

関西広域連合 給食レシピ集



平成27年3月

関西広域連合

Union of Kansai Governments

滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、和歌山県、鳥取県、徳島県
京都市、大阪市、堺市、神戸市

目次

はじめに	1
関西広域連合給食レシピの使用食材	2
1学期 春の献立	4
1学期 初夏の献立	8
たべものクイズ①	12
2学期 初秋の献立	14
2学期 秋の献立	18
たべものクイズ②	22
3学期 新春の献立	24
3学期 冬の献立	28
本レシピに掲載しているエリア内食材の主な入手先	32
たべものクイズの解答	33
学校給食摂取基準	34
作成の経過、注意事項	35
問い合わせ先	36

はじめに

関西広域連合は、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、和歌山県、鳥取県、徳島県、京都市、大阪市、堺市、神戸市の11府県市で構成しています。

このエリアでは、伝統野菜をはじめ、梨、みかん、柿などの果物、ブランド牛肉など高い品質の農林水産物が生産され、域内約2,000万人の消費者にも府県域を越えて供給されています。

関西広域連合では、「まず地場産・府県産、なければエリア内産」を基本に、エリア内の特産農林水産物をより身近なものとして親しみを持って利用していただくため、企業・学校・直売所を対象とした消費拡大運動を展開しています。

現在、学校への取組では、学校給食でのエリア内特産農林水産物の利用促進を図るため、構成府県市の学校栄養士等が参集する場で、「給食で利用可能な特産農林水産物リスト」や「産地ならではの料理方法」の資料を提供し、啓発を行っています。また、児童生徒には域内で生産されている農林水産物の周知を図るため、JAなど生産者団体による府県域を越えた出前授業の取組を推進しているところです。

このたび、国公立小中学校ならびに特別支援学校で活用していただくため、エリア内特産農林水産物を使った「関西広域連合給食レシピ集」を作成しました。

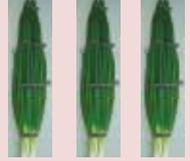
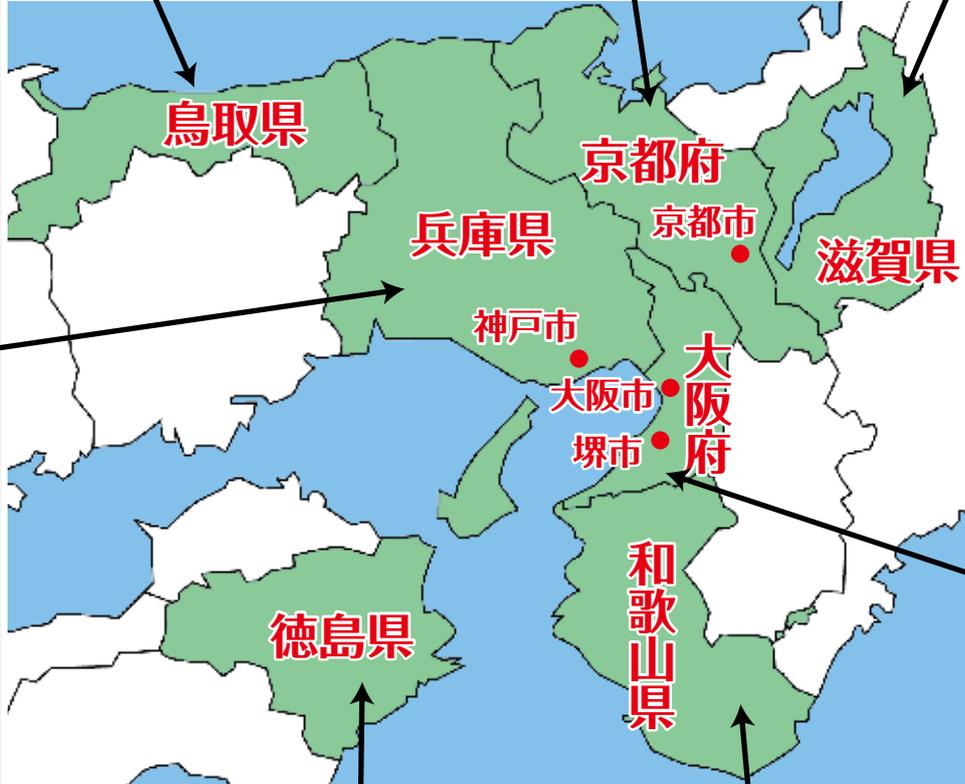
本冊子が、学校給食でのエリア内特産農林水産物の利用拡大、また、児童生徒がこれらの給食を通じて、地域の農林水産物に対する理解と関心を深めていただく機会に繋がれば幸いです。

なお、本冊子の作成にあたり、和歌山信愛女子短期大学の関係者をはじめ、資料や写真等の提供にご協力いただきました関係各位に心から感謝申し上げます。

平成27年3月

関西広域連合 広域産業振興局 農林水産部

関西広域連合給食レシピの使用食材

二十世紀梨 	らっきょう 	万願寺とうがらし 	紫ずきん 	近江米 	近江牛 		
ブロッコリー 	干しいたけ 	九条ねぎ 	賀茂なす 	茶 	かんぴょう 		
丹波黒大豆 	たまねぎ 	明石たこ 	海苔 	キャベツ 	きゅうり 		
 <p>鳥取県 京都府 滋賀県 徳島県 和歌山県 兵庫県 京都市 神戸市 大阪市 堺市 大阪府</p>						しゅんぎく 	こまつな 

すだち 	なると金時 
ほうれんそう 	れんこん 

みかん 	梅干し 
うすいえんどう 	新しょうが 

1 学期



春の献立

新緑の季節。春の息吹が感じられる献立です。
新しい友だちと仲良くいただきます♪

ごはん

牛乳

うすいえんどうのかき揚げ

新たまねぎの煮浸し

豆乳のみそ汁



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
ごはん(強化米0.3%入り)	274	4.7	0.7	4	0.6	18	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
うすいえんどうのかき揚げ	140	5.8	5.4	43	0.5	21	0.5	107	0.12	0.07	4	2.5	0.8
新たまねぎの煮浸し	70	2.9	2.7	40	0.5	19	0.3	0	0.02	0.02	6	1.2	0.6
豆乳のみそ汁	75	7	1.8	52	1.3	25	0.3	41	0.07	0.07	14	1.3	0.9
合計	697	27.2	18.4	366	2.9	104	3	226	0.64	0.5	26	5.4	2.5

うすいえんどうのかき揚げ

うすいえんどうを「かき揚げ」に用いることで、他の食材に負けない豆のおいしさが広がります。冷凍のグリーンピースとは、ひと味違う旬の甘み、やさしい緑色を楽しむことができます。



新たまねぎの煮浸し

新たまねぎがもつ水分を利用した煮浸しです。うす揚げと新たまねぎだけで、たまねぎ本来の旨味と甘味を味わうシンプルな料理です。



豆乳のみそ汁

豆乳を使用することによって、たんぱく質が豊富で、味にもコクと深みのある汁物になります。こまつなや切り干し大根を加えることにより、カルシウム量が増します。



料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	産地	作 り 方
ごはん	精白米 (強化米0.3%)	80		
牛乳	普通牛乳	206		
うすいえんどうのかき揚げ	うすいえんどう にんじん ちりめんじゃこ ごぼう 薄力粉 鶏卵 水 揚げ油(米油) 食塩	20 10 5 5 15 8 15 4 0.5	和歌山県	<p>① うすいえんどうは、さやからとり出す。 ② にんじん、ごぼうはせん切りにする。 ③ ボールにうすいえんどう、にんじん、ちりめんじゃこ、ごぼうを入れ少量の薄力粉をからませる。 ④ 薄力粉、食塩、卵、水で衣を作る。 ⑤ ③のボールに衣を入れ、さつくりと混ぜ、170℃の油でカリッと揚げる。</p> <p>(ポイント) ・衣を混ぜる前に、少量の薄力粉を食材にからめておくことで、衣と材料をむらなくなじませることができる。</p>
新たまねぎの煮びたし	新たまねぎ 油揚げ 三温糖 しょうゆ 本みりん かつお節	70 8 0.8 4 2 0.5	兵庫県	<p>① たまねぎは1cm幅の半月切り、油揚げは短冊切りにし油抜きをする。 ② かつお節は、軽くから煎りする。 ③ 鍋にたまねぎを入れ、弱火で炒める。 油揚げ、②のかつお節を入れて味付けする。</p> <p>(ポイント) ・新たまねぎから甘みが出るようにゆっくりと炒める。</p>
豆乳のみそ汁	じゃがいも 切干大根 こまつな 鶏むね肉 みそ 豆乳 だし汁	20 1.5 15 20 7 30 130	堺市	<p>① じゃがいもは短冊に切り、小松菜は2～3cm幅に切る。 鶏肉は一口大に切る。切り干し大根は、もどして4～5cmに切る。 ② だし汁に切り干し大根、じゃがいもを入れる。 ③ ②が沸騰してくると鶏肉を入れ、材料が軟らかくなるとみそ、小松菜、豆乳を加える。</p> <p>(ポイント) ・小松菜は、下ゆでして出来上がりに加えるときれい仕上がる。</p>

