

# 第8回 津島市 給食献立コンクール



## 入賞者が決まりました！



今年で8回目となった津島市給食献立コンクールでは、学校給食の新メニューに、  
 ～「おうちで人気！野菜を使った」愛情たっぷり手作りメニュー～  
 を募集しました。

応募総数885点の中から下記のように入賞作品を選びました。入賞作品の中から6点が、  
 今年の11月から来年の3月までの学校給食に登場します！野菜がたくさん入っていて、食  
 べると元気いっぱいになれるような料理ばかりなので、楽しみにしててくださいね！

たくさんのご家庭よりご応募いただき、ありがとうございました。



✿ 小学校 ✿



学校名	学年	料理名	給食採用
東小学校	6	千切りじゃがいものシャキシャキ炒め	—
西小学校	5	旬の野菜でアレンジ自在！体がよろこぶ塩麴スープ	○
南小学校	2	具たくさんビビンバ風鶏五目ご飯	—
北小学校	3	野さいたっぷり SDGs 肉みそうどん	○
神守小学校	1	やさしいーっぱいポトフ	○
蛭間小学校	2	ポリポリサクッ！れんこん黒酢	—
高台寺小学校	6	越津ねぎたっぷり☆おばあちゃんのおから煮	—
神島田小学校	5	野菜たっぷり！カラフルキーマカレー	○

## ✿ 中学校 ✿

学校名	学年	料理名	給食採用
天王中学校	2	シャキシャキ蓮根と鶏もも肉のみそ炒め	○
藤浪中学校	3	シャキふわ！レンコン入りピーマンの肉詰め	—
神守中学校	1	貧血改善!!!具たくさん色とりどり野菜炒め	○
暁中学校	2	さっぱり！鮮やか野菜とひじきのあえ物	—

## ✿ 審査の様子 ✿

給食担当校長・学校教育課長  
 指導主事・各学校の給食主任  
 市内栄養教諭・学校栄養職員  
 で審査をしました。



どの献立もアイデアいっぱい、  
 食べると元気になれるそうですね！

# 第8回 津島市給食献立コンクール

## ～レシピ紹介～

### 千切りじゃがいものシャキシャキ炒め



#### 【材料】(4人分)

・じゃがいも(中)	2個	・きゅうり	1本
・ハム	5枚	・油	大さじ2
・ごま油	小さじ1		

#### 調味料A

・塩、こしょう	少々	・中華だしの素	小さじ1
---------	----	---------	------

#### 【作り方】

- ① じゃがいも、きゅうり、ハムを千切りにする。
- ② フライパンを熱し油を入れ、じゃがいも、ハムの順に炒める。火が通ったら、器に取り出す。
- ③ 同じフライパンにきゅうりを入れ、さっと炒める。
- ④ 器に取り出しておいた②をフライパンに戻し、調味料Aを加える。
- ⑤ 最後にごま油で味を調えたら完成。

<料理の特徴や工夫したところ>  
きゅうりをななめに千切りにすることで、きゅうりの皮を均等にします。

### 旬の野菜でアレンジ自在!体がよろこぶ塩麴スープ



#### 【材料】(4人分)

・鶏もも肉	150g	・にんじん	1/2本
・だいこん	1/4本	・しめじ	1/2株
・ねぎ	20g	・しょうが	1片
・水	600ml	・塩、こしょう	少々

#### 調味料A

・和風だし	小さじ1	・塩麴	大さじ1
・酒	大さじ2		

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は、一口大に切る。にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。しょうがは、千切りにする。
- ② 鍋に定量の水、しょうが、調味料Aを入れる。
- ③ 鶏もも肉、にんじん、だいこんの順に入れ、野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ しめじを入れ、火が通ったらねぎを加える。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調えたら完成。

<料理の特徴や工夫したところ>  
生姜が入っていて、体があたたまります。塩麴が入っているので、疲労回復や美肌効果、整腸作用などの効果があります。少ない調味料でシンプルな味つけにしました。アレルギーの人も、みんな食べられます。また、旬の野菜をプラスすることで、あきずに一年中食べられる献立にしました。

