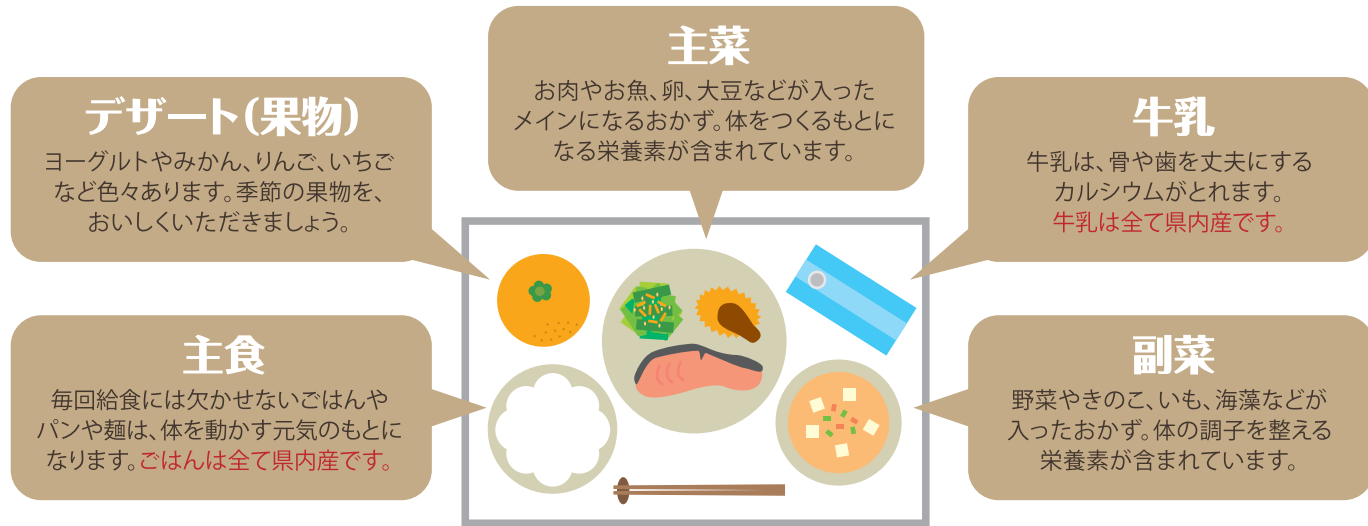


学校給食は、 安心・安全で栄養バランスに優れ、 教育的配慮がなされています。



給食は、1日に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように計算されています。

<p>給食の時間で習慣化を図る</p> <p>日々の実践活動を通して、以下の内容を習慣化できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのとれた食事のとり方。 ● 安全や衛生に配慮した準備や片付け。 ● 食事マナーの習得。 ● 好ましい人間関係づくり。 	<p>地場産物の活用</p> <p>地域の産物を積極的に使用する事は、次のような教育的効果があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● より身近に、実感を持って地域の自然、食文化、農業などについての理解、愛着を深める。 ● 生産者や生産過程を理解する事により、食べ物への感謝の気持ちを育む。
<p>各教科・学級活動などで活用</p> <p>家庭科、体育科、総合的な学習の時間など、各教科などの学習内容と関連する食材や学校給食の献立を教材として活用する事で、より身近で効果的な指導ができます。</p>	<p>体験活動を通して学ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 給食の時間は、「食事」という体験を通して、教科や総合的な学習の時間で得た知識や内容を具体的に確認したり、実践したりできます。 ● 学校農園などで栽培した作物などを、意図的に給食に使用する事により、学習内容をより身近にとらえさせる事ができます。

□平成25年度 親子でつくる学校給食メニューコンクール

■発行元
公益財団法人
ほづも教育研究奨励会
TEL.054-361-3737
FAX.054-361-3738

■協賛
静岡ガス株式会社
TEL.054-285-0267
FAX.054-285-2180

■監修
静岡県教育委員会
学校教育課健康・安全班
TEL.054-221-3176
FAX.054-221-3558



親子で作る 学校給食 メニューコンクール

メニュー集

“静岡県の食材を使った”親子で作る

学校給食 メニューコンクール



趣旨

栄養のバランスの整った学校給食の献立を親子で考え、コンクールを行うことにより、学校給食に対する児童生徒及び保護者の興味関心を高めるとともに、栄養教諭・学校栄養職員による食に関する指導の生きた教材である学校給食献立の一層の充実を図る。

