

第6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6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、「**わが家の元気と笑顔をつくる 野菜たっぷりメニューを給食に!**」を募集しました。

応募総数571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
西小学校	5	野菜たっぷりジャージャーめん
南小学校	2	はくさいたっぷりクリームシチュー
北小学校	1	はたけのおにく いろいろごはん
神守小学校	5	ツナ缶の卵とじ&野菜たっぷり炒めのダブル盛り丼 ~コロナに負けるな編~
高台寺小学校	3	れんこんスライスと鶏もものあまがらめ
高台寺小学校	6	からあげのみぞれおろしあえ

✿ 中学校 ✿

学校名	学年	料理名
藤浪中学校	1	絶品とりマヨ
藤浪中学校	2	野菜たっぷり豚丼
藤浪中学校	2	とうがんの中華炒め
藤浪中学校	3	体よろこぶ鳥肉の甘酢あんいため

✿ 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るそうですね!

第6回 津島市給食献立コンクール

～レシピ紹介～

野菜たっぷりジャージャーめん



<料理の特徴や工夫したところ>
子どもが食べられる野菜を、細かく切って、食べやすくしました。
辛くないジャージャーめんにしました。

【材料】(4人分)

・豚ひき肉	240g	・にんじん	1/2本
・たけのこ	200g	・ねぎ	1本
・干しいたけ	4個	・中華めん	4玉
・生姜	10g	・にんにく	1片
・でん粉	10g	・ごま油	適量

調味料A

・しょうゆ	大さじ4	・砂糖	大さじ2
・酒	大さじ1	・みりん	大さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1	・みそ	小さじ1

【作り方】

- ① にんにく、生姜はみじん切りに、にんじん、たけのこ、ねぎは細かく切る。干しいたけは水で戻し細かく切る。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら、豚ひき肉を入れ炒める。火が通ったらにんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけを順に加え、炒め合わせる。
- ③ ②に干しいたけの戻し汁と調味料Aを入れ、10分位煮込む。
- ④ 水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑤ 中華めんをゆで、水にさらし冷やす。
- ⑥ 中華めんを器に盛りつけ、④をかけて完成。

はくさいたっぷり クリームシチュー



<料理の特徴や工夫したところ>
火が通りやすいように、野菜を細かく切りました。白菜をたくさん使います。

【材料】(4人分)

・じゃがいも	中1個	・にんじん	1/2本
・玉ねぎ	中1個	・しめじ	1パック
・白菜	1/4玉	・鮭	2切れ
・ほうれん草	1/2束	・牛乳	400ml
・バター	40g	・ホワイトルウ	80g
・水	適量		

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎを細かく切り、鮭は一口大に切る。しめじは手で食べやすい大きさにほぐす。白菜とほうれん草は3cm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、バターを入れ溶けたら、玉ねぎを入れて炒める。火が通ったらにんじん、じゃがいもを順に入れ炒める。
- ③ 鍋に白菜を入れ、水分が出るまで煮る。
- ④ ③に②としめじを入れる。水分が足らなければ水を加える。
- ⑤ 鮭を加え、火が通ったら火を止める。ホワイトルウと牛乳を加え、ルウを溶かす。
- ⑥ 再び弱火にかけ、とろみがついたらほうれん草を入れ、少し煮込んで完成。

はたけのおにく いろいろごはん



<料理の特徴や工夫したところ>
野菜をこまかくして、食べやすくしました。はたけのおにくと言われる大豆を使って栄養たっぷりです。

【材料】(4人分)

・水煮大豆	200g	・豚ひき肉	200g
・玉ねぎ	中1個	・にんにく	1片
・ピーマン	1個	・にんじん	1/2本
・ごはん	茶碗4杯	・塩・こしょう	少々
・油	適量	・水	200ml

調味料A

・ウスターソース	大さじ2	・しょうゆ	大さじ1
・オイスターソース	大さじ2	・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1	・砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① 水煮大豆、玉ねぎ、ピーマン、にんじんをみじん切りに、にんにくをすりおろしておく。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒め香りがでたら豚ひき肉と①の材料を順に入れ、炒める。
- ③ ②に火が通ったら、調味料Aと水を加え、炒める。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ごはんを器に盛り付け、④のをせて完成。

ツナ缶の卵とじ&野菜たっぷり炒めのダブル盛り丼 ～コロナに負けるな編～



<料理の特徴や工夫したところ>

- ①短時間でできる料理になっています。
- ②野菜と卵を一緒にとれて、栄養満点です。
- ③野菜の甘みを生かし、調味料は2つです。
- ④レタスはすぐにしんなりするのので、最後に入れます。
- ⑤卵とじが玉子焼きのようにならないように、ほぐすことがポイントです。最初から強火にするとうまく卵とじになりません。

