

国産食肉を用いた

ソースで
おいしく

学校給食料理集 XIII

● 栃木県の地場産物を
活用した学校給食

● 献立例付

公益財団法人 日本食肉消費総合センター

BEEF



PORK



CHICKEN



刊行に当たって

「国産食肉を用いた 学校給食料理集」の刊行も、学校給食関係者の多大のご尽力により本冊子で13冊目となりました。

今回は、肉料理に欠かせない「ソースの特集」です。取り上げた献立はもちろんのこと、子供たちに人気のステーキ、ソテー、から揚げなどの肉料理を様々なアレンジできるのではと期待しています。

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが昨年5月に変更になり、徐々に従前の学校給食のスタイルに戻って来ていますが、他方、物価上昇のあおりで、貴重なたんぱく源である食肉の利用も厳しさを増していると感じております。

この料理集が、日々、子供たちが喜ぶ栄養豊富でおいしい献立の作成に取り組まれている栄養教諭・学校栄養職員の創意工夫の一助となれば幸いです。

公益財団法人 日本食肉消費総合センター
理事長 田家 邦明

もくじ

栃木県の地場産物を活用した学校給食		②	
牛肉	焼 く	牛もも肉ステーキ サルサソース	⑤
	焼 く	牛ヒレ肉ソテー ラタトゥイユソース	⑥
	ゆでる	牛かたロース肉ポッリート風 カレー風味野菜ソース	⑦
豚肉	焼 く	ポークソテー 梅肉味噌ソース	⑧
	ゆでる	ゆで豚 青ねぎソース	⑨
	煮 る	煮豚 ごまソース	⑩
鶏肉	揚げる	ささ身フライ ホットタルタルソース	⑪
	揚げる	むね肉のから揚げ ポテト入り油淋鶏ソース	⑫
	ゆでる	ゆでもも肉 スイートチリソース	⑬
献立例		⑭	

料理作成者：女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 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 前副会長 島崎聡子
公益社団法人 全国学校栄養士協議会 前理事 小野瀬尋子

※ 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。

栃木県の地場産物を活用した学校給食

関東地方の北部にある栃木県は、北部から西部は那須連山などの山岳が連なり、中部から南部は関東平野が広がる、内陸県です。豊かな土壌でさまざまな農畜産物が育てられ、学校給食にも届けられています。



いちご、かんぴょうなど特産物が豊富

栃木県は、夏は暑くて雷雨が多く、冬は男体おろし、那須おろしなどの強い北西の季節風が吹き、冬晴れの日が続きます。肥沃な大地で豊かな水と日差しの恵を受けて育つ農産物は、種類も生産量も豊富で、東京など首都圏にも多く出荷されています。

中でも有名なのは、いちご。生産量日本一のいちご王国で、品種もいろいろ開発されています。かんぴょうも全国生産量の99%以上を占める栃木県の特産物です。また、生乳、こんにゃくも、にら、ビールなどの原料となる二条大麦は全国2位の生産量を誇ります。主食となる米や麦の生産にも力が注がれています。



いちごの生産量は半世紀以上栃木県産が日本一。季節には給食にも登場。

畜産は、乳用・食肉用の牛、豚の飼育が北部や東部をはじめ各地で行われています。

給食にも地場の米や野菜、牛乳、肉を活用

県内産の食材は、学校給食にも活用されており、給食食材の約7割(金額ベース)をまかなっています。野菜類はトマトなどの果菜、キャベツ、青菜、白菜、根菜類、芋類、きのこなど、各地でとれたての作物が揃います。いちご、梨、ぶどうなどの果物も季節の献立を彩ります。牛乳はすべて県産です。

主食の米は、全校でコシヒカリなどの栃木米を使用。県産の小麦粉や米粉を使ったパンも、よく給食に登場します。

かんぴょうは、卵とじ汁、煮物、あえ物やサラダなどにしてよく



県産のいちご入りクリームを県産の小麦粉や米粉製のパンでサンドに。子どもたち待望の一品。(栃木市の給食)



