

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。



**デザート(果物)**  
ヨーグルトやみかん、りんご、いちごなど色々あります。季節の果物を、おいしくいただきます。

**主菜**  
お肉やお魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかず。体をつくるもとになる栄養が含まれています。

**牛乳**  
牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムがとれます。牛乳は全て県内産です。

**主食**  
毎回給食には欠かせないごはんやパンや麺は、体を動かす元気のもとになります。ごはんは全て県内産です。

**副菜**  
野菜やきのこ、いも、海藻などが入ったおかず。体の調子を整える栄養が含まれています。

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。



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  
メニュー集

<p><b>★給食の時間を活用して習慣化を図る</b></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"> <li>● 栄養バランスのとれた食事のとり方</li> <li>● 安全や衛生に配慮した準備や片付け</li> <li>● 食事マナー</li> <li>● 好ましい人間関係づくり</li> </ul>	<p><b>★地場産物の活用</b></p> <p>地域の産物を積極的に使用することは、次のような教育的効果があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 生産者や生産過程を理解することにより、食べ物への感謝の気持ちを育む。</li> </ul>
<p><b>★各教科・学級活動などで活用</b></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ことで、より身近で効果的な指導ができます。</p>	<p><b>★体験活動を通して学ぶ</b></p> <p>● 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。</p> <p>● 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ことにより、学習内容をより身近にとらえさせることができます。</p>

■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  
教育総務課健康安全教育部  
TEL.054-221-3176  
FAX.054-221-3558



平成26年度版



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】**

栄養バランスの整った学校給食献立を親子で考え、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**

学校給食の献立に取り入れたいおすすめメニューを以下の内容で募集する。

- ① 実際の給食で使用できるような献立とする。
- ② 米飯給食に合う主菜または副菜を1品考案する。
- ③ 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等**

- ・ 静岡県の小中学校(中等部を含む)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170点(小学生/126点・中学生/44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。

**平成26年度入賞した親子の皆さん**





2014  
教育長賞



# 焼津薫る まぐろだんごの トマト味噌汁

白いごはんには“味噌汁”が合いますね。そんな身近なメニューに、地場産物のまぐろ・トマトをたっぷり入れてみました。まぐろは食べやすくとたきにし、しょうがとみそで臭みをなくして一口だんごにします。火を通すことによって甘味が出るトマトも味噌汁と一体化！オリーブオイルを垂らした栄養アップメニューです。



## 静岡県の食材



①まぐろ



②トマト

静岡はたくさんの食材に恵まれていると感じました！



村松律希さん・恵香さん親子  
焼津市立大井川東小学校5年

### ■材料(4人分)

- まぐろ200g ○トマト(中)1個 ○みそ大2
- けずり節25g ○水1ℓ ○ねぎ適量 ○オリーブオイル少量

### A(だんごの調味料):

- ねぎ大4 ○しょうが小1と1/2 ○みそ小1
- 卵(中)1個 ○片栗粉大1

218kcal(1人あたり) [ たんぱく質22.9g/脂質7.8g/塩分2.2g ]

### ★作り方



①1ℓのお湯を沸かした鍋にけずり節を入れてだしを取り、こす。



②まぐろを包丁でたたいて、たたきにする。



③しょうがをすりおろし、Aの材料を混ぜて、まぐろだんごのタネを作る。



④鍋にだし汁を入れ、沸とうしたら③をスプーンですくい取って入れる。



⑤④にトマトを入れてアクを取りながら煮る。



⑥火を止めて、みそを入れ、ねぎ、オリーブオイルを回し入れて完成。

### 審査員コメント

まぐろとトマトとみそ、意外な組み合わせですが、トマトの酸味とうまみがみそとよく合い、夏向きの味噌汁でとてもおいしいです。



優秀賞



## 静岡流!! 桜えびとひじきのおジャガ揚げ

東部を代表する伊豆のひじき、中部由比の桜えび、西部のじゃがいもを合わせました。静岡の山海の恵みが、粉チーズのこくと旨みでとってもおいしくいただけます。カルシウムもたっぷりの骨元気メニューです。

