

# 第4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4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、

**「野菜を使った自慢の家庭料理」**を募集しました。

応募総数821点の中から下記のように入賞作品を選びました。

入賞メニューは、今年の11月から来年の7月までの学校給食に登場します！

野菜が苦手な子どもでも食べやすい料理ばかりなので楽しみにしてください。

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
東小学校	5	切り干し大根とツナのごま和え
西小学校	5	レインボーしゅうまい
南小学校	5	ツナマヨコーン春まき
北小学校	4	ザ☆パリパリミックスあげあげ
神守小学校	5	れんこんだんごの春雨スープ
蛭間小学校	2	たっぷりベジタブルドライカレー
高台寺小学校	5	野菜たっぷり!!焼肉味の手まきずし!!!
神島田小学校	5	野菜ゴロゴロたきこみご飯

## ❀ 中学校 ❀

学校名	学年	料理名
天王中学校	3	ヘルシー!!油あげの肉みそいため
藤浪中学校	1	きんぴらごぼうのチャーハン
神守中学校	1	つるつる!!八丁みそきしめん
暁中学校	2	くるくる野菜巻き

## ❀ 審査の様子 ❀

学校教育課長・指導主事

給食担当校長先生

各学校の給食担当の先生

市内栄養教諭・学校栄養職員

で審査しました。



写真があると  
どんな料理か  
わかりやすい  
ですね！

たくさん子どもたちが夏休み  
中に料理に挑戦していますね！

# 第4回 津島市給食献立コンクール

## ～レシピ紹介～

### 切り干し大根とツナのごま和え



#### 【材料】(4人分)

・切り干し大根	15g	} A
・ツナ	1/2缶	
・にんじん	1/3本	
・ほうれん草	1/4束	
・すりごま	大さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・砂糖	小さじ1	
・マヨネーズ	大さじ1	
・ポン酢	小さじ1	

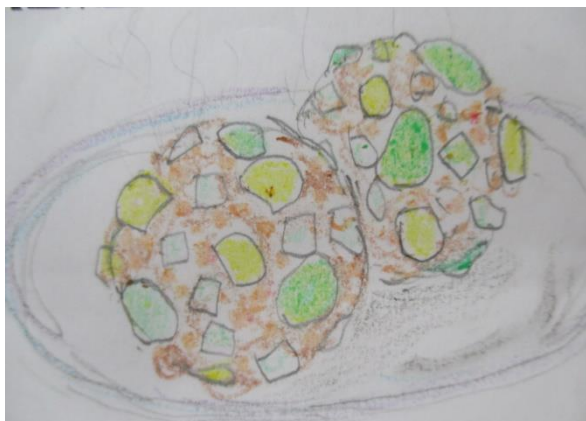
#### 【作り方】

- ① 切り干し大根を水でもどし、3cmくらいに切る。
- ② にんじんは3cmの千切り、ほうれん草は3cmの幅に切る。
- ③ 鍋にお湯をわかし、切り干し大根、にんじん、ほうれん草をゆでる。2分くらいゆでたらざるにあけ、水を切る。水冷し、水気をしぼる。
- ④ ボウルにツナ、③の野菜、すりごま、Aを入れ、よく和える。

#### <料理の特徴や工夫したところ>

食べやすいようにマヨネーズとポン酢で味付けしてあります。

### レインボーしゅうまい



#### 【材料】(4人分)

・豚ひき肉	200g	} A
・たまねぎ	1/4個	
・しょうゆ	小さじ1	
・砂糖	大さじ1/2	
・酒	大さじ1/2	
・オイスターソース	小さじ1	
・塩	ひとつまみ	
・おろししょうが	少々	
・片栗粉	大さじ1	
・コーン(缶詰でも可)	適量	
・枝豆(冷凍でも可)	適量	
・キャベツ	適量	
・にんじん	適量	