かんぴょう栽培は300年以上の歴史を持つ。ユウガオの実をひも状にむいて干す。



にらは県内全域で生産されている。

出され、子どもたちにはおなじみの、人気の副菜です。

豚肉も県産が広く用いられています。市によって地元産の豚肉や牛肉が使われることもあります。農業高校で育てた家畜や農産物を給食で用いる取り組みもみられます。そうした様子は次のページでお伝えします。

「モロ」料理や「しもつかれ」は、県民の味

魚でよく使われるのは「モロ」(モウカザメ)。茨城や福島で獲れる魚で、傷みにくいため内陸県の栃木でよく利用されてきました。鶏肉に似た味と食感で、揚げ物や煮物などにしてよく出されます。

郷土料理で代表的なのは「しもつかれ」。鬼おろしで粗くすりおろした大根やにんじん、塩ザケの頭や節分の煎り大豆など、正月や節分の残り物を酒粕と煮る、先人達の知恵が詰まった料理です。古来、初午(旧暦で1年の最初の午の日)に、赤飯とともに稲荷神社にお供えする行事食です。今では作る家庭も減り、学校給食が伝統文化の継承の場になりつつあります。



モロのユーリンユイ(油淋魚)。モロ料理は栃木県民のソルフードともいえる味。(小山市の給食)



しもつかれ(上の皿の左)、かんぴょうの卵とじ汁(右下の器)、いちご(左奥)と、郷土色満載の献立(宇都宮市の給食)

農業高校で育てた牛や野菜を給食に〔栃木市〕

県南部にある栃木市は、県内有数の農業生産地です。

同市では、市内にある県立栃木農業高校の生徒が育てた農畜産物や加工食品を、市内小中学校の学校給食に供給しています。特に秋の1日「栃農給食DAY」には、肉をはじめほとんどの食材に農業高校の産物を用いた特別献立が提供されます。2023年は11月8日に、約30か月かけて育てられた黒毛和牛1頭分の肉が、サイコロステーキになって献立の主役を飾りました。肉のほか、主食の米やもち麦、副菜の各種野菜、みそ汁のみそも生徒たちの手作りです。

栃木農業高校からの食材供給は、2021年に大平学校給食センターを対象に始まりました。当初は家畜の提供は前例がなく、「安全確認、解体からカット処理、購入ルートまでをどうするかなど、決まるまでが大変でした」と、同センター栄養教諭、中田智子さんは振り返ります。関係者で協議し、家畜は食肉処理場で枝肉にされたのち、地元企業が購入して給食用にカット加工を行うという供給ルートができました。翌22年からは市内全小中学校に提供されるようになりました。

.....

「栃農給食DAY」当日、大平南小学校ではこの日を待ちかねた子どもたちが、じっくりその恵みを味わっていました。



給食の支度。

(大平南小学校6年生の教室)

大平学校給食センターの栃農給食DAYの献立。牛乳は県産。他の食材はすべて栃木農業高校生の産物。

もち麦ごはん、サイコロステーキ、ブロッコリーとキャベツのサラダ、大根と白菜のみそ汁、牛乳

ステーキは玉ねぎ入りおろし大根ソースで



た。6年生に感想を聞くと、「牛肉はやわらかくて最高!」「サラダは野菜が甘くて」「みそ汁はいつもと違う味で」「ごはんはもち麦がもちもちで」……「どれもおいしかったです!!」。また、栃木農業高校については「牛とか育てている話を聞いてもらいたいと思うし興味があります」「お兄さんが行きたい学校なので身近に感じます」。



感想に答えてくれた6年生の4人。

市内の小・中学校で

は、授業で栃木農業高校の先生や生徒を招いて話を聴いたり、家畜や農作物を育てる様子を動画で見たりする時間を設け、子どもたちに食物を育てる苦労や楽しさを伝え、感謝の念を学ぶ機会としています。給食だよりを通して保護者にもその様子が伝えられています。大平南小の服部紀子校長は、「栃農給食が始まってから、子どもたちの食べ物を楽しむ姿勢や感謝の思いが一層深まり、農業高校のイメージも具体的になってきたように感じています。将来、折に触れて心に蘇るのではないのでしょうか」と話しています。

