



# 秋の学校給食 おすすめメニュー

松本市学校栄養士会

材料は  
大人4人分です

## サンマのさっぱり煮

材料	分量
サンマ (1/2)	4きれ
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	大さじ2

### 作り方

- 鍋に調味料を入れ、煮立ったところにサンマを入れる。
- おとしぶたをして、強火で3分位煮る。
- 弱火でコトコト煮る。(2時間くらい煮ると骨までやわらかくなります。)

サンマは1年中出回っている魚ですが、秋にとれるものは、脂がのっておいしいです。ゆっくり煮ることによって、骨まで食べられます。

エネルギー	169kcal
たんぱく質	9.5g
脂肪	12.3g
塩分	0.6g

## 鶏肉と野菜のうま煮

材料	分量
鶏もも肉	200g
しょうが	3g
塩	ひとつまみ
酒	
片栗粉	大さじ2と1/2
さつまいも	150g
揚げ油	
たまねぎ	150g
しめじ	50g
ブロッコリー	50g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
ケチャップ	大さじ2

### 作り方

- 鶏肉はひと口大に切る。すりおろしたしょうがとaの調味料で鶏肉に下味をつける。
- さつまいもは小さめの乱切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- さつまいもは170℃の油で色よく揚げる。
- 下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- 鍋に油を熱してたまねぎを炒め、しんなりしたらしめじを加えて炒める。
- 調味料を加えて味を整える。
- 鶏肉、さつまいも、ブロッコリーを加えて混ぜる。

ブロッコリーは茹でてから加えるので色が変わりません。いろどりがきれいなので、食欲がでます。肉やいもの種類を変えてもおいしく作れます。お弁当の一品にもどうぞ。

エネルギー	198kcal
たんぱく質	9.5g
脂肪	7.9g
塩分	1.2g



## 豚肉のアップルソース

材料	分量
豚もも肉	240g
酒	小さじ1/2
しょうゆ	
りんご	1/4個
薄口しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1強
にんにく	少々
しょうが	少々
レモン(果汁)	大さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
葉ねぎ	10g

### 作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切って、aの調味料で下味をつける。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- りんご・にんにく・しょうがをすりおろし、調味料を入れてひと煮立ちさせ、火を止めてからレモン果汁を加える。
- 1の肉をフライパンで炒める。
- 肉を皿に盛り付け、アップルソースをかけて、葉ねぎを彩りよく散らす。

ごはんによく合うソースです。りんごを食べ切れなかった時にも活躍しますよ。あまり煮詰め過ぎないようにすると、りんごの風味をよりいっそう楽しめます。

エネルギー	149kcal
たんぱく質	11.9g
脂肪	9.1g
塩分	0.7g

## さつまいものミルク煮

材料	分量
さつまいも	200g
牛乳	1カップ(200cc)
砂糖	小さじ1
塩	少量
バター	小さじ1/2

### 作り方

- さつまいもは乱切りにして、水にさらす。
- 厚手の鍋にさつまいもを入れ、牛乳、砂糖、塩、バターを加え火にかける。始めは強火で、沸騰してきたら中火にして、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

牛乳が沸騰すると膜ができるので、その膜が落としぶたがわりになり、牛乳の水分だけでも十分に芋が柔らかくなります。さつまいもをかぼちゃに変えてもおいしくできます。

エネルギー	108kcal
たんぱく質	2.3g
脂肪	2.4g
塩分	0.2g



## 切り干し大根のごまネーズサラダ

材料	分量
切り干し大根	20g
白菜	100g
にんじん	20g
きゅうり	40g
赤パプリカ	20g
ロースハム	3枚
白すりごま	10g
薄口しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

### 作り方

1. 切り干し大根は、水の中でよくもみ洗いしてごみを除く。水気を絞ったあと、たっぷりの水に15分ほどつけてもどす。
2. 白菜は短冊に切り、にんじん、きゅうり、赤パプリカは細切りにする。
3. 白菜、にんじん、赤パプリカは、さっとゆでて冷やし、しっかり水分を絞っておく。また、切り干し大根も歯ごたえが残る程度にゆでて冷やす。
5. ロースハムは、細切りにする。
6. 白すりごまはフライパンなどで軽く炒っておく。
7. 全部の材料を、しょうゆ、マヨネーズ、白すりごまで和える。

切り干し大根などの乾物は、年中手に入り保存もきく食材です。栄養価も高く、やさしい味わいなので家庭料理にもっと活用してほしいです。切り干し大根は、戻すと約5倍の量になります。

エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8g
脂肪	5.8g
塩分	0.7g

## きのこ栗の炊き込みご飯

材料	分量
米	2合
昆布	1.5g
しめじ	80g
エリンギ	40g
しいたけ	40g
むき栗	40g
鶏もも肉	35g
にんじん	35g
ごぼう	25g
油揚げ	25g
キヌサヤ	4枚
砂糖	小さじ1/3
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ

### 作り方

1. 米は洗ってザルにあげておく。
2. しめじは石づきを除いてほぐしておく。エリンギ、しいたけ（石づきはとる）は薄切りにする。にんじんは細切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてあく抜きしておく。
3. 栗は食べやすい大きさに切る。鶏肉は1.5cm角程度に切っておく。油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油ぬきしておく。
4. 炊飯器に洗った米と昆布、定量の水を入れる。そこから調味料として使う水分をとり除き、調味料を加えてさつと混ぜ、米の上に具材をのせて炊く。
5. キヌサヤはさっとゆでて細切りにし、炊き上がったところに加えて混ぜる。

長野県の特産物でもあるきのこをたっぷり使った炊き込みご飯です。米の1/4量をもち米にかえると、もちっとしたご飯になります。もち米を加える時は、もち米を前日に浸水させておき、炊くときに水を大さじ2杯程度減らしてください。

エネルギー	361kcal
たんぱく質	9.3g
脂肪	4.2g
塩分	0.9g

## 豚白菜汁

材料	分量
豚もも肉	60g
にんじん	45g
白菜	150g
小松菜	20g
しょうが	ひとかけ
だし汁	600ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1

### 作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. にんじんはイチョウ切り、白菜と小松菜は2cm程度に切る。しょうがはすりおろしておく。
3. 鍋で豚肉をから炒りする。この時、酒をふって臭みを取る。（少量の油で炒めてもよいです）
4. にんじんを加え、混ぜたらだし汁、白菜を加えて煮る。
5. 煮えたらしょうゆ、塩で味をととのえ、さいごに小松菜としょうがを入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。

豚肉と白菜はとても相性が良いので、これから冬に向けて大活躍です。今回のレシピは汁ものとして紹介しましたが、水分を少なくして蒸し煮にしてもおいしいです。

エネルギー	44kcal
たんぱく質	5.1g
脂肪	1.3g
塩分	1.3g

天然の素材からとる本物の『だし』はひと手間かかりますが、できあがりの料理はひと味もふた味も違います。

味覚が形成される大切な時期ですから、子どもたちにも“本物”の味を伝えたいですね。

### ちょっとだし汁を使いたい・そんな時に

材料	分量
昆布	3cm角
かつお節	3g(小1パック)



1. 急須を用意する（ティーポットなどでもOK）。
2. 昆布を急須に入れる。
3. 更にかつお節を入れる。
4. 熱いお湯を注ぎ（200cc）、ふたをして1～2分待つ。
5. 容器に注ぐ  
☆かき混ぜたりしないのが澄んだだしをとるコツです。  
☆だしを取った後の昆布やかつお節は、しょうゆやみりんなどで味付けをして、ふりかけなどに再利用しましょう。