静岡県の食材



①桜えび



②ひじき



③じゃがいも



布澤たからさん・美由紀さん親子  
掛川市立城北小学校4年

### ■材料(4人分)

- 桜えび8g ○ひじき4g
- じゃがいも240g ○揚げ油適量
- A: ○片栗粉大4 ○粉チーズ大2 ○青のり小2 ○塩小1

201kcal(1人あたり) [ たんぱく質6.4g/脂質8.7g/塩分1.7g ]

### ★作り方

- ①ひじきは洗って水でもどし、湯がく。
- ②じゃがいもは皮をむいて千切りにする。
- ③ボウルに桜えびと①と②と、Aを入れ、はして全体を混ぜる。
- ④混ぜた③の生地を8等分し、握ってまとめる。
- ⑤180度の揚げ油でカラッととなるまで揚げて、できあがり。

## カルシウムボールのケチャップあん

伊豆のひじきは、カルシウムたっぷりなので、子どもの好きな肉だんごに混ぜて、ケチャップあんだからめきました。れんこんのシャキシャキした歯応えもあります。

静岡県の食材



ひじき



高橋真優さん・則子さん親子  
南伊豆町立南伊豆東中学校2年

### ■材料(4人分)

- 豚ひき肉240g ○白ねぎ16g ○れんこん24g
- にんじん16g ○ひじき(乾)1.6g ○おから6g
- A: ○しょうが6g ○ごま3g ○酒16g ○しょうゆ6g
- 塩こしょう少々 ○卵30g ○片栗粉10g
- B: ○ケチャップ16g ○砂糖10g ○しょうゆ18g
- 酢7.6g ○水52ml ○片栗粉2.8g

236kcal(1人あたり) [ たんぱく質13.0g/脂質15.4g/塩分1.3g ]

### ★作り方

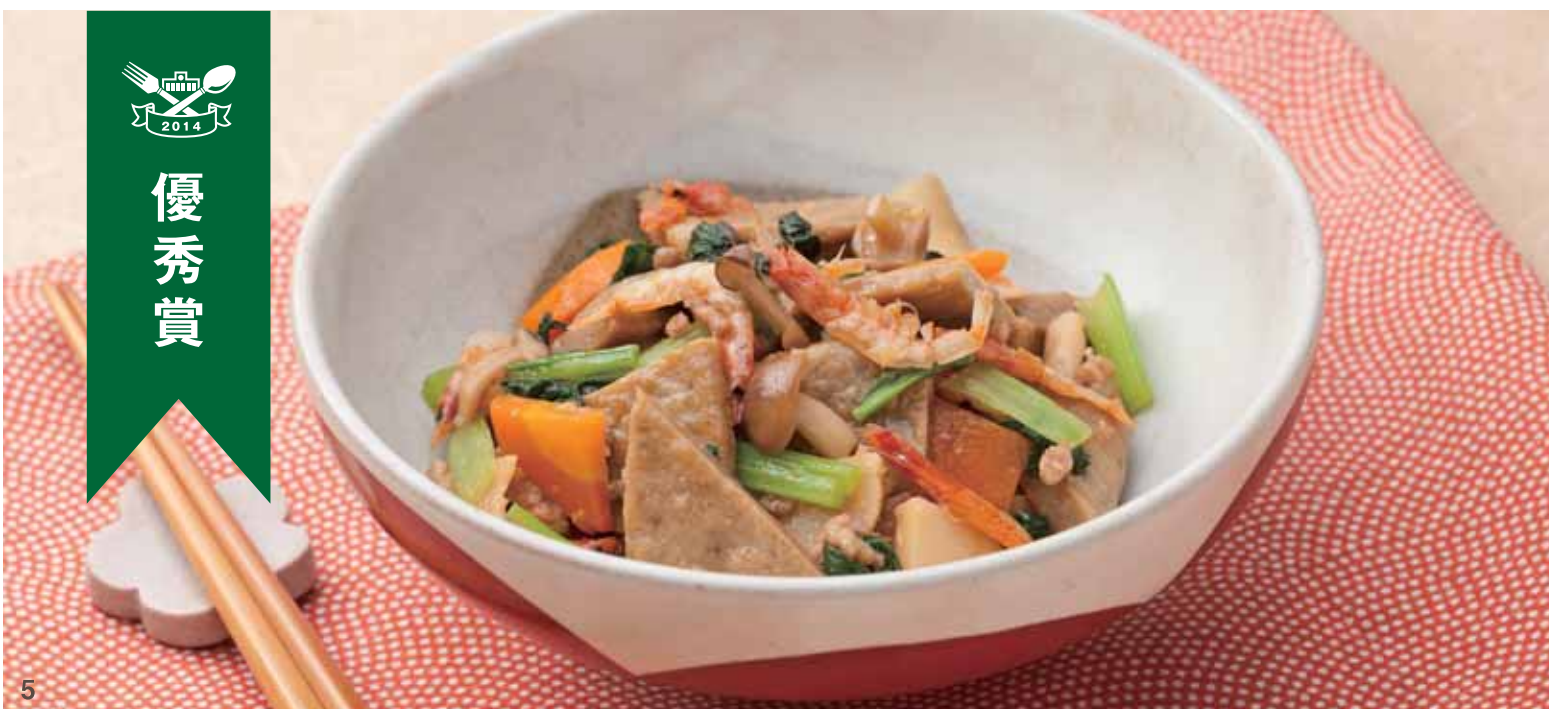
- ①ひじきは水でもどしておく。
- ②豚ひき肉にみじん切りにした白ねぎ、れんこん、にんじんを入れ、おから、ひじき、Aを加えて、よく練る。
- ③②を丸めて油で揚げる。
- ④フライパンにBを入れ、タレを作って混ぜながら煮立てる。とろりとしたら③と合わせる。