県立栃木農業高校 ~子どもたちとの交流が励みに~

栃木農業高校では、米や麦、野菜、果物のほか、肉用牛として繁殖牛・肥育牛を合わせて約30頭、豚約100頭を生徒たちが教材として育てています。

いずれも商品という認識を持って丹精込めて育てており、牛の中には最高級の肉質であるA5ランクを獲得したものもあります。

学校給食への提供は、常に生育状況と相談しながらで、「2023年は猛暑のため出荷できない野菜も

ありました。牛は栃農給食DAYに合わせて出荷するので特に気を使います」と同校農場長の飯塚和典さん。調整の苦労はあれど、作った食物の味の感想を

子どもたちに聞けたり、農高生から子どもたちに生産現場の話を伝えたりできるのは得難い機会です。農高生にとって生産の大きな励みになっています。



大きな牛は1トン近くにもなり、世話も真剣勝負。



試験農場で、みんなで米作り。



いちごも栽培。ジャムなどの加工技術を学ぶ科もある。

郷土愛を育てる「宮っ子ランチ」〔宇都宮市〕

県庁所在地の宇都宮市は県の中ほどにあり、農業王国と言われるほど農作物の生産が盛んです。市産の農産物は学校給食にも活用されており、米やパンに使用する小麦は100%宇都宮市産を使用しています。

〔春〕春野菜ランチ／麦入りご飯、豚肉と宮野菜炒め、かんぴょうのごま酢あえ、春野菜のみそ汁、ミルクプリンいちごソース、牛乳



主菜は塩麴で味付けをした豚肉と、アスパラガスやトマトがよい相性。副菜もキャベツ、新玉ねぎ、にらなど旬の野菜がたっぷり。

学校給食では年4回、四季折々の地場食材を用いた和食中心の献立を、「宮っ子ランチ」として提供しています。四季ごとにテーマがあ

り、市の気候風土や歴史から生まれた食文化への理解を深め、郷土愛を育てることを目的としています。

メニューには、かんぴょう料理、揚げ餃子、江戸時代に鬼怒川を行き交う船の船頭が食べたという鬼怒の船頭鍋、いちごやぶどうを用いたデザート、にっこり梨など、ご当地ならではの味覚が盛り込まれています。

〔秋〕船頭鍋ランチ／ご飯（新米）、モロのから揚げ、切り干し大根のポン酢あえ、鬼怒の船頭鍋、にっこり梨、牛乳



鬼怒の船頭鍋はサケ、旬の野菜、豆腐や油揚げ、三角に切ったうどんが入る。（モロはp. 2参照）

市内産の豚肉“おとん”を給食に活用〔小山市〕

宇都宮市に次いで県で2番目に人口の多い小山市は、県南部に位置しており、米、各種の野菜、かんぴょう、いちごなど多くの農作物が生産されています。同市はオーガニックビレッジ宣言をして有機米の生産に力を入れており、学校給食にも有機栽培米や、肥沃な水田地帯の生井



“おとん”はやわらかくて風味がよい。おとん丼は大人気の一品。生しいたけ、にら、菜種油も小山産。

おとんのおろしポン酢炒めの献立、副菜はキャベツときゅうりの即席漬け、根菜のごま汁。



地区で作られる特別栽培米「生井っ子」が使われています。

食肉では、“おとん”という豚肉が給食に活用されています。おとんは、自然豊

かな小山市で育てられた豚の肉のことで、2007年に命名されました。子どもたちにも親しまれており、おとん丼、カレー、おろしポン酢炒めなどは人気の給食メニューです。

毎月8日は「わ食の日」と定め、和食の和、家族団らんの輪、環境の環の3つの意味を込め、地元産物を用いたご飯中心の献立を提供しています。メニューには市のブランド“おやま和牛”が登場することもあり、すき焼き、和牛すし、和牛丼などに調理されて喜ばれています。

