

令和7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～

おいしくってまよっちゃう 豊川スペシャルミートソース



【私の料理の工夫】

- ・豊川産の野さいをたくさん入れたえいようまんてんのミートソースを考えました。
- ・おいしくてどれにしようか、まよっちゃうくらい、いろいろな料理に変わるソースを考えました。(給食にしやすいものにできます。)

A	【材料】(1人分)		B	・(皮をむいた)トマト	
	・ひき肉	70 g			1/4 個
	・にんじん	1/4 本		・なす	1/4 個
	・玉ねぎ	1/4 個		・大葉	1～2 枚
	・ピーマン	1/2 個		・キャベツ	すきなだけ
	・しいたけ	1/2 個		・オリーブオイル	大さじ 1/4
C	・コーン	すきなだけ		・ケチャップ	40 cc
				・水	25 cc
				・ウスターソース	大さじ 1/2
				・さとう	小さじ 1/4

【作り方】

(※キャベツを細切りにしてゆで、冷ましておく。)

- ① Aの野さいをみじん切りしておく。
- ② Bのトマトと大葉を細かくきざみ、なすを1～2 cm各に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ 1/4 を入れ、ひき肉をいため、①とコーンを入れてさらにいためる。
- ④ ②とCの調味料を入れ、まぜ合わせ、ふたをして10分くらい煮つめる。

→ミートソースのできあがり！！

ナンにつけてもOK

いろいろアレンジ

- タコス・ホットドック… ※のキャベツといっしょにはさんで
- パスタ・タコライス… パスタ・ごはんのにのせて など

おいなりエナジー☆みそトマパワー丼



【私の料理の工夫】

- ・豊川いなりの名物の油あげをつかって、地元らしくしました。
- ・三河の赤みそとトマトをまぜた「みそトマたれ」は、あまからくて食べやすいです。
- ・野さいは、見た目もカラフルになるようにしました。
- ・ビタミンたっぷりです。

【材料】(1人分)

・油あげ	3/4 枚	・しょうが	3 g
・トマト	中 1/4 コ (25 g)	・赤みそ	大さじ 1/2
・にんじん	1/8 本	・ごま油	小さじ 1/4
・キャベツ	1/2 枚	・コチュジャン	小さじ 1/4
・小松菜	1/4 株	・砂糖	小さじ 1
・玉ねぎ	1/8 コ	・みりん	大さじ 1/4
・豚ひき肉	50 g	・しょうゆ	小さじ 1/2
・にんにく	1/4 かけ	・とりがら	
		・スープの素	小さじ 1/2

【作り方】

- ① 油あげを細切り(短冊切り)にし、にんじん、キャベツ、玉ねぎを細切りに、小松菜は1 cm ほどに切る。
- ② トマトを湯むきし、すりおろす。(ミキサーなどでもOK)
- ③ ②のトマト、赤みそ、にんにく、しょうが、ごま油、コチュジャン、砂糖、みりん、しょうゆ、とりがらスープの素をボールに入れて混ぜ、赤みそたれを作る。
- ④ ひき肉を炒め、①で切った野菜と一緒に炒める。全体に火が通って、しんなりしたら、③のみそたれを入れて、さらに炒める。水分量に応じて、必要なら水を大さじ 1/2～1 程度加える。全体に味がなじんだら完成☆

きくらげのフォンチャン煮



【材料】(1人分)

- ・ なんと 20 g
- ・ きくらげ 15 g
- ・ にんじん 20 g
- ・ もやし 50 g
- ・ 木綿豆腐 50 g
- ・ ニラ 5 g
- ・ 大葉 1/2 枚
- ・ 赤味噌 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ 料理酒 小さじ2
- ・ カレー粉 少々
- ・ 水 120～160ml

【作り方】

- ① 具材を切る。
にんじんーいちょう切り
きくらげー1 cm幅に切る
なんとー5 mmで輪切り
もやしー4分の1程度にザク切り
木綿豆腐ー電子レンジで加熱してから1.5 cm幅でサイコロ切り
ニラー4 cm幅に切る
- ② 調味料を用意する。
赤味噌・砂糖・醤油・料理酒を混ぜ、みじん切りにした大葉を入れておく。
- ③ 具材をゆでる。
※にんじんを他の具材よりも多くゆでる。(にんじん・なんと・きくらげ・もやし・ニラ)
※水をしっかり切る
- ④ ゆでた具材+豆腐を調味料と水で煮る。
☆ここでカレー粉を少々
- ⑤ 軽く混ぜ合わせる。→完成

【私の料理の工夫】

- ・ ゆでた柔らかいしっとりとした野菜の中に、大きめに切ったきくらげが入ること
で、よりプリプリとした噛みごたえがあるきくらげの食感が際立つように工夫した。
- ・ フォンチャンは中国語で豊川。
- ・ 味付けは味噌ダレだけにせず、隠し味にカレー粉を入れたり、愛知の大葉を入れたり、食べた人がいろんな味を楽しめるように工夫し、チャレンジしてみた。
- ・ ビタミンAが豊富なにんじんや、鉄分が豊富な大葉など、様々な栄養をとることができる食材を使用した。
- ・ 固いにんじんやくずれやすい豆腐にも味がよくしみこむように、煮る調味料を用いたり、下ゆでをした。

大葉かおるうま好き煮



【材料】(1人分)

- ・ にんじん 1/4 本
- ・ じゃがいも 1/2 こ
- ・ はくさい 1 枚
- ・ 大葉 2 枚
- ・ あぶらあげ 5 cm

A

- ・ とりモモ肉 80 g
- ・ だし汁 100ml
- ・ さとう 大さじ1
- ・ 酒 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ2

【作り方】

- ① にんじんをいちょう切りにする。じゃがいもはらん切り、はくさいは、たて半分に切り、1.5 cmはばに切る。油あげを5等分に切る。とり肉を1口サイズに切る。大葉を細かく切る。
- ② だし汁にAを混ぜる。→B
- ③ にんじん、じゃがいもをいためたあと、とり肉をいためる。
- ④ 大葉いがいのやさいをいれて、Bをいれる。
- ⑤ 10～15 分にこむ。
- ⑥ 火を止めて、大葉をいれて、弱火で少しにる。

【私の料理の工夫】

- ・ 大葉が苦手な子が多いから、味があまり気にしないようにすきやきの味にした。
- ・ 最後に大葉を入れると、かおりがする。

※最優秀作品の「おいしくってまよっちゃう豊川スペシャルミートソース」を学校給食用にアレンジして、令和8年1月の全国学校給食週間に献立として採用します。