯・牛乳・青梗菜と厚揚げのクリーム煮・きゅうりの叩きナムル・みかん



## 材料名 (1人分)

## 豚肉と根菜の炊き込みご飯以外

○牛乳	206g	○きゅうりの叩きナムル	
○青梗菜と厚揚げのクリーム煮		きゅうり	50g
チンゲンサイ	50g	にんじん	5g
サラダ油	2g	長ねぎ	5g
厚揚げ	15g	にんにく	0.5g
牛乳	15g	しょうゆ	2.5g
中華だし	30g	砂糖	1.5g
食塩	0.5g	いりごま	1.5g
こしょう	適量	○みかん(可食部)	60g
でん粉	1g		
水	2g		

## 献立のポイント

- ご飯に肉を炊き込んでいるが、たんぱく質量が足りないので、大豆製品や魚を使ったおかずをプラス。
- 副菜には野菜が多くさっぱりした和え物やサラダを。野菜を入れたすまし汁なども合う。

\*栄養量は、14ページに記載してあります。

## 料理の特徴

- 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の味のバリエーションを出すのに有効です。



## 炒め物

### 材料名（1人分）

国産豚肉（もも）	40g
パプリカ（赤）	20g
たまねぎ	20g
高菜漬け	10g
鶏卵	20g
サラダ油	4.8g
砂糖	3.6g
しょうゆ	2.4g
清酒	3g

### 作り方

- ① 国産豚肉（もも）は一口大、パプリカとたまねぎは1cm幅に切る。
  - ② 高菜漬けは広げて1cm幅に切る。
  - ③ 油で国産豚肉とパプリカ、たまねぎを炒め、豚肉の色が変わったら調味料を加える。
  - ④ 高菜漬けを加え混ぜ、最後に溶いた卵を入れて炒め上げる。
- \* 卵は別に加熱して最後に混ぜても良い。

### 1人分当たりの栄養量

エネルギー	190 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	11.7 g
カルシウム	33 mg
マグネシウム	19 mg
鉄	1.1 mg
亜鉛	1.2 mg
ビタミンA	77 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.40 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.21 mg
ビタミンC	39 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.0 g

### 素材のバリエーション

- ・ 牛肉で作るとコクが出ます。鶏肉の場合は、でん粉をまぶしてから炒めるとパサつきません。
- ・ 野菜は、小松菜やほうれんそう、にら、もやし、キャベツ等、炒め物に適するならなんでも。

### 献立例

ごはん・牛乳・豚もも肉高菜炒め・野菜と干しえびの煮物スープ・りんご



### 材料名（1人分） 豚もも肉高菜炒め以外

○ごはん（精白米+強化米）	70g
○牛乳	206g
○野菜と干しえびの煮物スープ	
きくらげ（乾）	1g
にんじん	15g
だいこん	25g
ほうれんそう	10g
干しえび	2.5g
食塩	0.5g
しょうゆ	1g
だし	130g
○りんご（可食部）	60g

### 献立のポイント

- 主菜に野菜量が少ないので、水分多めの野菜料理を。
- サラダと汁の組み合わせでもOK。  
（例）じゃが芋のカッテージチーズ和え+野菜スープ。



# 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

豚肉



## 料理の特徴

- 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。

揚げ物

## 材料名（1人分）

国産豚肉（ヒレ）	60g
食塩	0.5g
カレー粉	1.5g
でん粉	3.5g
卵白	12g
クラッカー	20g
サラダ油（揚げ油）	適量
ミニトマト	15g
食酢	0.8g
砂糖	0.5g

## 作り方

- ① 国産豚肉（ヒレ）は5mm厚さの一口大に切っておく。
- ② クラッカーは粉にならない程度に砕く。
- ③ 国産豚肉に塩をふり、カレー粉とでん粉を混ぜたものを薄くつけ、さらに卵白・クラッカーを衣としてつける。
- ④ ③を170℃の油で2～3分揚げる。
- ⑤ ミニトマトはヘタをとり、1mm程度の切り込みを十字に入れてさっとゆで、酢と砂糖で和える。（ふつうのトマトを切ったものでもよい）

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	322 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	18.3 g
カルシウム	25 mg
マグネシウム	28 mg
鉄	1.3 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	14 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.61 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.23 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	1.0 g

## 素材のバリエーション

- ・ポリウムある衣なので、牛ヒレ、鶏ささみなど脂肪の少ない部位で。
- ・衣はスライスアーモンドや砕いたピーナッツを混ぜたり、春雨やコーンフレークでも。せんべいを砕いた衣も美味しい。

## 献立例

ごはん・牛乳・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・コーン、ひじきとインゲンのサラダ・グレープフルーツ



