

令和4年度 学校給食献立コンクール ～優秀作品のレシピを紹介します～

あおじそ香るガパオライス



【私の献立の工夫】

- ・味がよくまざるようにかきまぜた。
- ・こまかく切って、ピーマンが苦手な人でも食べやすくした。
- ・タイ料理のガパオライスを、みんなが食べやすいように和風にアレンジした。
- ・豊川産の青じそを使って、香り豊かにした。
- ・ごはんにのせて食べるとさらにおいしい。

【材料】（1人分）

・とりももミンチ肉	50 g	☆	・みじん切りにんにく	小さじ 1/4
・たまねぎ	8 g		・オイスターソース	小さじ 1/2
・キャベツ	4 g		・だししょうゆ	小さじ 1/2
・ピーマン	2 g		・酒	小さじ 1/4
・黄パプリカ	2 g		・みりん	小さじ 1/4
・赤パプリカ	2 g		・塩こしょう	少々
・青じそ	適量		・油	小さじ 1/4

【作り方】

- ① 野菜をすべて細かくみじん切りにする。
(キャベツと青じそは粗みじん切り)
- ② フライパンに油と細かくみじん切りにしたにんにくを加えて熱する。にんにくがこげないように注意しながら香りを出す。
- ③ ②に軽く塩こしょうしたミンチ肉を加えて炒める。
- ④ ③にだいたい火が通ったら、ピーマン、パプリカ、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体に火が通ってしんなりしたら、☆の調味料を加えて味つけをする。
- ⑥ 汁気が少なくなってきたら、キャベツと青じそを加えて炒める。
- ⑦ 汁気がなくなるまで炒め、最後に塩こしょうで味を整える。

豚肉と野菜の甘ずあんかけ



【私の献立の工夫】

- ・苦手な野菜が食べられるようにあんかけにして食べやすくした。
- ・大きく肉を切ることで満足感を得た。

【材料】（1人分）

・豚ロース厚切り肉	1/2 枚 70 g ぐらい	☆	・しょうゆ	大さじ 1/2
・白菜	1 枚		・さとう	大さじ 1/2
・にんじん	1/4 本		・酢	大さじ 1/4
・こまつな	1/2 株		・ケチャップ	大さじ 1/2
・しいたけ	1 枚		・かたくり粉	小さじ 1/2
			・水	10 cc

【作り方】

- ① 豚ロース肉を 1 cm幅で切る。
- ② にんじんをたんざく切りする。
- ③ 白菜を 2 cm幅で切る。しいたけを半分に切る。こまつなを 4.5 cm幅で切る。
- ④ 豚ロース肉を炒める。(焼けたら皿に移す。)
- ⑤ にんじん→白菜→しいたけ→こまつなの順に炒める。
- ⑥ 野菜が炒め終わったら肉をフライパンに戻す。
- ⑦ 合わせておいた☆の調味料を入れて混ぜる。
- ⑧ 水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。

鮭とほうれん草の豆乳スープ



【私の献立の工夫】

- ・冬にぴったりな、よくシチューの時に食べる鮭とほうれん草を豆乳で少しあっさりしました。
- ・野菜もたんぱく質も鉄分もとれるようにしました。

【材料】（1人分）

・鮭	1/2 切れ	・コンソメ	1 個
・ほうれん草	1/4 束	・豆乳	100 cc
・キャベツ	1/8 玉	・塩こしょう	適量
・ブロッコリー	1/8 房	・水	200 cc
・たまねぎ	1/4 個		
・にんじん	1/4 本		

【作り方】

- ① 鍋に水 200 ccを入れる。
- ② 食べやすいサイズに切った具材とコンソメを全て鍋に入れる。
- ③ フタをして中火で 10 分ほど加熱する。
- ④ 豆乳 100 ccを入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味つけました。

5時間目からもがんばれちゃう！野菜も食べれるヤンニョムチキン



【私の献立の工夫】

- ・コチュジャンだと辛くなってしまうと思ったのでみそを使いました。
- ・ヤンニョムチキンのたれと一緒に野菜も炒めました。

【材料】（1人分）

・とりもも肉	1/2 枚	}	・ケチャップ	大さじ 2.5
・にんじん	1/3 本		・みそ	小さじ 1
・ピーマン	1/2 個 ☆		・しょうゆ	大さじ 1
・たまねぎ	1/2 個		・みりん	大さじ 1
			・さとう	小さじ 1
			・ごま	適量

【作り方】

- ① とりもも肉→一口サイズ
にんじん→たんざく切り
ピーマン→細切り
たまねぎ→くし切りにする。
- ② ☆の調味料を全部混ぜる。
- ③ 始めに、にんじん、たまねぎを炒め、少したってからピーマンを入れる。
- ④ 次に、肉だけで炒める。
- ⑤ 中まで火が通ったら、☆の調味料を入れて、炒める。
- ⑥ 最後に肉と☆が混ざった物と、さっき炒めた野菜で少し炒めたら完成。
- ⑦ あとは盛り付けるだけ。
- ⑧ 盛り付け後、ごまを振りかける。

※上記の優秀4作品を学校給食用にアレンジして、令和5年1月の全国学校給食週間に献立として採用します。