また、小山市は質のよいはとむぎの量産地でもあります。はとむぎ入りのスープや雑炊などは、地元ならではの給食メニューとしておなじみです。



はとむぎ入りミネストローネ。はとむぎは汁けの多い料理が合う。もちもち感が好評。



おとんは市内の取り扱いのある道の駅や精肉店で売られており、おとん入りメンチカツやおとん弁当はおやまブランドに。



はとむぎはイネ科の植物。小山産はペットボトルのはとむぎ茶、菓子やうどんなどにも活用されている。

取材・写真協力／栃木県教育委員会事務局健康体育課学校保健・給食担当副主幹・川出典子さん 栃木県農政部農政課 栃木市大平学校給食センター栄養教諭・中田智子さん 栃木県立栃木農業高校農場長・飯塚和典さん 栃木市立大平南小学校校長・服部紀子さん 宇都宮市教育委員会事務局学校健康課 小山市立小山第三中学校栄養教諭・穴戸恵美さん 小山市教育委員会学校教育課教育推進係係長・飯田悦子さん 小山市産業観光部商業観光課ブランド創生推進係係長・松本好永さん

料理の
特徴

- メキシコやアメリカ南部で使われる、トマトを主体としたスパイシーなソースを食べやすくアレンジ。肉魚問わず万能なソースです。パプリカパウダーは辛味はほとんどありませんが、年齢によって加減してください。

焼く
(肉の調理)

材 料 名 (1人分)	国産牛肉(もも).....	60g	たまねぎ.....	10g
	食塩.....	0.3g	ピーマン.....	6g
	サラダ油.....	2.4g	トマト.....	16g
	じゃがいも.....	40g	サラダ油.....	0.8g
	サラダ油.....	1.8g	食塩.....	0.3g
	食塩.....	0.2g	こしょう.....	適量
	こしょう.....	適量	パプリカパウダー.....	0.04g
	にんにく.....	0.8g		

作
り
方

- ① 国産牛肉(もも)は3~4cm四方で0.7~1cm弱の厚さに切り、食塩で下味し、サラダ油で焼く。少し厚めの肉がおいしいが、切る工程が難しければ薄切り肉でもよい。
- ② ジャがいもは皮をむき、5mm棒状(拍子切り)にし、ゆで、サラダ油でこんがり焼いて食塩、こしょうをふる。(揚げてよい)
- ③ 野菜は粗みじん切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④ サラダ油でにんにくとたまねぎ、ピーマンをいため、トマトと食塩、こしょう、パプリカパウダーを加えてソース状になるまで煮る。(ミキサーにかけてもよい)
- ⑤ ジャがいもとステーキを盛りつけ、肉の上にソースをかける。

素材のバリエーション

- ・ソテーに向いている肉なら、鶏でも豚でもOK。付け合わせは、かぼちゃやさつまいも、ブロッコリーなど、サルサソースと絡みやすいものを、時期に応じて使ってください。
- ・料理名は、薄切り肉なら「焼肉」や「ソテー」としてください。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★下味は30分程度を目安とする。
- ★牛肉はスチームコンベクションオーブンで焼いてもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★じゃがいもはスチームコンベクションオーブンで蒸した後、油をまぶしてオーブンで焼いてもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★ソースは加熱温度を確認する。
- ★ソースは提供直前に和えてもよい。

⑤ 1人分当りの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
298	17.6	19.5	1.3	8	27	2.5	3.9	9	0.09	0.16	15	0.9

牛ヒレ肉ソテー ラタトゥイユソース

牛肉

料理の
特徴

- ラタトゥイユは、南フランスの夏野菜の蒸し煮のこと。野菜のうま味たっぷりのソースにしました。



焼 <
(肉の調理)

材料名 (1人分)

国産牛肉 (ヒレ)	60g	サラダ油	1.6g
食塩	0.3g	洋風だし (水)	6g
小麦粉	2.6g	食塩	0.2g
サラダ油	2.4g	トマトケチャップ	2g
たまねぎ	6g	こしょう	適量
なす	10g		
きゅうり (ズッキーニ)	4g		
にんにく	1g		
トマト	24g		
ピーマン	6g		

作り方

- ① 国産牛肉 (ヒレ) は 5mm 厚さ、3 ~ 4cm 四方程度の食べやすい大きさに切り、食塩で下味して小麦粉を薄くまぶし、サラダ油で焼く。
- ② 野菜は粗みじんにし、サラダ油でいためる。
- ③ 野菜がしんなりしたら、洋風だしと調味料を加えて、水分がほぼなくなるまで煮る。
- ④ 国産牛肉のソテーの上にソースをかける。