参考価格: 約220円/食

和歌山県:うすいえんどう

うすい（碓井）えんどうは「えんどう豆」の品種で、グリーンピースは「えんどう豆」の英語名です。和歌山県の「うすいえんどう」は、「紀州うすい」といわれ、日高地方の特産です。外側のさやは淡いきれいな緑色で、粒は大きくて甘みがあり、ホクホクとした食感が特徴です。



うすいえんどうの畑



うすいえんどうの実



堺市:こまつな

小松菜は、最初に東京の小松川付近で栽培されたことがこの名前の由来となっています。旬は冬ですが、堺市の小松菜は、都市農業の緑黄色野菜として通年栽培されています。あくが少なく食べやすい。βカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、亜鉛など栄養価が高い野菜です。



こまつなのハウス栽培



こまつなの露地栽培



兵庫県:淡路島たまねぎ

兵庫県は、たまねぎの生産量が全国第3位で、特に淡路島は、明治時代から栽培され100年以上の歴史をもつ産地となっています。秋に種をまき、寒暖を乗り越えて7～8ヶ月かけてゆっくり成長するため辛みが少なく、独特の甘みとおいしさ、柔らかさが特徴です。収穫後、吊り貯蔵・冷蔵貯蔵で一層甘みを引き出しています。辛みと匂いは、硫化アリルによるもので、加熱すると辛み成分が分解され、甘みがでできます。



たまねぎ畑



たまねぎ小屋



春の献立

料理名	材料	1人分 純使用 量(g)	エネ ル ギー (kcal)	たんぱ く 質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当 量(g)	
ごはん	精白米 (強化米0.3%)	80	274	4.7	0.7	4	0.6	18	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0.0	
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
うすいえんどうのかき揚げ	うすいえんどう	20	19	1.4	0.1	5	0.3	7	0.2	7	0.08	0.03	4	1.5	0.0	
	にんじん	10	4	0.1	0.0	3	0.0	1	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
	ちりめんじゃこ	5	10	2.0	0.2	26	0.0	7	0.2	12	0.01	0.00	0	0.0	0.3	
	ごぼう	5	3	0.1	0.0	2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	薄力粉	15	55	1.2	0.3	3	0.1	2	0.0	0	0.02	0.01	0	0.4	0.0	
	鶏卵	8	12	1.0	0.8	4	0.1	1	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.0	
	水	15														
	揚げ油(米油)	4	37	0.0	4.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	小計		140	5.8	5.4	43	0.5	21	0.5	107	0.12	0.07	4	2.5	0.8	
新たまねぎの煮ひたし	新たまねぎ	70	26	0.7	0.1	15	0.1	6	0.1	0	0.02	0.01	6	1.1	0.0	
	油揚げ	8	31	1.5	2.6	24	0.3	10	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	三温糖	0.8	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しょうゆ	4	3	0.3	0.0	1	0.1	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6	
	本みりん	2	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	かつお節	0.5	2	0.4	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	小計		70	2.9	2.7	40	0.5	19	0.3	0	0.02	0.02	6	1.2	0.6	
豆乳のみそ汁	じゃがいも	20	15	0.3	0.0	1	0.1	4	0.0	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0	
	切干大根	1.5	4	0.1	0.0	8	0.1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	こまつな	15	2	0.2	0.0	26	0.4	2	0.0	39	0.01	0.02	6	0.3	0.0	
	鶏むね肉	20	22	4.5	0.3	1	0.0	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.0	0.0	
	みそ	7	13	0.9	0.4	7	0.3	5	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.9	
	豆乳	30	19	1.0	1.1	9	0.4	6	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	
	だし汁	130														
	小計		75	7.0	1.8	52	1.3	25	0.3	41	0.07	0.07	14	1.3	0.9	
合計		697	27.2	18.4	366	2.9	104	3.0	226	0.64	0.50	26	5.4	2.5		

初夏の献立

初夏に食べたいさっぱりした「和」の献立です。
暑い夏をのりきりましょう♪

新しょうがごはん

牛乳

白身魚の梅みそ焼き

万願寺とうがらしのそぼろあんかけ

昆布あえ

野菜いっぱいすまし汁



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
新しょうがごはん(強化米0.3%入り)	321	2.9	4.0	11	0.2	30	1.1	1	0.35	0.03	0	0.9	0.4
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
白身魚の梅みそ焼き	86	11.9	1.0	51	0.5	20	0.4	26	0.03	0.16	0	0.5	1
万願寺とうがらしのそぼろあんかけ	112	5.9	7.9	7	0.6	16	0.7	18	0.19	0.10	21	1.5	0.6
昆布あえ	10	0.7	0.1	20	0.1	8	0.1	2	0.02	0.01	16	0.8	0.2
野菜いっぱいすまし汁	14	0.8	0.0	6	0.1	7	0.1	39	0.02	0.02	3	0.7	0.9
合計	681	29	20.8	322	1.5	102	3.2	164	0.69	0.63	42	4.4	3.3

新しょうがごはん

新しょうがを細かく切ることで、しょうが特有のさわやかな香りを感じます。さらにまぐろ缶と混ぜ合わせることで、食べやすいご飯になります。



白身魚の梅みそ焼き

刻んだ梅干しとみそを混ぜて梅みそを作り、魚に塗って焼きます。梅干しは、魚料理に使うことで臭みを和らげることができます。梅干しと調味料を混ぜ合わせることで、その塩梅(あんばい)をいろいろ楽しむことができます。



万願寺とうがらしのそぼろあんかけ

万願寺とうがらしは、ししとうや赤とうがらしと違い、大きくて辛みがありません。大きさを知ってもらうために、1本そのまま揚げたり焼いたりして用いることができます。



料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	産地	作り方
新 ご し よ う が	精白米 (強化米0.3%)	80	和歌山県	① 米は通常の水加減で、だし昆布を入れて炊く。 ② 新しょうがは細かく切る。 ③ まぐろ缶は油をきって、②と炒め、薄口しょうゆで味付けする。 ④ 炊きあがったごはんと③を混ぜる。 (ポイント) ・新しょうがの赤い茎を残して、ていねいに下処理をする。
	新しょうが	15		
	まぐろ缶(オイル漬)	15		
	薄口しょうゆ	2		
	だし昆布	0.5		
牛乳	普通牛乳	206		
魚 の 梅 み そ 焼 き	白身魚(ホキ)	60	和歌山県	① 梅干しは、種を取り細かくきざむ。 ② 白みそ、スキムミルク、みりん、①を混ぜて梅みそをつくる。 ③ 白身魚に酒をふり、塩、こしょうをして②を塗り、200℃のオーブンに入れて10分程度焼く。 (ポイント) ・冷凍魚は、解凍状態により加熱調整する。 ・梅みそに焦げ目をつけると香ばしくなる。
	清酒	1		
	食塩	0.1		
	こしょう	少々		
	梅干し	4		
	白みそ	6		
	スキムミルク	3		
	本みりん	3		
万 願 寺 と う が ら し の そ ぼ ろ あ ん が ら し の	万願寺とうがらし	35	京都府	① 万願寺とうがらしの種をとり、大きめの乱切りにする。 ② エリンギ、しょうがはみじん切りにする。 ③ ①をフライパンで炒め、取り出しておく。 ④ ②を豚ひき肉といっしょに炒めて味つけし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、そぼろあんを作る。 ⑤ ③に④のそぼろあんをかける。 (ポイント) ・万願寺とうがらしを1本そのまま揚げる場合は、水分を充分とる。油はねを予防するために、竹串等で穴をあけておく。
	米油	2		
	豚ひき肉	25		
	エリンギ	5		
	しょうが	0.5		
	本みりん	2		
	ごま油	2		
	しょうゆ	4		
	片栗粉	1		
	水	35		
	あ 昆 え 布	キャベツ		
塩昆布(細切り)		1		
野 菜 い っ ぱ い す ま し 汁	もやし	20		① もやしは、適当な長さに切る。きゅうりは輪切り、にんじんはせん切り、しめじは石づきを除きほぐしておく。 ② だし汁を煮立て、きゅうり以外の具を入れて、火を通す。 ③ 味をととのえ、きゅうりを入れる。 (ポイント) ・きゅうりは、色よく仕上げるために下ゆでしておく。
	きゅうり	5		
	にんじん	5		
	しめじ	5		
	薄口しょうゆ	4		
	清酒	3		
	食塩	0.3		
	本みりん	1		
	だし汁	150		

