

# 第5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5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、

### 「わが家の野菜たっぷりいちおしメニュー」

を募集しました。

応募総数660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
東小学校	6	チキンごぼう
西小学校	6	豆乳味噌シチュー
南小学校	5	ごはんに合う！ スタミナたっぷりピリ辛野菜いため
北小学校	6	ヘルシーおいしいカレーコロッケ
神守小学校	4	とびきりそばろ玉ねぎ丼
蛭間小学校	2	ごはんがすすむ！にくみそキャベツ
高台寺小学校	5	栄養満点！キーマドック
神島田小学校	4	野菜とろーね！ミネストローネ

### ✿中学校✿

学校名	学年	料理名
天王中学校	1	とり肉のトマト煮
藤浪中学校	3	キャベツのツナマヨあえ
神守中学校	2	野菜たっぷり!!黒酢の酢豚
暁中学校	2	レンコンハンバーグ

### ✿審査の様子✿

学校教育課長・指導主事・給食担当校長・

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。



野菜がたくさん使っており、  
おいしそうですね♪

# 第5回 津島市給食献立コンクール

## ～レシピ紹介～

### チキンごぼう



<料理の特徴や工夫したところ>  
大人から子どもまで楽しめます。

#### 【材料】(4人分)

・ごぼう	240g	
・鶏もも肉	320g	
・片栗粉	大さじ3	
・揚げ油	適量	
・枝豆	50g	
・砂糖	大さじ2	} A
・しょうゆ	大さじ2	
・酒	大さじ1	
・みりん	大さじ1	

#### 【作り方】

- ① ごぼうを2～3cmの長さに斜め切りにする。ポリ袋などに入れて、片栗粉大さじ1と1/2を加えて、空気を含ませて口をとじ、しっかりと振る。
- ② ①のごぼうを180℃の油で3～4分揚げる。
- ③ 鶏もも肉を一口大に切る。ポリ袋などに入れて、片栗粉大さじ1と1/2を加えて、しっかりと振る。
- ④ ③の鶏もも肉を180℃の油で4～5分揚げる。
- ⑤ 鍋に、Aを入れ、火にかき、煮立たせる。
- ⑥ 枝豆はゆでて、房から実を取り出しておく。
- ⑦ ②と④、⑥をボウルに入れて、⑤のタレを回しかけ、軽く和え、器に盛り付けて完成。

### 豆乳味噌シチュー



<料理の特徴や工夫したところ>  
鶏もも肉に小麦粉をまぶすことでとろみがつきます。後で小麦粉を入れるよりも、ダマになりにくいです。しょうがを入れることで、夏バテ予防にもなります。

#### 【材料】(4人分)

・じゃがいも	大きめ2個	・にんじん	2本
・玉ねぎ	2個	・鶏もも肉	300g
・しょうが	1かけ	・しめじ	1パック
・味噌	大さじ2	・無調整豆乳	200mL
・塩、こしょう	適量	・小麦粉	大さじ2強
・サラダ油	適量	・水	800mL
・コンソメ顆粒	小さじ1		

#### 【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏もも肉を一口大に切る。しょうがはすりおろす。しめじは手で食べやすい大きさにほぐす。
- ② 味噌と無調整豆乳を混ぜておく。
- ③ 鶏もも肉は、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油をひき、鶏もも肉を皮面から焼く。両面を焼き、焼き色をつける。鶏もも肉に火が通ったら、しょうがを加える。
- ⑤ 鶏もも肉をはじに寄せて、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて、全体に油がまわるように炒める。
- ⑥ 水を入れて、ふたをし、火が通るまで煮込む。
- ⑦ じゃがいも、にんじんがやわらかくなったら、しめじを入れる。
- ⑧ ②を加え、ふたをせずに、とろみがつくまで弱火で煮込む。
- ⑨ とろみがついたら、コンソメ顆粒、塩、こしょうで味付けして完成。

## ごはんに合う！スタミナたっぷりピリ辛野菜いため



### <料理の特徴や工夫したところ>

スタミナラーメンの具に似ていて、みんなが好きな味です。ニラを短く切って食べやすくしました。炒めすぎないように注意しました。炒めすぎたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつけると良いです。

### 【材料】（4人分）

・豚ひき肉	160g	
・もやし	2袋	
・ニラ	1束	
・塩、こしょう	少々	
・ごま油	適量	
・おろしにんにく	小さじ2	} A
・鶏がらスープの素	小さじ2	
・しょうゆ	小さじ4	
・みりん	大さじ1	