【材料】(4人分)

・卵	4個	・ツナフレーク缶(70g)	2缶
・キャベツ	1/4玉	・レタス	外葉4枚
・にんじん	1/2本	・ごはん	茶碗4杯
・はちみつ	小さじ1・1/2	・しょうゆ	小さじ1
・油	適量		

【作り方】

- ① キャベツは4cm幅、にんじんは3cm幅に千切りにする。レタスは2～3cmの大きさに手でちぎる。
- ② 卵をボウルに割りほぐす。油を切ったツナ缶をほぐし、卵が入ったボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを熱し(弱～中火)②を入れ、少し固まってきたら卵をほぐし、ツナの卵とじを作る。お皿に取り出しておく。
- ④ フライパンを熱し、にんじんを炒め、しんなりしてきたらはちみつを入れ炒める。キャベツを加えて炒める。
- ⑤ キャベツがしんなりしてきたらしょうゆを入れて混ぜ合わせる。最後にレタスを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ ごはんを器に盛り付け、③と⑤のをせて完成。

れんこんスライスと 鶏もものあまがらめ



<料理の特徴や工夫したところ>

砂糖は三温糖や黒糖（あればメープルシロップ）を使い、コクを出しました。鶏皮からもあぶらをとリ、野菜はスライスして食べやすくしました。

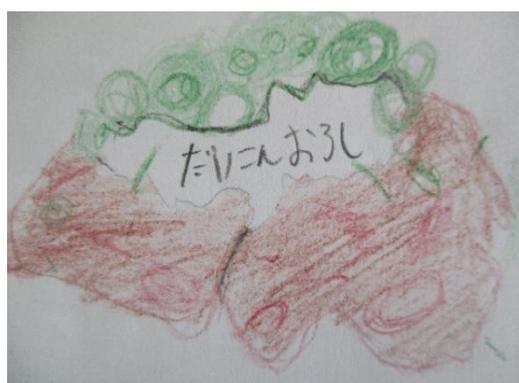
【材料】（4人分）

・れんこん	80g	・にんじん	30g
・鶏もも肉	250g	・九条ねぎ	適量
・油	大さじ1	・しょうゆ	大さじ1・1/2
・みりん	大さじ1	・砂糖	大さじ2
・酢	小さじ1		

【作り方】

- ① れんこんをいちょう又は半月にスライスし、酢水に10分位つけておく。にんじんは細切りにする。鶏もも肉は一口大に切り、九条ねぎは小口切りする。
- ② れんこんを水切りしたら、フライパンに油をひき、れんこんとにんじんを炒める。しんなりしてきたら、鶏もも肉を入れて炒める。火が通ったら一度取り出す。
- ③ 使用していたフライパンに砂糖、しょうゆ、みりんを入れて火にかける。調味料が混ざり、表面が沸々してきたら、取り出した②と九条ねぎを入れる。
- ④ 焦がさないように中火で照りがでるまで絡めて完成。

からあげのみぞれおろしあえ



<料理の特徴や工夫したところ>

大根には胃腸を整えて消化を助ける効果があるので、たくさん食べられるようにすりおろしました。

【材料】（4人分）

・鶏もも肉	2枚	・大根	1/3本
・生姜	小1個	・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	小さじ1	・酒	大さじ2
・ポン酢	大さじ2	・ねぎ	1/4本
・でん粉	60g	・揚げ油	適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② 生姜、大根をすりおろす。ねぎは細かく切る。
- ③ 鶏もも肉にしょうゆ、砂糖、酒、生姜を揉みこみ30分位冷蔵庫で置く。
- ④ ③にでん粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤ 大根おろしにポン酢を加えて、混ぜる。
- ⑥ から揚げに⑤とねぎを絡めて、完成。

絶品とりマヨ



<料理の特徴や工夫したところ>
エビマヨみたいで、「これが鶏むね肉なの!？」ってくらいです！簡単にできます。

【材料】(4人分)

・鶏むね肉 2枚
・油 適量
・でん粉 適量

調味料A

・マヨネーズ 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1/2
・おろしにんにく 小さじ1/2
・酒 大さじ1/2
・おろし生姜 小さじ1/2

