

第3回 津島市 給食献立コンクール 入賞者が決まりました！



今年も津島市の学校給食の新メニューとして、
「100の家庭があれば100の味、1000の家庭があれば1000の味。」
 をキャッチフレーズに、家庭の自慢料理を募集しました。
 応募総数1108点（過去最高！）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。
 たくさんのご家庭より応募いただき、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	5色の野菜たっぷりメンチコロック
西小学校	6	彩り野菜とカリカリ豚肉のさっぱり和え
南小学校	3	モリモリオからのポテトサラダふう
北小学校	6	パーフェクトSOYメン
神守小学校	2	元気モリモリ肉味噌あんかけ丼
蛭間小学校	4	えびとチーズのプリプリ春まき
高台寺小学校	4	野菜たっぷりざっくくスープ
神島田小学校	4	家庭菜園の夏野菜ゴロゴロカレー

★中学校★

学校名	学年	料理名
天王中学校	3	ごはんが進む♡ 豚バラとレンコンと長ネギの甘酢炒め
藤浪中学校	3	カラフル酢鶏
神守中学校	1	ひじきと豆腐のサッパリいろどりサラダ
暁中学校	2	ふわカラ！ヘルシーつくね

★審査の様子★



ごはんが進みそうな料理ですね！！

野菜をたくさん使っていますね！



第3回 津島市給食献立コンクール

★レシピ紹介★

ご家庭でも作りやすいレシピだと思いますので是非挑戦してみてください！

5色の野菜たっぷり メンチコロケ

【材料】（4人分）

・合いびき肉	100g	・パン粉	カップ1～2位
・かぼちゃ	中1/4個	・小麦粉	大さじ2
・玉ねぎ	中1個	・塩、こしょう	少々
・まいたけ	1/3パック	・マヨネーズ	大さじ1
・パプリカ	1/4個	・コンソメ	小さじ1
・ピーマン	1～2個	・揚げ油	適量

<つけ合わせ> ・キャベツ、トマト、きゅうり・・・各適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、まいたけ、パプリカ、ピーマンをみじん切りにし、フライパンで炒め、塩、こしょう、コンソメで味をつけ、粗熱をとる。
(玉ねぎを始めに入れてしっかり炒めると甘みがでる。)
- ② かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで温め、ボウルに移し、つぶして塩こしょうをふり、粗熱をとる。
- ③ 合いびき肉、①、②の具材をボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、コロケの形をつくる。
- ④ 小麦粉、マヨネーズ、水(適量)をダマがなくなるまでよく混ぜ合わせてバッテリー液を作る。
- ⑤ ③で作ったタネを④にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑥ 油で揚げて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

嫌いな野菜を食べやすくコロケにしました。かぼちゃはゆでずに、電子レンジを使って簡単にしました。

揚げ物は、小麦粉、卵を使う工程を小麦粉、マヨネーズを使ってバッテリー液を作り、簡単にしました。

彩り野菜とカリカリ豚肉の さっぱり和え

【材料】（4人分）

・なす	3～4本	・サラダ油	適量
・きゅうり	1本	・片栗粉	適量
・豚薄切り肉	250g	・塩	小さじ1
・トマト	1～2個	・こしょう	少々
・パセリ	適量	・酢	大さじ3

【作り方】

- ① なすときゅうりは乱切りにする。
- ② フライパンに油をひき、なすを入れ、しんなりして焼き目がついたら油を切り、ボウルに移す。
- ③ きゅうりも軽くしんなりする程度にさっと炒め、油を切り、②のボウルに移す。
- ④ 豚薄切り肉に片栗粉をまぶし、低温でカリカリになるまで焼く。
- ⑤ ③のボウルに塩、こしょう、酢を入れ、④も入れてざっくり混ぜ合わせ、そのまま冷やす。
- ⑥ 食べやすい大きさに切ったトマトとみじん切りにしたパセリを混ぜて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

豚肉をカリカリに焼くことです。なすやきゅうりがやわらかいから、豚肉をカリカリにしました。

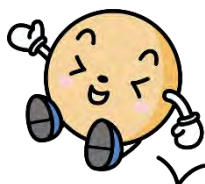
モリモリオからの ポテトサラダふう

【材料】(4人分)

