

おだわら



こんだて



もくじ

～おだわらこんだて～



小田原生まれの
食材とアイデアが、
いっぱい詰まっ
ているよ♡

- 1, たいめし
- 2, 小田原なすのキーマカレー
- 3, かまぼこしらすトースト
- 4, 梅丸ラーメン
- 5, 鰯のカリカリ揚げ
- 6, おだわらっ子おでん
- 7, 小田原野菜の豚汁
- 8, 鶏肉の小田原レモンじょうゆ焼き
- 9, うめおろしソース

～かまぼここんだて～



小田原名物の
かまぼこが、
お料理になって
登場するよ!

- 10, かまぼこ丼
- 11, かまぼこ入りおかめうどん
- 12, かまぼこのペンネグラタン
- 13, かまぼこフライ
- 14, かまぼこ入りかきあげ
- 15, かまぼこスープ

1. たいめし

材料 (3人分)

茶飯	茶碗3杯
きんめだい	} 合わせて 150g
白身魚	
さとう	大さじ2
しょうゆ	小さじ1強
酒	小さじ2
塩	ひとつまみ

☆ 茶飯は、しょうゆ・酒・塩で味付けして炊飯したご飯です。給食では、「さくらめし」と呼んでいます。



小田原の駅弁として
有名です！



作り方

- ① きんめだいと白身魚の切り身を蒸し、骨と皮を除きながら身をほぐす。
- ② 調味料を煮立てて、①を入れて弱火で水分がなくなるまで炒め、おぼろにする。
- ③ 茶飯に、②のおぼろをのせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 377kcal
たんぱく質	: 14.1g
脂質	: 3.2g
塩分	: 2.1g

2. 小田原なすのキーマカレー

材料 (3人分)

ナン	3枚
油	適量
豚ひき肉	80g
にんにく	少々
にんじん	1/2本
玉ねぎ・なす	各1/2個
トマト	1/4個
マッシュルーム缶	25g
大豆(水煮)	35g
赤ワイン	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1/2
カレー粉・塩	少々
はちみつ	小さじ1/2
カレールウ	20g
	(お好みで)

ナンとキーマカレーの
組み合わせは
子どもたちに大人気!



作り方

- ① にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、トマト、なすは1cm角切りにする。
- ② 鍋に油をしき、にんにくを香りが出るまで炒める。ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③ 人参、玉ねぎ、なすを加え、火が通ったら、トマト、マッシュルーム、大豆、調味料を入れてさらに炒める。

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 304kcal
たんぱく質	: 13.8g
脂質	: 9.8g
塩分	: 2.2g



3. かまぼこしらすトースト



材料 (3人分)

食パン (5枚切り)	3枚
かまぼこ	1/4本
しらす干し	大さじ1
玉ねぎ	大1/4個
にんじん	小1/3本
ピーマン	1/2個
こしょう	少々
油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	60g

しらすのかわりに
ちりめんじゃこにしても
栄養満点です。

作り方

- ① かまぼこ野菜はせん切りにする。
- ② 油で①を炒め、マヨネーズ、こしょうで和える。
- ③ パンに、②、しらす、チーズの順にのせ、チーズがとけるまでオーブントースターで焼く。

赤・黄・緑
3つのグループが
そろっているわね

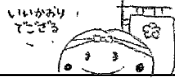


いい香り
だーニャー



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 328kcal
たんぱく質	: 14.1g
脂質	: 12.3g
塩分	: 2.0g



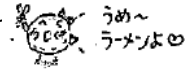
4. 梅丸ラーメン

スープには
小田原産の
梅干しを利用！

材料 (3人分)

生ラーメン	3玉
にんにく	少々
しょうが	少々
豚肉	60g
にんじん	小1 / 3本
もやし	A 1 / 4袋
キャベツ	
梅なると	
梅なると	30g
がらスープチキン	36cc
鶏ガラスープ	1.5g
日本酒	6cc
しょうゆ	12cc
梅干し減塩	3個
塩	少々
こしょう	少々
葉ねぎ	2本
かつお節	6g
油	適量

作り方



- ① かつお節でだしを取る。
- ② 豚肉は、こま切れにする。
にんにく、しょうがはみじん切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切り、もやしはよく洗っておく。
- ③ 梅干しの種をとり、果肉はたたいておく。
- ④ 鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。豚肉、にんじんの順に炒める。だしを入れ、もやし、キャベツを入れる。
- ⑤ 野菜に火がとおったら輪切りにしたなると、調味料を入れ、③を加え、味をととのえ葉ネギを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー：407kcal