## 具だくさんビビンバ風鶏五目ご飯



### 【材料】(4人分)

・鶏もも肉	120g	・ごぼう	80g
・にんじん	80g	・ほうれんそう	80g
・もやし	120g	・糸こんにゃく	80g
・油(炒め用)	適量	・塩、こしょう	少々
・ごま油(香り付け用)	適量	・ご飯	4杯分

### 調味料A

・酒	大さじ2	・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1	・和風だし	小さじ2
・砂糖	大さじ3	・にんにくチューブ	適量
・コチュジャン	小さじ1		

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉を皮と身に分け、1~2cm程度に細かく切る。ごぼう、にんじんは千切り、ほうれんそうは5cm程度に切る。糸こんにゃくは、短く切っておく。千切りにしたごぼうは、あく抜きのため、水につけておく。
- ② フライパンを熱し油を入れ、鶏皮を炒める。皮から油が出てきたら、身の部分を入れ、塩、こしょうを加え、炒める。
- ③ ごぼう、にんじんを入れ炒める。しんなりしたら、もやし、糸こんにゃく、調味料Aを入れ、水分が無くなるまで煮込む。
- ④ ほうれんそう、ご飯を入れ混ぜる。
- ⑤ 最後にごま油を加えたら完成。

### <料理の特徴や工夫したところ>

全体的に甘めの味付けなので、野菜が苦手な子でもぱくぱく食べることが出来ます。また、ごま油の香りと、ごぼうのシャキシャキ食感が、食欲を増進させます。

## 野さいたっぷりSDGs肉みそうどん



### 【材料】(4人分)

・豚ひき肉	200g	・油	適量
・にんにく	小さじ1	・しょうが	小さじ1
・塩、こしょう	少々	・おからパウダー	大さじ1
・たまねぎ	1/2個	・しいたけ	1個
・にんじん	1/2本	・コーン	20g
・なす	1本	・ねぎ	20g
・かたくり粉	大さじ1	・うどん	4袋
・水	40ml		

### 調味料A

・赤味噌	大さじ2	・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ2	・しょうゆ	小さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1		

### 【作り方】

- ① たまねぎ、しいたけ、にんじん、なすはすべてみじん切り、ねぎは小口切りにする。にんにく、しょうがは、すりおろしておく。
- ② フライパンを熱し油を入れ、しょうが、にんにくを加え香りが出るまで炒める。豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なすの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、コーン、ねぎを加える。
- ④ 調味料A、おからパウダー、定量の水を入れ、煮込む。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ うどんを茹で、冷水で冷ます。
- ⑦ ⑥を器に盛り、⑤をのせたら完成。

### <料理の特徴や工夫したところ>

野さいを細かくして食べやすくしました。とうふ作りであまってしまい、すてられる部分のおからを使ったSDGsリョウ理です。あい知県の赤みそを使用しました。



## やさしいーっぱいポトフ



<料理の特徴や工夫したところ>  
つしまのおいしいれんこんとたっぷりの  
やさいをいれました。えいよういっぱいいで  
す。

### 【材料】(4人分)

・れんこん	5cm	・たまねぎ	1/2玉
・にんじん	1/2本	・だいこん	1/8本
・キャベツ	1/8玉	・ブロッコリー	1/2房
・ソーセージ	4本	・水	600g
・コンソメ	大さじ1		

### 【作り方】

- ① れんこん、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリーは一口大に切る。ソーセージは、輪切りにする。
- ② 鍋に定量の水、コンソメ、れんこん、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツを入れ、沸騰してから15分ほど煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、ブロッコリーとソーセージを加える。
- ④ さらに、5分ほど煮たら完成。

## ポリポリサクッ！れんこん黒酢



<料理の特徴や工夫したところ>  
うちでは、れんこんが人気なので、さつ  
まいもはなくてもOKです。濃いめの味付  
けがおいしいです。れんこんは輪切りにし  
て冷凍したものでもおいしくできます。焼  
いたれんこんは、ポリっともちっとした食  
感で子どもたちが大好きです。