参考価格:約302円/食

京都府:万願寺とうがらし

万願寺とうがらしは京都府舞鶴市特産で、旨味とジューシーさを備えた肉厚で長さ15cmにもなる大型のとうがらしです。最近では辛味のない品種が栽培されています。



万願寺とうがらしのハウス栽培



万願寺とうがらしの花



万願寺とうがらしの実

和歌山県:新しょうが

和歌山県の新しょうがは、全国第2位の収穫量で初夏から秋まで流通しています。周年で収穫される土しょうがとは異なり、真っ白な根茎とほんのり赤い茎が上品なすがすがしさを感じさせます。生食で甘酢漬けや紅生姜漬けに用いたりしますが、加熱してもさわやかな味わいが残ります。最近では、新しょうがの加工品としてジンジャエールなどが作られています。



新しょうがのハウス栽培



新しょうがの収穫



土付き新しょうが

和歌山県:梅干し

和歌山県の梅の収穫量は、全国第1位です。南高梅は、大粒で種が小さく、また、皮が薄く果肉が肉厚で柔らかいことが特徴です。名前の由来は、この品種を選び出すための優良母樹調査に協力いただいた南部高校園芸部の名から「南高」と名付けられました。6月は、青梅の収穫時期です。収穫した青梅は梅ジュース等に、完熟梅はジャムや梅干しに加工されるなど、いろいろな味覚を楽しむことができます。



梅の花



南高梅の実



梅ジュース



梅干し

初夏の献立

料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当 量(g)
新 ご は ん が	精白米 (強化米0.3%)	80	274	4.7	0.7	4	0.6	18	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0.0
	新しょうが	15	5	0.1	0.0	2	0.1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	まぐろ缶(オイル漬け)	15	40	2.7	3.3	1	0.1	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	薄口しょうゆ	2	1	0.1	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	だし昆布	0.5	1	0.0	0.0	4	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	小 計		321	2.9	4.0	11	0.2	30	1.1	1	0.35	0.03	0	0.9	0.4
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
魚 の 梅 み そ 焼 き	白身魚(ホキ)	60	50	10.2	0.8	12	0.2	14	0.2	26	0.02	0.10	0	0.0	0.2
	清酒	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう	少々													
	梅干し	4	4	0.1	0.0	1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3
	白みそ	6	13	0.6	0.2	5	0.2	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.4
	スキムミルク	3	11	1.0	0.0	33	0.0	3	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	0.0
	本みりん	3	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	小 計		86	11.9	1.0	51	0.5	20	0.4	26	0.03	0.16	0	0.5	1.0
万 願 寺 と う が ら し の	万願寺とうがらし	35	9	0.7	0.1	4	0.2	7	0.1	15	0.02	0.02	20	1.3	0.0
	米油	2	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚ひき肉	25	55	4.7	3.8	2	0.3	5	0.6	3	0.16	0.06	1	0.0	0.0
	エリンギ	5	1	0.2	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	本みりん	2	5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	2	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	4	3	0.3	0.0	1	0.1	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	片栗粉	1	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	35													
	小 計		112	5.9	7.9	7	0.6	16	0.7	18	0.19	0.10	21	1.5	0.6
昆 布 あ え	キャベツ	40	9	0.5	0.1	17	0.1	6	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0
	塩昆布	1	1	0.2	0.0	3	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	小 計		10	0.7	0.1	20	0.1	8	0.1	2	0.02	0.01	16	0.8	0.2
野 菜 い っ ぱ い す ま し 汁	もやし	20	3	0.4	0.0	3	0.1	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	きゅうり	5	1	0.1	0.0	1	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	5	2	0.0	0.0	1	0.0	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	しめじ	5	1	0.1	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	薄口しょうゆ	4	2	0.2	0.0	1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	清酒	3	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	本みりん	1	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	だし汁	150													
	小 計		14	0.8	0.0	6	0.1	7	0.1	39	0.02	0.02	3	0.7	0.9
	合 計		681	29.0	20.8	322	1.5	102	3.2	164	0.69	0.63	42	4.4	3.3

たべものクイズ①

各番号の写真に関連する写真と ———— で結んでみましょう♪

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



解答は33ページを参照

2 学 期



初秋の献立

秋の気配が感じられる彩どり豊かな洋風献立です。
それぞれの食材の調和を楽しみましょう♪

コッペパン (小)
牛乳
なすと鶏肉のチーズ焼き
たこのパスタサラダ
スイートポタージュ



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
コッペパン(小)	210	6.7	3.9	35	0.6	17	0.6	0	0.38	0.23	0	1.5	1.0
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
なすと鶏肉のチーズ焼き	125	7.4	8.0	60	0.2	16	0.3	46	0.05	0.07	4	1.1	0.6
たこのパスタサラダ	104	7.1	4.1	19	0.5	25	0.7	9	0.07	0.03	13	1.2	0.4
スイートポタージュ	99	2.2	1.6	64	2.2	15	0.3	16	0.08	0.07	13	1.2	0.3
合計	676	30.2	25.4	405	3.5	94	2.7	149	0.66	0.71	32	5.0	2.5

なすと鶏肉のチーズ焼き

あっさりした鶏むね肉と揚げたなす、チーズを使ったオーブン料理です。「賀茂なす」の皮には、ナスニン（アントシアニン色素）が多く含まれているので、オーブンで焼いても紫色はきれいに残ります。



たこのパスタサラダ

たこやきゅうりは、しっかり噛んで食べる食材です。紫ずきんは、豆の甘みを味わうことができ、緑色が鮮やかなすだちには、程良い酸味があります。ドレッシングにすだち果汁を用いることにより、具だくさんのサラダの味をひきしめてくれます。



スイートポタージュ

洗い米を使って、ポタージュの濃度をつけることで脂肪分を減らし、調理時間を短縮することができます。牛乳の代わりに豆乳を使ってもおいしく仕上がります。なると金時の紅色の皮を活かして浮き実に利用しています。



料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	産地	作り方
パン	コッペパン(小)	80		
牛乳	普通牛乳	206		
なすと鶏肉のチーズ焼き	賀茂なす 米油 鶏むね肉 食塩 たまねぎ トマト缶(ダイスカット) ケチャップ チーズ(ピザ用) 水 パセリ(みじん切り) 中濃ソース	30 3 25 0.1 15 10 5 7 10 0.5 1	京都市	① なすは、乱切りにする。あく抜きした後、揚げる。 ② たまねぎは、うす切りにする。 ③ 鶏むね肉は、下ゆでして細かく切る。 ④ 鍋にたまねぎ、むね肉、トマト缶、ケチャップ、水をいれて火にかけ沸騰させる。中濃ソースで味をととのえ、①を入れる。 ⑤ オープン皿に④を入れ、チーズとパセリをかけて200℃のオーブンで、焦げ目がつくまで色よく焼き上げる。
たこのパスタサラダ	明石だこ パスタ(クルクル) きゅうり 紫ずきん(枝豆) オレンジパプリカ 食塩 米油 米酢 すだち果汁 三温糖 食塩 こしょう	20 6 15 15 3 0.1 3 2 4 2 0.2 少々	兵庫県 大阪府 京都府	① たこは、乱切りにしてゆでる。 ② パスタをゆでる(ゆですぎないこと)。 ③ オレンジパプリカ、きゅうりは、乱切りにしてゆでる。 ④ 紫ずきん(枝豆)は、塩ゆでする。 ⑤ すだちは、果汁にしておく。 ⑥ ドレッシングを作る。 ⑦ ①～⑥をすべて混ぜ合わせる。
スイートポタージュ	なると金時(さつまいも) たまねぎ 精白米 牛乳 鶏がらスープ なると金時(浮き実用) 食塩 こしょう	35 20 3 40 130 5 0.1 少々	徳島県 徳島県	① さつまいもは、浮き実用を残して、皮をむいて乱切りする。 ② たまねぎは、うす切りにする。 ③ 鍋にさつまいも、たまねぎ、洗い米、スープをいれて火にかける。 ④ 浮き実用のさつまいもは、皮をつけたままゆでておく。 ⑤ ③の材料を柔らかく煮る。冷めたらミキサーにかける。 ⑥ ⑤を再度加熱し、牛乳、塩、こしょうで味をととのえる。

(ポイント)
 ・オープンがない場合は、④の鍋にチーズとパセリを入れ、蒸らし焼きをする。

(ポイント)
 ・パスタサラダは、早くからドレッシングであえておくと、味はよくなじむが、彩りが悪くなるのであえる時間に配慮する。

(ポイント)
 ・なると金時の皮は紅色できれいなため、浮き実として別容器に用意し、教室で配膳するとよい。
 ・ミキサーから鍋に移した後、焦げやすいので気をつける。

参考価格:約254円/食

京都府:賀茂なす

京都の伝統野菜で直径 12 ～ 15cm、重さ 300g 以上になります。形はふくらした丸型で艶のある紫色です。他の丸なすとの違いは、ヘタがとがった三角形になっていることです。なすは、油との相性がよく、炒めたり揚げたりすることで味がまるやかになり一層おいしくなります。なすの紫色の皮には、アントシアニン系のナスニンが含まれています。



