

第7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7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、「わが家のアイデア野菜料理 ～自慢のメニューを召し上がれ！～」を募集しました。

応募総数1,028点の中から下記のように入賞作品を選びました。入賞作品は、今年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
東小学校	6	コリコリ食感がやみつきになる チンジャオロース風
西小学校	5	米粉の和風だしスープカレー
南小学校	1	牛乳で作ったクリーミーちゃんぽん
北小学校	2	カラフル野菜とひき肉の五輪ビビンバ
神守小学校	6	カレー風味の野菜ジャーマンポテト
蛭間小学校	2	フライパン1つで！！ ふっくらとろーり、とり肉おろし煮
高台寺小学校	1	しろみさかなのトロトロやさいあん
神島田小学校	4	ピリカラ！シャキシャキ！マーボーれんこん

✿ 中学校 ✿

学校名	学年	料理名
天王中学校	1	食べてびっくり！！ふわふわ！かぼちゃの蒸しパン☆
藤浪中学校	1	愛知のシャキシャキジャージャーめん
神守中学校	1	豚！アドボ“Adobo”（フィリピン料理）
暁中学校	2	ごはん合う！たことれんこんの甘辛炒め

✿ 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そうですね！

第7回 津島市給食献立コンクール

～レシピ紹介～

コリコリ食感がやみつきになるチンジャオロース風



<料理の特徴や工夫したところ>
食感を楽しむためにきくらげを大きめに切ったり、はなびらたけがばらばらにならないように気をつけました。

【材料】(4人分)

・豚肉	100g	・たけのこ	80g
・ピーマン	1個	・にんじん	1/2本
・たまねぎ	1/2玉	・乾燥きくらげ	4g
・はなびらたけ	30g	・オイスターソース	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1		

【作り方】

- ① きくらげを水又はぬるま湯で戻し、適当な大きさに切る。たけのこ、ピーマン、にんじんを細切りにする。たまねぎは、薄くスライスする。
- ② フライパンを熱し、豚肉を入れ炒める。火が通ったらにんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、きくらげ、はなびらたけを順に加え、炒め合わせる。
- ③ ②にオイスターソースを入れ、炒める。
- ④ 最後に、しょうゆで味を調えたら完成。

米粉の和風だしスープカレー



<料理の特徴や工夫したところ>
いつでも使える野菜をたくさん入れて、米粉でとろみを出しました。和風だしであっさりとして、いくらでも食べれちゃうおいしさです。

カレー粉を使用するとスパイシーな仕上がりになります。米粉のカレールウを使用するとマイルドです。

【材料】(4人分)

・鶏もも肉	200g	・にんじん	1本
・だいこん	200g	・キャベツ	200g
・たまねぎ	120g	・れんこん	200g
・コーン	40g	・油	適量
・水	800ml	・米粉	大さじ3
・塩、こしょう	少々	(大さじ3の水で溶く)	

調味料A

・和風だし	大さじ2	・カレー粉	小さじ2
・しょうゆ	大さじ2	・みりん	大さじ2
・砂糖	小さじ1		

【作り方】

- ① 鶏もも肉、にんじん、だいこん、キャベツ、れんこんは一口大、たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンを熱し油を入れ、鶏もも肉、野菜の順に入れ炒める。
- ③ 水を加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ 火を止め、調味料Aとコーン、水で溶いた米粉を加える。
- ⑤ 再び火にかけとろみがついたら、塩、こしょうで味を調えたら完成。

牛乳で作ったクリーミーちゃんぽん



【材料】(4人分)

・キャベツ	250g	・もやし	130g
・豚肉	130g	・にんじん	130g
・シーフードミックス	100g	・乾燥きくらげ	10g
・牛乳	400ml	・水	600ml
・塩、こしょう	少々	・白ごま	適量
・油	適量	・中華麺	600g

調味料 A

・みそ	30g	・しょうゆ	15g
・中華だし	30g	・にんにくチューブ	適量

【作り方】

- ① キャベツは3cm四方くらいのざく切り、豚肉は食べやすい大きさ、にんじんは薄く短冊切りにする。きくらげは水で戻しておく。
- ② フライパンを熱し油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、キャベツ、にんじん、もやしを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 水、牛乳を入れ、一煮立ちしたら弱火にし、シーフードミックスときくらげ、調味料 A を入れ、野菜がくたくたになるまで煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、最後に白ごまを加える。
- ⑥ 茹でた中華麺に⑤をかけた後完成。

