

畿央大学 健康栄養学科の学生たちが考えた

2014

アイデアメニュー

橿原産

シヨウガを使った
給食献立
開発プロジェクト



はじめに

奈良県橿原市には西暦 694 年に創都された藤原京、江戸時代の情緒を残す今井町、明治になり創建された橿原神宮など歴史的遺産とロマンの漂う多くの名所・旧跡があります。藤原宮跡周辺の発掘調査で出土した木簡の中に生姜を意味する「薑根^{はしかみね}」と書かれたものが見つかりました。その近くには当時、典薬寮と呼ばれる国営の薬草園があったとされており、生姜が太古から身近な存在であったことがわかっています。そこで最近橿原市においても生姜が生産されることになり、橿原市および橿原商工会議所との連携事業で、2013 年度から生姜をテーマに取り上げています。2014 年度は「橿原産しょうがを使った給食献立開発」に取り組むことになりました。

畿央大学と橿原市および橿原商工会議所との連携は 2009（平成 21）年『古代弁当製作プロジェクト』、2010 年『万葉人からの贈り物プロジェクト』、2011 年『橿原おみやげもの開発プロジェクト』、2012 年『かしはらスイーツレシピ開発プロジェクト』、2013 年『橿原産しょうがを使ったレシピ開発プロジェクト』に続くもので、畿央大学の学生たちの創作献立が子どもたちの給食に取り入れられることにより「橿原産しょうが」を幅広く知っていただくことを狙いとしています。

もくじ

ごあいさつ	3
●しょうがレシピ	
うさぎのお月見給食【給食導入賞】	4
みんなで見よう！キラキラひかるお月さま	5
大和三山	6
秋のぼかぼか親子ランチ	7
謎解きはランチの後で	8
To children carrying the future calcium・・・!!	9
小さい秋みつけた	10
秋のびっくり玉手箱	11
子ども大好きメニュー	12
やさいの大運動会	13
しょうが給食導入保育所見学	14
指導教員のコメント	15



ごあいさつ

本事業も今年で6年目を迎えました。当初は手探り状態でしたが、この間地域連携の進め方についての多くのノウハウを蓄積してきました。本事業は単にレシピ開発を目的とするのではなく、現地視察や勉強会、専門家による実技指導を経て、学生が事業の本質を理解した上で創作に入るといった地域連携のモデルを築き、この経験がその後が始まった他の事業のお手本となってきました。本事業を熱心に進めてこられた関係各位に感謝するとともに、さらなる発展を祈念しております。

畿央大学 健康科学部
健康栄養学科長 北田 善三



保育給食メニュー開発、なおかつ榎原産生姜を使うという難しい課題でした。より専門性のある課題であり、クリアしなければならぬハードルがいろいろありましたが、参加していただいた学生さん達が、見事にやりとげてくださいました。本当にありがとうございます。学生さん達は、今回の事業での「ワクワク感」を今後の学生生活、社会人になってからも持ち続けてください。



榎原商工会議所 産官学(農商工) 連携事業
ワーキンググループ
グループリーダー 岡橋 守幸

給食の現場は、様々な課題もある一方、子どもたちの食べる喜びと笑顔で充ち溢れています。皆様が今回のプロジェクトを通して、子どもたちの「食」と「笑顔」の架け橋になった事を忘れる事なく、今後の活躍に活かして下さい。子どもたちが「また来てほしい～」と言ってくれた事が何者にも代えがたい喜びであり、ずっと皆様の心に残ると思います。プロジェクトに同席させていただき、共に笑顔になれた事を感謝致します。



フードコーディネーター 松田 弘子

学生参加の本事業では、学生たちが主体的に学び教養を身につけることに重点をおき、度重なる勉強会や見学会、プレゼンテーション、品評会を開催しました。

学生募集説明会 2014.4.17



保育所現場見学会 2014.5.10



第1回勉強会 2014.5.22



第2回勉強会 2014.6.12



第3回勉強会(レシピ検討会) 2014.7.10



レシピ品評会 2014.7.19





テーマは「秋を楽しむ!お月見給食」。給食を食べてもらえるのが9月ということで日本の伝統行事である、お月見をテーマにメニューを立てました。それぞれの献立に秋の旬のものや、お月見に関連する食材を使用しています。