優秀賞



優秀賞



## 黒はんぺん・桜えびの彩り生姜炒め

静岡特産の黒はんぺんと桜えびを使いました。彩りよく野菜も加え、食欲そそるしょうがをたっぷり入れて炒めました。とっても簡単にできて、ごはんがすすむ一品です。

静岡県の食材



①黒はんぺん



②桜えび



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3年

### ■材料(4人分)

- 黒はんぺん120g ○たけのこ80g ○こまつな80g
- にんじん40g ○しめじ40g ○豚ひき肉40g
- 桜えび8g ○しょうが8g ○酒16g
- 片栗粉少々 ○水少量 ○油少量
- A: ○しょうゆ20g ○みりん16g ○砂糖2g ○塩少々

101kcal(1人あたり) [ たんぱく質8.4g/脂質3.5g/塩分1.4g ]

### ★作り方

- ①黒はんぺんは一口大に、たけのこににんじんはいちょう切りにする。こまつなは2cmくらいに切って下茹でする。
- ②しょうがはみじん切りとすりおろしにしておく。
- ③フライパンで桜えびをからいりし取り出す。
- ④熱したフライパンに油を入れ、みじん切りにしたしょうがと豚ひき肉を炒め、酒を入れてパラパラになるまで炒める。
- ⑤しめじ、たけのこ、黒はんぺん、にんじん、こまつな、桜えびの順で炒める。
- ⑥すりおろしたしょうがとAと水少量を入れ、水とき片栗粉でとろみをつける。



優良賞

## 桜えびと黒はんぺんのチーズ焼き



中山ひよりさん・直人さん親子  
静岡市立由比小学校2年

限られた時間の中で料理するのは難しかったですが、桜えびの風味と黒はんぺんの味を活かせるようシンプルなチーズ焼きにしました。

### 静岡県の食材



### ■材料(4人分)

- じゃがいも2個 ○黒はんぺん4枚
  - 釜揚げ桜えび60g ○シュレッドチーズ80g
  - オリーブオイル少量 ○塩こしょう少々
  - マヨネーズ少々 ○茶葉少々
- 189kcal(1人あたり) [ たんぱく質16.2g/脂質8.0g/塩分2.3g ]

### ★作り方

- ①じゃがいもの皮をむく。じゃがいもをスライスし、皿に並べてレンジで5分程加熱する。
- ②皿にオリーブオイルをぬり①を並べて塩こしょうを少々ふる。
- ③その上に短冊に切った黒はんぺん、マヨネーズ少々、桜えび、チーズを重ね、最後に軽く挽いた茶葉を少々ふりかける。
- ④オーブンで3分程、チーズがとけて色がつくまで焼いてできあがり。



優良賞

## するがのシュウマイ



鈴木彩乃さん・恵さん親子  
富士市立岩松北小学校4年

シュウマイは野菜が不足しがちなので、にんじんをすりおろして入れ、色をきれいにしたり、キャベツの甘みを加えたりして、冷めてもやわらかくておいしくなるように仕上げました。簡単なので子どもだけでも作ることができます。

