

給食時間におじゃましました!

東京都足立区立
弥生小学校

豆料理編



学校栄養職員 丹羽夏海

足立区立弥生小学校は、「チーム弥生」の精神のもと、先生方も生徒も進んであいさつし、思いやりを示すことのできる学校です。のびのびと育っている子どもたちは、給食も元気いっぱい食べていました!

7月4日の給食



【くみあわせ】

なつやさいかレーライス・牛乳・
オニオンドレッシングサラダ・こだまスイカ

なつやさいかレーライス レシピ

【材料(1人分)g】

精白米	70
米粒麦	10
水	90
豚小間肉(薄切りスライス)	25
玉ねぎ	40
にんじん	15
じゃがいも	30
ズッキーニ	5
オクラ	2
なす	10
揚げ油	0.8
しょうが	0.3
にんにく	0.3
油	0.5

小麦粉	8
カレー粉	0.6
バター	1
油	4.5
スノーマン ビーンズピューレー(国産白いんげん)	3
りんご	5
トマトピューレー	3
ウスターソース	3
しょうゆ	2
塩	0.8
こしょう	0.03
粉チーズ	1
ガラムマサラ	0.08
水	60
鶏ガラ	15

【調理法】

- ①ごはんを炊き、配缶します。
- ②鶏ガラでスープをとります。
- ③玉ねぎは角切り、にんじん・ズッキーニは1cmのいちよう切り、じゃがいもは1.5cmのいちよう切り、オクラは5mmの小口切りにします。しょうがとにんにくはみじん切りにし、りんごは皮ごとすりおろします。
- ④オクラはボイルしておきます。なすは2cmのいちよう切りにして、油で揚げます。
- ⑤小麦粉とカレー粉を炒めて、ルーを作ります。
- ⑥油を熱し、しょうが、にんにくを炒めます。肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒めます。
- ⑦②のスープを加え、スノーマンビーンズピューレー(国産白いんげん)と⑤のルー、りんご、調味料を入れて煮込みます。
- ⑧ズッキーニ、オクラ、なすを入れます。



これを使うと
豆類を手軽に
とれます



丹羽先生にインタビュー

Q、今日の豆のペーストを入れた料理で、工夫された点は?

ルーを入れてからペーストを入れるとダメになってしまうので、ルーを入れる前の水分がある時に入れるようにしました。まんべんなく混ぜられないと温度も気になるので、ペーストを入れるタイミングを工夫しました。

Q、豆類をとるのは難しいですか?

毎日難しくても、週に3、4回は入れたいと思っています。少なくとも豆類の摂取基準の70%は達成するように献立を立てています。

Q、どのような豆料理が人気ですか?

大豆だったら、でんぶんを付けて揚げてサラダにします。揚げると結構食べにくれますが、毎回揚げ物にするわけにもいかなないので、ひじきなどに入れるとまももあります。「これに豆が入っているの?」というものに入っていると抵抗があるようですが、煮豆やひじきに入れると、出し続けることで食べ慣れてきて、食べられるようになってきました。形が見えないものだと、シチューやラザニアのホワイトソースにいんげん豆のペーストを入れます。冬だとシチュー系が多いので入れやすいのですが、夏場はみじん切りにして、ミートソースやカレーミートサンドなど、ひき肉を使う時に半々くらいで使います。そうすると、子どもたちは抵抗なく食べられるようです。

私のおすすめ! P P I N!



学校栄養士考案! 給食現場ですぐに使えるおすすめの一品

豆と野菜の和え物

福岡県うきは市立浮羽中学校 栄養教諭 **宇野 典子**

豆をそのまま



ひとくちMEMO

ほしえぬ 国産ミックスビーンズを使うと、簡単に数種類の豆を使用できて、おいしく食べられます。コリコリした食感の生きくらげや黄ピーマンなどの地産産食材とともに、ごはんのおかずとして中学生もよく食べてくれます。

【材料(1人分)g】

ほしえぬ 国産ミックスビーンズ	20	きゅうり	25	淡口しょうゆ	1.8
酢	0.8	キャベツ	25	酢	3
濃口しょうゆ	0.8	黄ピーマン	7	三温糖	1.3
焼きちくわ	8	生きくらげ	3	ごま油	1
		白ごま	1		

【調理法】

- ほしえぬ 国産ミックスビーンズは酢と濃口しょうゆで下味を付けておきます。
- 焼きちくわは輪切りにして、ゆでて冷まします。きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、黄ピーマン、生きくらげは千切りにしてゆでて冷まします。
- 調味料で①②を和えます。

1人当たりの栄養量	熱量	78kcal	レチノール当量	13μg
	たんぱく質	3.9g	ビタミンB1	0.06mg
	脂質	3.0g	ビタミンB2	0.05mg
	カルシウム	42mg	ビタミンC	24mg
	マグネシウム	30mg	食物繊維	3.1g
	鉄	0.7mg	食塩相当量	0.7g
	亜鉛	0.5mg		