千葉彩乃、岡田千波、成田優華

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	508	18.1	11.2	82	2.8	153	0.26	0.22	40

主食 『きいろいお月さまごはん』

E:230kcal P:3.6g F:0.5g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
米	55	酒	5.5
生姜	1.7	水	66
さつまいも	20	ターメリック	0.1
塩	0.8		

作り方

- ① 米はといで水につけておく。
- ② さつまいもは1cmのさいの目切り、生姜は皮をむかずすりおろす。
- ③ ①に酒、塩、生姜、ターメリックを入れて混ぜ、さつまいもを上のにせ、炊く。
- ④ 炊き上がったごはんを丸い器に入れ、少し押さえてからお茶碗にひっくり返す。

主菜 『うさちゃんのふるサト』

E:187kcal P:8.7g F:5.8g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
さといも	80	酒	2
牛肉(かた)	30	砂糖	2
生姜	5	みりん	9
たまねぎ	40	濃口しょうゆ	4
にんじん	20	しらすたき	20
きぬさや	5	油	2
かつお昆布だし	150		

作り方

- ① さといもは洗って皮をむく。大きいものは半分切る。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは乱切りに切る。生姜は皮をむかずすりおろす。
- ③ 鍋を火にかけ、油で牛肉を炒める。色が変わったら①、②、しらすたき、だしを入れる。
- ④ 沸騰したら酒、砂糖、みりん、しょうゆで味をつけ、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ きぬさやはあらかじめすじをとって茹でておき、斜めに切ってうさぎの耳のように重ね、さといもの近くに盛り付ける。

副菜 『きのこのマメ山』

E:91kcal P:5.8g F:4.8g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
ブロッコリー	20	スイートコーン	15
しめじ	10	マヨネーズ	5
ツナ	20	いりゴマ	1
★いんげんまめ	3	砂糖	0.2
★赤えんどう	3	濃口しょうゆ	0.3
★ひよこまめ	3		

作り方

- ① ブロッコリーは小さい房に切り分け、柔らかくなるまで茹でる。
- ② しめじは石づきを取り、さっと茹でる。後から水がでてくるのでキッチンペーパーで軽く水を切る。
- ③ ボウルに①、②、汁気を切ったツナ、まめ、コーンを入れて、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、いりごまを加えて和える。

★市販のミックスビーンズ使用

みんなで見よう!キラキラひかるお月さま

2回生



子どもが大好きなカレーをもとに見た目も食べても楽しんでもらえるようにお月様をイメージしました。そして、家に帰ってそのわくわく感をお母さんに伝えたいようなメニューをテーマに考えました。



寺岡真由子、飯高里彩、尾崎史織

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	533	24.9	17.6	108	4.0	164	0.30	0.39	23

🍷 主食 『キラッとポカッと宝箱ごはん』

E: 235kcal P: 6.6g F: 3.1g

材料(一食分)	
食材	分量(g)
米	55
豚ひき肉	17
生姜	28
薄口しょうゆ	18

作り方

- ① ひき肉を炒める。
- ② すった生姜汁とひき肉、しょうゆをいれ、米を炊く。

🍷 主菜 『夜空にうかぶお月かいたま』

E: 161kcal P: 9.1g F: 5.3g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
卵	45	*片栗粉	3
たまねぎ	20	*麺つゆ	15
じゃがいも	20	*みりん	5
かにかま	14	*カレー粉	4
にんじん	5		
青ねぎ	28		
生姜	1.1		
きくらげ	0.8		

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいも、にんじんを細切りにし、ねぎを小口切りにしておく。
- ② きくらげは水で戻しておく。
- ③ 生姜をおろして、かにかまを裂いておく。
- ④ ①を炒める。
- ⑤ ②、③、④と卵を混ぜる。
- ⑥ 混ぜたものをオーブンで180℃約15分焼く。
- ⑦ 水でといた片栗粉に麺つゆ、みりん、カレー粉をまぜ、あんを作る。
- ⑧ ⑥の周りに⑦をかけて、出来上がり。