ヘタがとがった三角形です！

兵庫県:明石だこ

瀬戸内海で育った明石だこは、歯ごたえと甘さに加え、柔らかさもあります。噛むほどに旨味がでえます。明石地区では、干した「まだこ」を保存食として幅広く利用しています。



生きているまだこ



ゆでだこ

徳島県:なると金時

なると金時とは「さつまいも」の品種です。食物繊維が豊富で、ビタミンC、E、カロテンも含んでいます。ミネラルたっぷりの砂地で栽培しています。鮮やかな紅色の皮と、ホクホクとした自然の甘みが特徴です。



なると金時の畑

京都府:紫ずきん

紫ずきんは丹波黒大豆を枝豆で収穫したものです。ゆでたときほんのり紫色の皮が被った状態を豆が頭巾を被った様にとえ「紫ずきん」と名付けられました。普通の枝豆に比べ莢や粒が極めて大きく、食べたときのモチモチとした食感と濃い甘みが大きな特徴です。



紫ずきんの畑



紫ずきんの花



紫ずきんの実

大阪府:きゅうり

大阪のきゅうりは、夏から秋にかけてビニールハウスの中で栽培されているので、秋が旬です。ビタミンC、カリウムなどを含み、みずみずしさを味わう野菜です。



きゅうりのハウス栽培



きゅうりの花



きゅうりの実

徳島県:すだち

さわやかな酸味とすがすがしい香りが特徴です。多汁であるため、搾汁しやすいです。露地物の旬は8～10月ですが、ハウス栽培や貯蔵技術の向上により、ほぼ周年出回っています。いろいろな料理を引き立てる名脇役です。



すだちの樹



すだちの花



すだちの果実

初秋の献立

料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	エネ ル ギー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜 鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食 物 繊 維 (g)	食 塩 相 当 量 (g)	
パン	コッペパン(小)	70	210	6.7	3.9	35	0.6	17	0.6	0	0.38	0.23	0	1.5	1.0	
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
なすと鶏肉のチーズやき	賀茂なす	30	7	0.3	0.0	5	0.1	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.7	0.0	
	米油	3	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鶏むね肉	25	48	4.9	2.9	1	0.1	6	0.2	8	0.02	0.02	1	0.0	0.0	
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	たまねぎ	15	6	0.2	0.0	3	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	トマト缶(ダイズカット)	10	2	0.1	0.0	1	0.0	1	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1	0.1	
	ケチャップ	5	6	0.1	0.0	1	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	チーズ(ピザ用)	7	27	1.8	2.1	48	0.0	2	0.0	23	0.00	0.03	0	0.0	0.1	
	水	10														
	パセリ	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中濃ソース	1	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	小 計			125	7.4	8.0	60	0.2	16	0.3	46	0.05	0.07	4	1.1	0.6
たこのパスタサラダ	明石だこ	20	20	4.3	0.1	4	0.0	10	0.4	1	0.01	0.01	0	0.0	0.1	
	パスタ(クルクル)	6	23	0.8	0.1	1	0.1	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
	きゅうり	15	2	0.2	0.0	4	0.0	2	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0	
	紫ずきん(枝豆)	15	20	1.8	0.9	9	0.4	9	0.2	3	0.05	0.02	4	0.8	0.0	
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	オレンジパプリカ	3	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	5	0.0	0.0	
	ドレッシング	米油	3	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		米酢	2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		すだち汁	4	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
		三温糖	2	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
食塩		0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
こしょう	少々															
小 計			104	7.1	4.1	19	0.5	25	0.7	9	0.07	0.03	13	1.2	0.4	
スイートポタージュ	なると金時(さつまいも)	35	46	0.4	0.1	14	0.2	9	0.1	1	0.04	0.01	10	0.8	0.0	
	たまねぎ	20	7	0.2	0.0	4	2.0	0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
	精白米	3	11	0.2	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	牛乳	40	27	1.3	1.5	44	0.0	4	0.2	15	0.02	0.06	0	0.0	0.0	
	鶏がらスープ	130	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	なると金時(浮き実用)	5	7	0.1	0.0	2	0.0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0	
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	こしょう	少々														
	小 計			99	2.2	1.6	64	2.2	15	0.3	16	0.08	0.07	13	1.2	0.3
合 計			676	30.2	25.4	405	3.5	94	2.7	149	0.66	0.71	32	5.0	2.5	

秋の献立

実りの秋、収穫の秋、食欲の秋です。
食べ物に感謝していただきましょう♪

ごはん（近江米）

牛乳

キャベツ焼き

かんぴょうのきんぴら

梨の酢の物

煎茶ゼリー



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
ごはん(強化米0.3%入り)	240	4.1	0.6	4	0.5	16	1	0	0.31	0.03	0	0.4	0
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
キャベツ焼き	151	9.7	4.9	39	0.8	21	1.6	33	0.24	0.12	24	1.6	0.5
かんぴょうのきんぴら	82	2.5	2.8	47	0.6	31	0.5	62	0.01	0.01	1	3	0.6
梨の酢の物	43	0.4	0	7	0	6	0	5	0.01	0.01	14	0.8	0.5
煎茶ゼリー	44	0.2	0	5	0.2	2	0	11	0	0.01	3	0.6	0
合計	698	23.7	16.1	329	2.1	97	3.9	189	0.65	0.49	44	6.4	1.8

ごはん（近江米）

豊かな自然の恵みのなかで栽培された米です。豊穰に感謝しながら、新米ならではの旨み、香り、艶、食感を味わえます。



キャベツ焼き

キャベツをたくさん使った「お好み焼き」のアレンジ料理です。「さきいか」を使うことで、旨味と食感を楽しむことができます。



かんぴょうのきんぴら

家庭で食べる機会が少なく、少なくなっている「かんぴょう」を加えることで、新たな食感を楽しむことができます。ごぼうとかなど、下ゆで時間を短縮すると、「カミカミ立」にもなります。



梨の酢の物

子どもたちが苦手な酢の物に、梨の甘みを加え、食べやすくしています。梨をデザートではなく副食の食材として用い、彩りよく仕上げています。



煎茶ゼリー

手間いらずのデザートです。さっぱりしているので、喉ごしよくいただけます。茶葉の使用量を増やすと、少し苦味が口に残るゼリーにも仕上げることができます。



料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	産地	作り方
ごはん	近江米 (強化米0.3%入り)	70	滋賀県	
牛乳	普通牛乳	206		
キャベツ 焼き	キャベツ さきいか 豚肉 青ねぎ 薄力粉 鶏卵 米油 紅しょうが だし汁 マヨネーズ 中濃ソース	50 5 20 10 15 10 0.5 1 30 1 2	大阪府	<ol style="list-style-type: none"> キャベツ、青ねぎ、紅しょうがはせん切りにする。 薄力粉、卵、だし汁を混ぜてなめらかな生地を作る。 ②の生地に野菜、豚肉、さきいかを混ぜ、よくかき混ぜる。 ③を丸く成形し、焼く。 豚肉が焼けたことを確認し、中濃ソースとマヨネーズをかけて仕上げる。 <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソースやマヨネーズは、各自でかけてもよい。 ・天板に広げてオーブンで焼き、切り分けることも可能である。
かんぴょう のきんぴら	かんぴょう ごぼう 油揚げ にんじん いんげん 清酒 本みりん 三温糖 しょうゆ ごま油 一味唐辛子 だし汁	5 20 7 8 3 2 1.5 3 4 0.5 少々 20	滋賀県	<ol style="list-style-type: none"> かんぴょうは戻し、2cmの長さに切っておく。 ごぼう、にんじん、いんげんは、細切りにする。 油揚げは、油抜きをして細切りにする。 かんぴょうとごぼうは、柔らかくなるまで下ゆでをする。 いんげんは、下ゆでをしておく。 ゴマ油をしき、にんじん、油揚げ、④の野菜を入れ炒める。 調味料で味付けする。 <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうとかんぴょうの下ゆで時間を調整することで、いろいろな食感が楽しめる。
梨の酢 の物	梨(二十世紀) だいこん きゅうり 赤パプリカ 米酢 三温糖 食塩 レモン汁	35 20 5 5 5 5 0.5 1	鳥取県	<ol style="list-style-type: none"> 梨、だいこん、きゅうりを短冊切り、赤パプリカは細切りにする。 合わせ酢を作る。 にんじん、だいこん、赤パプリカ、きゅうり、梨をそれぞれゆでる。 ③が冷めたら、合わせ酢で味付けする。 <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切り方を揃えると、きれいな仕上がりになる。 ・あえ物は、温度管理に注意する。
煎茶ゼリー	煎茶 水 三温糖 アガー	1 70 10 1	滋賀県	<ol style="list-style-type: none"> アガーと砂糖を混ぜておく。 お茶を炊き出し、①を加えて、軽く沸騰させる。 あら熱をとって、カップに流し固める。 <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寒天を使うと、固まる時間を短縮することができる。 ・ジュレとして作ってもおいしい。 ・三温糖を使うことで、出来上がりの煎茶の緑が鮮やかになる。