脂質：7.0g

たんぱく質：19.4g

塩分：2.3g

5. 鰺のカリカリ揚げ

材料 (3人分)

鰺の干物	3枚
揚げ油	適量

丸ごと食べられて、
カルシウム満点！

作り方

- ① 180℃の油で、鰺の干物を8～10分くらい、じっくりカリカリになるまで揚げる。

(※干物の大きさにより揚げ時間を調整してください。)

- ☆ 鰺の干物は、学校給食用の塩分濃度が低い物を使用しています。
- ☆ 油で揚げると水分が減り、塩分を強く感じるかもしれません。塩分濃度の低い干物をおすすめします。

栄養価 (1人分)

エネルギー：147kcal

たんぱく質：12.1g

脂質：10.3g

塩分：0.8g



なんと豪快！



ふいふい…
ひものを揚げて、
丸ごとたべるとは…

6. おだわらっ子おでん

材料 (3人分)

かつお節	10g
すじぼこ	1/3本
たこ天	3個
にんじん	小1/2本
大根	6cm程度
里芋	小2個
こんにゃく	1/5枚
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

小田原産の練り製品を
たくさん使っています。

作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② すじぼこ、里芋は厚めのいちちょう切り、たこ天は油ぬきする。こんにゃくは一口大の三角形に切ってあく抜きする。
- ③ だし汁ににんじん、大根をいれ火にかけ、里芋を加え、やわらかくなったらAと練り製品を加えてさらに煮る。



栄養価 (1人分)

エネルギー：106kcal

たんぱく質：8.0g

脂質：2.5g

塩分：1.0g

7. 小田原野菜の豚汁

小田原産の
旬の野菜が
たっぷり！

材料 (3人分)

油	適量
ごぼう	5cm
豚肉	50g
にんじん	1/3本
大根	3cm程度
かつお節	10g
里芋	2個
こんにゃく	30g
いいちみそ(白)	大さじ1
いいちみそ(こし)	小さじ1
豆腐	1/5丁
葉ねぎ	2本

作り方



- ① かつお節でだしをとる。
- ② ごぼうは薄切り、にんじん、大根、里芋はいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにしてあくを抜く。豆腐はさいの目切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、ごぼう、豚肉を炒め、だしを入れ、にんじん、大根、里芋、こんにゃくを入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったらみそ、豆腐を加え、仕上げに葉ねぎを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー：103kcal

たんぱく質：7.9g

脂質：3.2g

塩分：0.9g



Made in Odawara.

8. 鶏肉の小田原レモンじょうゆ焼き

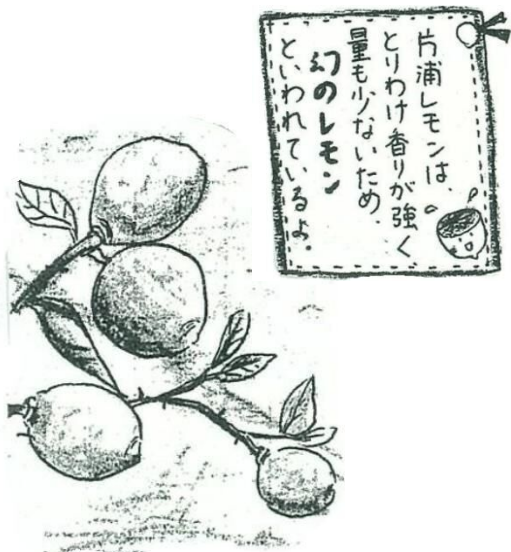
材料 (3人分)

鶏肉切り身	3枚 (1枚 60g)
レモン汁	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

レモンのさわやかな香りが特徴です。

作り方

- ① 調味料をすべて混ぜる。
- ② 鶏肉を①に 30 分漬け込む。
- ③ フライパンに油をしき、皮を下にして焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで弱火でじっくり焼く。



栄養価 (1人分)

エネルギー : 87kcal

たんぱく質 : 11.6g

脂質 : 4.0g

塩分 : 0.7g

9. うめおろしソース

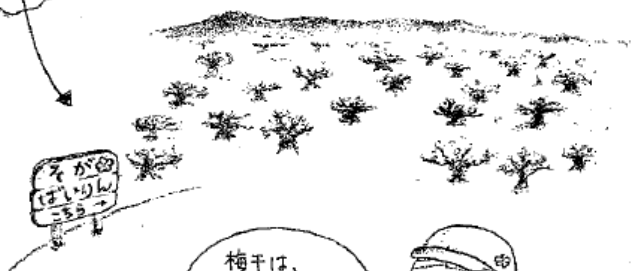
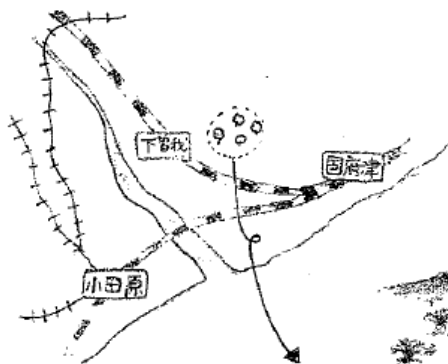