### 【作り方】

- ① ニラを3cmぐらいに切る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、ごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ④ 豚ひき肉の色が変わったら、もやしとニラを加え、炒める。
- ⑤ ②を加え、さっと炒め合わせ、塩、こしょうで味を調え完成。

## ヘルシーおいしいカレーコロッケ



### <料理の特徴や工夫したところ>

おから料理の卵の花を子どもでも食べやすいようにカレー風味をつけて、コロッケにしました。つなぎのご飯を入れることで、パサつきが減り、もっちりとした食べやすい食感になります。

### 【材料】（4人分）

・合いびき肉	100g	・おから	150g
・にんじん	1/2個	・しいたけ	2個
・青ねぎ	1本	・油	適量
・ごはん	茶碗1杯	・塩、こしょう	少々
・カレー粉	小さじ1	・しょうゆ	小さじ1/2
・小麦粉	適量	・卵	1個
・パン粉	適量	・揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① にんじんをさがき切りにする。
- ② しいたけを薄く切る。
- ③ 青ねぎを小口切りにする。
- ④ フライパンを熱し、油をひき、合いびき肉とにんじん、しいたけ、青ねぎを炒める。
- ⑤ 塩、こしょう、カレー粉を加え、味を調える。
- ⑥ ⑤を冷まし、おからを混ぜる。
- ⑦ ご飯を加え、つぶすように混ぜ、しょうゆを加える。
- ⑧ 一口サイズにまるめ、小麦粉、溶いた卵、パン粉の順でまぶす。
- ⑨ 180℃の油で3～4分揚げて完成。

## とびきりそぼろ玉ねぎ丼



### ＜料理の特徴や工夫したところ＞

- ①玉ねぎが主役で、存在感がある料理です。
- ②時短で簡単＆栄養満点です。
- ③多くの野菜を取り入れるためにキャベツのみじん切りや、色どりのためにピーマンやにんじんを使いました。
- ④色どりを保つために、玉ねぎがしんなりしてからピーマンとにんじんを入れました。

### 【材料】（4人分）

- ・豚ひき肉 240g
- ・玉ねぎ 中くらいのもの2個
- ・キャベツ 1/8個
- ・ピーマン 小さいもの1個
- ・にんじん 中くらいのもの1/3個
- ・しょうが 1片
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2と1/2～大さじ3
- ・油 適量
- ・みりん 少々
- ・ごはん 4人分



### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじんを細切り、キャベツのみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンを熱し、油をひき、豚ひき肉と砂糖の半量を入れて炒める。
- ③ キャベツとしょうが、みりんを加え、サッと炒める。
- ④ 別のフライパンを熱し、油をひき、玉ねぎを炒める。玉ねぎの甘味が主役なので、弱火から中火くらいで、玉ねぎがしんなりし、少しあめ色になる程度までゆっくりと炒める。
- ⑤ ④にピーマン、にんじんを加えて軽く炒める。
- ⑥ ⑤に①で炒めた豚ひき肉を加え、残りの砂糖を加え、煮つめながらしょうゆを加える。
- ⑦ 野菜から水分が出ていなければ、水を少々加え、7～10分程度中火で炒める。
- ⑧ ごはんを器に盛り、⑦のそぼろ玉ねぎをのせて完成。

## ごはんがすすむ！ にくみそキャベツ



### ＜料理の特徴や工夫したところ＞

野菜とお肉を一度で食べられる料理を考えました。

### 【材料】（4人分）

- ・豚ひき肉 300g
- ・キャベツ 小さい目のもの1/2個
- ・八丁みそ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・ごま 大さじ1

} A

### 【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② キャベツを一口大に切る。
- ③ フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。  
(豚ひき肉から油が出るので、油はひかなくてもOK)
- ④ キャベツを加えて炒める。
- ⑤ ①で混ぜた調味料を加え、味を調える。
- ⑥ ごまをふりかけて完成。

## 栄養満点！キーマドック



＜料理の特徴や工夫したところ＞  
野菜とお肉が一度にたくさんとれ、バランスが大変良いです。

### 【材料】（4人分）

・ロールパン 4個 ・マーガリン 少々

#### ＜キャベツいため＞

・キャベツ 1/8個 ・塩、こしょう 少々  
・油 適量

#### ＜キーマカレー＞

・玉ねぎ 1/2個 ・にんじん 1/2本  
・ピーマン 1/2個 ・合いびき肉 200g  
・ホールトマト缶 1/2缶 ・水 100mL  
・コンソメ 1個 ・カレールー 3個  
・にんにくパウダー 少々 ・しょうがチューブ 少々  
・塩、こしょう 少々