🍷 副菜 『ふわころお月見だんごサラダ』

E: 137kcal P: 9.1g F: 9.2g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
スイートコーン	5.5	生姜	1
鶏ひき肉	35	塩	少々
絹ごし豆腐	20	*マヨネーズ	7.5
キャベツ	30	*酢	2.5
にんじん	5	*濃口しょうゆ	1.7

作り方

- ① キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ② ①をゆでる。
- ③ ひき肉、絹ごし豆腐、塩、おろした生姜を混ぜ合わせる。
- ④ ③を丸めてゆでる。
- ⑤ *を合わせたものでスイートコーン、野菜、団子を和える。

大和三山

2回生



大和三山の紅葉をイメージし、秋の食材を使いました。



篠田有希、小田原茜、小舟博子、佐々野優希

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	633	24.0	24.6	198	4.0	233	0.26	0.25	17

🍌 主食 『ごはん』

E:196kcal P:3.4g F:0.5g

材料(一食分)

食材	分量(g)
米	55
水	83

作り方

- ① 米を炊く。

🍔 主菜 『敵傍山ハンバーグ』

E:204kcal P:14.7g F:11.5g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
鶏ひき肉	50	塩	0.1
木綿豆腐	35	しょうゆ	4
たまねぎ	10	みりん	4
生姜	1	砂糖	1
パン粉	5	片栗粉	1
牛乳	5	油	5
卵	3		

作り方

- ① 木綿豆腐を電子レンジで2分ほど温め、水分を抜いておく。
- ② たまねぎをみじん切りし、透明になるまで炒める。
- ③ ポウルに、ひき肉・①の豆腐・②のたまねぎ・みじん切りした生姜・卵・牛乳・パン粉・塩を入れなじむまでこねる。
- ④ 丸い形に成型し、油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ⑤ タレを作る。しょうゆ・みりん・砂糖を火にかけ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ 焼きあがったハンバーグに⑤をかけて完成。

🥕 副菜 『香具山にんじん』 E:101kcal P:0.7g F:7.2g

材料(一食分)

食材	分量(g)
にんじん	20
切干大根	10
マヨネーズ	5
ごま油	5

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻しておく。にんじんを半月切りにしておく。
- ② ①を炒める。
- ③ マヨネーズであえて完成。

🍅 『耳成かぼちゃ』 E:18kcal P:0.4g F:0.1g

材料(一食分)

食材	分量(g)
かぼちゃ	20

作り方

- ① 一口大に薄く切ったかぼちゃを、電子レンジで2分ほど過熱しやわらかくする。

🍷 汁物 『もみじだし』

E:114kcal P:5.1g F:5.4g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
かつお昆布だし	100	大根	25
赤味噌	7	油揚げ	15
さといも	60	さやいんげん	7

作り方

- ① だしをとる。
- ② さといもは輪切り、大根・油揚げは短冊切り、さやいんげんは斜めに千切りにする。
- ③ さといも・大根を柔らかくなるまで煮る。
- ④ 油揚げ・さやいんげんを入れて煮る。味噌を溶かして完成。

秋のほかほか親子ランチ

3回生



樺原市の姉妹都市である宮崎県の宮崎市発祥である子どもたちも大好きなチキン南蛮をメインにしました。

そして秋の食材をたくさん使った献立すべてに生姜を加えることで、市のつながりや、また樺原市の特産品である生姜に親しみを持ってもらおうと考えました。



真弓莉穂、本庄千尋、宮崎恵理子、松田理奈

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における給与栄養目標量	650	13～32	14～22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	777	33.2	41.8	150	3.3	101	0.33	0.57	18

🍴 主食 『ほくほく炊き込みごはん』

E:193kcal P:4.5g F:0.5g

材料（一食分）				作り方			
食材	分量(g)	食材	分量(g)	①	米を洗い、水に浸けておく。	②	さつまいもを角切りに切る。
米	45	酒	2.5	③	生姜を細かく切る。	④	②、③、調味料を加えて炊く。
水	62	みりん	1				
さつまいも	20	塩	0.5				
生姜	4	薄口しょうゆ	1.5				