募集内容

- 実際の給食で使用できるような献立とする。
- 米飯給食に合う主菜または副菜を一品考案する。
- 県内の地場産物を1種類以上取り入れた郷土色豊かな献立とする。



応募資格及び応募状況

- 静岡県の小中学校及び特別支援学校小中学部に在籍している児童生徒とその保護者。
- 応募総数148点(小学生/110点・中学生/38点)
- 応募作品の中から、第1次審査(紙上審査)で12点を選出し、第2次審査(実技調理審査)で各賞を決定。



教育長賞

彩りも栄養もこれでバッチリ!!

カラフルひじき



いため

志津優月さん・公恵さん親子
[南伊豆町立南伊豆中学校3年]



★メニュー紹介

ひじきは栄養の宝庫とされているので、食材に決めました。小学校低学年では、煮物は見た目や味から残量が多いと聞きました。そこで炒め物にし、見た目もカラフルにすることで、みんなに好きになってもらえるようなメニューにしました。

静岡県の食材

ひじき 

材料 (4人分)

- ひじき120g ○黄パプリカ半分 ○にんじん60g
- はるさめ40g ○豚肉240g ○ピーマン4個100g
- キムチ80g ○しょうゆ・みりん大さじ2と2/3
- 塩・こしょう適量

331kcal (1人あたり) [たんぱく質10.7g / 脂質24.4g / 塩分2.4g]

作り方

- ①ひじきとはるさめを戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②ピーマン、にんじん、パプリカを千切りにする。
- ③塩こしょうで下味を付けた豚肉とキムチを食べやすい大きさに切る。
- ④②をフライパンで炒め、いったん皿に取り出す。
- ⑤熱したフライパンで豚肉を炒め、キムチを入れてしょうゆ・みりんを入れる。
- ⑥ひじきとはるさめをフライパンに入れ、なじんだところで④の野菜をフライパンに再度入れ、軽く炒める。

教育長賞 ★入賞のポイント★

すぐに学校給食に取り入れることができるメニューです。メニュー名の通り、彩り豊かなひじき炒めで、ひじきのおいしさや風味、野菜の食感がとても良く、ご飯が進みます。また、母親と優月さんのチームワークも見事でした。



にじます団子の桜えびスープ

★メニュー紹介

つみれに使うにじますは、富士宮の白米の清流で育った身のしまったにじますを使用しました。また、桜えびをスープに入れることで、風味や味も良くなり、旨味がつまったスープになりました。1群～6群の栄養素をすべて使ったバランスの取れたスープです。

静岡県の食材



材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ○にじます150g ○桜えび2つまみ ○キャベツ4枚 ○こまつな2株 ○やまいも大1 ○にんじん40g ○えのき40g ○しょうゆ少々 ○コンソメ2個 ○酒大1 ○しょうが小1 ○塩少々 ○片栗粉大1 	<ol style="list-style-type: none"> ①水5カップ、酒大さじ1、コンソメ2個、桜えび2つまみを鍋に入れ、火にかける。 ②野菜を一口大に切る。やまいも、しょうがをすりおろす。こまつな以外の野菜を鍋に入れる。 ③にじますをたたく。そこにしょうが、やまいも、塩を入れて混ぜ合わせる。 ④③を団子にして鍋に落とす。 ⑤塩こしょうで味をととのえて、こまつなを入れ、団子に火が通ったら火を止める。最後に桜えびを飾る。
297kcal (1人あたり) [たんぱく質35.2g / 脂質7.4g / 塩分5.4g]	



千葉愛莉さん・緑さん親子
[富士宮市立富士根南中学校2年]



優秀賞

優秀賞



岡田幸樹さん・学さん親子
[伊東市立富戸小学校6年]

桜えびのあんかけみぞれがんも

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ○桜えび20g ○ひじき10g ○絹ごし豆腐1丁 ○えだまめ少々 ○にんじん1/4本 ○水50cc ○しょうゆ・砂糖・みりん少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①豆腐をふきんで水切りし、具を入れて混ぜる。 ②①を丸めて油で揚げる。 ③水と桜えびを煮込み、味をつける。
221kcal (1人あたり) [たんぱく質13.3g / 脂質9.9g / 塩分1.0g]	