### 【作り方】

- ① キャベツを千切り、玉ねぎをみじん切り、にんじんとピーマンを角切りにする。
- ② 鍋を熱し、合いびき肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、コンソメ、にんにくパウダー、しょうがチューブ、塩、こしょうを加え、中火で炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、水とホールトマト缶を加え、10分ほど煮込む。
- ⑤ 火を止め、カレールーを溶かし、弱火で煮込む。
- ⑥ ロールパンにたての切り込みを入れ、少し焼く。
- ⑦ フライパンを熱し、油をひき、キャベツを炒め、塩、こしょうで軽く味をつける。
- ⑧ ロールパンの切れ目にマーガリンをぬり、⑦のキャベツ、⑤のキーマカレーをはさんで完成。

## 野菜とろーね！ ミネストローネ



＜料理の特徴や工夫したところ＞  
トマトはコトコト煮込むと酸味がとんで甘味が増すので、じっくりと煮込むと食べやすくなります。その時期の旬の野菜をたっぷり使って栄養がとれるようにしました。夏野菜が苦手な人のために小さく切りました。

### 【材料】（4人分）

・ベーコン 100g }  
・玉ねぎ 1個 } A  
・にんじん 1本 }  
・なす 1本 }  
・ズッキーニ 1本 }  
・トマト 1個 }  
・エリンギ 1本 }  
・オリーブ油 適量 }  
・ホールトマト缶 1缶 }  
・水 300mL }  
・コンソメ 1個 }  
・ケチャップ 大さじ2 }  
・水煮大豆 100g }  
・乾燥パセリ 少々 }

### 【作り方】

- ① Aの材料を食べやすい大きさの角切りにする。
- ② 鍋を熱し、オリーブ油をひき、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、なす、ズッキーニ、トマト、エリンギを加えて、炒める。
- ④ ホールトマトを加え、5分ほど煮る。
- ⑤ 水、コンソメ、ケチャップを加え、煮る。
- ⑥ 沸騰したら、水煮大豆を加え、とろみがつくまで煮込む。
- ⑦ お好みで乾燥パセリをふりかけて完成。

## とり肉のトマト煮



### <料理の特徴や工夫したところ>

煮る時間の調節、こしょうなどの量、にんにくなどの炒め時間に気をつけました。水の分量を缶で量るので簡単です。調理工程は比較的簡単です。他にも野菜はほうれん草、トマト、ピーマンなどが合います。

### 【材料】(4人分)

- ・とり肉 2~3枚
  - ・玉ねぎ 1~1と1/2個
  - ・にんにく 2片
  - ・しめじ 1/2袋
- ※その他にも残り野菜などを入れてもOK
- ・ダイストマト缶 1缶
  - ・コンソメ 2個
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・黒こしょう 少々
  - ・ピザ用チーズ、バジル、オレガノ お好みの量

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄い串切り、にんにくはみじん切り、しめじは株を切り、ほぐす。  
※その他にも残り野菜を入れる場合は、食べやすい大きさに切る。
- ② とり肉は1枚につき6等分に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンを熱し、②のとり肉を皮面から焼く。火が通り、こんがり焼けたら取り出す。
- ④ とり肉の油が出たフライパンで、玉ねぎ、にんにくをしんなりとするまで炒める。
- ⑤ しめじやその他の野菜を加え、しんなりしたらトマト缶を加える。
- ⑥ ダイストマト缶の空き缶に水を2/3くらい入れて、フライパンに加える。
- ⑦ コンソメを加え、コトコトと煮る。
- ⑧ ③のとり肉を加え、少し煮る。
- ⑨ チーズを加え、黒こしょうをふり、お好みでバジルやオレガノを加えて完成。

## キャベツのツナマヨあえ



### <料理の特徴や工夫したところ>

ごま油とごまを入れて、風味を良くしました。キャベツを加熱して食べやすくしました。水っぽくならないよう、きゅうりとわかめは入れすぎないほうが良いです。

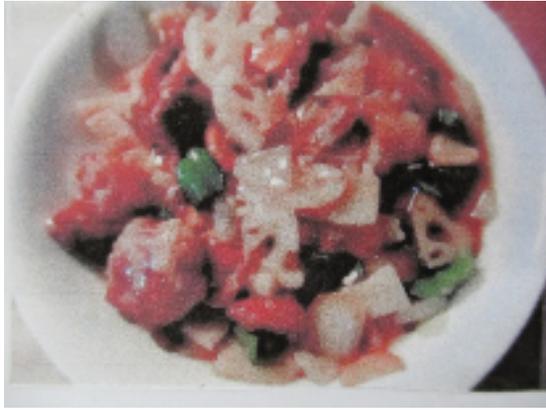
### 【材料】(4人分)

