

令和5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～

カミカミとりだいこん



【私の献立の工夫】

- ・具材は少し大きめに切って、しっかり噛んで食べられるようにする。
- ・冬～春はブロッコリー、夏～秋は枝豆を使って、色合いと旬を大切にす。他にアスパラやオクラでもおいしいので、旬の緑の野菜を使うようにする。

【材料】（1人分）

・大根	100 g	・片くり粉	適量
・にんじん	50 g	・サラダ油	適量
・ブロッコリー	15 g	・さとう	5 g
または枝豆	10 g	・みりん	5 g
・とりもも肉	1/4 枚	・酒	5 g
・酒	適量	・しょうゆ	10 g
		・水	50 ml



【作り方】

- ① 大根とにんじんは皮をむいて2 cm角に切る。
- ② ブロッコリーは一口大に切る。
- ③ 水を張った鍋に大根とにんじんを入れ、ゆでる。沸とうしたらブロッコリーも入れ、30秒ほどで全てザルに上げる。
(枝豆は固めにゆで、さやから出しておく。)
- ④ とりもも肉は3 cm角くらいに切り、酒をもみ込んで下味をつけ、片くり粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を引き、とりもも肉を揚げ焼きにする。表面の片くり粉が少し色づいたらバットに移す。
- ⑥ フライパンに残った油で、大根・にんじんを炒める。大根の水気が飛んだらブロッコリー（または枝豆）を加えて全体をなじませる。
- ⑦ 取り出したとりもも肉を加え全体が合わさったらキッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
- ⑧ 弱火にして合わせた☆の調味料を加える。軽く混ぜながら、ほどよく汁気を飛ばす。照りが出て全体にからんだら出来上がり。

カラフル野菜カレーいため



【私の献立の工夫】

- ・こしょうを入れて味をととのえとろ。

【材料】（1人分）

・にんじん	20 g	・カレー粉	小さじ 1/4
・ブロッコリー	10 g	・塩	ごく少量
・ピーマン	15 g	・酒	大さじ 3/4
・パプリカ	1/8 個	・しょうゆ	大さじ 1/2
・じゃがいも	1 個	・こしょう	ごく少量
		・サラダ油	小さじ 1

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水にさらす。ピーマンとパプリカ、にんじんもせん切りにする。
- ② ブロッコリーをザク切りにする。
- ③ 油をフライパンにひいてじゃがいもとにんじんを炒める。
- ④ 油がなじんだらピーマン、パプリカ、ブロッコリーを加えて炒める。
- ⑤ しょうゆとカレー粉、塩、酒をまぜ合わせ、フライパンに入れ手早く炒める。
- ⑥ 最後にこしょうを入れる。

えいようゴロゴロ！パワーみそしる



【私の献立の工夫】

- ・大好きなおみそしるに、野菜とお肉をいっぱい入れて、栄養満点にしたこと。
- ・野菜を同じくらい大きさにして、たべやすくしたこと。
- ・とりもも肉からのうまみと、さつまいものあまみで、おいしくなっていること。
- ・具材がゴロゴロ入っていて、元気になるおみそしるになったこと。

【材料】（1人分）

・とりもも肉	1/8 枚	・さつまいも	中 1/4 本
・大根	1～1.5 cm	・こんにゃく	1/8 枚
・白菜	1/4 枚	・油揚げ	1/4 枚
・にんじん	中 1/8 本	・みそ	大さじ 1
・ごぼう	1/8 本	・みりん	大さじ 1/4
・えのきたけ	10 g	・だし汁	150 cc
		・ごま油	小さじ 1/2 (炒め用)

【作り方】

- ① 材料を切る。
とりもも肉⇒1.5 cm～2 cm ぶつ切り
大根・にんじん・こんにゃく⇒1 cm角 さいの目切り
白菜⇒1 cm幅 細切り ごぼう⇒小さめ乱切り
さつまいも⇒1.5 cm角 さいの目切り
えのきたけ⇒3 cm程度 油揚げ⇒0.5 cm幅 細切り（油抜きする）
- ② 鍋にごま油を入れて、ごぼうととりもも肉を炒める。
- ③ さつまいも以外の具材とだし汁を入れて、あくを取りながら煮る。（少しあとでさつまいもを入れて煮崩れないようにする）
- ④ 火が通ったら、みそをとき入れる。そのあとみりんを入れて、ひと煮立ちさせる。

みそは赤みそを使用しましたが、違うみそでもおいしく食べられます。

しそ風味のさっぱりぶた大豆



【私の献立の工夫】

- ・まごわやさしいが全て入っています。しその風味でさわやかに仕上げました。

【材料】（1人分）

・ぶた肉	60 g	・しめじ	30 g
・大豆の水煮	20 g	・かつおぶし	2 g
・しそ	3 g	☆	・のりつくだに 5 g
・にんじん	20 g		・ごま 5 g
・大根	20 g		・みりん 5 g
・じゃがいも	30 g		・塩こしょう 少量
			・油 適量

【作り方】

- ① しそをみじん切りにする。
- ② にんじん、大根、じゃがいもを細切りにする。
- ③ しめじをほぐす。
- ④ 大根、じゃがいもを下ゆでする。
- ⑤ 炒める。順番：ぶた肉ーにんじんーしめじー大豆の水煮ー下ゆでした大根とじゃがいも
- ⑥ しそとかつおぶしを加える。
- ⑦ ☆で味付けし、塩こしょうで味をととのえる。

※上記の優秀4作品を学校給食用にアレンジして、令和6年1月の全国学校給食週間に献立として採用します。