参考価格:約263円/食

滋賀県:近江米

滋賀県内で生産される「うるち米」「酒米」「もち米」を総称して近江米と呼びます。近江米の品種は多く、豊かな自然を守りながら、澄んだ水、肥えた土壌という恵まれた自然環境の中で育てられた、品質の高い米です。



稲刈り



精米

滋賀県:かんぴょう

かんぴょうは、7～8月末に収穫した「ユウガオ」の果肉をひも状にむき、乾燥させたものです。滋賀県甲賀市水口町で江戸時代から栽培されている伝統野菜です。巻きずしに使われている「紐」のようになっている食材です。



ユウガオ



かんぴょう削



かんぴょう干し



製品

滋賀県:お茶

滋賀県は古くから香り高い銘茶の産地として知られています。県内には、気候や地形がお茶の産地に適した地域が多く、風味豊かで上品な高級煎茶が各地で栽培されています。



茶畑



新芽の茶葉



乾燥した茶葉

大阪府:泉州キャベツ

大阪名物「お好み焼き」に欠かせない食材です。近年の品種は、ずっしりと重く、葉がしっかりと巻いています。加熱すると甘みが増し、煮崩れしにくいのが特徴です。



キャベツ畑



鳥取県・二十世紀梨

鳥取県の「二十世紀梨」は、栽培されるようになって100年の歴史があります。果皮が緑色でみずみずしい青梨は、水分が多く、シャキシャキした歯ごたえがあります。



梨畑



梨の花



梨の果実

秋の献立

料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物繊 維(g)	食塩 相当量 (g)	
ごはん	精白米 (強化米0.3%)	70	240	4.1	0.6	4	0.5	16	1.0	0	0.31	0.03	0	0.4	0.0	
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
キャベツ 焼き	キャベツ	50	12	0.7	0.1	22	0.2	7	0.1	2	0.02	0.02	21	0.9	0.0	
	さきいか	5	14	2.3	0.2	1	0.1	4	1.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	豚肉	20	37	4.1	2.0	1	0.1	5	0.4	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0	
	青ねぎ	10	3	0.2	0.0	5	0.1	2	0.0	15	0.01	0.01	3	0.3	0.0	
	薄力粉	15	55	1.2	0.3	3	0.1	2	0.0	0	0.02	0.01	0	0.4	0.0	
	鶏卵	10	15	1.2	1.0	5	0.2	1	0.1	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0	
	米油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	紅しょうが	1	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	だし汁	30														
	マヨネーズ	1	7	0.0	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	中濃ソース	2	3	0.0	0.0	1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	小 計		151	9.7	4.9	39	0.8	21	1.6	33	0.24	0.12	24	1.6	0.5	
かんぴょう のきんぴら	かんぴょう	5	13	0.4	0.0	13	0.1	6	0.1	0	0.00	0.00	0	1.5	0.0	
	ごぼう	20	13	0.4	0.0	9	0.1	11	0.2	0	0.01	0.01	1	1.1	0.0	
	油揚げ	7	27	1.3	2.3	21	0.3	9	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	にんじん	8	3	0.0	0.0	2	0.0	1	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	いんげん	3	1	0.1	0.0	1	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	合わせ 調味料	清酒	2	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		本みりん	1.5	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		三温糖	3	11	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		しょうゆ	4	3	0.3	0.0	1	0.1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
		ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
一味唐辛子	少々															
だし汁	20															
小 計		82	2.5	2.8	47	0.6	31	0.5	62	0.01	0.01	1	3.0	0.6		
梨の酢 の物	梨(二十世紀)	35	15	0.1	0.0	1	0.0	2	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
	だいこん	20	4	0.1	0.0	5	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	
	きゅうり	5	1	0.1	0.0	1	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	赤パプリカ	5	2	0.1	0.0	0	0.0	1	0.0	4	0.00	0.01	9	0.1	0.0	
	合わせ 酢	米酢	5	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		三温糖	5	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
レモン汁		1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	
小 計		43	0.4	0.0	7	0.0	6	0.0	5	0.01	0.01	14	0.8	0.5		
煎茶ゼリー	煎茶	1	3	0.2	0.0	5	0.2	2	0.0	11	0.00	0.01	3	0.5	0.0	
	水	70														
	三温糖	10	38	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	アガー	1	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	小 計		44	0.2	0.0	5	0.2	2	0.0	11	0.00	0.01	3	0.6	0.0	
合 計		698	23.7	16.1	329	2.1	97	3.9	189	0.65	0.49	44	6.4	1.8		

たべものクイズ②

風船の中の特産物と下の産地名を結んでみましょう！

風船①



風船②



風船③



風船⑥



風船④



風船⑤



風船⑦



兵庫県

滋賀県

徳島県

京都府

大阪府

鳥取県

和歌山県

解答は33ページを参照

3 学期



新春の献立

ハレの日のごちそうです。
新しい年の始まりをお祝いしましょう♪

黒豆入りちらし寿司

牛乳

近江牛の野菜炒め

春菊のおひたし

紅白すまし汁



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
黒豆入りちらし寿司 (強化米0.3%入り)	338	8.1	2.6	35	1.6	49	1.4	2	0.4	0.07	5	2.8	0.8
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
近江牛の野菜炒め	127	8.2	8.1	16	0.6	14	1.6	30	0.05	0.10	6	0.9	1.0
春菊のおひたし	20	1.2	0.9	56	0.5	15	0.2	78	0.04	0.04	10	1.2	0.5
紅白すまし汁	9	0.2	0	9	0	6	0	61	0.00	0.00	2	0.6	0.2
合計	632	24.5	19.4	343	2.7	105	4.0	249	0.57	0.52	25	5.5	2.7

黒豆入りちらし寿司

おせち料理に使われる縁起物の黒豆と、お祝いの席に欠かせない赤飯をイメージしたちらし寿司です。黒豆に含まれるアントシアニンは酢と反応して、やさしい桜色の酢飯になります。



近江牛の野菜炒め

肉の香りづけにらっきょうを使って、九条ねぎの甘みを生かした『和』の炒め物です。近江牛の旨みは、香りの強いらっきょうや九条ねぎとも調和し、ハレの日を演出しています。



春菊のおひたし

春菊は、食欲をそそるさわやかな香り、シャキシャキとした食感、鮮やかな緑が特徴です。はくさいと合わせておひたしに仕上げることで、春菊の香りがやさしくなり、食べやすくなります。



紅白すまし汁

だいこんの白、にんじんの赤、とろろ昆布で「喜ぶ」を表現した新春をお祝いするすまし汁です。



料理名	材 料	1人分 使用量 (g)	産地	作り方	
黒豆入りちらし寿司	精白米 (強化米0.3%)	70	兵庫県	① 黒豆は、30分程度下ゆでする。 ② 米に①とだし昆布、酒を入れ、炊飯する。 ③ すし酢を合わせて、溶かしておく。 ④ れんこんは、1cmの角切りにし、調味料で下煮する。 ⑤ みつばは、1cmの長さに切ってゆでる。 ⑥ とうもろこしは、下ゆでする。 ⑦ 炊きあがったごはんから昆布を取り出し、すし酢と合わせておく。 ⑧ ⑦にれんこん、みつば、とうもろこしを混ぜる。 (ポイント) ・炒り黒豆を使うと便利。 ・炊飯時の水加減は、黒豆のゆで汁と酒の分量を考慮して計量する。	
	だし昆布	0.5			
	清酒	4			
	黒豆大豆	10			
	調味料	れんこん			10
		三温糖			2
		米酢			1
		だし汁			10
	みつば	4			
	とうもろこし(冷凍)	8			
すし酢	米酢	17			
	三温糖	5			
	食塩	0.8			
牛乳	普通牛乳	206			
近江牛の野菜炒め	近江牛	40	滋賀県	① 九条ねぎは、5cmぐらいに切る。 ② らっきょうは、二つ切りか四つ切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、らっきょうを入れて炒める。 ④ ③に近江牛を入れ、塩・こしょうで調味する。 ⑤ ④に九条ねぎを入れ、さらに炒め、酒としょうゆで仕上げる。 (ポイント) ・らっきょうは、短時間で炒めるほうが歯ごたえが残る。 ・牛肉は、手早く炒めることにより柔らかく仕上る。	
	九条ねぎ	20	京都市		
	らっきょう(甘酢)	10	鳥取県		
	食塩	0.5			
	こしょう	少々			
	米油	1			
	清酒	1			
	しょうゆ	2			
春菊のおひたし	しゅんぎく	20	堺市	① しゅんぎくとはくさいは、5cmの長さに切る。 ② ①をゆでて、水気を絞っておく。 ③ ②、薄口しょうゆ、ごま、みりんで味つけする。 (ポイント) ・しゅんぎくをゆですぎないように注意する。	
	はくさい	30			
	薄口しょうゆ	3			
	白炒りごま	1.5			
	本みりん	0.5			
紅白すまし汁	だいこん	20		① だいこんとにんじんは、せん切りにする。 ② だし汁に①を入れ沸騰させ、薄口しょうゆ、酒で味をととのえる。 ③ 椀にすまし汁をそそぎ、仕上げにとろろ昆布を浮かす。 (ポイント) ・だいこん、にんじんを下ゆですることで、紅白が鮮明になる。	
	にんじん	8			
	とろろ昆布	0.3			
	薄口しょうゆ	1			
	清酒	0.5			
	だし汁	150			