### 【材料】(4人分)

・れんこん	1節	・さつまいも	1本
・ごま	大さじ1	・かたくり粉	大さじ3
・油	適量		

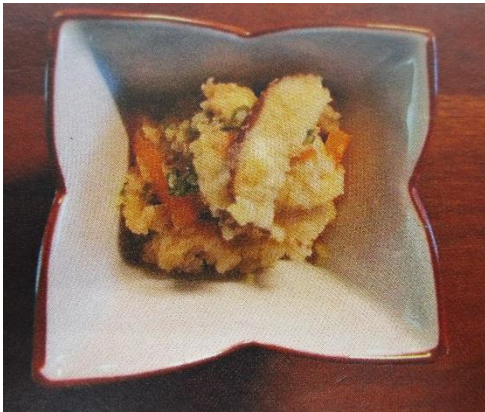
### 調味料A

・しょうゆ	大さじ2	・砂糖	大さじ2
・黒酢	大さじ2		

### 【作り方】

- ① れんこん、さつまいもを8mmくらいの輪切りにする。(太めなら半月切り)
- ② ビニール袋に①とかたくり粉を入れ、まんべんなく粉が付くように振る。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、②を両面揚げ焼きし、器に取り出す。
- ④ 調味料Aをフライパンに入れ、ふつふつしてきたら、③を戻し入れ、全体にからめる。
- ⑤ とろみがついたら、ごまを入れ完成。

## 越津ねぎたっぷり☆おばあちゃんのおから煮



### 【材料】(4人分)

・れんこん	40g	・にんじん	30g
・しいたけ	2枚	・油あげ	2枚
・越津ねぎ	15g	・酢	大さじ1
・おから	80g		

### 調味料A

・砂糖	大さじ2	・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1と1/2	・だし汁	400ml

<料理の特徴や工夫したところ>  
越津ねぎを最後に入れることで、しなしなにならず風味が引き立ち、酢を入れることで、さっぱりと食べられます。地元の食材越津ねぎとれんこんを使っています。

### 【作り方】

- ① 油あげは半分に切り、薄切りにする。にんじん、れんこんも油あげと同じ大きさに切る。しいたけは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油あげ、にんじん、れんこんを入れ、軽く炒める。
- ③ 油揚げの油が全体に回ったら、調味料Aを入れ10分ほど煮る。
- ④ しいたけを入れて煮立ったらおからを入れ、水分を飛ばしながら2、3分ほど煮込む。
- ⑤ 越津ねぎを加え火が通ったら、火を止めて酢を回し入れ完成。

## 野菜たっぷり！カラフルキーマカレー



### 【材料】(4人分)

・合びき肉	300g	・たまねぎ	1玉
・にんじん	1本	・なす	1本
・ピーマン	2個	・パプリカ	1個
・油	適量	・カレールウ	1/2箱
・焼肉のたれ	大さじ1	・水	100ml

<料理の特徴や工夫したところ>  
野菜をみじんぎりにすると、色が目立たず、はごたえもなくなってしまうので、あらみじんぎりにしました。やき肉のたれを入れたので、野菜のながみが感じないので、おいしく食べられます。なので、野菜がながてな子にもオススメです。

### 【作り方】

- ① 野菜はすべてあらみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し油を入れ、合びき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①の野菜を加え炒める。
- ④ 細かく割ったカレールウ、定量の水、焼肉のたれを加え、混ぜながら溶かす。
- ⑤ しっかりと混ぜたら完成。

## シャキシャキ蓮根と鶏もも肉のみそ炒め



<料理の特徴や工夫したところ>  
地域の食材のれんこんを使い、野菜をたくさん入れました。味噌のたれが食欲をそそります。しっかり炒めるとおいしくできます!!

### 【材料】(4人分)

・鶏もも肉	2枚	・かたくり粉	適量
・れんこん	3節	・なす	2本
・ピーマン	3個	・かつお節	ふたつかみくらい
・酢	適量		

### 調味料 A

・塩、こしょう	少々	・酒	大さじ1
---------	----	----	------

### 調味料 B

・焼肉のたれ	大さじ3	・味噌	大さじ1
・みりん	大さじ2	・砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、5mmくらいに切り、酢水に浸す。なす、ピーマンは乱切りにする。なすは、水に浸す。
- ② 鶏もも肉は好みの大きさに切り、調味料 A をまぶしてしっかりもみこむ。
- ③ かたくり粉をふるい、肉全体にまぶす。
- ④ フライパンを熱し、鶏もも肉の皮を下にして重ならないように並べ、脂を出し両面に焼き色をつけ、器に取り出す。
- ⑤ フライパンに残った脂で、なすとれんこんを炒める。
- ⑥ れんこんが透き通ったら、ピーマンと取り出しておいした④の鶏もも肉、調味料 B を入れ、煮詰める。
- ⑦ 最後にかつお節を入れたら完成。

