

# 令和6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～

## 食べたらかほとする♪ちゃんぽん風 クリーミー春雨スープ



### 【私の献立の工夫】

- ・見た目が色あざやかになるように、野菜をたくさん使ったこと。
- ・最初にごま油でいためて香りをよくしたり、とり肉を使ってとりのだしがでるようにしたりしたこと。
- ・豆乳をベースにしてほっとするような味にまとめたこと。

【材料】(1人分)					
A	・とりもも肉	20g	B	・水	125ml
	・キャベツ	30g		・豆乳	200ml
	・玉ねぎ	20g		・とりがら	
	・にんじん	15g		・スープの素	10g
	・しいたけ	1/4個		・塩こしょう	適量
	・小松菜	10g		・しょうゆ	小さじ1/4
	・もやし	20g		・ごま油	適量
	・コーン	10g		・春雨	5g程度
	・かまぼこ	25g			

### 【作り方】

#### [準備]

- ・具材を切っておく(とり肉・キャベツ・小松菜・・・一口サイズ)  
(玉ねぎ・しいたけ・かまぼこ・・・うすいたんざく切り)
  - ・春雨はゆでておく
- ① 熱したフライパンにごま油を入れる。Aを入れて、しんなりするまでいためる。
  - ② しいたけ、もやしを加え軽くいためる。
  - ③ Bのスープ材料を加える。
  - ④ ふつふつしてきたら小松菜、コーン、かまぼこ、ゆでた春雨を加え、数分煮込んだら完成！！

## おやさいたっぷり まぜまぜケチャップごはん



### 【私の献立の工夫】

- ・野菜が苦手でも食べやすい味を家族で話し合い、トマトソース(ケチャップ)をベースにすることにしました。
- ・大葉を入れる事で香りが楽しめて、苦手な子でも食べられる味を目指しました。
- ・給食で提供しやすいように白ごはんとは別にする+自分でまぜる楽しみがもてるように具をごはんの上のつけるタイプで考えてみました。

### 【材料】(1人分)

・にんじん	10~20g	・にんにく	2g
(小さいもの1/4本)		みじんぎりにする	
3mm角にこまかく切る		・しょうが	2g
・たまねぎ	40g	みじんぎりにする	
(1/4玉)		・豚ひき肉	30g
・ブロッコリー	10~15g	・オリーブ油	適量
ゆでてからこまかくきざむ		(サラダ油)	
・大葉	1~2枚	・塩こしょう	少々
みじんぎりにする		・ケチャップ	大さじ1

### 【作り方】

- ① にんにくとしょうがを油で炒め、香りが出たらひき肉を入れて炒める。
- ② たまねぎとにんじんを入れてさらに炒める。
- ③ 火がとおったらブロッコリーを入れて炒める。
- ④ 塩こしょうをふってさらに炒める。
- ⑤ 大葉を入れて軽くまぜる。
- ⑥ ケチャップを入れる。(フレッシュなトマトがあれば入れて軽く混ぜ合わせる)
- ⑦ ごはんの上のせて、食べる時にまぜあわせる。

## やさいの甘み白マーボ



### 【私の献立の工夫】

- ・人参を厚切りする事で、甘みを強く感じることができる。
- ・カラフルな野菜を目で楽しみ、鶏ダシの効いた人参のコリコリ、グリーンピースのプチプチ、コーンのプリプリ・・・、よく噛んで、いろんな食感と野菜の甘みを楽しんで頂けたらと思います。

### 【材料】(1人分)

・玉ねぎ	10g	・しょうが	小さじ 1/2
みじん切り		みじん切り	
・人参	20g	・にんにく	小さじ 1/2
1cm角切り		すりおろす	
・木綿豆腐	150g	・塩	少々
2cm角切り		・水	50ml位
・豚ひき肉	25g	・鶏ガラスープ	大さじ 2/3
・つぶコーン	10g	・白だし	小さじ 1
冷凍か缶のもの等		・ごま油	小さじ 1
・グリーンピース	10g	・片栗粉・水	小さじ 2弱
冷凍か缶のもの等			25ml位

### 【作り方】

- ① 切った豆腐を沸騰した湯でさっとゆで、湯切り。(型くずれを防ぐため。省略可)
- ② 油なしで豚ひき肉・玉ねぎ・人参を炒め、にんにく・しょうがを加える
- ③ 水・鶏ガラスープ・白だし・塩でスープを作り、②を加え、豆腐とコーン・グリーンピースを加え、沸騰したら、ごま油と水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて完成。

## とよ川やさいたっぷり元気になる 大葉いりホイコーロー



### 【私の献立の工夫】

- ・とよ川さんの野さいをつかってえいようまんてんにしました。
- ・ホイコーローに大葉を入れて作ってみました。

### 【材料】(1人分)

・キャベツ	50g	・大葉	4枚
・ナス	1/4本	・ぶた肉	70g
・ピーマン	1個	・赤みそ	大さじ 1/2
・にんじん	1/4本	・しょうゆ	大さじ 1/2
・さつまいも	1/4本	☆・酒	大さじ 1/4
・玉ねぎ	1/4個	・みりん	大さじ 1/4
・しめじ	1/8株	・油	適量

### 【作り方】

- ① 野さいなどを食べやすい大きさに切る。
- ② ☆の調味料をまぜ合わせておく。
- ③ 切ったナスとさつまいもは水にさらしておく。
- ④ フライパンをねっし、油を入れ、食べやすい大きさに切ったぶた肉を炒める。
- ⑤ 肉にしっかり火が通ったら、大葉以外の材りょうを入れふたをして野さいを少ししんなりさせる。
- ⑥ 合わせておいたちょうみりょうをくわえてよくいため、まぜあわせる。
- ⑦ さいごに大葉をちぎって全体にちりばめ、ふたをして軽くねっしたらかんせい!

※上記の優秀4作品を学校給食用にアレンジして、令和7年1月の全国学校給食週間に献立として採用します。