- | | | | |
|-------|------|---------|--------|
| ・生おから | 150g | ・マヨネーズ | 大さじ2~3 |
| ・きゅうり | 1/2本 | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・ハム | 4枚 | | |

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② ハムは小さめに四角く切る。
- ③ ボウルに生おから、①、②を入れる。
- ④ マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
塩、こしょうで味を整えて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

とっても簡単に作れます。おからがおいしく食べられます。
具はほかに、ゆでたまごや、たまねぎ、にんじんなどを入れてもおいしいです。



パーフェクトSOYメン

【材料】(4人分)

- | | | | |
|------------|--------|---------|------|
| ・中華めん | 4食分 | ・ごま油 | 適量 |
| ・越津ねぎ | 1本 | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・えのき | 1/2パック | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・豚肉 | 200g | | |
| ・しょうが、にんにく | 1/2片 | | |
| ・豆乳 | 800ml | | |
| ・キムチ | 200g | | |

【作り方】

- ① 越津ねぎ、えのき、豚肉は食べやすい大きさに切る。
しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、①を炒める。
- ③ 豆乳とキムチを入れる。
- ④ しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 中華めんをゆで、④をかけて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

そのままでは飲みにくい豆乳をキムチと合わせたり、めんと一緒にして食べやすくしました。地元の食材も使いました。栄養満点のパーフェクトフードです。

元気モリモリ 肉味噌あんかけ丼

【材料】(4人分)

・ごはん	4人分	A	
・豚ひき肉	240g	・砂糖	少々
・玉ねぎ	中1個	・はちみつ	小さじ2
・ねぎ(越津ねぎ)	大1本	・しょうが	1片
・ブロッコリー	中8株ほど		
・にんじん	中1本	・赤味噌	大さじ2
・いんげん豆(ささげ)	26本ほど	・塩	少々
		・片栗粉	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。
ブロッコリーは一口大に切り、下ゆでする。
にんじんは半月切りにし、下ゆでする。
いんげん豆は下ゆでし、1.5cmくらいに切る。
しょうがはすりおろす。
- ② フライパンにほんの少しの水(油でもOK)をしき、玉ねぎとねぎを入れて中火で炒める。
- ③ しんなりしたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、Aの調味料を入れてそのまま炒める。
- ⑤ 少々の水を加え、赤味噌を半分ずつくらいにして分けて加えながら、こげないようにそぼろ状に細かく炒める。
- ⑥ 別のフライパンで、ゆでてあるブロッコリー、にんじん、いんげん豆を炒めて、塩で味付けし、あんかけ用の水溶き片栗粉を混ぜる。
- ⑦ ⑤に⑥の野菜あんかけを入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ ご飯を器に盛り、⑦をかけたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

- ①愛知の赤味噌文化を大切にしたいと思い、我が家では料理に赤味噌を多く使います。
- ②野菜のいろどりをきれいに保つために、野菜だけを別に炒めて、あんかけにしました。
- ③ねぎはできれば地元でとれた越津ねぎが良いです。(地産地消を推進)

えびとチーズのフリフリ春まき

【材料】(4人分)

・むきえび	200g	A	
・にら	1束	・酒	小さじ1
・スライスチーズ(とけるタイプ)	4枚	・塩	少々
・春巻きの皮	8枚	・こしょう	少々
・サラダ油	適量	・砂糖	少々
・小麦粉、片栗粉	適量		

【作り方】

- ① むきえびは軽くつぶして1cmくらいに切る。
にらはあらみじん切りに切り、塩をふってもむ。
チーズは半分に切る。
- ② えびとAをよく混ぜ合わせ、水気をしぼったにらを混ぜる。片栗粉を加えてさらに混ぜて4等分する。
- ③ 春巻きの皮にチーズをおいて、②をのせて包む。
巻き終わりに水溶き片栗粉をつけて、とめる。
- ④ 150℃くらいの揚げ油で揚げ、180℃になったら取り出す。



☆料理の特徴や工夫した点☆

えびの赤い色にはアスタキサンチンが多く含まれていて、老化予防に役立ち、タウリンも含まれていて、私たちの体や細胞を正常に戻そうとする作用があります。夏のつかれた体をもとにもどしましょう!