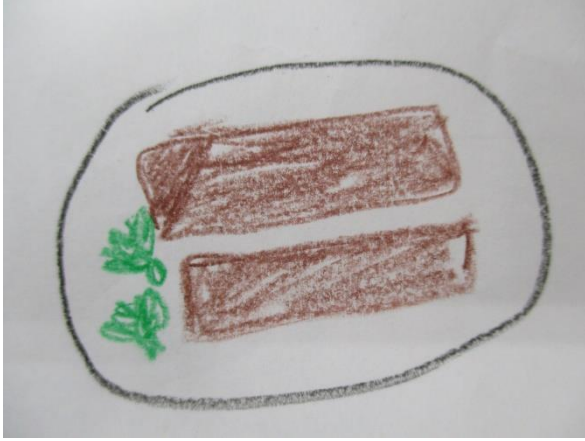
#### 【作り方】

- ① コーン、枝豆はゆでて、実をとる。キャベツは5mm角、にんじんは粗みじん切りに切る。バットや皿に混ぜた野菜を広げておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、Aを入れ、よく混ぜる。丸めて少し小さめのだんごを20個くらい作る。
- ④ ③に①の野菜をしっかりとくっつける。
- ⑤ 蒸し器で10分ほど蒸す。

#### <料理の特徴や工夫したところ>

しゅうまいの皮の代わりにいろいろな野菜を使った、カラフルで栄養満点なしゅうまいです。何もつけなくてもおいしいです。

## ツナマヨコーン春まき



<料理の特徴や工夫したところ>  
ツナとコーンに下味をつけました。また、大葉も入れました。

### 【材料】(4人分)

- ・ツナ 1缶(約70g)
- ・コーン 1/2缶(約60g)
- ・大葉 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・スライスチーズ(とけるタイプのもの) 4枚
- ・春まきの皮 4枚

### 【作り方】

- ① ボウルにツナとコーンを入れて、塩、こしょう、マヨネーズで和える。
- ② 大葉を1/2の大きさに切る。
- ③ 春まきの皮にチーズと大葉をのせ、その上に①をたっぷりとのせて巻く。
- ④ 170℃の油で、皮がきつね色になるまで揚げる。

## ザ☆パリパリミックスあげあげ



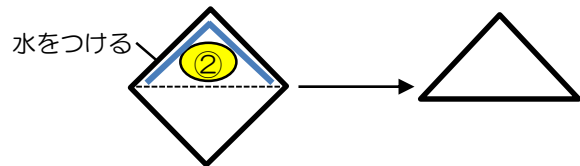
<料理の特徴や工夫したところ>  
あまり人気のない大豆やひじきも、人気のある枝豆やハム、コーン、チーズと一緒に包んで揚げることで、おかしみたいになく食べられます。ハム、チーズが入っているので、味つけなしで大丈夫です。揚げる以外は簡単に作れます。

### 【材料】(25個分)

- |              |     |     |
|--------------|-----|-----|
| ・大豆(ドライパック)  | 40g | } A |
| ・ひじき(もどしたもの) | 20g |     |
| ・枝豆          | 40g |     |
| ・ハム          | 60g |     |
| ・コーン         | 40g |     |
| ・とろけるチーズ     | 30g |     |
| ・ワンタンの皮      | 25枚 |     |
| ・揚げ油         | 適量  |     |

### 【作り方】

- ① ハムを細かく切る。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜる。
- ③ ワンタンの皮に②をのせて包む。



- ④ 170℃の油で皮がきつね色になるまで揚げる。

## れんこんだんごの春雨スープ



### <料理の特徴や工夫したところ>

肉だんごにれんこんのすりおろしとみじん切りを加え、もちもち感とシャキシャキ感をプラスさせました。

### 【材料】(4人分)

<れんこん団子>

豚ひき肉	100g	れんこん	100g
A		塩	少々
酒	大さじ1/2	しょうが	少々
卵	1/2個	片栗粉	大さじ1

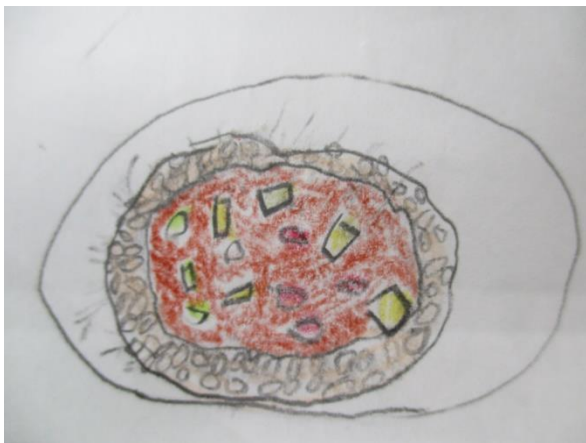
<春雨スープ>

春雨	10g	にんじん	1/3本
白菜	40g	しいたけ	2個
もやし	1/4袋	たけのこ	40g
青ねぎ	1/3本	水	600mL
中華だしの素	小さじ2	しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々		