★メニュー紹介

豆腐の水切りをしすぎないようにして柔らかく仕上げ、桜えびの風味を活かすよう味つけをしました。子どもが食べやすいよう、甘めにしました。

静岡県の食材



かつおのすぶた風

★メニュー紹介

栄養たっぷりのかつおですが、少しクセのある味なので、子ども達の大好きな酢豚風にアレンジしてみました。じゃがいもが入っているのでボリューム感があり、色もきれいで野菜の栄養バランスも良く、ごはんが進みます。

静岡県の食材



材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ○かつお200g ○じゃがいも200g ○しいたけ2枚 ○ミニトマト4個 ○にんじん60g ○たまねぎ60g ○ピーマン2個 ○揚げ油、炒め油適量 	<ol style="list-style-type: none"> ①一口大に切ったかつおは下味Aに漬け、油でカラリと揚げておく。 ②じゃがいもを一口大に切って揚げ油で素揚げにする。(新じゃがは皮付きのまま) ③にんじんは一口大に切り、固めに茹でる。たまねぎ、しいたけ、ピーマンは食べやすい大きさに切って湯通しをする。 ④油を熱したフライパンで③を炒め、①②を加える。 ⑤下味Bを混ぜて加え、全体に絡んだら半分に切ったミニトマトを入れて、水溶性片栗粉を入れる。
226kcal (1人あたり) [たんぱく質15.6g / 脂質5.9g / 塩分1.1g]	



鈴木彩乃さん・恵さん親子
[富士市立岩松北小学校3年]



優秀賞

野菜たっぷり 桜えびのカレー風味かき揚げ

大橋弘夢さん・薫さん親子 [富士市立鷹岡小学校1年]

優良賞



★メニュー紹介

子どもが苦手な野菜を、カレー風味にすることでたくさん食べられ、静岡県の桜えびでカルシウムも摂れる栄養満点の天ぷらです。お好みでソースを付けて食べたり、天つゆをつけてごはんのにせたりすれば天丼にもなります。

静岡県の食材



作り方

- ① にんじん、たまねぎは細切りし、しめじの大きい物は小さく。
- ② えだまめはさやから取り、他の野菜と合わせザルに入れる。
- ③ ボールに天ぷら粉とカレー粉、塩、冷水を軽く混ぜ、その中に桜えびと野菜を入れ軽く混ぜる。
- ④ 180℃の揚げ油で、カラッとなるまで揚げて出来上り。



材料
(4人分)

- 桜えび大4 ○しめじ1/2株 ○にんじん1/2本 ○たまねぎ1/2個
- えだまめ(冷凍)20~30粒 ○天ぷら粉適量 ○カレー粉適量
- 塩少々 ○揚げ油適量 ○冷水適量

314kcal (1人あたり) [たんぱく質8.2g/脂質7.2g/塩分0.6g]

ふじのくにのごちそうナムル

布澤陽和さん・美由紀さん[掛川市立城北小学校5年]

優良賞



★メニュー紹介

静岡県の地産の食材がたっぷりです。ちんげん菜の軸の甘さ、切干しだいごんの食感、黒はんぺんの味わいが香ばしいごまとよく合います。歯ごたえもよく噛めば噛むほど味わい深い、ごちそうカミカミメニューです。頭も歯も心も元気になるのでみんなに食べてもらいたいです。

静岡県の食材



作り方

- ① 切干しだいごんはさっと洗い、水につけておく。
- ② ちんげん菜は軸を中心に割り、1/4に切る。青い部分は一口大に切る。
- ③ にんじん、しいたけは千切り。黒はんぺんも棒状に切る。
- ④ 切干しだいごんは水気をしぼり、一口大に切る。
- ⑤ なべに200ccの水、塩と②③④を入れ、蒸し茹でをする。ザルにあげ水気をとる。
- ⑥ Aの調味料を合わせ⑤を入れてよくなじむように和える。



材料
(4人分)

- ちんげん菜1株 ○黒はんぺん4枚 ○しいたけ2枚
- 切干しだいごん20g ○にんじん60g ○塩小1/2
- A: ○しょうゆ小1 ○塩小1/2 ○砂糖小1
- ごま油大1 ○ごま大2 ○のり適量