素材のバリエーション

- ・鶏むね肉や豚ヒレ肉など焼くとパサつく部位は、レシピ通り小麦粉をつけて焼き、脂肪の多い肉は小麦粉をつけなくてもおいしくできます。
- ・ソースの野菜にかぼちゃやいも類などを入れると、さらにコクのある味に。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★下味は 30 分程度を目安とする。
- ★牛肉はスチームコンベクションオーブンで焼いてもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★ラタトゥイユソースは加熱温度を確認する。
- ★ソースは提供直前に和えてもよい。

1人当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
208	12.4	14.3	1.0	10	21	1.7	2.6	17	0.08	0.17	11	0.6

料理の 特徴

● ボッリートはイタリアの郷土料理で、お肉のいろいろな部位をゆでてソースをつけて食べます。野菜のソースをカレー味にして、食べやすくしました。

ゆでる (肉の調理)



献立例
⑭ページに
記載

材料名 (1人分)

国産牛肉 (かたロース).....	60g	じゃがいも.....	30g
たまねぎ.....	10g	食塩.....	0.15g
セロリ.....	4g	こしょう.....	適量
にんじん.....	6g		
かぼちゃ.....	10g		
サラダ油.....	1.2g		
洋風だし.....	25g		
食塩.....	0.6g		
こしょう.....	適量		
カレー粉.....	0.4g		

作り方

- ① 国産牛肉 (かたロース) は棒状に切り、ゆでておく。
- ② たまねぎとセロリは皮をむいてみじん切りにする。
- ③ にんじんとかぼちゃは薄いいちょう切りにする。
- ④ サラダ油でセロリとたまねぎをいため、しんなりしたらにんじんとかぼちゃを加えてさらにいためる。
- ⑤ ④に洋風だしと食塩、こしょう、カレー粉を加えてやわらかくなるまで煮て、ミキサーにかけ、ソース状にする。
- ⑥ じゃがいもは粉ふきいもにし、味をつける。
- ⑦ ゆでた国産牛肉と粉ふきいもを盛りつけ、肉にソースをかける。

素材のバリエーション

- ・うま味があり適度に脂肪のある鶏もも肉や豚かたロースでもおいしく作れます。薄切り肉でもよいでしょう。
- ・ソースのかぼちゃは甘味を控えたければじゃがいもで。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★牛肉はゆでずにスチームコンベクションオーブンで蒸してもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★ソースのかぼちゃは小さめのいちょうに切り、つぶれるくらいに加熱し、ミキサーにかけるのを省略してもよい。
- ★ソースは加熱温度を確認する。
- ★ソースは提供直前に和えてもよい。

1人当たりの 栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
308	9.7	24.2	1.7	14	22	0.8	3.0	107	0.08	0.14	13	0.9

ポークソテー 梅肉味噌ソース

豚肉

料理の
特徴

● 酸味のある梅肉と甘味噌を合わせた、少し濃厚な和風ソースです。焼いた肉にぴったりです。



焼く
(肉の調理)

材料名 (1人分)

国産豚肉 (もも).....	60g	みりん.....	8g
かたくり粉.....	1.2g		
サラダ油.....	2g		
ごぼう.....	20g		
にんじん.....	5g		
根深ねぎ.....	4g		
しょうが.....	0.6g		
中華だし (水).....	6g		
梅肉.....	2.8g		
西京味噌.....	1.6g		

作り方

- ① 国産豚肉 (もも) はこま切れでもよいし 3～5mm 厚さの肉を一口大にカットしてもよい。かたくり粉をつけてソテーしておく。
- ② ごぼうとにんじんは、薄めの食べやすい大きさに切り、やわらかくゆでる。
- ③ 根深ねぎとしょうがはみじん切りにし、調味料と水を加えて煮立てる。
- ④ ポークソテーと野菜をソースで和え、盛りつける。

