

キムタクごはんの素



塩尻市の学校給食から生まれた『キムタクごはん』はテレビ放映によって「長野県の給食メニュー」として知れ渡りました。委託炊飯施設の子どもたちにも喜んでもらえるごはんの素です。

きのこいっぱいみそ餃子



長野県産のきのこ・豚肉・キャベツをいっぱい使ったみそ味の餃子です。焼き餃子がおすすです。

高原キャベツの棒春巻



高原野菜のキャベツと、長野県産豚肉を使って作りました。形もひと工夫して細長い棒春巻です。皮はパリパリ、中はキャベツの優しい甘みと食感が感じられます。

平成23年度 開発品のご案内

花手まり蒸し



長野県産の豚肉・おからを使い、蒸し料理のレパートリーを増やしたいとの願いで開発しました。錦糸卵の彩りが鮮やかな一品です。季節の花の名前(たんぼぼ蒸し等)をつけても素敵です。

※長野県産の食材を使用しますが、時期により国内産に切り替える場合があります。

開発の夢と願い

- 『キムタクごはん』を委託炊飯施設の子どもたちにも味わって欲しい。
- 長野県産の食材を使った新しい料理を増やしたい。
- おいしい蒸し料理を開発したい。

長野県学校保健会栄養教諭・
学校栄養職員部会

財団法人 長野県学校給食会

加工食品開発部会 委員

委員 長	武田 美鈴	(中野市北部学校給食センター)
委員	金井 良江	(佐久穂町立佐久中央小学校)
	黒澤 真弓	(上田市丸子学校給食センター)
	青木 恵利子	(松本市立本郷小学校)
	高橋 佳子	(長野市第三学校給食センター)
	高橋 恵子	(木島平村学校給食センター)
世話係	榎葉 敦子	(筑北村立聖南中学校)
指導・助言	小林 秀子	(長野県教育委員会)

栄養成分(100gあたり)と配合割合

五訂増補日本食品標準成分表による計算値

キムタクごはんの素

規格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	無機質									ビタミン				食物繊維 総量	食塩 相当量			
					カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	亜鉛	マグネシウム	A			B1	B2	C					
												レチノール	β-カロテン	ビタミンD						μg	mg	mg
規格	Kcal	g			mg									μg				mg			g	
109	2.8	2.9	18.0	34	57	0.5	2719	214	0.4	35	0	48	4	0.05	0.04	12	1.3	6.9				

規格	白菜キムチ	つば漬	ねぎ	淡口醤油	濃口醤油	砂糖	醸造調味料	梅酢	ごま油	シーズニング ロースト鶏オイル	経節エキス	ポークエキス	醸造酢	食塩	昆布エキス	酵母エキス	水
49.95	23.82	0.23	5.51	5.51	4.39	1.84	1.76	1.56	1.17	1.24	0.88	0.60	0.33	0.31	0.26	0.64	



【調理法】米に対し30%程度の量を炊き上がったご飯に混ぜ込む
アレルギー物質：小麦・大豆・豚肉

きのこいっぱいみそ餃子

規格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	無機質									ビタミン				食物繊維 総量	食塩 相当量			
					カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	亜鉛	マグネシウム	A			B1	B2	C					
												レチノール	β-カロテン	ビタミンD						μg	mg	mg
規格	Kcal	g			mg									μg				mg			g	
185	7.7	5.3	26.5	44	125	0.7	429	218	1.0	19	1	18	13	0.18	0.10	7	1.9	1.1				

規格	豚肉	キャベツ	エリンギ	しめじ	プロセス チーズ	みそ	しいたけ	砂糖	食塩	ごま油	白こしょう	小麦粉	ばれいしょ でん粉	食塩	砂糖	水
17.17	16.09	6.43	6.43	4.29	4.29	3.22	0.54	0.13	0.21	0.02	24.22	6.06	0.3	0.3	10.3	



【調理法】焼く(参考：スチコン使用200℃ 60% 12分)
アレルギー物質：豚肉・乳・大豆・小麦

高原キャベツの棒春巻

規格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	無機質									ビタミン				食物繊維 総量	食塩 相当量
					カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	亜鉛	マグネシウム	A			B1	B2	C		
												レチノール	β-カロテン	ビタミンD					
50g	129	6.0	4.2	16.9	23	64	0.6	259	168	0.7	15	6	18	7	0.18	0.07	15	1.2	0.7
60g	130	6.0	4.2	17.0	23	64	0.6	259	167	0.7	15	6	18	7	0.18	0.07	15	1.2	0.7

規格	キャベツ	豚肉	ばれいしょ でん粉	しょうゆ	オイスター ソース	発酵調味料	ごま油	しょうが	にんにく	食塩	砂糖	小麦粉	食塩	水
50g	36.12	19.36	1.29	1.16	1.03	0.97	0.84	0.65	0.39	0.26	0.19	17.99	0.09	19.66
60g	35.94	19.24	1.28	1.15	1.03	0.96	0.83	0.64	0.38	0.26	0.19	18.17	0.09	19.84



【調理法】揚げる
アレルギー物質：豚肉・大豆・小麦・いか

花てまり蒸し

規格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	無機質									ビタミン				食物繊維 総量	食塩 相当量
					カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	亜鉛	マグネシウム	A			B1	B2	C		
												レチノール	β-カロテン	ビタミンD					
30g	177	12.2	10.8	7.7	18	133	0.6	323	242	1.9	18	3	1	3	0.40	0.18	1	1.1	0.8
35g	175	12.1	10.6	7.9	18	132	0.7	328	236	1.8	17	3	1	3	0.39	0.18	1	1.1	0.8

規格	豚肉	錦糸たまご	たけのこ	長ねぎ	おから	ばれいしょ でん粉	しょうゆ	発酵調味料	しょうが	砂糖	食塩
30g	54.92	16.67	6.86	6.86	6.86	2.75	2.06	1.37	0.69	0.69	0.27
35g	52.71	20.00	6.59	6.59	6.59	2.64	1.98	1.32	0.66	0.66	0.26



【調理法】蒸す
アレルギー物質：豚肉・卵・大豆・小麦