90kcal (1人あたり) [たんぱく質4.6g/脂質3.2g/塩分1.2g]

優良賞

味噌マヨソースの静岡 Grill チキン

中山ひよりさん・直人さん親子 [静岡市立由比小学校1年]



★メニュー紹介

加熱料理には使用が難しい茶葉をタルタル風ソースに入れてしらすもあしらい、Grillチキンのソースに使用することで子ども達にも食べやすく仕上げました。

静岡県の食材



材料
(4人分)

- 釜揚げしらす20g ○茶葉2g ○鶏もも肉400g ○たまねぎ1個
- みそ20g ○マヨネーズ40g ○塩・こしょう少々
- 【付け合わせ】
- トマト適量 ○きゅうり適量 ○サニーレタス適量

296kcal (1人あたり) [たんぱく質18.7g/脂質21.6g/塩分1.2g]

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② ①と味噌、マヨネーズ、茶葉を混ぜる。
- ③ 鶏もも肉はかし包丁をし、火を通りやすく、塩・こしょうをふる。
- ④ ③をフライパンで皮側から両面を焼く。
- ⑤ 耐熱皿、または天板に皮を上にして移し、②を上に乗せ盛る。その上に釜揚げしらすを散らす。
- ⑥ オープンで5分程焼く。
- ⑦ 付け合わせと一緒に盛り付ける。

優良賞

米粉でとろーり!まぐろチリ玉子

村松明登さん・恵香さん親子 [焼津市立大井川東小学校3年]



★メニュー紹介

まぐろを中華風の子どもの好きな焼津のトマトとケチャップの味にして、ふんわり卵とあわせてあっさりとした米粉のとろみで食べやすくしました。ごはんが進むおかずです。

静岡県の食材



材料
(4人分)

- まぐろ320g ○ミニトマト8個 ○卵4個 ○ねぎ小4本
- 豆板醤適量 ○にんにく少々 ○しょうが少々 ○米粉大1
- 塩・こしょう4振り ○油適量
- A: ○砂糖大1 ○酒大1 ○鶏がらスープの素小1
- 米粉大2 ○水200ml ○ケチャップ大4

269kcal (1人あたり) [たんぱく質28.4g/脂質6.9g/塩分1.0g]

作り方

- ① Aの材料をあわせて混ぜる。
- ② ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ③ まぐろは一口サイズに切り、塩・こしょう、米粉をまぶす。
- ④ 中華鍋に油を入れて熱し、しょうがとにんにくを入れて炒め、豆板醤を入れ、煮たら水溶き米粉でとろみをつけて火を止める。
- ⑤ 別のフライパンに油を入れて熱し、③のまぐろの両面を焼き、そのまま④の中華鍋に入れる。
- ⑥ ⑤のフライパンで溶き卵を入れ、半熟の炒り卵を作り、④の中華鍋に入れて軽く全体を合わせて炒めて完成。

桜えび香る 黒はんぺんとおからのサッパリサラダ

松浦大樹さん・勇樹さん・喜代美さん親子 [焼津市立豊田中学校2年]

優良賞



★メニュー紹介

食物繊維がばっちり取れるおからを食べやすいサラダにしてみました。オリーブ油で炒めた桜えびと黒はんぺんの香りがおからにしっかりとつき、食欲をそそります。色どりよくコーンも入れ、マヨネーズ味で仕上げました。

静岡県の食材



作り方

- ① 黒はんぺん、にんじん、たまねぎは細切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、桜えびを入れ、香りがするまで軽く炒め取り出す。
- ③ にんじん、たまねぎ、黒はんぺんをフライパンで軽く炒め取り出す。
- ④ おからをから煎りして②③とコーンを入れ、マヨネーズ以外で味つけ、煮つめて水分を飛ばし冷ましておく。
- ⑤ きゅうりは塩茹でし冷まして水を切っておく。
- ⑥ ④と⑤を混ぜマヨネーズで味つけをする。



材料
(4人分)

○桜えび2g ○黒はんぺん36g ○にんじん24g ○コーン缶16g
○おから152g ○きゅうり36g ○たまねぎ24g ○マヨネーズ50g
○こしょう少々 ○コンソメ3g ○水200g ○みりん10g
○オリーブ油少々 ○酒10g ○塩少々 ○砂糖2g