素材のバリエーション

- ・鶏むね肉やささ身、豚もも肉、豚ヒレ肉などが合います。
- ・根菜類が食べにくければ、キャベツなどでも。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★豚肉はスチームコンベクションオーブンで焼くと均一に加熱することができる。加熱は中心温度を確認する。
- ★ごぼう、にんじんもゆでずにスチームコンベクションオーブンで蒸してもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★ソースは加熱温度を確認する。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
185	18.7	6.7	1.6	18	30	1.0	2.0	37	0.73	0.18	1	0.4

料理の
特徴

- 捨ててしまうこともあるねぎの青い部分まで使った、香味野菜とごまの香り高い料理です。この料理も肉をさっぱり食べられる味つけです。

ゆでる
(肉の調理)



献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

国産豚肉 (ロース薄切り)	60g	いりごま	0.8g
きゅうり	25g		
にんじん	10g		
根深ねぎ	12g		
にんにく	0.2g		
しょうゆ	1.8g		
食塩	0.6g		
砂糖	0.4g		
水	6g		
ごま油	0.6g		

作り方

- ① 国産豚肉 (ロース薄切り) は一口大に切り、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりはささうち、にんじんは半月切りの薄切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ 根深ねぎ (青い部分も入れる) とにんにくはみじん切りにし、調味料と水を加えて煮立て、ごま油といりごまを混ぜ合わせる。
- ④ ゆでた国産豚肉と野菜を盛りつけて、③のソースをかける。

素材のバリエーション

・ゆでて食べるのに適した部位なら、肉の種類は選びません。肉だけでなく、麺に合わせてもおいしく食べられます。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★豚肉はゆでずにスチームコンベクションオーブンで蒸してもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★加熱した豚肉は急速冷却する。
- ★加熱したきゅうり、にんじんは急速冷却する。
- ★ソースは加熱温度を確認し、冷却したものを提供する。
- ★ソースは提供直前に和えてもよい。

⑨

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
221	15.1	15.5	1.0	26	21	0.5	1.5	83	0.35	0.12	5	1.1

煮豚 ごまソース

豚肉

料理の
特徴

- ごまの風味にオイスターソースのうま味が加わって、肉も野菜もおいしく食べられます。



煮る
(肉の調理)

材料名
(1人分)

国産豚肉 (かたロース)	60g
ブロッコリー	38g
だいこん	25g
根深ねぎ	4g
オイスターソース	3.5g
しょうゆ	3.5g
砂糖	0.8g
すりごま (白)	2g
中華だし (水)	8g

作り方

- ① 国産豚肉 (かたロース) は 1cm 角 4cm 長さの棒状に切る。
 - ② ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでておく。だいこんは肉と同じような形に切り、やわらかくゆでておく。
 - ③ 根深ねぎはみじん切りにし、調味料とごま、水を加えて煮立て、国産豚肉を入れて 5 分ほど加熱し、とろみをつける。水分が足りない場合は水を足す。
 - ④ だいこんを入れてさっと混ぜ盛りつけ、ブロッコリーを添える。
- * 肉は下ゆでした後に、煮つめた調味料で和えてもよい。

素材のバリエーション

- ・ 煮る時間が短くてすむ鶏肉類や豚もも肉、また豚や牛の薄切り肉でも。
- ・ 野菜は献立のバランスを考えて入れてください。いも類を入れてもおいしい。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★豚肉をゆでる場合はスチームコンベクションオーブンで蒸してもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★ブロッコリー、だいこんもゆでずにスチームコンベクションオーブンで蒸してもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★ソースは加熱温度を確認する。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
131	14.3	6.0	2.2	48	34	1.3	2.3	27	0.47	0.22	24	1.0

料理の
特徴

- フライに欠かせないタルタルソースを、給食用に加熱して作りました。いためたたまねぎの甘味と、ふわっとしたいり卵が優しい味です。

揚げる
(肉の調理)材料名
(1人分)

国産鶏肉 (ささ身).....	60g	たまねぎ.....	16g
食塩.....	0.24g	サラダ油.....	0.8g
清酒.....	2g	酢漬けらっきょう (ピクルス可).....	3g
小麦粉.....	3g	鶏卵.....	8g
鶏卵.....	8g	パセリ.....	1g
生パン粉.....	10g	マヨネーズ.....	8g
揚げ油.....		食塩.....	0.46g
ししとう.....	13g	こしょう.....	適量
かぼちゃ.....	20g		
揚げ油.....			