参考価格:約356円/食

兵庫県:丹波黒大豆

正月料理には欠かせない黒大豆。兵庫県の丹波黒大豆は、面積・量とも日本で全国シェア50%を占めます。丹波地域を発祥とする大粒の黒大豆で、煮えやすく、皮が裂けることが少なく、柔らかくて風味がよいのが特徴です。もっちりとした食感と糖度の高さから、お節料理以外でも、洋菓子を含めた様々な用途に使われています。



丹波黒大豆の畑



丹波黒大豆の花



滋賀県:近江牛

近江牛は、豊かな自然環境と美しい水、肥沃な土地に恵まれた滋賀県で最も長く飼育された黒毛和種です。きめ細やかな赤身に良質の脂肪が入り交じったやわらかな肉質。一口食べると甘みのある脂が溶け、独特の香りが広がるのが特徴です。



鳥取県:らっきょう

きめ細かい砂地で育てられ、根元が肥大した部位を食べます。色の白さとシャキシャキとした歯ごたえが自慢です。出回り期は、6～7月ですが、塩漬や甘酢漬、醤油漬に加工しておくとも周年食べることができます。独特の辛み成分は硫化アリルで、ビタミンB₁の吸収を助けて新陳代謝を活発にする働きがあります。



らっきょうの花畑



らっきょうの花



根元が肥大している



らっきょうの実



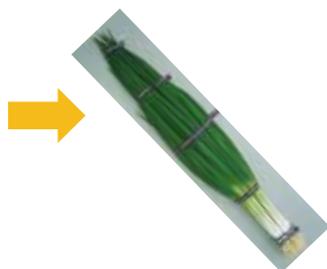
らっきょうの甘酢漬

京都府:九条ねぎ

代表的な京野菜のひとつです。葉の部分が、濃い緑色で太いねぎと浅黄色でやや細いねぎがあります。葉は長くて柔らかいうえ、香りがよく、甘みもあります。緑の部分まで全て食べることができます。カロテンやビタミンBを多く含んでいます。



九条ねぎの畑



堺市:しゅんぎく

しゅんぎくは、葉の形が菊に似ていることからこの名前がつけました。独特の香り成分であるリモネンは、食欲増進に効果的で咳を鎮める働きがあります。全国有数の生産地です。



しゅんぎくの畑



新春の献立

料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当 量(g)	
黒豆入りちらし寿司	精白米 (強化米0.3%)	70	240	4.1	0.6	4	0.5	16	1.0	0	0.30	0.03	0	0.4	0.0	
	だし昆布	0.5	1	0.0	0.0	4	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	清酒	4	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	黒豆大豆	10	42	3.5	1.9	24	0.9	22	0.3	0	0.08	0.03	0	1.7	0.0	
	調味料 ┌ れんこん ├ 三温糖 ├ 米酢 └ だし汁	れんこん	10	7	0.2	0.0	2	0.1	2	0.0	0	0.01	0.00	5	0.2	0.0
		三温糖	2	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		米酢	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		だし汁	10													
	みつば	4	1	0.0	0.0	1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	とうもろこし(冷凍)	8	8	0.3	0.1	0	0.1	3	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
すし酢 ┌ 米酢 ├ 三温糖 └ 食塩	米酢	17	8	0.0	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	三温糖	5	19	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.8	0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8	
小 計		338	8.1	2.6	35	1.6	49	1.4	2	0.40	0.07	5	2.8	0.8		
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
近江牛の野菜炒め	近江牛	40	98	7.6	7.0	2	0.4	9	1.6	0	0.04	0.08	0	0.0	0.0	
	九条ねぎ	20	6	0.3	0.1	11	0.1	4	0.0	30	0.01	0.02	6	0.6	0.0	
	らっきょう(甘酢)	10	12	0.1	0.0	2	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.2	
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	こしょう	少々														
	米油	1	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	清酒	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しょうゆ	2	1	0.2	0.0	1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	小 計		127	8.2	8.1	16	0.6	14	1.6	30	0.05	0.10	6	0.9	1.0	
春菊のおひたし	しゅんぎく	20	4	0.5	0.1	24	0.3	5	0.0	76	0.02	0.03	4	0.6	0.0	
	はくさい	30	4	0.2	0.0	13	0.1	3	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0	
	薄口しょうゆ	3	2	0.2	0.0	1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	白ごま	1.5	9	0.3	0.8	18	0.1	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
	本みりん	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	小 計		20	1.2	0.9	56	0.5	15	0.2	78	0.04	0.04	10	1.2	0.5	
紅白すまし汁	だいこん	20	4	0.1	0.0	5	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	
	にんじん	8	3	0.0	0.0	2	0.0	1	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	とろろ昆布	0.3	0	0.0	0.0	2	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	薄口しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	0.0	1		0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	清酒	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	だし汁	150														
	小 計		9	0.2	0.0	9	0.0	6	0.0	61	0.00	0.00	2	0.6	0.2	
合 計		632	24.5	19.4	343	2.7	105	4.0	249	0.57	0.52	25	5.5	2.7		

冬の献立

冬野菜をたっぷり使った、中華味の献立です。
からだの中から温まりましょう♪

ごはん

牛乳

ささみ海苔巻き揚げ
(みかんソース)

根菜の中華煮

たまごスープ



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
ごはん(強化米0.3%入り)	274	4.7	0.7	4	0.6	18	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
ささみ海苔巻き揚げ(みかんソース)	155	14.8	7.6	10	0.3	27	0.5	58	0.07	0.12	9	0.7	1.0
根菜の中華煮	43	1.9	1.2	21	0.2	15	0.3	68	0.04	0.05	21	2.2	0.4
たまごスープ	42	3.8	2.2	93	1.1	25	0.5	118	0.04	0.14	9	0.7	0.7
合計	652	32	19.5	355	2.2	106	3.2	322	0.58	0.65	41	4	2.3

ささみ海苔巻き揚げ
(みかんソース)

鶏ささみを海苔で巻いて揚げると、海苔の香りや艶がいきってきます。みかんは、皮をむいてミキサーにかけることでビタミンC、E、食物繊維を無駄なく摂取することができます。みかんの甘みをいかしたソースです。



根菜の中華煮

ブロッコリーは、和洋中の各料理に使える万能野菜です。加熱時間を調整することで、れんこんのシャキシャキした歯ごたえと、その他の野菜とのハーモニーを楽しむことができます。干ししいたけの旨みをいかした中華味の炒め煮です。