### 静岡県の食材



### ■材料(4人分)

- 釜揚げしらす24g ○鶏ひき肉120g ○キャベツ48g
  - 桜えび36尾 ○にんじん24g ○たまねぎ48g
  - シュウマイの皮12枚 ○酒小1 ○しょうゆ小1
  - ペビーリーフ又はレタス適量
  - レモン汁少量 ○塩少々
- 144kcal(1人あたり) [ たんぱく質11.4g/脂質3.1g/塩分0.5g ]

### ★作り方

- ①キャベツは茹でて水気を取り、みじん切りにする。たまねぎとにんじんはすりおろす。
- ②鶏ひき肉に①の野菜としらす半分ずつ、酒、しょうゆを加えよく混ぜる。
- ③シュウマイの皮で②を包み、残りのしらすと桜えびを飾り、蒸す。
- ④ペビーリーフ又はレタスは水につけてシャキッとさせ、水気を取り、レモン汁、塩で味つける。



優良賞

## 浜松の仲間集まれ!!三方原じゃがバーグ



大石真央さん・裕美さん親子  
浜松市立初生小学校3年

みんなが大好きなハンバーグに浜松産の食材がいっぱい入っています。ちんげん菜の歯応え、じゃがいものなめらかさが味わえます。三方原地で育ったじゃがいもに、遠州灘でとれたしらすを混ぜて、磯の香りも感じられるようにしました。このハンバーグで浜松の味を知ってもらいたいです。

### 静岡県の食材



### ■材料(4人分)

- 三方原馬鈴薯80g ○しらす16g ○たまねぎ40g
- ちんげん菜80g ○マヨネーズ12g
- A: ○鶏ひき肉160g ○卵24g ○木綿豆腐60g
- パン粉12g ○塩少々 ○黒こしょう少々 ○ナツメグ少々
- B: 照焼ソース: ○しょうゆ大1 ○みりん大1 ○酒大1
- 砂糖小1 ○水大1 ○片栗粉小1

### ★作り方

- ①たまねぎ、ちんげん菜を細かく切る。たまねぎは炒める。
  - ②Aを混ぜ、さらに①を入れて混ぜる。
  - ③じゃがいもは茹でてつぶし、しらすとマヨネーズを混ぜる。
  - ④③をまるめ、②で包んで焼く。
  - ⑤Bを合わせて照焼ソースを作りハンバーグにかける。
- 234kcal(1人あたり) [ たんぱく質12.7g/脂質7.1g/塩分1.3g ]



優良賞

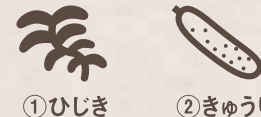
## ひじきナムル



鈴木琉珂さん・由香さん親子  
南伊豆町立南上小学校4年

南伊豆産のひじきときゅうりを使用しました。ひじきは栄養があるので、味の濃いナムルに混ぜて子どもでも食べやすい味つけにしてみました。見た目もカラフルなので良いと思います。

### 静岡県の食材



### ■材料(4人分)

- もやし1袋 ○にんじん1/3本 ○きゅうり1/2本
  - にんにく1かけ ○しょうが1かけ ○ひじき3g ○しょうゆ大4
  - ごま油大1 ○塩少々 ○ごま適量
  - A: ○酒少々 ○みりん少々 ○しょうゆ少々
- 55kcal(1人あたり) [ たんぱく質2.1g/脂質2.8g/塩分1.5g ]

### ★作り方

- ①ひじきを水でもどし、Aと炒め煮しておく。
- ②野菜を切り茹でる。水で冷やし、ふり塩をする。
- ③にんにく、しょうがをすりおろし、フライパンでごま油とごまと一緒に炒める。香りがでたらしょうゆを加える。
- ④①～③を冷蔵庫で冷やし、混ぜ合わせる。



優良賞

## 切干大根とまいたけのハリハリキーマカレー



奥村環さん・明美さん親子  
浜松市立大平台小学校6年

三方原特産切干大根のパリパリとした食感と、まいたけのシャキシャキした食感が、おもしろいカレーです。鉄分やカルシウムがたくさん入っています。材料はすべて、細かく刻んでいるので、煮こみ時間が少なく、手早くフライパンで調理できます。