※ 揚げ油の吸油分は、栄養量に含まれています。

作り方

- ① 国産鶏肉 (ささ身) は 40g 位のを 2 等分し (一人 3 切れ)、食塩と清酒をふっておく。
- ② 国産鶏肉 (ささ身) の水気をきり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、こんがりと揚げる。(パン粉焼きのように、焼いてもよい) 食べやすく切ったかぼちゃとししとうも揚げる。
- ③ たまねぎと酢漬けらっきょう (ピクルス)、パセリはみじん切りにする。
- ④ サラダ油でたまねぎをいため、透明になったら酢漬けらっきょう、パセリ、マヨネーズ、食塩、こしょうを加える。
- ⑤ ④に鶏卵を入れ、いり卵を作るように混ぜ、卵に火が通ったらこしょうをふる。
- ⑥ 野菜とフライを盛り合わせ、フライの上にソースをかける。

素材のバリエーション

- ・鶏肉は部位を選ばず、フライやから揚げに合うソースです。豚のヒレやもも肉をゆでたり焼いたりしたものに添えてもよいでしょう。
- ・ソースは、根深ねぎやしょうが、にんにくなどを加えたり、カレー味にしてもおいしくいただけます。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★下味は 30 分程度を目安とする。
- ★鶏肉は 170 ~ 180℃で揚げる。揚げ温度と投入量は一定にする。加熱は中心温度を確認する。
- ★鶏卵の取り扱いには注意する。
- ★ソースは加熱温度を確認し、急速冷却する。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
382	20.7	25.1	2.5	27	38	0.9	0.9	129	0.12	0.19	19	1.1

むね肉のから揚げ ポテト入り油淋鶏ソース

鶏肉

料理の
特徴

- ソースにじゃがいもを加えて、ボリューム感とこってり感を出しました。ふつうの油淋鶏ソースより食べごたえのある仕上がりです。

揚げる
(肉の調理)



献立例
⑭ページに
記載

材料名
(1人分)

国産鶏肉 (むね)	60g	根深ねぎ	4g
清酒	2g	しょうが	0.8g
かたくり粉	3g	にんにく	1g
揚げ油		じゃがいも	8g
キャベツ	40g	かたくり粉	0.3g
パプリカ (赤・黄)	10g	水	1g
しょうゆ	0.5g		
食酢	2.4g		
砂糖	1.6g		
ごま油	1g		

※ 揚げ油の吸油分は、栄養量に含まれています。

作り方

- ① 国産鶏肉 (むね) は一口大 (一人3切れ) に切り清酒をふって少しおき、かたくり粉を付けてカリッと揚げる。
- ② 根深ねぎは粗切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。じゃがいもは5mm角に切る。
- ③ ②としょうゆ、食酢、砂糖、ごま油を合わせてさっと煮る。
- ④ ③に水溶きかたくり粉で濃度をつける。
- ⑤ キャベツとパプリカはせん切りにしてゆでておく。
- ⑥ キャベツとパプリカ、から揚げを盛り合わせ、ソースをかける。

素材のバリエーション

- ・ソース自体がこってりしているので、フライよりから揚げや素揚げの肉が合います。ゆでたり焼いたりした肉でも。脂肪の少ない部位なら、肉の種類は選びません。
- ・ソースに入れるじゃがいもは、さつまいもやかぼちゃにしてもよいでしょう。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★鶏肉は170～180℃で揚げる。揚げ温度と投入量は一定にする。加熱は中心温度を確認する。
- ★キャベツ、パプリカはゆですずにスチームコンベクションオープンで蒸してもよい。加熱温度を確認し、加熱後は急速冷却する。
- ★ソースは加熱温度を確認し、急速冷却する。
- ★ソースは提供直前に和えてもよい。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
219	21.9	9.5	1.3	24	34	0.6	0.7	28	0.10	0.14	29	1.2

料理の
特徴

- つるんとした食感の肉に甘辛いソースで、さっぱり食べやすい肉料理です。

ゆでる
(肉の調理)材料名
(1人分)