野菜たっぷりざっくそスープ

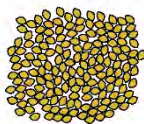
【材料】(4人分)

- | | | | |
|---------|-----|---------|-------|
| ・じゃがいも | 1個 | ・水 | 600ml |
| ・たまねぎ | 40g | ・コンソメ | 小さじ2 |
| ・にんじん | 40g | ・油 | 少々 |
| ・ブロッコリー | 30g | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・雑穀ミックス | 25g | ・ローリエ | 1枚 |
- (豆なしブレンド)

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋に油をひき、じゃがいも、たまねぎ、にんじんをサッと炒める。
- ④ 水、コンソメを加えて、沸騰したら弱火にし、雑穀ミックスを加えて7分程煮る。
- ⑤ ブロッコリーを入れ、3分程煮て塩こしょうで味を整えて完成。

※雑穀ミックスは、黒っぽい色の雑穀(赤米、黒米、黒豆など)入りの物を使うとスープが黒くなり抵抗がありますので、家では「株式会社 はくばく 穀物専科 豆なしブレンド」を使っています。



☆料理の特徴や工夫した点☆
穀物も野菜も入った「食べるスープ」です。野菜は季節によって変えてもおいしいと思います。



家庭菜園の夏野菜ゴロゴロカレー

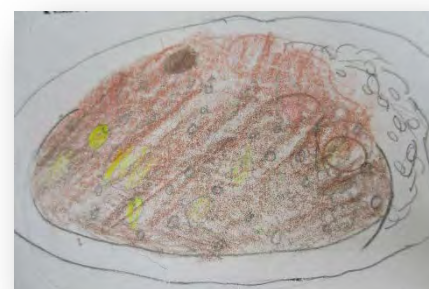
【材料】(4人分)

- | | | | |
|-------|------|---------|-------|
| ・鶏ひき肉 | 120g | ・大豆水煮 | 40g |
| | | ・チョコレート | ひとかけら |
| | | ・カレールー | 1/2箱 |
- A

・玉ねぎ	2個	・水	適量
・にんじん	1/2本	(ルーの箱を見て入れてください)	
・なす	1本	・サラダ油	大さじ1
・トマト	大1個		
・しめじ	1/2房		

【作り方】

- ① Aの野菜を一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③ 鶏ひき肉、にんじん、なす、トマト、しめじを入れて炒める。
- ④ 水を加えて煮る。
- ⑤ 大豆を入れて煮る。
- ⑥ 火を止め、カレールーを入れる。
- ⑦ ルーがとけたら再度火をつけて、チョコレート入れ、10分くらい弱火で煮て完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
なすやトマトが苦手な人がいるときは、皮をむくと分かりにくく、野菜嫌いな人でもたくさん食べられるのが特徴です。

ごはんが進む♡ 豚バラとレンコンと長ネギの 甘酢炒め

【材料】(4人分)

・豚バラ肉	200g
・レンコン	150g
・長ネギ	1本
・酒	大さじ2
・片栗粉	適量
・ごま油	適量

A

・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ2
・酢	大さじ2

【作り方】

- ① レンコンは皮をむき、4等分に切ったら7~8mm幅に切り、酢水に10分程さらしておく。
- ② 長ネギは2cm幅くらいの輪切りにする。
- ③ 豚バラ肉は5cmくらいに切り、ビニール袋に入れて酒を加えてもみこみ、片栗粉をまぶしておく。
- ④ レンコンを軽く水洗いし、軽く水気をふきとっておく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ ごま油をひいたフライパンで豚バラ肉を焼く。
- ⑦ 豚肉に火が通ったら、レンコンと長ネギを炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったら⑤の調味料を入れて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
愛西市の特産物の「レンコン」を入れて、野菜が苦手でも、肉と一緒に食べられると思ったからコレを選びました。シャキシャキとした食感です♪