調味料B

・マヨネーズ 大さじ2
・ケチャップ 大さじ1
・塩・こしょう 適量
・砂糖 小さじ2
・酢 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏むね肉を1cm幅に切る。鶏むね肉に調味料Aを揉みこみ、15～30分おく。
- ② ①にでん粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、②を中～強火で焼く。
- ④ 焼き色がついた鶏むね肉を取り出し、調味料Bと混ぜ合わせて、完成。

野菜たっぷり豚丼



<料理の特徴や工夫したところ>
給食なので肉だけではなく野菜なども入れて作りました。

【材料】(4人分)

・豚ばら肉 300g
・玉ねぎ 1/2個
・ごはん 茶碗4杯
・塩・こしょう 適量
・キャベツ 1/4個
・ピーマン 2個
・ごま油 適量

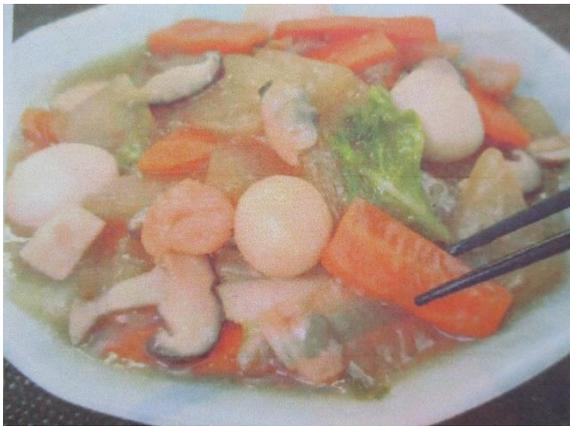
調味料A

・酒 大さじ2
・鶏ガラスープの素 小さじ1
・おろしにんにく 3cm
・しょうゆ 大さじ1
・みりん 大さじ1

【作り方】

- ① 豚ばら肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。調味料Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、豚ばら肉を炒める。豚ばら肉に火が通ったら、野菜を加えて、塩・こしょうをふって炒め、混ぜ合わせる。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料Aを加え、全体的に絡める。
- ④ ごはんを器に盛りつけ、③をのせて完成。

とうがんの中華炒め



<料理の特徴や工夫したところ>
 苦手な冬瓜もとろみをつけて食べやすくなりました。

【材料】（4人分）

・冬瓜	800g	・白菜	外葉4枚
・シーフードミックス	200g	・にんじん	2/3本
・しいたけ	2個	・うずら卵水煮	12個
・おろしにんにく	小さじ1	・おろし生姜	小さじ1
・ごま油	大さじ2		

調味料A

・酒	大さじ2	・しょうゆ	大さじ2
・オイスターソース	大さじ1/3	・砂糖	小さじ2
・鶏ガラスープの素	小さじ1	・水	300ml

調味料B

・でん粉	大さじ1/3	・水	大さじ2
------	--------	----	------

【作り方】

- ① 冬瓜は種とわたをとり、皮をむく。冬瓜、にんじん、しいたけは薄切り、白菜は一口大に切る。調味料Aと調味料Bは、それぞれ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、にんにくと生姜を入れ炒め香りが出たら①の野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 調味料Aを入れ、シーフードミックスとうずら卵を加えて中火にする。沸騰したら弱火にして3分位火にかける。
- ④ 調味料Bを入れ、とろみをつけて完成。

体よろこぶ 鳥肉の甘酢あんいため



<料理の特徴や工夫したところ>
 お酢で疲労回復!!
 お野菜をおいしく摂取できるように甘めのタレでからめてみました。

【材料】（4人分）

・鶏もも肉	2枚	・なす	1本
・ピーマン	2個	・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/4本	・しめじ	1/2株
・小麦粉	大さじ6	・油	適量
・でん粉	大さじ1		

※ねぎ、糸切り唐辛子はお好みの量を使用してください。

調味料A

・しょうゆ	大さじ2	・塩・こしょう	適量
-------	------	---------	----

調味料B

・砂糖	大さじ3	・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2	・酒	大さじ1
・酢	大さじ1		

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、調味料Aで下味をつける。なす、ピーマンは一口大に、にんじん、玉ねぎは千切りにする。しめじは石つきをとり、ばらしておく。
- ② 下味のついた鶏もも肉に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、②の鶏もも肉を皮側から焼く。両面に焼き色がついたら、なす、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、しめじを入れ炒める。
- ④ 鶏もも肉と野菜に火が通ったら調味料Bを入れる。一煮立ちさせ、最後に水で溶いたでん粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ お好みでねぎや糸切り唐辛子を上から散らせば、完成。