<料理の特徴や工夫したところ>

牛乳を多めに入れることで、スープがクリーミーになります。野菜をくたくたになるまで煮ることで、やわらかく、味がしみ込み、子供がたくさん野菜を食べてくれます。最後に白ごまを入れると、牛乳の臭みが抑えられ、牛乳が苦手な人も食べやすくなります。

カラフル野菜とひき肉の五輪ビビンバ



【材料】(4人分)

・こまつな	150g	・にんじん	150g
・にら	100g	・パプリカ(黄色)	1個
・合びき肉	200g	・ごま油	大さじ1
・おろししょうが	小さじ1	・おろしにんにく	小さじ1
・塩、こしょう	少々	・ごはん	茶碗4杯

調味料 A (ビビンバのたれ)

・ごま油	大さじ1	・みりん	大さじ1
・鶏がらスープの素	大さじ1	・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1	・おろしにんにく	小さじ1

【作り方】

- ① 調味料 A を混ぜ合わせておく。
- ② こまつな、にんじん、にら、パプリカは、2~3mmに細かく刻む。
- ③ フライパンにごま油、おろししょうが、おろしにんにくを入れてから火にかける。香りが立ったら、合びき肉、塩、こしょうを加えて、中火で炒める。
- ④ ②の野菜を、にんじん、こまつな、パプリカ、にらの順に加え、火が通るまで炒める。
- ⑤ 調味料 A を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤をのせたら完成。

<料理の特徴や工夫したところ>

小松菜をたっぷり使った、地産地消のメニューです。野菜を細かく刻み、ひき肉と混ぜ合わせることで、野菜が苦手な子供でも食べやすくなるように工夫しました。色とりどりの野菜は、東京オリンピックの五輪マークをイメージしました。青=小松菜(青菜)、赤=にんじん、緑=にら、黄=パプリカ、黒=ひき肉☆ご家庭で作る時は、最後の仕上げにコチュジャンを加えると、大人向けの味付けになります。温泉玉子をトッピングすると、金メダル風なアレンジに！さらにおいしくなります。

カレー風味の野菜ジャーマンポテト



<料理の特徴や工夫したところ>

料理の特徴は、カレー風味にしたところ
です。工夫したところは、油を使わずにバ
ターを使ったところです。

【材料】(4人分)

・じゃがいも	4個	・かぼちゃ	400g
・ブロッコリー	200g	・たまねぎ	1個
・ベーコン	4枚	・にんにく	1片
・パセリ	少々	・黒こしょう	少々
・バター	20g		

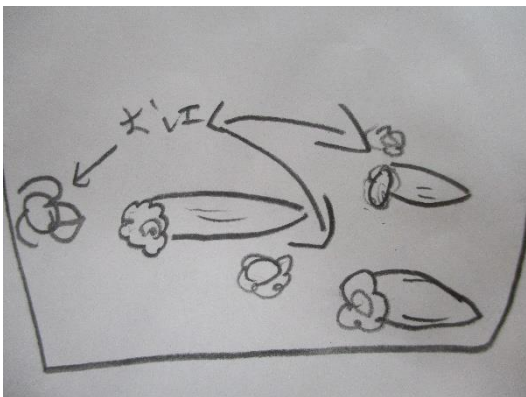
調味料A

・マジックソルト	適量	・カレー粉	適量
----------	----	-------	----

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、かぼちゃは2cm角、ブロッコリーは小房分け、たまねぎは乱切り、ベーコンは2cm幅、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② じゃがいも、かぼちゃを耐熱ポウルに入れ、電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンを熱しバターを入れ、ベーコンに焼き色がつくまで焼く。
- ④ ②とにんにく、たまねぎ、調味料Aを加え、さらに炒める。
- ⑤ ブロッコリーを加えさっと炒め、器に盛る。最後に、パセリと黒こしょうを散らしたら完成。

フライパン1つで!!ふっくらとろーり、とり肉おろし煮



<料理の特徴や工夫したところ>

かたくり粉をお肉につけたので、パサつ
くお肉(子供の苦手なむね肉)もペロリと
食べられました!!