### 【作り方】

- 野菜の下ごしらえをする。  
れんこんは半分すりおろし、半分はみじん切りにする。  
白菜は2cmの長さに切る。  
にんじん、しいたけ、たけのこは細切りにする。  
青ねぎはななめ細切りにする。
- ボウルに、豚ひき肉、れんこん、Aを入れ、手でよく混ぜる。
- 鍋に水と中華だしの素を入れて熱し、②を丸めながら入れ、火が通ったらにんじん、白菜、しいたけ、たけのこを入れる。
- しょうゆ、こしょうを加えて味を調える。
- 材料に火が通ったら、春雨、もやしを加えてひと煮たちさせ、最後に青ねぎをちらす。

## たっぷりベジタブル ドライカレー



### <料理の特徴や工夫したところ>

たくさんの野菜を一度に摂ることができ、野菜が苦手な子も気にせず食べることができます。

### 【材料】(4人分)

あいびき肉(豚ひき肉でも可)	300g		
玉ねぎ	3/4個		
にんじん	1/2本		
しょうが	1かけ		
にんにく	1かけ		
ピーマン	1と1/2個		
トマト	1個		
なす	2本		
キャベツ	1/2個		
サラダ油	適量	カレー粉	大さじ2
塩	少々	こしょう	少々
水	3/4カップ	コンソメ	大さじ2
ケチャップ	大さじ3	ソース	大さじ3
ごはん	2合		

### 【作り方】

- 野菜類をみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たら、あいびき肉を入れて塩、こしょうをふって炒める。
- キャベツ以外の野菜を入れて炒める。
- 野菜がしんなりしたらカレー粉を入れる。
- 水、コンソメ、ケチャップ、ソースで味付けする。
- キャベツを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- 皿にごはんとドライカレーを盛りつける。

※ 季節により野菜の水分量が違うため、水は加減してください。

## 野菜たっぷり!! 焼肉味の手まきずし!!!



### <料理の特徴や工夫したところ>

野菜が苦手な僕でも食べやすいように細かく千切りにして、よく炒めて、焼肉のたれで味付けをしました。野菜をしっかり炒めたほうが苦味がなくなり、食べやすくなると思いました。

### 【材料】(4人分)

<酢飯>

・ごはん 2合分

・米酢 40mL  
・砂糖 大さじ2  
・塩 小さじ2 } A

<具・焼肉>

・豚バラ肉 200g  
・にんじん 2/3本  
・サラダ油 適量  
・塩、こしょう 少々  
・白ごま 大さじ1

・ピーマン 1個  
・エリンギ 1本  
・酒 小さじ1  
・焼肉のたれ 大さじ3

<具・その他>

・きゅうり 2/3本  
・マヨネーズ 適量

・大葉 4枚  
・焼きのり 4枚

### 【作り方】

- ① ご飯を炊き、Aのすし酢の調味料を混ぜて、酢飯を作る。
- ② 焼きのりは1/4の大きさに切る。
- ③ きゅうりはスティック状に切る。
- ④ にんじん、ピーマン、エリンギは千切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉に塩、こしょう、酒をふり、炒める。火が通ったら皿に取り出す。
- ⑥ フライパンにもう一度サラダ油をひき、④を炒める。
- ⑦ ⑤をフライパンに戻し、焼肉のたれで味をつけ、白ごまをふる。
- ⑧ 皿に盛りつけて、のりに酢飯と具をのせて、巻いて食べる。

## 野菜ゴロゴロたきこみご飯



### <料理の特徴や工夫したところ>

料理名が野菜ゴロゴロたきこみご飯なので、ゴロゴロするよう、Aの具材をあえて大きめに切りました。

### 【材料】(4人分)

・米 3合分  
・枝豆 30粒程度  
・アスパラガス 3本  
・小松菜 2束  
・しめじ 1/2パック  
・鶏ささみ 200g } A

・塩 小さじ1/2  
・しょうゆ 大さじ3  
・みりん 大さじ2  
・酒 大さじ3 } B

### 【作り方】

- ① Aの材料を2cmくらいの大きさに切る。
- ② 米をとぎ、炊飯器の釜に水を入れる前にBを入れる。水を炊飯器の釜の3合の目盛まで入れる。Aをその上に置くように入れる。
- ③ 炊飯器のスイッチを入れて炊く。  
(※ お急ぎ炊きモードにはしない)
- ④ 枝豆はゆでて、実を出しておく。
- ⑤ ごはんが炊けたら枝豆を入れ、下からすくいあげるように混ぜ、お茶碗に盛り付けて完成。