166kcal (1人あたり) [たんぱく質4.3g/脂質11.5g/塩分1.0g]

清水町の緑米で作る静岡揚げ

後藤優実さん・宣代さん親子 [清水町立南小学校6年]

優良賞



★メニュー紹介

清水町特産の緑米のもち米粉に、豆乳や静岡の地場産品を混ぜて作った、具だくさんの揚げもちです。味つけはシンプルに、大根おろしにかけるとしょうゆのみです。下処理がいらぬ素材を選ぶなど、作業工程の簡素化にも配慮しました。

静岡県の食材



しらす、桜えび、緑米もち米粉、根深ねぎ

作り方

- ① まぐろ缶詰油漬は、油を切っておく。
- ② 根深ねぎは小口切り、にんじんは粗みじん、大葉は千切りにする。
- ③ 緑米もち米粉と豆乳を鍋に入れて、よく混ぜる。
- ④ Aを③に入れてよく絡めた後、火にかけて練る。
- ⑤ ④を8等分にして、180℃～200℃の揚げ油で揚げる。
- ⑥ だいこんをおろし、刻んだ葉ねぎを添えて、しょうゆをかけて盛りつける。



材料
(4人分)

○緑米もち米粉70g ○葉ねぎ10g ○だいこん200g
○豆乳90g ○こいくちしょうゆ適量 ○揚げ油適量
A: ○まぐろ缶詰油漬40g ○しらす干し15g ○桜えび6g
○根深ねぎ30g ○せん茶2g ○にんじん20g ○大葉4g

159kcal (1人あたり) [たんぱく質6.4g/脂質6.4g/塩分0.8g]

静岡たっぷり じゃがいもとちんげん菜の香味和え

石川心望さん・好世さん親子 [焼津市立大井川東小学校2年]

優良賞



★メニュー紹介

静岡にはおいしいものがたくさん。簡単、おいしく手軽に作れて栄養たっぷり。見た目も鮮やか。大人も子どももごはんが進む静岡産満載の一品です。

静岡県の食材



桜えび、しらす

作り方

- ① じゃがいもを細切りにし固めに茹でる。
- ② ちんげん菜を茹で、食べやすい大きさ(2cm幅程度)に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ③に①、②、しらす、桜えびを加えて和え、ごまをふりかけて出来上がり。



材料
(4人分)

○じゃがいも中3個 ○桜えび4g ○しらす40g
○ちんげん菜2株 ○ごま適量
A: ○ごま油大2 ○酢小2 ○しょうゆ大2
○みりん小2 ○塩小1

75kcal (1人あたり) [たんぱく質2.8g/脂質2.5g/塩分0.9g]

優良賞

海の宝石・桜えびと大根の煮物

荻島颯汰朗さん・恵さん親子 [三島市立錦田小学校3年]



★メニュー紹介

桜えびは別名「海の宝石」ともよばれています。駿河湾にそそぐ富士川、安倍川、大井川の水が運んでくる多くの栄養素が桜えびを育てています。桜えびのうま味とみずみずしい箱根西麓の三島だいこん、だし汁はかつお節を使ったおいしい煮物です。

静岡県の食材



だいこん、こまつな

作り方

- ① だいこんと里芋を乱切りし、別々に下茹でしておく。
- ② 干しいたけを水でもどしておく。
- ③ 桜えびはフライパンでから煎りする。
- ④ こまつなは1cmほどに切り、下茹でしておく。
- ⑤ 米油で鶏むねひき肉と古根を炒める。
- ⑥ ⑤にかつおだし汁を入れ、だいこん、干しいたけを入れ、よく煮えたら里芋を入れ、さらに煮る。
- ⑦ ⑥の中に調味料の三温糖、しょうゆ、酒、みりんを入れて煮る。
- ⑧ 桜えび、こまつなを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



材料
(4人分)

○桜えび12g ○干しいたけ2g ○だいこん200g
○こまつな20g ○鶏むねひき肉80g ○里芋140g ○古根1.2g
○本みりん4g ○しょうゆ24g ○片栗粉2g ○酒4g
○かつお節5g(だし汁200g) ○三温糖8g ○米油4g

88kcal (1人あたり) [たんぱく質7.9g/脂質1.5g/塩分1.0g]