【材料】(4人分)

・鶏肉(もも又はむね)	2枚	・なす	1本
・おくら	4個	・だいこん	1/4本
・油	適量		

調味料A

・酒	大さじ1	・かたくり粉	大さじ2
・塩、こしょう	少々		

調味料B

・だし汁	100ml	・しょうゆ	大さじ2
------	-------	-------	------

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、調味料Aをもみ込んでおく。
- ② なすは乱切り、おくらはへたを取っておく。大根は皮をむき、すりおろしておく。
- ③ なすは揚げ焼きにする。
- ④ 同じフライパンで余分な油をふきとり、①の鶏肉を皮側から焼く。
- ⑤ 鶏肉が片面焼けたら、③のなす、おくら、だいこんおろし、調味料B、具が隠れるくらいの水を加え、煮る。
- ⑥ 調味液が半量になるまで煮込んだら完成。

しろみさかなのトロトロやさいあん



<料理の特徴や工夫したところ>

さかなをトリにくにしたり、ちくわやかまぼこ、れいぞうこのあまったものをなんでも入れてよし。

【材料】(4人分)

・白身魚	4切	・もやし	100g
・にんじん	1/4本	・ピーマン	1個
・油あげ	1枚	・ベーコン	2枚
・にら	50g	・ほうれんそう	50g
・塩、こしょう	少々	・ごま油	適量
・かたくり粉	大さじ2		

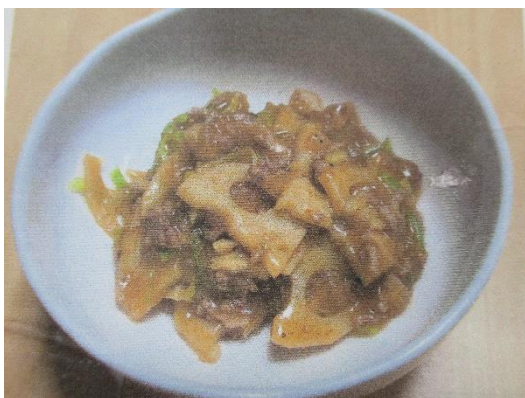
調味料A

・鶏がらスープ	小さじ1	・オイスターソース	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1	・水	200ml

【作り方】

- ① にんじんと油あげは千切り、ピーマンは細切り、ベーコンは2cm幅、にらは4~5cm、ほうれんそうは2cmくらいに切る。油あげは、油抜きをしておく。
- ② 白身魚に塩、こしょうをし、なじませておく。
- ③ フライパンを熱しごま油を入れ、②を両面焼く。
- ④ 白身魚が焼けたら、皿に取り出しておく。フライパンににんじん、ベーコン、ピーマン、もやし、油あげ、ほうれんそう、にらの順に加え、よく炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、調味料Aを加え煮る。
- ⑥ 水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ 取り出しておいた白身魚に⑥のやさいあんをかけたら完成。

ピリカラ!シャキシャキ!マーボーれんこん



<料理の特徴や工夫したところ>

れんこんのシャキシャキをいかした「マーボー」にしました。

【材料】(4人分)

・れんこん	1節	・豚挽き肉	120g
・たまねぎ	1/2個	・白ねぎ	1本
・しょうが	少々	・にんにく	少々
・酢(れんこん用)	適量	・かたくり粉	小さじ1

調味料A

・みそ	大さじ1	・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1	・オイスターソース	小さじ1
・中華だし	大さじ1/2	・しょうゆ	小さじ1
・キムチの素	小さじ1	・水	200ml

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、厚さ2~3mmのいちょう切りにし、酢水に浸しておく。たまねぎはみじん切り、白ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはすりおろす。
- 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。豚挽き肉、たまねぎ、半量の白ねぎを加え炒める。
- ③ 豚挽き肉に火が通ったられんこんを加え、軽く炒める。
- ④ 調味料Aを加え、味を調える。
- ⑤ 残りの白ねぎと、水溶きかたくり粉を加え、とろみがついたら完成。