国産鶏肉 (もも).....	60g	レタス.....	35g
清酒.....	2g	ホールコーン.....	7g
かたくり粉.....	2g		
食酢.....	4g		
トマトピューレ.....	6g		
砂糖.....	3g		
食塩.....	0.8g		
たまねぎ.....	4g		
にんにくすりおろし.....	0.8g		
(一味唐辛子)			

作り方

- ① 国産鶏肉 (もも) は 2 ~ 3cm 角のそぎ切りにし、清酒をふって少しおき、かたくり粉を薄く付けてゆでる。
 - ② たまねぎは粗いみじん切りにする。
 - ③ 調味料とたまねぎ、にんにく、トマトピューレを混ぜ合わせ、とろみがつくまで煮る。
 - ④ レタスはざく切りにしゆでる。ホールコーンもゆでておく。
 - ⑤ レタス、ホールコーンとゆでもも肉を盛り合わせ、ソースをかける。
- * 高学年には一味唐辛子を混ぜて、やや辛味を出してもよい。

素材のバリエーション

- ・肉はゆでておいしいものなら豚でも牛でも。薄切り肉を食べやすく切って使ってもよいでしょう。
- ・付け合わせ野菜も、キャベツやきゅうりなどを使ってもよいですし、肉の味がすっきりしているので、野菜いためをつけてもしつこくなく食べられます。

大量調理のポイント

- ★大量の肉を扱うので、冷蔵庫で保管し、小出しに調理する。
- ★鶏肉、レタス、コーンは、ゆでずにスチームコンベクションオーブンでそれぞれ蒸してもよい。加熱は中心温度を確認する。
- ★ソースは加熱温度を確認する。
- ★ソースはかけずに、提供直前に和えてもよい。

1人分当たりの
栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
								A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
179	14.0	9.3	0.9	16	22	0.8	1.4	40	0.08	0.15	5	0.9

献立例

牛肉 ⑦ページ



ロールパン
牛乳
牛かたロース肉ポッリート風 カレー風味野菜ソース
キャベツとツナのスープ煮
りんご

材料名 (1人分)		牛かたロース肉ポッリート風 カレー風味野菜ソース以外			
○ロールパン	70g	食塩	0.38g		
○牛乳	206g	洋風だし	63g		
○キャベツと ツナのスープ煮		こしょう	適量		
キャベツ	75g	○りんご (可食部)	60g		
たまねぎ	7.5g				
ツナ	10g				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	732	26.8	38.7	5.8	309	74	1.7	4.6	192	0.28	0.55	32	2.7

豚肉 ⑨ページ



ごはん
牛乳
ゆで豚 青ねぎソース
小松菜とちくわの味噌いため
れんこんと大根のスープ

材料名 (1人分)		ゆで豚 青ねぎソース以外			
○ごはん		ごま油	2g		
精白米	70g	○れんこんと大根のスープ			
強化米	0.2g	れんこん	10g		
○牛乳	206g	だいこん	20g		
○小松菜とちくわの味噌いため		ホールコーン	5g		
小松菜	50g	サラダ油	0.8g		
ちくわ	10g	中華だし	150g		
信州味噌	3g	食塩	0.6g		
清酒	2g				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	682	30.2	27.3	3.1	358	80	2.8	3.6	291	0.78	0.57	31	2.7

鶏肉 ⑫ページ



ごはん
牛乳
むね肉のから揚げ ポテト入り油淋鶏ソース
きゅうりとかぼちゃのナムル
みかん

材料名 (1人分)		むね肉のから揚げ ポテト入り油淋鶏ソース以外			
○ごはん		きゅうり	15g		
精白米	70g	もやし	10g		
強化米	0.2g	食塩	0.28g		
○牛乳	206g	ごま油	0.5g		
○きゅうりとかぼちゃの ナムル		いりごま	1.5g		
かぼちゃ	20g	○みかん (可食部)	80g		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
									A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
	645	34.1	19.5	3.0	281	86	1.5	2.8	176	0.27	0.49	39	1.7



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・お問合せ

e-mail : consumer@jmi.or.jp
FAX : 03-3584-6865
資料請求 : info@jmi.or.jp



令和5年度 国産食肉等新需要創出緊急対策事業
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