- ・キャベツ 1/4個
- ・きゅうり 1/4本
- ・塩蔵わかめ 少々
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・ごま 大さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツを千切りにする。塩をふり、容器に入れて、ラップをし、電子レンジの600Wで4分くらい加熱する。
- ② わかめは塩ぬきをして、食べやすい大きさに切り、きゅうりは薄切りにする。
- ③ ボウルに油を切ったツナ、マヨネーズ、ごま油、めんつゆを入れて混ぜる。
- ④ ①のキャベツの水気を切り、温かいうちに中華スープの素を入れて、はしでよく混ぜる。
- ⑤ ③に②、④、ごまを加え、全体を混ぜ合わせて完成。

## 野菜たっぷり!! 黒酢の酢豚



＜料理の特徴や工夫したところ＞  
お肉をやわらかくするためにたたいたり、衣がふんわりするように工夫した。

### 【材料】（4人分）

・豚ロースかたまり肉 200g

豚肉の下味 ・酒 小さじ1 ・塩、こしょう、ごま油 少々  
・しょうゆ 小さじ1/3

・小麦粉 1/2カップ ・片栗粉 大さじ1  
・卵 1個 ・サラダ油、ごま油 適量  
・れんこん 1節 ・たけのこ水煮 1個  
・ピーマン 2個 ・にんじん 1/2本  
・玉ねぎ 半分  
・長ネギ、しょうが、にんにく 各みじん切り小さじ1  
・塩、こしょう 少々 ・水溶き片栗粉 適量

甘酢 ・中華だし汁 1カップ ・砂糖 大さじ1強  
・黒酢 大さじ3弱 ・しょうゆ 1/4カップ  
・酒 大さじ1

### 【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、包丁の刃先で繊維を断ち切り、さらに包丁の腹でたたき、ボウルに入れる。下味の材料を加えてよくもみこみ、小麦粉、片栗粉、卵、水1/4カップを加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにたっぷりのサラダ油を入れ、風味づけにごま油をたらして、175℃に熱し、①を入れてきつね色になるまで揚げる。中まで火が通ったらとり出し、油をきる。
- ③ れんこん、たけのこ、にんじんはたて半分に切ってから薄切りにし、玉ねぎはくし切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④ 甘酢の材料はよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンを熱し、サラダ油とごま油をひき、長ネギ、しょうが、にんにくを炒め、香りが立ったら③を入れ、炒め、塩、こしょうをふる。
- ⑥ ②の豚肉を加え、④の甘酢を入れて味をからませ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

## レンコンハンバーグ



＜料理の特徴や工夫したところ＞  
愛西市のレンコンを、みじん切りとすりおろしにわけて使ったことによって、シャキシャキ感とモチモチ感を出しました。さらに岡崎市の八丁みそを使ったソースをつくり、あわせました。

### 【材料】（4人分）

#### ＜ハンバーグ＞

・合いびき肉 300g ・レンコン 小さめのもの1節  
・コーン缶 大さじ2 ・さやいんげん 3本  
・卵 1個 ・パン粉 大さじ2  
・牛乳 大さじ2 ・ナツメグ 適量  
・塩、こしょう 適量 ・サラダ油 適量  
・ミニトマト 4個

#### ＜八丁みそソース＞

・八丁みそ 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ2  
・みりん 大さじ1 ・砂糖 大さじ1  
・水 大さじ3 ・炒りごま 大さじ1

### 【作り方】

- ① レンコンの薄切りを4枚つくる。残りの1/3をみじん切りにし、2/3をすりおろす。
- ② さやいんげんを電子レンジで加熱し、みじん切りにする。
- ③ パン粉を牛乳にひたす。
- ④ 合いびき肉にナツメグ、塩、こしょうを混ぜる。
- ⑤ ④に①のみじん切りとすりおろしたレンコン、②、③、コーン、卵を入れ、混ぜ、4等分にする。楕円形に成型し、①のレンコンの薄切りを上のにせる。
- ⑥ フライパンを熱し、油をひき、レンコンをのせた面を焼く。
- ⑦ こんがり焼き色がついたら、ひっくり返し、ふたをして弱火で5分焼く。竹串をさして、肉汁が出なければ完成。
- ⑧ 八丁みそソースの調味料をよく混ぜ合わせてから鍋に入れ、煮詰める。
- ⑨ 皿にハンバーグをのせ、八丁みそソースをかけ、ミニトマトを添えて完成。