材料 (3人分)

大根	1 cm程度
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
梅干し	1 / 2粒

作り方

- ① 大根をすりおろし、梅干しは種を除きたたく。
- ② 鍋に材料を入れ、ひと煮立ちさせ、ソースを作る。



梅干は、
武士の食料や
旅人のお供として、
昔から大切にされて
きたでござる。



10. かまぼこ丼

おだわら自慢の
かまぼこを
どんぶりで！

材料 (3人分)

ごはん	3人分
豚肉	90g
にんじん	50g
白滝	70g
干しいたけ	2g
玉ねぎ	1/2個
かまぼこ	40g
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
たまご	2個
油	適量

作り方

- ① 豚肉はこま切れにする。
- ② にんじんはいちょう、もどしたしいたけと玉ねぎはスライス、白滝はゆでてから2cmに切る。かまぼこは薄いいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉、②を入れて炒める。
- ④ にんじん、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこを順に炒める。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら調味料を入れ、溶きたまごを回し入れる。ごはんには盛り付ける。

☆ できあがりには三つ葉など青味の野菜を入れるときれいです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 462kcal
たんぱく質	: 16.6g
脂質	: 9.1g
塩分	: 1.6g

11. かまぼこ入りおかめうどん

材料 (3人分)

鶏肉	45 g
にんじん	5cm
しいたけ	3枚
かまぼこ	3切れ
乾燥わかめ	3 g
小松菜	30 g
ねぎ	30 g
かつお節	適量
(だし汁・適量)	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

かまぼこを
なるとにしても
いいです。

- ① 鶏肉は1cm角切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは1/4、かまぼこはいちょう切り、ねぎは小口切り、小松菜はザク切りにする。
乾燥わかめは戻す。
- ② かつお節でだしを取り、材料を順に入れていき火が通ったら調味料を入れ、仕上げにわかめ、小松菜、ねぎを入れる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 75 kcal
たんぱく質	: 7.4 g
脂質	: 2.4 g
塩分	: 1.7 g

12. かまぼこのペンネグラタン

材料 (3人分)

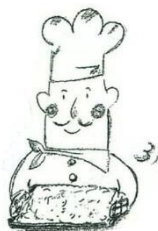
かまぼこ	1/4本
玉ねぎ	60g
ペンネマカロニ	60g
にんにく	1.5g
バター	12g
小麦粉	12g
牛乳	150cc
塩	1.5g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
パン粉	大さじ2

チーズとパン粉が
こんがり焼けて
おいしい！



作り方

- ① かまぼこは短冊切り、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ② マカロニはゆでておく。
- ③ バターでにんにくと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、かまぼこと塩こしょうを入れる。
- ④ ③に小麦粉を振り入れて炒め、そこに牛乳を少しずつ加えて煮込む。
- ⑤ ④を耐熱容器に入れ、上からチーズとパン粉を振りかける。
- ⑥ 焼き色ががつくまでオーブントースターで焼く。



かまぼこの
ペンネグラタン
ができたよ♡

栄養価 (1人分)

エネルギー：223kcal	脂質：9.9g
たんぱく質：10.6g	塩分：1.1g

13. かまぼこフライ

のりとチーズの香りが
かまぼこによく合います。

材料 (3人分)

かまぼこ	1 / 2本 (6枚分)
小麦粉	小さじ2
たまご	1 / 3個
パン粉	20g
青のり	少々
粉チーズ	小さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ① かまぼこは1本を12等分に切る。
- ② パン粉と青のりとチーズをあわせておく。
- ③ かまぼこに小麦粉をまぶし溶き卵、②をつけて油であげる。

栄養価 (1人分)

エネルギー：131kcal

たんぱく質：7.0g

脂質：6.6g

塩分：1.2g



フライになるなんて
ドキドキ♡ワクワク



14. かまぼこ入りかきあげ

材料 (3人分)

にんじん	5cm
ひじき	乾燥3g
ちりめんじゃこ	3g
ホール缶詰	30g
かまぼこ	3切れ
ゆで大豆	30g
小麦粉	30g
たまご	1/3個
塩	少々
揚げ油	適量