【くみあわせ】

1人当たりの価格 / 約51円

麦ごはん・牛乳・さんまの梅煮・豆と野菜の和え物・そうめん汁・果物

【材料(1人分)g】

ほしえぬ 国産大豆(クラッシュタイプ)	4	ひじき	0.8	みそ	0.2
じゃがいも	38	しらす干し	2.3	白こしょう	0.01
にんじん	10	酒	0.5	白すりごま	0.2
きゅうり	15	マヨネーズ	3.8	かつお節	0.8
		しょうゆ	0.8		

【調理法】

- ひじきは戻して、だし汁でゆで、冷ましておきます。
- じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶし、冷ましておきます。にんじん・きゅうりはさいの目に切り、スチームコンベクションで蒸して冷ましておきます。
- しらす干しは酒を振り、スチームコンベクションで蒸して冷ましておきます。
- マヨネーズ、しょうゆ、みそ、白こしょうを①～③とほしえぬ 国産大豆(クラッシュタイプ)と混ぜ合わせ、最後に白すりごまとかつお節を軽く合わせます。

1人当たりの栄養量	熱量	77kcal	レチノール当量	68μg
	たんぱく質	2.8g	ビタミンB1	0.03mg
	脂質	3.4g	ビタミンB2	0.01mg
	カルシウム	17mg	ビタミンC	8mg
	マグネシウム	20mg	食物繊維	1.3g
	鉄	0.4mg	食塩相当量	0.3g
	亜鉛	0.2mg		

【くみあわせ】

1人当たりの価格 / 約43円

梅ジャム入り蒸しパン・牛乳・おっきりこみ・ひじきの和風ポテトサラダ・果物

ひじきの和風ポテトサラダ

群馬県高崎市立長野小学校 栄養教諭 **野沢 弘子**

クラッシュタイプ



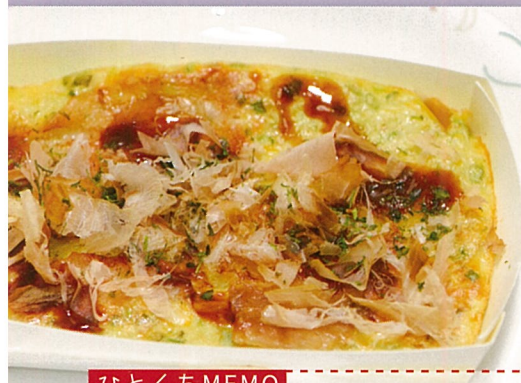
ひとくちMEMO

じゃがいもをつぶし、混ぜる時にほしえぬ 国産大豆(クラッシュタイプ)と一緒に入れることで、豆の苦手な子どもも食感を楽しみながら大豆を摂取することができます。

お好み焼き

兵庫県立東はりま特別支援学校 栄養教諭 **岡本 智恵子**

ピューレー



ひとくちMEMO

子どもたちが好きなお好み焼きにスノーマン ピーンズピューレー(国産白いんげん)を入れることで、食物繊維、鉄、ビタミンB群の摂取が期待できます。

【くみあわせ】

麦ごはん・牛乳・お好み焼き・春菊とささみの和え物・即席漬け・みそ汁

【材料(1人分)g】

スノーマン ピーンズピューレー(国産白いんげん)	20	紅しょうが	1.2	中濃ソース	4
豚バラ肉	10	塩	0.2	花かつお	0.3
キャベツ	10	小麦粉	8	青のり	0.1
玉ねぎ	10	卵	40		
にんじん	5	酒	0.5		
葉ねぎ	5	だし汁	2		
		淡口しょうゆ	1.5		

【調理法】

- キャベツ、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、葉ねぎは小口切りにします。
- Aの材料をダマにならないように混ぜ合わせます。
- ②にスノーマン ピーンズピューレー(国産白いんげん)を加え、さらによく混ぜ合わせます。
- ③に①と紅しょうがを加え、混ぜ合わせて、カップに流し入れます。
- 流し入れた生地に豚肉をのせて、スチームコンベクションで焼きます。(コンビ220℃ 10分)
- 焼きあがったら、中濃ソースをかけ、花かつおと青のりを振りかけます。

1人当たりの栄養量	熱量	149kcal	レチノール当量	103μg
	たんぱく質	9.0g	ビタミンB1	0.1mg
	脂質	6.0g	ビタミンB2	0.2mg
	カルシウム	36mg	ビタミンC	7mg
	マグネシウム	13mg	食物繊維	1.9g
	鉄	1.0mg	食塩相当量	0.8g
	亜鉛	0.8mg		

1人当たりの価格 / 約41円