🍗 主菜 『ジューシーチキン南蛮』

E:418kcal P:22.7g F:28.7g

材料（一食分）				作り方			
【タルタルソース】				【チキン南蛮】			
食材	分量(g)	食材	分量(g)	食材	分量(g)	食材	分量(g)
たまねぎ	25	卵	8	鶏肉	85	卵	20
オリーブ油	2	食塩	少々	小麦粉	4	油	7
こしょう	少々	酢	1	濃口しょうゆ	5.5	酢	10
マヨネーズ	15	生姜	5	砂糖	7.5	ごま油	2
さくらえび	3						
				【チキン南蛮】			
				① 鶏肉に卵、小麦粉をまぶし油で揚げる。			
				② 調味料を混ぜ合わせたタレに①を漬け込む。			

🥗 副菜 『カラフルサラダ』

E:129kcal P:3.5g F:10.9g

材料（一食分）				作り方			
【サラダ】				【ドレッシング】			
食材	分量(g)	食材	分量(g)	食材	分量(g)	食材	分量(g)
枝豆	10	にんじん	3	油	8	砂糖	1
シーチキン	10	わかめ	1	酢	4.5	塩	少々
コーン	5	ひじき	2				
				① 枝豆は殻から取り出しておく。			
				② わかめ、ひじきは水に浸けておく。			
				③ にんじんは細切りにする。			
				④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。			
				⑤ 材料をドレッシングと和える。			

🍲 汁物 『きのこほかほかスープ』

E:37kcal P:2.6g F:1.7g

材料（一食分）				作り方			
食材	分量(g)	食材	分量(g)	①	生姜を細切りにする。	②	えのきたけ、しめじはほくほくしておく。
生姜	1	鶏がらだし	100	③	ねぎは小口切りにする。	④	鶏がらだしに調味料を加え、酒をとばす。①～③を加え、一煮えさせる。
薄口しょうゆ	4	えのきたけ	20	⑤	材料を加え加熱する。		
酒	3	しめじ	20				
ごま油	1.3	たまねぎ	10				
塩	少々	青ねぎ	3				

謎解きはランチの後で

1回生



子どもたちに自分の食べているものについて興味をもって欲しいと考えました。よくおいしいものに出会うと「どういう味付けなのか」「何が入っているのだろうか。」と考えたくなりませんか?そんな風に子どもたちにもこのランチを通していろいろと考えて、自分たちの言葉で表現して欲しいと思います。



青木朝恵、山本真央、安田文香、山岸由佳、中野祐和泉

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	483	14.4	6.8	92	1.8	457	0.20	0.24	58

🍌 主食 『ごはん』

E:196kcal P:3.4g F:0.5g

材料(一食分)

食材	分量(g)
米	55
水	83

作り方

- ① 米を炊く。

🥣 主菜 『ほくほくかぼちゃにかくれんぼ』

E:166kcal P:5.8g F:2.4g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
高野豆腐	6	合わせ調味料	
たまねぎ	48	濃口しょうゆ	5
かぼちゃ	100	砂糖	3
塩	少々	酒	3
カレー粉	少々	みりん	3

作り方

- ① そぼろを作る。もどした高野豆腐、たまねぎをフードプロセッサーにかけてみじん切りにする。フライパンでたまねぎをさっと炒め、高野豆腐、合わせ調味料を加えて味を均一にする。
- ② ①にカレー粉を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。(お好みで粉末だしを少々加えてもよい。)
- ③ かぼちゃは一口大に切り、ゆでる。
- ④ ③を器に並べ、塩をふりかけたら①のそぼろを上からかけて200℃のオーブンで10分加熱する。

🥬 副菜 『スープぽによぽによ』

E:54kcal P:2.8g F:0.1g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
じゃがいも	15	ぶなしめじ	8
塩	少々	生姜	1.5
片栗粉	6.3	コンソメ	2
たまねぎ	25	水	150
さやえんどう	3		

作り方

- ① じゃがいもを1/4位の火が通りやすい大きさに切ってゆで、温かいうちに皮を取り除き、少し冷めたら塩、片栗粉と一緒にフードプロセッサーで形がなくなるまでかける。もち状になったものを棒状に固め、少し厚めに切り、180℃のオーブンで8分焼く。
- ② コンソメスープを作り、おろし生姜を入れたら、たまねぎとさやえんどうを千切りにしたもの、しめじを加えてさっと火を通す。
- ③ 器にスープを注ぎ、上に①を盛り付ける。