### 静岡県の食材



①ピーマン ②まいたけ ③切干大根  
④トマト ⑤遠州黒豚 ⑥たまねぎ

### ■材料(4人分)

○遠州黒豚ひき肉200g ○切干大根(輪切り)20g  
○まいたけ1株 ○たまねぎ1個 ○トマト1個 ○にんじん1本  
○ピーマン1個 ○にんにく1かけ ○しょうが1かけ  
○カレールー適量 ○サラダ油少量  
218kcal(1人あたり) [ たんぱく質12.1g/脂質12.1g/塩分1.3g ]

### ★作り方

- ① にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② にんにく、しょうがを油で炒め、ひき肉、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③ ②に湯むきしたトマトを加え、水を入れて煮込む。さらに切干大根を加える。
- ④ 火が通ったら、カレールーを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ルウがとけたら小房に分けたまいたけ、ピーマンを入れ、さっと火を通す。

### ■材料(4人分)

○黒はんぺん8枚 ○しらす200g  
○片栗粉小8 ○サラダ油適量  
78kcal(1人あたり) [ たんぱく質6.4g/脂質2.9g/塩分1.2g ]

### ★作り方

- ① 黒はんぺんを細かく切り、ミキサーにかけすりつぶす。
- ② ①としらすと片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ 食べやすい大きさにまとめ、こげ目がつくまで焼く。



優良賞

## しらすと黒はんぺんのしんじょ



佐野聖矢さん・桃子さん親子  
富士宮市立白糸小学校6年

静岡県の食材を2種類使いました。子どもがあまり食べない黒はんぺんをしらすと混ぜ、食べやすくなりました。まわりにカリッとしたこげ目をつけることで、おいしくお菓子感覚で食べられると思います。

### 静岡県の食材



①しらす ②黒はんぺん



砂坂莉香さん・美千代さん親子  
富士宮市立上野中学校2年

キャベツがたっぷり入っているので、ふつうのメンチカツよりさっぱりしていてたくさん食べられそうです。黒はんぺんの味もしっかり味わえます。卵型の形もかわいくてボリュームがあります。

### 静岡県の食材



①黒はんぺん ②キャベツ ③桜えび

### ■材料(4人分)

○春キャベツ(大)6枚 ○たまねぎ1/2個  
○合びき肉300g ○卵(小)2個 ○黒はんぺん(小)4枚  
○桜えび6g ○生パン粉1と1/2カップ程  
○塩こしょう少々 ○揚げ油適量 ○つけ合わせ野菜適量  
○薄力粉適量 ○溶き卵適量 ○生パン粉適量

390kcal(1人あたり) [ たんぱく質29.5g/脂質21.2g/塩分1.8g ]

### ★作り方

- ① キャベツは千切りにして、さらに1cmの長さに切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② 黒はんぺん、桜えびは粗いみじん切りにする。
- ③ ボウルに合びき肉、塩こしょうを入れて手で混ぜる。
- ④ ③に①②と溶きほぐした卵、パン粉を加えて混ぜ合わせる。しつとりまとまったら12等分にして卵型にまとめる。
- ⑤ ④に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 170度の油で転がしながら3分程、様子を見ながら揚げる。

### ■材料(4人分)

○ニジマス2匹 ○じゃがいも1個 ○なす1本  
○たまねぎ1個 ○ベーコン6枚  
○ミックスベジタブル1/2袋 ○しめじ1袋  
○シチューのもと1箱 ○牛乳400cc  
○水800cc ○塩こしょう少々 ○バター少々

425kcal(1人あたり) [ たんぱく質20.7g/脂質23.9g/塩分2.6g ]

### ★作り方

- ① 鍋に水を入れて強火にかけ、ミックスベジタブルを入れる。
- ② じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさに切って、①に入れる。火力は様子を見ながら調節する。
- ③ その間にニジマス、ベーコン、なす、たまねぎ、しめじを1口大に切り、バターで炒め、塩こしょうで味をつける。
- ④ ②の鍋の火力を調節し、シチューのもとを入れて溶かし、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ ③を④に入れて、混ぜ合わせる。



優良賞

## 春キャベツの静岡風メンチカツ



## ニジマスと夏野菜のシチュー



優良賞