食べてびっくり！！ふわふわ！かぼちゃの蒸しパン☆



<料理の特徴や工夫したところ>
固くなりすぎないように、様子を見ながら加熱した。しっかりかぼちゃの味がするし、めっちゃふわふわ！！よく混ぜて作った。粉をちゃんとふるったから、ダマができなかった。

【材料】（4人分）

・かぼちゃ	120g	・卵	1個
・グラニュー糖	60g	・牛乳	70ml
・薄力粉	110g	・ベーキングパウダー	小さじ1
・サラダ油	大さじ1	・型	4個

【作り方】

- ① かぼちゃは、皮、種、わたを取り除いておく。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。（600Wで約2分30秒）
- ③ ②をフォークでつぶし、なめらかにする。
- ④ 別のボウルに卵、グラニュー糖、牛乳、サラダ油を加え、泡だて器でよく混ぜる。薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ ④に③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の生地を、型の8割くらいまで流し入れ、耐熱皿に並べる。
- ⑦ 電子レンジで加熱する。（500Wで約2分30秒）様子を見て追加加熱したら完成。

愛知のシャキシャキジャージャーめん



<料理の特徴や工夫したところ>
レンコンを大きめに切ってシャキシャキ感を出した。愛知の赤みそとレンコンを使った。少しピリ辛にして夏でも食べやすかった。

【材料】（4人分）

・豚ひき肉	300g	・きゅうり	2本
・れんこん	1節	・しょうが	1片
・にんにく	1片	・かたくり粉	大さじ1
・中華麺	4袋	・ごま油（炒め用）	大さじ1

調味料A

・赤みそ	大さじ3	・砂糖	大さじ2
・酒	大さじ1	・みりん	大さじ1
・だし汁	100ml	・豆板醤	小さじ1/2

【作り方】

- ① にんにく、しょうが、れんこんはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱しごま油を入れ、しょうが、にんにくを加え香りが出るまで炒める。豚挽き肉、れんこんの順で加え、しっかり炒める。
- ③ 豚挽き肉に火が通ったら、調味料Aを加える。
- ④ 水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 中華麺をゆで、④と細切りにしたきゅうりを盛り付けたら完成。

豚！アドボ “Adobo”（フィリピン料理）



<料理の特徴や工夫したところ>
とり肉を使ってもいいですよ！同じように、肉だけを変えます。この料理は、フィリピンのトップ1のお気に入りの料理です。

【材料】（4人分）

・豚肉	500g	・たまねぎ	1/4個
・にんにく	2片	・油	大さじ1
調味料A			
・しょうゆ	大さじ1	・酢	大さじ1
・砂糖	大さじ1	・黒こしょう	小さじ1/2
・月桂樹の葉	1枚		

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し油を入れ、にんにくを加え香りが出るまで炒める。たまねぎを加え、さらに炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、豚肉を加え強火で炒める。
- ④ 肉に半分くらい火が通ったら、調味料Aを加える。
- ⑤ 一煮立ちしたら弱火にし、蓋をして25分程煮込んだら完成。
※時々、混ぜながら煮込むこと。もし、途中で水分がなくなったら、少し水を足してください。

ごはんに合う！たことれんこんの甘辛炒め



<料理の特徴や工夫したところ>
かお回数が多い食材にした。あと味がさっぱりするような調味料を使った。

【材料】（4人分）

・れんこん	400g	・薄力粉	大さじ2
・油	大さじ4	・パセリ	1本
・たこ（足）	150g	・しらす干し	20g
調味料A			
・みりん	大さじ2	・酒	大さじ2
・砂糖	小さじ1	・しょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、厚さ7mmくらいの半月切りにする。水にさらし、水気をキッチンペーパーで拭き取っておく。たこは一口大に切り、パセリはみじん切りにする。
- ② ①のれんこんとたこに薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱し油を入れ、②を中火で2～3分炒める。余分な油は、キッチンペーパーで拭き取る。
- ④ 調味料Aを加え、炒めながらからめる。
- ⑤ パセリ、しらす干しを加え、混ぜたら完成。