🥬 副菜 『ぶちっと弾けるニンコントウナー』

E:62kcal P:2.9g F:3.9g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
にんじん	18	マヨネーズ	5
ホールコーン	10	めんつゆ(ストレート)	2.5
ツナ	15		

作り方

- ① にんじんを千切りにし、ゆがいておく。
- ② ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

To children carrying the future calcium...!!

3回生



未来を担う子どもたちにカルシウムを・・・!!



山村まい、吉川明希、松葉悠衣

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	489	14.7	14.2	117	1.8	361	0.22	0.39	49

主食 『カラフルごはん』

E:240kcal P:5.8g F:2.7g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
米	55	ふなしめじ	8
にんじん	8	トマトピューレ	18
たまねぎ	8	コンソメ	0.6
ピーマン	8	バター	1.7
鶏ひき肉	8		

作り方

- ① 米を洗い浸漬する。湯でコンソメを溶いて米と一緒に入れる。
- ② にんじん、たまねぎ、ピーマンは細かく切る。しめじはいしづきを取って細かく切る。
- ③ 炊飯器に②、鶏ひき肉、トマトピューレ、塩、バターを入れて炊く。

主菜 『和風しょうが味噌グラタン』

E:159kcal P:5.7g F:7.7g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
生姜 (全体の重量の約5%)	5	ホワイトソース	
たまねぎ	10	小麦粉	5
さつまいも	10	バター	5
れんこん	5	牛乳	50
ブロッコリー	8	味噌	5
バター	1	スキムミルク	5
粉チーズ	1		
パン粉	2		

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、長方形に横1cm縦2cmぐらいに細長く切る。れんこんは皮をむき薄切りにし1cmぐらいに切る。ブロッコリーは小さめにわけておく。軸は薄くスライスする。
- ② たまねぎは薄くスライスする。
- ③ 生姜は皮をむき、おろす。
- ④ さつまいもとれんこんとブロッコリーはゆでておく。
- ⑤ ホワイトソースを作る。バターと小麦粉でルウを作り、牛乳でだまにならないようにのぼし、スキムミルクをいれてとろかす。次に味噌をいれ溶かす。最後に③をいれる。
- ⑥ 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。火が通ってきたら①を加えて軽く炒める。ホワイトソースを半分いれて混ぜる。
- ⑦ 器に⑥をいれ、ホワイトソースの残り半分を上からかけ、パン粉とチーズをかけて210℃のオーブンで4分ほど焼く。

副菜 『虹色かぼちゃサラダ』

E:65kcal P:1.1g F:2.5g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
かぼちゃ	40	マヨネーズ	3
きゅうり	15	ヨーグルト	2
にんじん	10	塩	少々

作り方

- ① かぼちゃとにんじんをゆでる。
- ② ゆでたかぼちゃを軽くつぶし、にんじんは5mm角に切る。
- ③ きゅうりは薄いイチヨウ切りにする。
- ④ ②、③をマヨネーズ、ヨーグルト、塩で和える。

汁物 『しいたけのふわふわスープ』

E:25kcal P:2.0g F:1.4g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
干しいたけ	2	水と干しいたけの戻し汁	200
卵	12.5	塩	少々
コンソメ	1.2		

作り方

- ① 干しいたけを水で戻し、薄切りにする。
- ② 鍋に干しいたけの戻し汁と水を入れ、沸騰したら①を入れる。
- ③ 溶き卵を回し入れ2~3回かき混ぜる。
- ④ 塩を少々入れ、味を整える。

小さい秋みつけた

1回生



秋に旬を迎える食材をふんだんに使用し、素材の味をいかにせるように薄味に仕上げました。

園児に人気であり、世界でも認められている日本料理にしました。

園児にも食べやすいように一口サイズを小さくしました。



阪井義英、末本千尋、竹本彩乃

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	557	25.3	13.7	57	2.7	260	0.34	0.44	54