## 材料名（1人分） 豚ヒレ肉の変わり揚げカレー風味以外

○ごはん（精白米+強化米）	70g
○牛乳	206g
○コーン、ひじきとインゲンのサラダ	
さやいんげん	30g
ひじき（乾）	3.5g
コーン	5g
ごま油	1g
たまねぎ	10g
しょうゆ	2.5g
だし	2.5g
○グレープフルーツ（可食部）	30g

## 献立のポイント

- 揚げ物に手間がかかるので、付け合わせは簡単に。
- 副菜には、優しい味・すっきりした味の野菜料理を。酸味のある果物を添えると、食べ終わりがさわやか。

\*栄養量は、14ページに記載してあります。

## 料理の特徴

- 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。

## 煮物



## 材料名 (1人分)

国産豚肉 (ひき肉)	50g
しょうが汁	0.8g
食塩	0.5g
長ねぎ	3g
鶏卵	8g
でん粉	1.7g
木綿豆腐	17g
ごま油	0.7g
小松菜	17g
たけのこ (水煮)	8g
きくらげ (乾)	1g
サラダ油	3g
鶏がらスープ	50g
清酒	2.5g
砂糖	0.5g
しょうゆ	3g
でん粉	0.5g
水	1g

## 作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、小松菜は3～4cm長さにしゆで、たけのこもどしたきくらげは、せん切りにする。
  - ② 国産豚肉 (ひき肉) にしょうが汁と塩を加えよく練り、粘りがでてきたら長ねぎと卵、でん粉を加えてさらに練り混ぜる。
  - ③ 木綿豆腐は崩してさつとゆで、水気をよくきってごま油と混ぜる。
  - ④ 肉で豆腐を包み、分量の油の半量で両面焼き付ける。
  - ⑤ たけのこ、きくらげを残り半分の油で炒め、スープと調味料を入れてハンバーグと一緒に10～15分煮込む。
  - ⑥ 小松菜を加え、水溶きでん粉を加えてとろみをつける。
- \* 豆腐を包むのは作業上大変なので、水分をよくきって肉に混ぜ込んでよい。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	193 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	12.9 g
カルシウム	58 mg
マグネシウム	24 mg
鉄	1.9 mg
亜鉛	1.6 mg
ビタミンA	56 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.35 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.22 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	1.1 g

## 素材のバリエーション

- ・ひき肉は、牛肉でも鶏肉でも。鶏肉だとかなり淡白な味わいに。
- ・野菜は、ほうれんそう・白菜・キャベツ・にんじん・かぶなどでも。きくらげの代わりにしらたきや春雨もおいしい。

## 献立例

ごはん・牛乳・あんかけ豆腐ハンバーグ・なすのピリ辛おひたし

## 材料名 (1人分) あんかけ豆腐ハンバーグ以外

○ごはん (精白米+強化米)	70g
○牛乳	206g
○なすのピリ辛おひたし	
なす	60g
きゅうり	25g
パプリカ (赤)	10g
しょうゆ	5g
食酢	2.5g
砂糖	1g
サラダ油	2g
トウバンジャン	0.5g
にんにく	1g

## 献立のポイント

- 主菜は醤油と砂糖の素直な味なので、ピリツとした味や酸味の効いた副菜を。
- 野菜や海藻の汁をつけてもよい。



# ミートボールラタトゥイユ丼

鶏肉



## 料理の特徴

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。

ご飯物

## 材料名（1人分）

精白米（強化米含む）	70g
国産鶏肉（ひき肉）	67g
食塩	0.3g
清酒	5g
にんにく	1g
たまねぎ	42g
パプリカ（ピーマン）	25g
なす	25g
きゅうり	13g
トマト（水煮）	12g
サラダ油	5g
食塩	0.7g
しょうゆ	2g
パプリカ、カレー粉など	適量
（でん粉	1g
水	2g

## 作り方

- ① にんにくは薄切り、たまねぎ、パプリカ、なす、きゅうりは乱切りにする。
- ② 国産鶏肉（ひき肉）は塩と酒を入れて練り、一口大にまるめる。
- ③ 油で野菜類を炒め、しんなりしたら調味料とトマト水煮の粗切りを加える。
- ④ 水分が出てきたら鶏肉ボールを入れて15～20分煮る。
- ⑤ 水溶きでん粉で濃度をつける。
- ⑥ 炊いたごはんに⑤をかける。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	456 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	12.3 g
カルシウム	31 mg
マグネシウム	48 mg
鉄	1.8 mg
亜鉛	1.7 mg
ビタミンA	42 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.17 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.18 mg
ビタミンC	44 mg
食物繊維	5.8 g
食塩相当量	1.5 g