カラフル酢鶏

【材料】(4人分)

・鶏胸肉	1枚(300g)
・たまねぎ	1個
・ピーマン	3個
・にんじん	1本
・しめじ	1/2パック
・ごま油	大さじ3
・片栗粉	小さじ2

A

・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩、こしょう	少々
・酒	小さじ2

B

・お湯	100ml	・中華スープの素	小さじ2
・片栗粉	大さじ2	・砂糖	大さじ4
・酒	大さじ2	・しょうゆ	大さじ4
・ケチャップ	大さじ6	・酢	大さじ6

【作り方】

- ① 鶏胸肉を一口大のそぎ切りにして、混ぜておいたAにつける。Bの調味料も混ぜておく。
- ② にんじんを乱切りにし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。その他の野菜も乱切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひいて熱し、①に片栗粉をまぶし、焼く。両面が焼けたら皿に取り出しておく。
- ④ フライパンで野菜を炒める。③を投入し、Bを混ぜて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
鶏胸肉を使ってヘルシーにしあげました。色どりの良い野菜を使いました。にんじんは先に加熱して、短時間で作れるよう工夫しました。

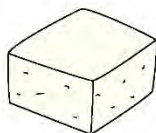
ひじきと豆腐の サッパリいろいろサラダ

【材料】(4人分)

・ひじき	大さじ4	・ごまドレッシング	適量
・豆腐	1丁	・塩	少々
・コーン(水煮)	40g		
・えだ豆	15房		

【作り方】

- ① ひじきを水で戻し、その後、沸騰したお湯にひじきを入れ、サッとゆでる。
- ② えだ豆は塩もみをして、沸騰したお湯で7分間ゆでる。
- ③ 豆腐はみじん切りにし、細かくした後サッとゆでる。
- ④ ①～③を混ぜ、コーンの水気を切って加え、ほんの少し塩を入れる。ごまドレッシングをかければ完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

味がひきしまるように塩を加えたのがポイントです！色あざやかに見た目にもこだわりました。

ふわカラ！ヘルシーつくね

【材料】(10個分)

・細ねぎ	3本
・れんこん	100g
・コーン	40g
・鶏ひき肉	250g
・木綿豆腐	150g
・にんじん	1/3本
・塩、こしょう	少々
・片栗粉	大さじ1
・おろししょうが	小さじ1

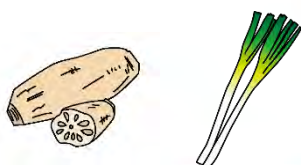
A

・しょうゆ	大さじ3
・砂糖	大さじ3
・みりん	大さじ3
・酒	大さじ3

・サラダ油	適量
・白ごま	適量

【作り方】

- ① 細ねぎを1～1.5cmの長さに切る。
- ② れんこんは半分を粗みじん切り、もう半分をすりおろす。
- ③ にんじんはみじん切りにする。
- ④ ボウルに、①～③、コーン、鶏ひき肉、木綿豆腐、塩、こしょう、片栗粉、おろししょうがを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 丸や小判型のつくねの形をつくる。
- ⑥ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、つくねを入れて両面焼き色をつける。ふたをして中火にする。
- ⑧ 中身に火が通ったら、ふたをとり、⑥の調味料を上からまわしかけ、全体にからませる。
- ⑨ 皿に盛り、白ごまをふりかける。



☆料理の特徴や工夫した点☆

- れんこんは切り方を二通りにすることで、食感を楽しみながら、つくねをフワッとやわらかくしました。
- 豆腐でかさ増しして節約！ヘルシー！栄養満点！にしました。
- 青(緑)、赤、黄色の材料を使い、カラフルに見た目をよくしました。
- にんじんを細かくすることでにんじん嫌いな人でも食べられるようにしました。
- お弁当のおかずに入れられるように防腐剤としてしょうがを入れました。
- 地元の名産「れんこん」、「越津ねぎ」(今回は手に入らなかったなので細ねぎ)を使ったものを作れるように考えました。