🍚 主食 『おもコロコロごはん』

E:222kcal P:3.5g F:0.5g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
米	52	酒	2.6
水	75	塩	0.7
さつまいも	26	黒ゴマ	少々

作り方

- ① 米を洗って分量の水に浸けておく。
- ② さつまいもを0.6mmくらいの大きさにサイコロ状に切る。
- ③ ①に②を入れ、酒、塩も入れて炊く。
- ④ 炊き上がったたら蒸らしてまぜる(このとき、いもが崩れないように気をつける)。
- ⑤ 好みで黒ゴマをちらす。

🥬 主菜 『ポンちゃんキノコ』

E:156kcal P:15.7g F:9.5g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
まいたけ	34	油	2.7
牛もも肉	68	青ねぎ	1
ポン酢	20		

作り方

- ① フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
- ② まいたけを入れる。
- ③ ポン酢で味付けをして、ねぎをちらす。

🥕 副菜 『かぼたんそぼーろ』

E:94kcal P:3.6g F:1.0g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
西洋かぼちゃ	60	酒	2
かつお昆布だし	40	鶏ひき肉	10
砂糖	4	片栗粉	1.2
濃口しょうゆ	3	生姜	0.7

作り方

- ① かぼちゃは洗って、種を取り、1.5~2cm角に切る。
- ② 鍋に、出し汁と調味料を入れ、①を入れて火にかけて沸騰後弱火にし、落し蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②のかぼちゃをとりだし、残った煮汁(煮汁が少なければ、出し汁を足す)に鶏ひき肉とみじん切りの生姜を入れて火を通し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、かぼちゃの上にかける。

🍲 汁物 『お団子汁』

E:85kcal P:2.5g F:2.7g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
れんこん	40	干しいたけ	0.5
味噌	10	片栗粉	5
青ねぎ	0.5	板こんにゃく	20
にんじん	3	かつお昆布だし	120

作り方

- ① れんこんをすりおろし、細かく刻んだにんじんと、戻して細かく刻んだしいたけを片栗粉と混ぜて団子を作る。
- ② 出し汁に①、こんにゃくを入れて加熱する。
- ③ 味噌とねぎを入れ、味を整えて火を止める。

秋のびっくり玉手箱

1回生



秋のびっくり玉手箱



島津遥、杉原ひかり、二ノ宮穂美、芝田江里

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	330	12.6	5.8	51	1.5	150	0.26	0.20	21

主 食 『びっくりぽかぽかそばろ丼』

E:239kcal P:9.9g F:5.6g

材料(一食分)

[A. 生姜ごはん]

食材	分量(g)	食材	分量(g)
米	30	酒	0.5
生姜	0.6	水	45
薄口しょうゆ	0.5		

[B. 鶏団子]

食材	分量(g)	食材	分量(g)
鶏ひき肉	16	片栗粉	4
木綿豆腐	2	濃口しょうゆ	3
たまねぎ	4	砂糖	2.5

[C. 豚そばろ]

食材	分量(g)	食材	分量(g)
豚ひき肉	20	砂糖	1.5
酒	1.5	生姜汁	2
濃口しょうゆ	0.8		

[D. コーン]

食材	分量(g)
コーンの缶詰	20
マーガリン	1

作り方

[A. 生姜ごはん]

洗って分量の水で浸漬した米にみじん切りした生姜を加え薄口しょうゆと酒を加え、軽く混ぜて炊く。

[B. 鶏団子]

ボウルにひき肉を入れてよく練り、みじん切りにしたたまねぎ、片栗粉を加えてよく混ぜる。鍋に水、濃口しょうゆ、砂糖を入れ、煮立ったら一口サイズに丸めた肉団子を中火で時々鍋を揺り動かしながら汁がなくなり、照りが出るまで煮立てる。

[C. 豚そばろ]

鍋に豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒めて砂糖を加え、よく混ぜる。濃口しょうゆ、酒、生姜の搾り汁を加え、汁気がなくなるまで炒め煮る。鍋から取り出す際、クッキングペーパーなどで油をこす。

[D. コーン]