## ヘルシー!! 油あげの肉みそいため



### <料理の特徴や工夫したところ>

短時間で作れるため、休日などに自分自身で作って食べています。みそ味でごはんが進みます。油あげはお肉のかわりになるので、あいびき肉を少量でおさえられてヘルシーです。

### 【材料】(4人分)

- あいびき肉 100g
- 油あげ 8枚 (お好みで増やしてもよい)
- にんじん 1/3個
- キャベツ 大きい葉1枚
- なす 1本
- トマト 1/2個
- ねぎ 1/3本
- みそ 大さじ2~3
- 塩、こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 野菜類は食べやすい大きさに切っておく。  
にんじんは細切りにし、火が通りやすいように切る。
- ② フライパンであいびき肉に色がつくまで中火で炒める。
- ③ あいびき肉に火が通ったら、にんじん、キャベツを入れて炒める。
- ④ なす、トマト、油あげを入れてよくからめる。
- ⑤ みそで味つけし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 最後にねぎを散らす。

## きんぴらごぼうのチャーハン



### <料理の特徴や工夫したところ>

ごぼうとにんじんを食べやすい大きさにカットし、野菜が一つの料理でたくさん摂れるように工夫しました。給食で出てもみんなが食べやすいのではないかと考えました。

### 【材料】(4人分)

- ごはん 4膳分
- ねぎ 1/2本
- ごぼう 1本 (150gくらい)
- にんじん 1/3本
- ごま油 適量
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 卵 4個
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- サラダ油 適量

} A

### 【作り方】

- ① ごぼうを長さ5~6cm、幅3mmくらいの斜め切りにし、切れ目を上にして干切りにする。数分間水にさらしてザルにあげる。
- ② にんじんは干切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、ごぼう、にんじんがしんなりとするまで炒め、酒を入れて全体にからめる。
- ④ Aの調味料を入れて混ぜ、煮汁が少量残るくらいまで煮ふくめる。一度他の皿にうつす。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、温まってきたら、溶いた卵とごはんを入れ、卵を絡めるように炒める。
- ⑥ ④とねぎを入れ、ごはんを絡め、鶏がらスープの素で味をつける。

## つつる!!八丁みそきしめん



### <料理の特徴や工夫したところ>

普通のみそではなく、八丁みそを使いました。肉は合いびき肉でも良いです。野菜を入れて、ヘルシーにしました。卵をのせると味がよりおいしくなります。

### 【材料】(4人分)

・きしめん	ゆで800g (1人200g)	
・ぶたひき肉	160g	
・たまねぎ	1個	
・キャベツ	大きい葉1枚	
・越津ねぎ	1本	
・卵	4個	
・油	適量	
・八丁みそ	大さじ4~5	} A
・みりん	小さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・酒	小さじ1	
・砂糖	小さじ2	
・片栗粉	小さじ2	

### 【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、キャベツは食べやすい大きさ、越津ねぎは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、たまねぎを炒める。
- ③ ぶたひき肉を加えて炒める。火が通ったら、混ぜ合わせたAで味をつける。水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけて、冷ます。
- ④ お湯をわかし、きしめんをゆでて、水でよく洗い、水気を切ってから皿に盛りつける。
- ⑤ ③を上からかけ、卵を割り入れ、ねぎをちらし、キャベツを添えて、混ぜて食べる。

## くるくる野菜巻き



### <料理の特徴や工夫したところ>

夏野菜を積極的に使い、野菜をたくさんとれるメニューにしました。色合いを美しくみせるように色々な野菜を使いました。少ない肉でもボリュームが出るように工夫しました。

### 【材料】(4人分)

・豚バラ肉	200g	
・にんじん	1/2本	
・ピーマン	2個	} A
・なす	1本	
・とろけるチーズ	90g	
・塩、こしょう	少々	
・小麦粉	適量	
・卵	1個	
・パン粉	適量	
・揚げ油	適量	
・ケチャップ	大さじ1	} B
・ソース	大さじ1	
・マヨネーズ	大さじ1	

### 【作り方】

- ① Aを千切りにする。
- ② 豚バラ肉を広げて、塩、こしょうをふる。A、とろけるチーズをのせてくるくと巻く。
- ③ ②に、小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつける。
- ④ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ななめに切って皿に盛りつける。
- ⑥ Bを混ぜて、皿に添える。