## シャキふわ！レンコン入りピーマンの肉詰め



<料理の特徴や工夫したところ>  
すりおろしたレンコンのふわふわ感と、みじん切りのレンコンのシャキシャキ感が楽しめます。ピーマンには小麦粉をふり、少し多めに具を詰めると、はがれずに上手に焼けます。

### 【材料】(4人分)

・ピーマン	8個	・れんこん	150g
・豚ひき肉	250g	・たまねぎ	1/2玉
・サラダ油	適量	・小麦粉	適量

### 調味料 A

・塩、こしょう	少々	・パン粉	1/4カップ
・ナツメグ	少々		

### 調味料 B

・ケチャップ	大さじ3	・しょうゆ	小さじ1
・ウスターソース	大さじ1		

### 【作り方】

- ① ピーマンは半分に切る。たまねぎはみじん切りにする。れんこんの半量はみじん切り、残りはすりおろしておく。
- ② ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、れんこん、調味料 A を入れ、よく捏ねる。
- ③ ピーマンに小麦粉をふり、②を詰める。
- ④ フライパンを熱し油を入れ、③の両面を焼いたら、器に取り出す。
- ⑤ フライパンに調味料 B を入れ煮詰める。
- ⑥ ④に⑤のたれをかけたら完成。



## 貧血改善!!!具だくさん色とりどり野菜炒め



### <料理の特徴や工夫したところ>

こまつなやカリフラワーなど、普段の食品では食べない食材をとり入れました。豚バラ肉に小麦粉をまぶし少し揉むことで、肉がよりおいしくなります。貧血を改善する鉄とビタミンCを多く含んでいるので、これを食べて、貧血予防をしましょう!!

### 【材料】(4人分)

・豚バラ肉	200g	・ピーマン	1個
・ピーマン(赤・黄)	1/4個	・たまねぎ	1/2玉
・にんじん	1/2本	・キャベツ	1/4玉
・こまつな	100g	・水煮大豆	50g
・もやし	1袋	・カリフラワー	1/4房
・小麦粉	適量		

### 調味料A

・鶏がらスープの素	小さじ2	・しょうゆ	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1	・塩、こしょう	適量

### 【作り方】

- ① ピーマン、たまねぎは薄切りにする。にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、小松菜は3cm幅に切る。カリフラワー、豚バラ肉は、食べやすい大きさに切る。カリフラワーはゆで、冷水中で冷ましておく。
- ② ジップロックに、豚バラ肉、小麦粉をいれ、揉む。
- ③ フライパンを熱し豚バラ肉を入れ、炒めたら、器に取り出す。
- ④ にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、水煮大豆の順に炒める。
- ⑤ ③を戻し入れ、下ゆでしたカリフラワー、調味料Aを加える。水分が飛んだら完成。

## さっぱり!鮮やか野菜とひじきのあえ物



### <料理の特徴や工夫したところ>

色どりを豊かにすることです。パプリカやにんじん、いんげんなど鮮やかな色合いにしました。また、はしが進むようにごまだれを使い、さっぱりした味付けにしました。

### 【材料】(4人分)

・豚肉	200g	・しめじ	80g
・パプリカ	1個	・にんじん	小1本
・ひじき(乾燥)	15g	・さやいんげん	4本

### 調味料A

・白練りごま	大さじ2	・しょうゆ	大さじ4
・砂糖	大さじ2	・酢	大さじ2
・ごま油	小さじ1		

### 【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、茹でておく。
- ② しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。パプリカは半分にし、5mmくらいの細切りにする。にんじんは拍子切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ②の野菜と、豚肉をゆでる。
- ④ さやいんげんはゆでてから、2cm位の斜め切りにする。
- ⑤ 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ ①、③、⑤をすべて混ぜ、さやいんげんをちらしたら完成。