フライパンにマーガリンをひき、溶けたらコーンを入れ軽くさつと炒める。

★盛り付け…Bを置き、AをBが隠れるようによそい、ごはんの上にCとDをのせる。

主 菜 『秋の仲間たちの煮物』

E:71kcal P:1.3g F:0.1g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
にんじん	20	さやいんげん	5
大根	20	濃口しょうゆ	4
椎茸	5	砂糖	1.5
さつまいも	30	みりん	1.5
ごぼう	10	水	65

作り方

- ① さつまいも、しいたけ、さやいんげん以外は3cmくらいの大きさにちょう切りや乱切りにする。さつまいもは3cmよりは一回り大きめに、しいたけは薄切りにしたものを4等分に切り、さやいんげんは5等分する。
- ② 鍋に水と調味料を入れ、にんじん、ごぼう、大根を先に入れて中火で煮る。落し蓋をしておく。
- ③ 10分くらいしたら竹串で硬さを見て、柔らかくなっていったらさやいんげんとしいたけをいれて弱火で煮る。
- ④ 汁気がなくなったら火を止めてふたをして蒸らす。

汁 物 『きらきらスープ』

E:19kcal P:1.4g F:0.0g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
固形チキンコンソメ	1.5	キャベツ	10
水	100	くずきり	3

作り方

- ① 湯にくずきりをいれ、6~7分沸騰させ、もどす。
- ② 固形チキンコンソメを溶かした湯に2~3cm角に切ったキャベツをいれる。
- ③ 戻したくずきりを加え、味を整えて盛り付ける。

子ども大好きメニュー

1回生



生姜を喜んで食べてもらう事をメインに考えて、子どもたちが大好きなハンバーグに生姜を入れました!

副菜のアスパラのベーコン巻きに榎原産のアスパラを使った所もポイントです!



瀬村篤樹、長友伸之

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	641	18.5	22.8	52	2.3	560	0.36	0.22	26

🍌 主食 『ごはん』

E:285kcal P:4.9g F:0.7g

材料(一食分)

食材	分量(g)
米	80
水	120

作り方

- ① 米を炊く。

🍷 主菜 『ほかふわハンバーグ』

E:278kcal P:11.1g F:15.1g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
合挽肉	37	ポテトサラダ	
たまねぎ	15	じゃがいも	40
にんじん	35	にんじん	10
生姜	適量	きゅうり	10
パン粉	4	マヨネーズ	7.5
卵	10	酢	1.5
牛乳	2		
塩	0.4	グラッセ	
コショウ	少々	バター	2
油	0.8	砂糖	0.6
ケチャップ	15	塩	少々
ウスターソース	5	にんじん	30

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、生姜をみじん切りにして炒める。
- ② ①と他の材料を混ぜ合わせ、丸く成形する。
- ③ ②をフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ④ にんじんのグラッセを作る。にんじんは俵型に切って鍋に入れ、水、バター、砂糖、塩を加えて火にかける。ふたを半開きにすまして、汁が1/4になるまで焦がさないように煮る。
- ⑤ ポテトサラダを作る。じゃがいもをゆでてつぶし、きゅうり、にんじん、たまねぎをいれる。調味料をいれ、混ぜ合わせる。

🍴 副菜 『シャキッとアスパラのベーコン巻き』

E:77kcal P:2.7g F:7.0g

材料(一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
アスパラ	8	みりん	少々
ベーコン	18	塩	少々
しょうゆ	2.5	コショウ	少々

作り方

- ① アスパラをゆで、皮をむき食べやすい長さに切る。
- ② ①をベーコンで巻く。
- ③ フライパンで焼く。焼き色がついたら調味料をいれ、絡めながら焼く。

やさいの大運動会

1回生



この季節に育った旬の野菜たちは味が豊かです。この献立は野菜いっぱいの大運動会です。美味しくいただきます。



村田奈々、森川莉帆

●栄養価(一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)
保育所における 給与栄養目標量	650	13~32	14~22	300	2.7	225	0.33	0.39	23
栄養価計算	493	19	6.3	129	2.4	159	0.23	0.16	35

主食 『おじゃこのぐんぐんごはん』

E:244kcal P:6.3g F:2.3g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
米	60	ごま	小さじ1
ちりめんじゃこ	5	ごま油	適量
生姜	5		