## 素材のバリエーション

- ・豚ひき肉でもよい。ベーコンを少量足すともう少し濃厚な味に。
- ・ズッキーニが使えると、きゅうりより合う。かぼちゃや芋類を入れてもよい。

## 献立例

ミートボールラタトゥイユ丼・牛乳・ほうれん草としめじのマスタード和え・わかめとしょうがのスープ



## 材料名（1人分） ミートボールラタトゥイユ丼以外

○牛乳	206g	○わかめとしょうがのスープ	
○ほうれん草としめじのマスタード和え		わかめ（塩蔵）	7.5g
ほうれん草	50g	しょうが	2.5g
しめじ	10g	長ねぎ	10g
だし	3g	ごま油	2g
食酢	1.7g	だし	150g
しょうゆ	3g	こしょう	適量
粒マスタード	3g	しょうゆ	4.5g

## 献立のポイント

- どんぶり、エネルギーもボリュームも充分なので、さっぱり食べられる野菜料理を。
- 汁もすっきりと。汁のかわりにフルーツを添えてもよい。

\*栄養量は、14ページに記載してあります。

## 料理の特徴

● 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。

## 焼き物



## 材料名（1人分）

国産鶏肉（もも）	100g
食塩	0.5g
こしょう	適量
しそ	0.7g
ピザ用チーズ	10g
ピーマン	7g
トマト（水煮）	33g
にんにく	2g
しょうが	1g
オレガノ、チリパウダーなど	適量
食塩	0.3g
サラダ油	1g
ほうれんそう	17g
しめじ	13g
サラダ油	1g
食塩	0.2g

## 作り方

- ① 国産鶏肉（もも）は厚みのある部分を開き、厚さを均一にして塩・こしょうをふる。
- ② トマトは粗いみじん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ にんにくとしょうがを油で炒め、トマト・塩・スパイスを加えて煮詰める。
- ④ ③の水分がほとんどなくなったら冷ます。
- ⑤ 国産鶏肉にしそのせん切り、チーズ、④のトマトソース、輪切りのピーマンをのせる。
- ⑥ ⑤を220度で25分ほど焼く。
- ⑦ ほうれんそうとしめじを切って、炒め味つけたものを添える。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	215 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	13.0 g
カルシウム	85 mg
マグネシウム	34 mg
鉄	1.0 mg
亜鉛	2.1 mg
ビタミンA	130 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.13 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.26 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.5 g

## 素材のバリエーション

- ・豚ヒレ肉やロース肉、もも肉など脂肪の少ない部位が合います。
- ・ブロッコリー、パプリカ、アスパラなど、付け合わせの野菜を増やしてもよい。

## 献立例

ごはん・牛乳・鶏ももピザ風ロースト・野菜のピクルスサラダ・みかん

## 材料名（1人分） 鶏ももピザ風ロースト以外

○ごはん（精白米+強化米）	70g
○牛乳	206g
○野菜のピクルスサラダ	
だいこん	30g
にんじん	10g
セロリー	5g
レモン汁	8g
砂糖	3g
食塩	0.3g
レモンの皮	適量
○みかん（可食部）	60g

## 献立のポイント

- 主食を選ばない料理なので、パンやパスタでも良いでしょう。
- 副菜には酸味のある野菜料理や、コンソメ系の野菜スープなどと、フルーツやフルーツ系ゼリーなどを組み合わせて。



# トリチリ

# 鶏肉



## 料理の特徴

● 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。

## 炒め煮

### 材料名（1人分）

国産鶏肉（むね）	50g
でん粉	3g
じゃがいも	33g
ホールコーン（冷凍）	17g
長ねぎ	8g
しょうが	0.2g
にんにく	0.3g
サラダ油	3g
トウバンジャン	0.3g
トマトケチャップ	8g
スープ	17g
清酒	5g
砂糖	1.7g
食塩	0.8g

### 作り方

- ① 国産鶏肉（むね）は2cm角に切り、でん粉をまぶしてゆでておく。
- ② じゃがいもは皮をむき加熱し1.5cm角、長ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ 油で香味野菜を炒め、香りが出たら国産鶏肉・じゃがいも・ホールコーンを入れ、さらに炒める。
- ⑤ ④に合わせた調味料を加え、沸騰後2～3分煮る。

### 1人分当たりの栄養量

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	4.1 g
カルシウム	8 mg
マグネシウム	29 mg
鉄	0.4 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミンA	10 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.12 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.09 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	1.2 g