たまごスープ

干しむきえびと鶏がらだしの風味をいかし、さめにくいようにとろみをつけたスープです。冬のほうれんそうの甘みと卵のまろやかさが調和しています。



料理名	材 料	1人分純使用量(g)	産地	作り方
ごはん	精白米 (強化米0.3%)	80		
牛乳	普通牛乳	206		
ささみ海苔まき揚げ (みかんソース)	鶏ささみ肉 海苔 食塩 しょうゆ 清酒 しょうが汁 ごま油 みかん 食塩 片栗粉 揚げ油(米油)	60 2 0.3 1 1 1 1 10 0.5 5 6	神戸市 和歌山県	<p>① ささみはすじをとり、塩、しょうゆ、酒、しょうが汁、ごま油で下味をつける。</p> <p>② ささみを芯にして、海苔を巻く。</p> <p>③ ②に片栗粉をつけて、揚げる。</p> <p>④ みかんは、皮をむいて袋のままミキサーにかける。塩を入れて味をととのえ、ソースを作る。</p> <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ささみに海苔を巻いて、しばらくなじませてから片栗粉をつけて揚げることで、きれいに仕上がる。 ・ みかんは、少し果肉が残るようにミキサーにかける。
根菜の中華煮	ブロッコリー にんじん だいこん れんこん 干しいたけ ヤングコーン しょうが ねぎ たけのこ(水煮) ごま油 清酒 三温糖 豆板醤 しょうゆ 練りごま オイスターソース	10 8 20 8 1 8 0.5 5 8 0.5 1 1 0.1 1 1 3	鳥取県 徳島県 鳥取県	<p>① ブロッコリーは小房に分けて、下ゆでする。</p> <p>② にんじん、だいこん、れんこん、たけのこ、ヤングコーンは一口大に切って、それぞれ下ゆでする。</p> <p>③ 干しいたけは、もどして一口大に切る。</p> <p>④ 土しょうが、ねぎはみじん切りにする。</p> <p>⑤ 合わせ調味料を作る。</p> <p>⑥ 鍋にごま油と土しょうが、ねぎを入れ、弱火で炒める。しょうが、ねぎの香りがでたら②③の食材を入れ、干しいたけの戻し汁(適宜)と合わせ調味料を加える。</p> <p>⑦ ブロッコリーを入れて、炒り煮する。</p> <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ごま油は、仕上げにも使うと香りが引き立つ。 ・ オイスターソースや豆板醤の量を調節することで、特徴のある味に仕上がる。
たまごスープ	ほうれんそう 鶏卵 干しえび 鶏がらスープ 水 薄口しょうゆ 清酒 片栗粉 こしょう	25 20 1 1 150 1.5 1 0.3 少々	徳島県	<p>① 干しむきえびは、洗っておく。</p> <p>② ほうれんそうは3cmの長さに切り、下ゆでする。</p> <p>③ 鍋に鶏がらスープと干しえびを入れて沸騰させ、味付けする。</p> <p>④ ③の鍋に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、とき卵を流し入れる。</p> <p>⑤ ④の鍋にゆでたほうれん草を入れ、味をととのえる。</p> <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 水溶き片栗粉でとろみをつけてから卵を入れることで、ふわふわのたまごスープに仕上がる。

参考価格:約228円/食

神戸市:海苔

神戸市における海苔養殖は、約 50 年の歴史があります。「須磨海苔」は、年間約1億枚生産されており、冬から春にかけて旬を迎えます。上品な艶に深い香りとう味が多くの方に好評を博しており、神戸の強い潮流で育つ須磨海苔は、おいしさだけでなく、自然のビタミンやカルシウム、たんぱく質などがバランスよくたっぷりと含まれています。収穫後は海水や真水で洗い、すだれに和紙のようにひいて脱水、乾燥させて作ります。



養殖

乾燥場

和歌山県:みかん

和歌山県は、みかんの収穫量が日本一を誇っています。温州みかんに含まれているβ-クリプトキサンチンがガン抑制に効果があると発表され、その他にも風邪予防や抗アレルギー作用、各ビタミンなど機能性に優れた果物です。また、みかんの実を包んでいる白い袋は「じょうのう膜」と呼ばれ、食物繊維などが豊富に含まれているので、袋ごと食べてください。



花

樹

鳥取県:ブロッコリー

キャベツの仲間、食べている部分は、花蕾と呼ばれるつぼみの部分です。夜の明けないうちから収穫されるブロッコリーは新鮮さが自慢です。ブロッコリーは葉から痛み始めるため、以前は葉を除いた状態で販売されていましたが、大山ブロッコリーが全国で初めて葉つきで販売され、新鮮さをアピールしました。



ブロッコリーの畑

花蕾

鳥取県:干しいたけ

冬子（どんこ）と呼ばれる冬のしいたけは、特に肉厚でかさのヒダがきれいに入った最高級の干しいたけです。干すことにより、水分が抜けて保存性と栄養価が増します。食物繊維やビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンDに加え、悪玉コレステロールを下げる成分などが含まれており、健康食品としても注目されています。



菌床栽培

生しいたけ

干しいたけ

徳島県:れんこん

地下茎（根茎）を食用にするスイレン科の植物です。肥えた粘土質の土壌で長く伸び、養分を蓄えて肥大したのが特徴です。旬は冬ですが、周年出荷され、全国第2位の収穫量を誇っています。ビタミンCと食物繊維が多く、切ったときに糸を引くのは、でんぷんの粘質物を含んでいるためです。



れんこん池と花

徳島県:ほうれんそう

冬のほうれん草は、霜にあたると糖分をため込んで甘みを増します。カロテンやビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCが豊富です。また、鉄分や葉酸なども含まれ、特に根元の赤い部分には、造血作用があり貧血予防によいとされる鉄分が多く含まれています。



ほうれん草の畑

冬の献立

料理名	材 料	1人分 純使用 量(g)	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	CA (mg)	鉄 (mg)	Mg (mg)	亜鉛 (mg)	VA (ugRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物 繊維 (g)	食塩 相当 量(g)	
ごはん	精白米 (強化米0.3%)	80	274	4.7	0.7	4	0.6	18	1.1	0	0.35	0.03	0	0.4	0.0	
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	21	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
ささみ海苔まぎ揚げ (みかんソース)	鶏ささみ肉	60	63	13.8	0.5	2	0.1	19	0.4	3	0.05	0.07	1	0.0	0.1	
	海苔	2	4	0.8	0.1	6	0.2	6	0.1	46	0.01	0.05	4	0.7	0.0	
	下味 {	しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
		食塩	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
		清酒	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		しょうが汁	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		ごま油	1	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		みかん	10	4	0.1	0.0	1	0.0	1	0.0	9	0.01	0.00	4	0.0	0.0
		食塩	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
		片栗粉	5	17	0.0	0.0	1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		揚げ油(米油)	6	55	0.0	6.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	小 計		155	14.8	7.6	10	0.3	27	0.5	58	0.07	0.12	9	0.7	1.0	
根菜の中華煮	ブロッコリー	10	3	0.4	0.1	4	0.1	3	0.1	7	0.01	0.02	12	0.4	0.0	
	にんじん	8	3	0.0	0.0	2	0.0	1	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	だいこん	20	4	0.1	0.0	5	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	
	れんこん	8	5	0.2	0.0	2	0.0	1	0.0	0	0.01	0.00	4	0.2	0.0	
	干しいたけ	1	2	0.2	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0	
	ヤングコーン	8	2	0.2	0.0	2	0.0	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	
	しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ねぎ	5	1	0.0	0.0	2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	たけのこ	8	2	0.3	0.0	1	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	1	0.3	0.0	
	ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	清酒	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	三温糖	1	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	豆板醤	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	練りごま	1	7	0.2	0.6	2	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	オイスターソース	3	3	0.2	0.0	1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	小 計		43	1.9	1.2	21	0.2	15	0.3	68	0.04	0.05	21	2.2	0.4	
たまごスープ	ほうれんそう	25	5	0.6	0.1	12	0.5	17	0.2	88	0.03	0.05	9	0.7	0.0	
	鶏卵	20	30	2.5	2.1	10	0.4	2	0.3	30	0.01	0.09	0	0.0	0.1	
	干しえび	1	2	0.5	0.0	71	0.2	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	鶏がらスープ	1	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	水	150														
	薄口しょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	清酒	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	片栗粉	0.3	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こしょう	少々														
	小 計		42	3.8	2.2	93	1.1	25	0.5	118	0.04	0.14	9	0.7	0.7	
合 計			652	32.0	19.5	355	2.2	106	3.2	322	0.58	0.65	41	4.0	2.3	