作り方

- ちりめんじゃこを水分がなくなるまで煎る。
- すりおろして汁気を切った生姜も加えて水分をとばす。
- ごまごま油を入れて煎る。
- 器に盛ったご飯にふりかける。

主菜 『ふわふわれんこんもち』

E:192kcal P:10.0g F:3.0g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
れんこん	46	☆濃口しょうゆ	小さじ1/5
山芋	22	☆砂糖	小さじ2/5
鶏ひき肉	34	☆みりん	小さじ2/5
片栗粉	15	☆酒	小さじ2/5
麵つゆ	2		

作り方

- れんこんの皮をむき、団子の上に乗せる輪切りのれんこんを先に取り分けておく。それ以外のれんこんをフードプロセッサーにかけ、細かくする。
- 山芋も皮をむき、フードプロセッサーにかける。
- ①、②と鶏ひき肉、麵つゆを混ぜ合わせ、片栗粉を加える。
- ③の形を整え、熱したフライパンにごま油をひき、両面に焼き色をつけ、水を加えて5~10分程度中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ☆をフライパンに入れ、中火~弱火で④にタレを絡める。

副菜 『みそまよさらだ』

E:31kcal P:2.0g F:0.9g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
ごぼう	7	★味噌	小さじ1
にんじん	7	★はちみつ	小さじ1
ブロッコリー	4	★濃口しょうゆ	一滴程
ささみ	5	★ごま	適量
★マヨネーズ	大さじ1/2	★すりごま	適量

作り方

- ごぼう、にんじん、ブロッコリーを約3cmの千切りにしさとゆでる。ささみはゆでて細く裂く。
- ★の材料を混ぜ合わせ、①と和える。

汁物 『ごろっとあったかスープ』

E:31kcal P:0.7g F:0.1g

材料(一食分)			
食材	分量(g)	食材	分量(g)
さつまいも	15	生姜汁	3gを絞ったもの
にんじん	12	固形コンソメ	2/9
たまねぎ	15	顆粒和風だし	小さじ1/6
えりんぎ	2	水	200

作り方

- さつまいも、にんじん、たまねぎ、えりんぎを1cm角ほどに切り、沸騰した湯に火の通りにくいものから入れる。
- コンソメと和風だし、しょうが汁を加え、味を整える。

しょうが給食導入 保育所見学時の様子

品評会で最優秀賞を獲得した「うさぎのお月見給食」が榎原市立こども園5箇所で開催されることになりました。2014(平成26)年9月10日に榎原市第2こども園(今井幼稚園・今井保育所)を学生11名と指導教員が訪問し、園児たちと一緒に「しょうが入り給食」を食べました。



各年次別の教室に配膳されたところで、4つの班に分かれた学生は子どもたちに向けてお月見うさぎの紙芝居仕立てのお話やクイズを出題。



「榎原のしょうが」に興味を持ってもらいました。



指導教員の コメント

榎原子ども園の園児たちに食べてもらう生姜を使った給食レシピを学生たちが考えました。子どもたちに生姜が受け入れられるだろうかと、使う量にも気を配り、ストーリーを考えながらアイデアを出しました。子どもたちがおいしいと食べてくれた笑顔は、きっと学生たちにとって忘れられないものになったでしょう。ご協力いただきました皆様に感謝いたします。

畿央大学 健康科学部
健康栄養学科教授 浅野 恭代



園児たちに美味しく、楽しく、健康的にたくさん食べてもらえるような給食の献立作成は難しく、学生たちは試作を何度も重ねました。結果、すべての給食の献立がよく出来ており、中でも導入賞を受賞した給食は、しょうがが苦手だった園児たちも美味しいとたくさん食べてくれました。園児たちの笑顔が学生たちの励みになったでしょう。今回のプロジェクトの開催にご尽力賜りました関係者の皆様に感謝いたします。

畿央大学 健康科学部
健康栄養学科助手 金 一玲





発行月 2014年12月

発行  畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

協力  橿原市  橿原物産協会  橿原商工会議所

冊子掲載のレシピについては、発行者の許可なく無断で転載することを禁じます。