### 素材のバリエーション

- ・ 鶏もも肉や豚かたロースでも美味しい。
- ・ じゃが芋を里芋やかぼちゃ、大根、にんじんに変えてもよい。

### 献立例

ごはん・牛乳・トリチリ・白菜の甘酢和え・かぶのスープ煮



### 材料名（1人分）

### トリチリ以外

○ごはん（精白米+強化米）	70g	○かぶのスープ煮	
○牛乳	206g	かぶ	25g
○白菜の甘酢和え		かぶの葉	15g
はくさい	27g	ベーコン	4g
にんじん	10g	たまねぎ	15g
えのきたけ	10g	洋風だし	100g
食酢	2g	食塩	0.4g
砂糖	0.7g		
サラダ油	0.7g		
こしょう	適量		

### 献立のポイント

- コクのある主菜なので、あまりしつこくない副菜で、野菜が摂れるものを。野菜のスープ煮や実だくさんの汁、サラダなどでバランスをとりましょう。

\* 栄養量は、14 ページに記載してあります。

## 料理の特徴

● 酸味の効いたさわやかな肉料理。ときでもさっぱり食べられます。食欲のない

## 和え物



## 材料名（1人分）

国産鶏肉（ささみ）	50g
食塩	0.3g
こしょう	適量
でん粉	4.5g
サラダ油（揚げ油）	適量
オレンジ	18g
たまねぎ	25g
にんじん	20g
レタス	15g
万能ねぎ	3g
食塩	1g
食酢	13g
サラダ油	8g
こしょう	適量

## 作り方

- ① 国産鶏肉（ささみ）は、一口大のそぎ切りにし下味をして、でん粉を薄くまぶして200℃の油で2分ほど揚げる。
- ② オレンジは皮をきれいに洗うか、ぐるむきにし、薄いちょう切りにする。（和えられれば切り方は問わない）
- ③ たまねぎ、にんじん、レタスはせん切りにして、さっとゆでる。
- ④ 調味料を合わせ、肉・オレンジ・野菜を和えて盛りつけ、みじん切りにしてゆでた万能ねぎをふる。

## 1人分当たりの栄養量

エネルギー	189 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	10.6 g
カルシウム	23 mg
マグネシウム	23 mg
鉄	0.4 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	148 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.08 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	1.3 g

## 素材のバリエーション

- ・鶏肉はむね肉やもも肉でも。豚肉だったらヒレ肉が合う。
- ・野菜では、きゅうりやセロリー、トマトなど水分の多いものを入れるとよい。

## 献立例

ロールパン・牛乳・鶏ささみ肉のオレンジマリネ・にらともやしの山椒炒め・キャベツとじゃがいものスープ煮



## 材料名（1人分）鶏ささみ肉のオレンジマリネ以外

○ロールパン	40g	○キャベツとじゃがいものスープ煮	
○牛乳	206g	キャベツ	50g
○にらともやしの山椒炒め		じゃがいも	15g
にら	15g	洋風だし	130g
もやし	40g	食塩	0.8g
ごま油	2g	こしょう	適量
食塩	0.5g		
山椒粉	適量		

## 献立のポイント

- 主菜がすっきりした味なので、炒め物や煮物など油脂のkokのある副菜を。
- 芋やかぼちゃでボリュームを出すのも手。

# 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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
②	503	24.5	22.3	476	90	2.7	3.9	165	0.51	0.66	29	5.6	3.6
③	636	24.3	22.7	322	104	3.1	4.3	140	0.33	0.50	23	8.2	2.7
④	706	22.9	23.8	319	75	2.8	4.1	315	0.28	0.48	46	8.3	1.3
⑤	698	22.0	28.3	276	63	1.9	3.5	169	0.25	0.48	20	6.5	2.0

## 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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
⑥	622	19.5	26.3	397	103	2.2	3.0	265	0.43	0.47	38	6.9	2.1
⑦	632	25.0	20.4	464	84	2.5	3.2	283	0.58	0.58	47	7.6	2.1
⑧	754	30.1	28.0	329	100	4.1	3.5	116	0.82	0.63	21	8.0	1.7
⑨	628	25.3	23.5	310	79	2.9	3.7	156	0.53	0.59	28	7.0	2.1

## 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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
⑩	643	29.0	22.9	299	101	2.4	2.9	280	0.32	0.58	53	8.0	3.2
⑪	654	31.6	21.6	340	83	1.8	4.1	327	0.34	0.61	42	7.1	2.1
⑫	597	26.5	14.8	291	81	1.6	2.8	191	0.33	0.49	27	7.4	2.4
⑬	506	25.8	24.2	303	71	1.2	1.9	264	0.27	0.51	27	4.1	4.0



## 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](mailto:consumer@jmi.or.jp)  
FAX : 03-3584-6865  
資料請求 : [info@jmi.or.jp](mailto:info@jmi.or.jp)



平成27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