本レシピに掲載しているエリア内食材の主な入手先

府県市名	品目	供給時期	生産量	主な産地	主な流通先	問い合わせ先
滋賀県	近江米	年中	約 170,000t	滋賀県全域	滋賀県内、京阪神、東海地方ほか	滋賀県農政水産部食のブランド推進課 TEL 077-528-3892
	近江牛	年中	約 5,000 頭	滋賀県全域	滋賀食肉市場	[近江牛] 生産・流通推進協議会 TEL 0748-37-2635
	茶	年中	6,000t	甲賀市、日野町	京阪神	一般社団法人滋賀県茶業会議所 TEL 0748-63-6960
	水口かんぴょう	年中	400 kg (乾燥重量)	甲賀市水口町	県内直売所等	JA こうか園芸特産販売課 TEL 0748-62-0393
京都府	万願寺とうがらし	6月～10月	300t	舞鶴市、綾部市、福知山市ほか	京都市中央卸売市場	J A 全農京都府本部 TEL 075-311-8218
	紫ずきん	9月～10月	168t	京丹後市・福知山市・綾部市・京丹波市・南丹市・亀岡市ほか	京都市中央卸売市場	J A 全農京都府本部 TEL 075-311-8218
京都市	九条ねぎ	周年 (旬は 10月～3月)	802t	京都市ほか	京都市中央卸売市場	京都市産業観光局農林振興室農業振興整備課 TEL 075-222-3352 J A 京都中央 TEL 075-955-8575
	なす	6月～10月	250t	京都市ほか	京都市中央卸売市場	京都市産業観光局農林振興室農業振興整備課 TEL 075-222-3352 J A 京都中央 TEL 075-955-8575
大阪府	泉州キャベツ	11月～5月	14,400t	泉佐野市、泉南市、貝塚市ほか	大阪市中央卸売市場	大阪府農政室推進課 TEL 06-6210-9595
	大阪きゅうり	9月～11月	2,160t	富田林市、河南町、太子町ほか	大阪市中央卸売市場	大阪府農政室推進課 TEL 06-6210-9595
堺市	しゅんぎく	通 年		堺 市	供給区域や出荷量に限度がありますので、ご相談ください。	堺市 農水産課 TEL 072-228-6971
	小松菜	通 年		堺 市	供給区域や出荷量に限度がありますので、ご相談ください。	堺市 農水産課 TEL 072-228-6971
兵庫県	丹波黒大豆	1 2 月	約 1,750t (H23 年)	丹波地域 (篠山市、丹波市)、播磨地域、但馬地域	各産地の JA、小売店舗、通信販売等	兵庫県丹波黒振興協議会 (事務局：兵庫県農政環境部農林水産局農産園芸課) TEL 078-362-3447
	淡路島たまねぎ	5月～2月	97,200t	淡路地域 (南あわじ市・洲本市・淡路市)	販売協力店、通信販売	あわじ島農業協同組合 販売部 (特産課・農産課) TEL 0799-42-5210
	明石だこ	6月～9月	約 1, 200t	明石海峡周辺	組合直営店、通信販売	兵庫県漁業協同組合連合会 TEL 078 - 940 - 8011
神戸市	海苔	周年	9,500 万枚	神戸市須磨区・垂水区沖	直売店・海産物業者・スーパー等	神戸市漁業共同組合 TEL 0120-333-132
和歌山県	みかん	9月～3月	168,900t	有田市、有田川町、海南市	全国卸売市場・量販店他	J A 和歌山県農 果樹園芸部特需販売課 TEL 073-488-5583
	うめ	5月～6月	71,400t	みなべ町、田辺市	全国卸売市場・量販店他	J A 和歌山県農 果樹園芸部特需販売課 TEL 073-488-5583
	うすいえんどう	11月～6月	2,730t	印南町、日高川町、みなべ町、紀の川市	全国卸売市場・量販店他	J A 和歌山県農 果樹園芸部特需販売課 TEL 073-488-5583
	新しょうが	5月～12月	2,920t	和歌山市	全国卸売市場・量販店他	J A 和歌山県農 果樹園芸部特需販売課 TEL 073-488-5583

府県市名	品目	供給時期	生産量	主な産地	主な流通先	問い合わせ先
鳥取県	二十世紀梨	8月下旬～9月中旬	5,666t	県内ほぼ全域	大阪市中央卸売市場、京都市中央卸売市場、神戸市中央卸売市場	鳥取県市場開拓課 TEL 0857-26-7767
	らっきょう	5月下旬～6月中旬	2,302t	県内砂丘地	大阪市中央卸売市場、京都市中央卸売市場、神戸市中央卸売市場	鳥取県市場開拓課 TEL 0857-26-7767
	ブロッコリー	9月下旬～6月下旬	5,220t	県中西部	大阪市中央卸売市場、京都市中央卸売市場、神戸市中央卸売市場	鳥取県市場開拓課 TEL 0857-26-7767
	しいたけ	12月～3月	213t	県内山間部	関西圏	鳥取県市場開拓課 TEL 0857-26-7767
徳島県	すだち	周年	6,000t	神山町、佐那河内村、徳島市、阿南市	大阪市中央卸売市場、京都市中央卸売市場、神戸市中央卸売市場ほか	徳島県もうかるブランド推進課 TEL 088-621-2408
	なると金時(かんしょ)	周年	25,000t	鳴門市、徳島市、松茂町	大阪市中央卸売市場、京都市中央卸売市場、神戸市中央卸売市場ほか	徳島県もうかるブランド推進課 TEL 088-621-2408
	ほうれんそう	10月～5月	7,000t	徳島市、石井町、阿波市	大阪市中央卸売市場、京都市中央卸売市場、神戸市中央卸売市場ほか	徳島県もうかるブランド推進課 TEL 088-621-2408
	れんこん	周年	6,000t	鳴門市、松茂町、徳島市	大阪市中央卸売市場、京都市中央卸売市場、神戸市中央卸売市場ほか	徳島県もうかるブランド推進課 TEL 088-621-2408

たべものクイズ①の解答

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 米 | きゅうりの花 | みかん畑 |
| ② 万願寺とうがらし | 稲の花 | きゅうり畑 |
| ③ きゅうり | みかんの花 | 田んぼ |
| ④ 黒豆大豆 | 万願寺とうがらしの花 | れんこんの池 |
| ⑤ みかん | 黒豆大豆の花 | 万願寺とうがらしの畑 |
| ⑥ らっきょう | れんこんの花 | 黒豆大豆の畑 |
| ⑦ れんこん | らっきょうの花 | らっきょうの畑 |

たべものクイズ②の解答

風船NO	写真の説明	解答
風船①	二十世紀梨、らっきょう、ブロッコリー、干しいたけ	鳥取県
風船②	丹波黒大豆、淡路島たまねぎ、明石たこ、海苔	兵庫県
風船③	みかん、梅干し、うすいえんどう、新しょうが	和歌山県
風船④	すだち、なると金時、ほうれんそう、れんこん	徳島県
風船⑤	近江米、近江牛、茶、かんぴょう	滋賀県
風船⑥	万願寺とうがらし、紫ずきん、九条ネギ、賀茂なす	京都府
風船⑦	きゃべつ、きゅうり、しゅんぎく、こまつな	大阪府

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

平成25年文部科学省告示第10号 別紙学校給食実施基準別表(第四条関係)

区 分	基 準 値			
	児童(6歳～7歳)の場合	児童(8歳～9歳)の場合	児童(10歳～11歳)の場合	生徒(12歳～14歳)の場合
エネルギー(k cal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲※1	16～26	18～32	22～38	25～40
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	3未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

(注)1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。

マグネシウム・・・児童(6歳～7歳)70mg、児童(8歳～9歳)80mg、児童(10歳～11歳)110mg、生徒(12歳～14歳)140mg

亜鉛・・・児童(6歳～7歳)2mg、児童(8歳～9歳)2mg、児童(10歳～11歳)3mg、生徒(12歳～14歳)3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

※1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

～レシピ集ができるまで～

本レシピ集の作成にあたって、和歌山信愛女子短期大学では、給食レシピ検討会を立ち上げ、関西広域連合エリア内の食材を活用したレシピを考案しました。考案にあたっては、20余回の試作および協議を重ね、完成いたしました。

★試作検討会



～本冊子のご利用にあたっての注意事項～

【食物アレルギーについて】

アレルギー源は多種多様であり、アレルギー物質に対する感受性は個人差が大きいことから、その対応には使用食材の食品表示に注意し、詳細は各学校の実情に合わせてください。

【参考価格について】

参考価格は、和歌山県内の学校給食会、給食食材納入業者（JA、民間業者）、関西広域連合の構成府県市などの情報を基に、あくまで参考として算出した1食あたりの目安価格です。

本資料に関する各府県市のお問い合わせ先

各府県市 担当課名	電話・FAX
滋賀県 農林水産部 食のブランド推進課	TEL 077-528-3892 FAX 077-528-4881
京都府 農林水産部 食の安全・安心推進課	TEL 075-414-5652 FAX 075-414-4982
大阪府 環境農林水産部 環境農林水産総務課	TEL 06-6210-9542 FAX 06-6210-9536
兵庫県 農政環境部 農政企画局 総務課	TEL 078-362-3401 FAX 078-362-3919
和歌山県 農林水産部 農業生産局 果樹園芸課	TEL 073-441-2903 FAX 073-441-2909
鳥取県 農林水産部 農業振興戦略監 とっとり農業戦略課	TEL 0857-26-7589 FAX 0857-26-8497
徳島県 農林水産部 農林水産政策課	TEL 088-621-2401 FAX 088-621-2854
京都市 産業観光局 農林振興室 農政企画課	TEL 075-222-3351 FAX 075-221-1253
大阪市 経済戦略局 産業振興部 地域産業課	TEL 06-6615-3751 FAX 06-6614-0190
堺市 産業振興局 農政部 農水産課	TEL 072-228-6971 FAX 072-228-7370
神戸市 産業振興局 農政部 農水産課	TEL 078-322-5355 FAX 078-322-6076

「関西広域連合給食レシピ集」

編著者	土井有美子	和歌山信愛女子短期大学
協力著者	給食レシピ作成検討会	
発行	関西広域連合広域産業振興局農林水産部	
協力	三信化工株式会社	

関西広域連合 広域産業振興局 農林水産部

事務局 和歌山県 農林水産部 農業生産局 果樹園芸課

〒640 - 8585 和歌山市小松原通 1 - 1

電話：073 - 441 - 2900

FAX：073 - 441 - 2909

関西広域連合ホームページ：http://www.kouiki - kansai.jp/