ひじきやちりめん
じゃこ入りなので
カルシウムや食物
繊維がたっぷりです。

作り方

- ① ひじきを水でもどす。
- ② にんじんは千切りに、
かまぼこは短冊に切る。
- ③ 材料を合わせ、丸めて
小判型にし、油で揚げ
る。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 118kcal
たんぱく質	: 5.6g
脂質	: 0.7g
塩分	: 0.7g

15. かまぼこスープ

材料 (3人分)

かまぼこやきくらげの
食感が楽しいスープです。

かまぼこ	1/4本
にんじん	1/4本
大根	2cm
鶏肉	45g
きくらげ	0.6g
かつお節	15g
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
葉ねぎ	適量

作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② きくらげを水でもどす。
- ③ かまぼこ、にんじん、大根をいちょう切り、鶏肉を小間切れにする。
- ④ だし汁で、鶏肉・にんじん・大根を煮る。
- ⑤ 火が通ったら、かまぼこ、きくらげを加える。
- ⑥ 調味料をいれて、仕上げに葉ねぎを散らす。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 56kcal
たんぱく質	: 7.4g
脂質	: 1.1g
塩分	: 1.0g

おだわらこんだて 小田原献立

わたし^すおだわらし^{やま}うみ^{かこ}しぜんゆた^{とち}
私たちが住んでいる小田原市は、山と海に囲まれた自然豊かな土地です。
めぐ^{しぜん}さまざま^{のうさんぶつ}しんせん^{さかな}みすあ^{きゅうしよく}じもと^{かこう}
その恵まれた自然から様々な農産物や、新鮮な魚が水揚げされています。
給食でも地元で加工されたものや食材を使用しています。

かくがっこう^{きゅうしよくしゅうかん}じき^{ちゅうしん}おだわら^{こんだて}じっし
各学校では、給食週間の時期を中心に小田原献立を実施しています。
おだわら^{しよくざい}つか^{さまざま}きゅうしよくとうじょう^{じどう}せいと^{おだわら}さん^{しよくざい}
小田原の食材を使った様々な給食が登場し、児童生徒に小田原産の食材を
知ってもらう良い機会になっています。

あじ^あのかりかり揚げ



ひもの
干物を
かりかりに
なるまで
あぶらあ
油で揚げるので
まるごと
た
食べられます。

うめまる^{うめ}梅丸ラーメン



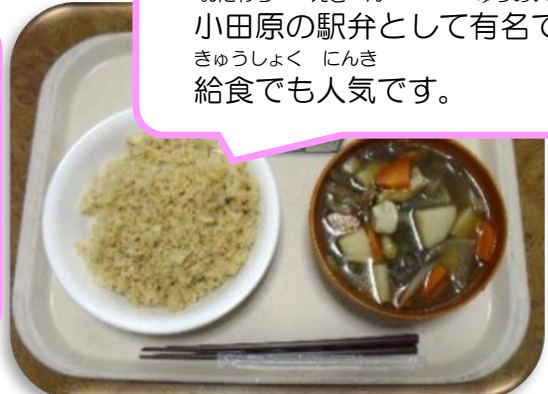
うめぼしのはいった、
さわやかな
わふう
和風のラーメンです。

おだわらっ子おでん



おだわら
小田原の
かまぼこ屋さんの
すじぼこや
たこてんなどが
はい
入っています。

たいめし



おだわら^{えきべん}ゆうめい
小田原の駅弁として有名です。
きゅうしよく^{にんき}
給食でも人気です。

じざかな^{じざ}地魚ハンバーグのしょうゆソース



じざかな
地魚のあじを
つか
使ったハンバーグを
や
焼いてしょうゆソースを
かけました。

レシピを詳しく知りたい方は
レシピ集をご覧ください

小田原市
公認キャラクター
梅丸



給食に登場するかまぼこ献立

かまぼこトースト



かまぼこのペンネグラタン



かまぼこ丼



かまぼこフライ



かまぼこ入いかきあげ丼



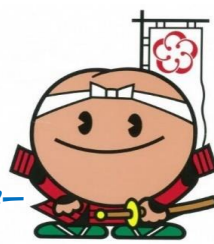
おだわらかまぼこ(真空パック)



かまぼこ入りおかめうどん



小田原市
公認キャラクター
梅丸



かまぼこが初めて
文献に出た1115年
にちなみ、日本かま
ぼこ協会が、11月
15日を『かまぼこ
の日』と決めました。



作成：小田原市教育委員会 小田原市栄養教諭・学校栄養職員研究会
協力：公益社団法人 神奈川県栄養士会第5 県民活動事業本部