

令和3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～

どんどんごはんがすすむ！カラフルどん！



【私の献立の工夫】

- ・いろいろなやさいをたべやすいサイズに切って、たべやすいあじつけにしました。
- ・あまからなのでごはんにあうと思います。

【材料】(1人分)

- | | |
|--------------------|----------------|
| ・キャベツ 1/8 個 | ・コーン 少量 |
| ・トマト (小さいもの) 1/4 個 | ・合いびき肉 50g |
| ・にんじん 10g | ・マヨネーズ 大さじ 1 |
| ・青じそ 1,2 枚 | ・●しょうゆ 大さじ 0.5 |
| | ・●さとう 小さじ 0.5 |

【作り方】

- ① キャベツを一口大、トマトを2cm程の角切り、にんじんを細切り、青じそをみじん切りにする。
- ② 温めたフライパンにマヨネーズを入れ、合いびき肉を炒める。
- ③ ②に火がとおったら、キャベツ、にんじん、トマトの順に炒め、最後に青じそ、コーンを加える。
- ④ ●の調味料で味付けをして完成！

ごはんのにのせて食べるとさらに

おいしいです😊

野さいたっぷりサンラータン！



【私の献立の工夫】

- ・かたくりことたまごが、かたまらないようにする。
- ・チンゲンサイが苦手な人も、トロトロしているからたべやすい！

【材料】(1人分)

- | | |
|------------------|--------------|
| ・水 200cc | ・かたくりこ 適量 |
| ・しょうゆ 大さじ 2/3 | ・ときたまご 2/3 個 |
| ・がらスープの素 大さじ 1/2 | ・ごま油 小さじ 1 |
| ・とうふ 80g | ・酢 大さじ 2/3 |
| ・もやし 1/3 ふくろ | ・しおこしょう 適量 |
| ・チンゲンサイ 1/3 個 | ・はねぎ 1本 |

【作り方】

- ① チンゲンサイをあらって、1cmはばに切る。もやしもよくあらう。
- ② とうふを、サイコロ形に切る。
- ③ なべに、水、しょうゆ、がらスープの素を入れてにたたせる。
- ④ なべに、チンゲンサイ、もやし、とうふを入れる。
- ⑤ ふたをして、弱～中火で3分ほどにする。
- ⑥ 水どきかたくりこをまわして入れる。
- ⑦ ときたまごをまわして入れる。
- ⑧ ごま油、酢を入れる。
- ⑨ しおこしょうで味をととのえ、はねぎをちらす。

まごわやさしいカミカミ炒り鶏



【私の献立の工夫】

- ・まごわやさしいが全て入っています。
- ・青じそは豊川市農務課で頂いた乾燥の「愛知県東三河産大葉フレーク」を使用し、さわやかな味にしました。生の青じそを刻んで使うこともできます。
- ・よく噛めるように食感が楽しめる具材や切り方にしました。

- 【材料】（1人分）
- | | | | |
|------------|-----------|-----------|------|
| ・干しいたけ | 乾燥状態で 2g | ・とり肉 | 60g |
| ・こんぶ（二分切り） | 乾燥状態で 1g | ・ちくわ | 12g |
| ・アーモンド | 5g | ・コーン(缶詰め) | 24g |
| ・えだまめ | さやつきで 25g | ・しょうが | 1g |
| ・ごぼう | 13g | ・ごま | 7g |
| ・にんじん | 30g | ・青じそ | 4g |
| ・こんにゃく | 50g | ・みりん | 4cc |
| | | ・さとう | 2g |
| | | ・しょうゆ | 12cc |
| | | ・しいたけの戻し汁 | 20ml |

【作り方】

- ① 干しいたけとこんぶを水で戻す。
- ② えだまめをゆでてさやから豆を取り出す。
- ③ アーモンドを砕く。
- ④ ごぼうとにんじんを洗い、皮をむく。
ごぼうは皮をとりすぎないようにする。
- ⑤ 材料を切る。
・ごぼう、にんじん、こんにゃく→さいの目切り
・とり肉→一口大
・ちくわ→輪切り
・しいたけ、こんぶ→角切り
・青じそ、しょうが→みじん切り
- ⑥ 炒める順番 ごま油→しょうが→とり肉→ごぼう→にんじん→こんにゃく→ちくわ→しいたけ→こんぶ→アーモンド→コーン→えだまめ→ごま
- ⑦ 味つけ順番 しいたけとこんぶの戻し汁→みりん→さとう→しょうゆ
- ⑧ 青じそを入れてしあげる。

愛知の野菜でタッカルビ



【私の献立の工夫】

辛くなりすぎないように、コチュジャンの量を減らし、赤みそを使った。

【材料】（1人分）

- | | | | | |
|--------|----------|---------|---------|---------|
| ・とりもも肉 | 1/2 枚 | ☆ | ・酒 | 少々 |
| ・にんじん | 1/4 本 | | ・さとう | 大さじ 1/2 |
| ・キャベツ | 3 枚 | | ・赤みそ | 大さじ 1 |
| ・たまねぎ | 1/4 個 | | ・コチュジャン | 大さじ 1/2 |
| ☆ | ・おろしにんにく | 小さじ 1/2 | ・ごま油 | 小さじ 1 |
| | ・しょうが | 小さじ 1 | | |
| | ・しょうゆ | 大さじ 1 | | |

【作り方】

- ① とりもも肉をさいの目切りにする。
- ② ☆の調味料をすべてまぜ①のとりもも肉につけておく。
- ③ キャベツを一口大に切り、にんじんはたんざく切り、たまねぎは大きめのスライス切りにする。
- ④ フライパンを熱してごま油を入れ②のとりもも肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら③の野菜をいっしょに炒め、お皿にもる。

※上記の優秀4作品を学校給食用にアレンジして、令和4年1月の全国学校給食

週間に献立として採用します。