

静岡県の
食材を
使った

親子でつくる 学校給食メニュー コンクール

メニュー集



平成27年度版





👑 ✨ 親子でつくる ✨ 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として、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又は副菜を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176点(小学生/109点・中学生/67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27年度入賞した親子の皆さん



教育長賞

鯖のカレー揚げ トマトソース和え

村松律希さん・恵香さん親子 焼津市立大井川東小学校6年

焼津の特産である鯖とトマトを使って、子ども達に人気のカレー味で揚げた鯖を、新鮮トマトソースで和えて食べやすくし、たくあんで楽しい食感を出しました。



コンクールに向けて一緒に料理する時間が増え、親子の時間が楽しめました。

■ 材料(4人分)

- 鯖240g ○トマト大1と1/2個 ○ピーマン3個
- たくあん12切れ ○カレー粉大2 ○片栗粉大2
- しょうゆ大2 ○酒大2 ○油少量

A: ○砂糖大2 ○ソース大2 ○コンソメ適量

244kcal (1人あたり) [たんぱく質14.6g / 脂質10.9g / 塩分2.5g]

静岡県の食材



①鯖



②トマト



③ピーマン

作り方



1 鯖は一口大に切り、トマトを乱切りに、ピーマンは短冊切りにする。



2 鯖を酒としょうゆに漬けた後、バットに移して水分を取る。



3 ②をビニールに入れてカレー粉と片栗粉をまぶす。



6 火を止めてたくあんを入れ④の鯖を和えて完成。



5 もうひとつのフライパンでトマト、ピーマンを炒め、Aで味つけし軽く煮つめる。



4 フライパンで少量の油を熱して揚げ焼きする。

審査員コメント

海の幸、山の幸を取り入れ、彩り鮮やかに仕上げたメニューです。地場産物を活用し、栄養面でも優れています。カレーの風味で魚のくせが抑えられ、魚が苦手な子どもにも食べやすいですね。

静岡県の食材



①牛乳



②干しいたけ



優秀賞

鈴木心菜さん・恵さん親子 富士市立岩松北小学校2年

2色だんご汁



鶏肉としいたけの出汁がきいたスープです。子どもが苦手なしいたけ・ひじき・ほうれん草をだんごに加えて食べやすくしました。2種類のだんごは見た目も食感も違って静岡の味を楽しめる汁物です。

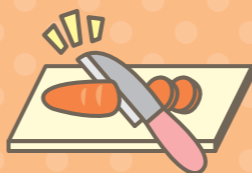
■材料(4人分)

- 水と干しいたけの戻し汁合わせて600cc
- だいこん100g ○にんじん50g ○塩小1 ○しょうゆ少量
- A: ○干しいたけ2枚 ○鶏ひき肉100g ○豆腐50g
- ひじき小1 ○酒小1
- B: ○小麦粉80g ○牛乳60cc ○ほうれん草40g

148kcal (1人あたり) [たんぱく質8.5g/脂質2.8g/塩分1.4g]

★作り方

- ①ほうれん草を茹でてみじん切りにし、Bの材料を混ぜる。
- ②干しいたけは水で戻してからみじん切りにし、ひじきは棒でたたいて粉にする。Aの材料をボールでよく混ぜる。
- ③だいこんとにんじんはいちょう切りにする。
- ④鍋で水と干しいたけの戻し汁を沸かす。
- ⑤③の野菜と②を一口大にまるめて落とす。①も同様に鍋に加える。
- ⑥味をみながら塩、しょうゆを加える。



優秀賞

北村怜央奈さん・聖奈子さん親子 袋井市立周南中学校1年

お茶の葉としらすとたまねぎのかき揚げ



県内で生産されている食材をたくさん使ったかき揚げです。お茶の葉を全て使っていて、お茶の少しの苦味とたまねぎの甘味が合わさっておいしいです。ごはんとも合うのでぜひ試してみてください。

■材料(4人分)

- 茶葉大2 ○たまねぎ200g ○しらす65g
- 卵1個 ○薄力粉90g ○お湯155cc ○油適量
- A: 薄力粉5g

287kcal (1人あたり) [たんぱく質8.2g/脂質17.1g/塩分0.7g]

★作り方

- ①ボールに茶葉と60度のお湯を入れて3分煮出した後冷まし、薄力粉と混ぜ合わせる。
- ②卵をとく。
- ③刻んだたまねぎとしらすにAをふりかけて混ぜる。
- ④①②③を混ぜ合わせる。
- ⑤油で揚げる。



静岡県の食材



①しらす



②茶葉



③たまねぎ



静岡県の食材



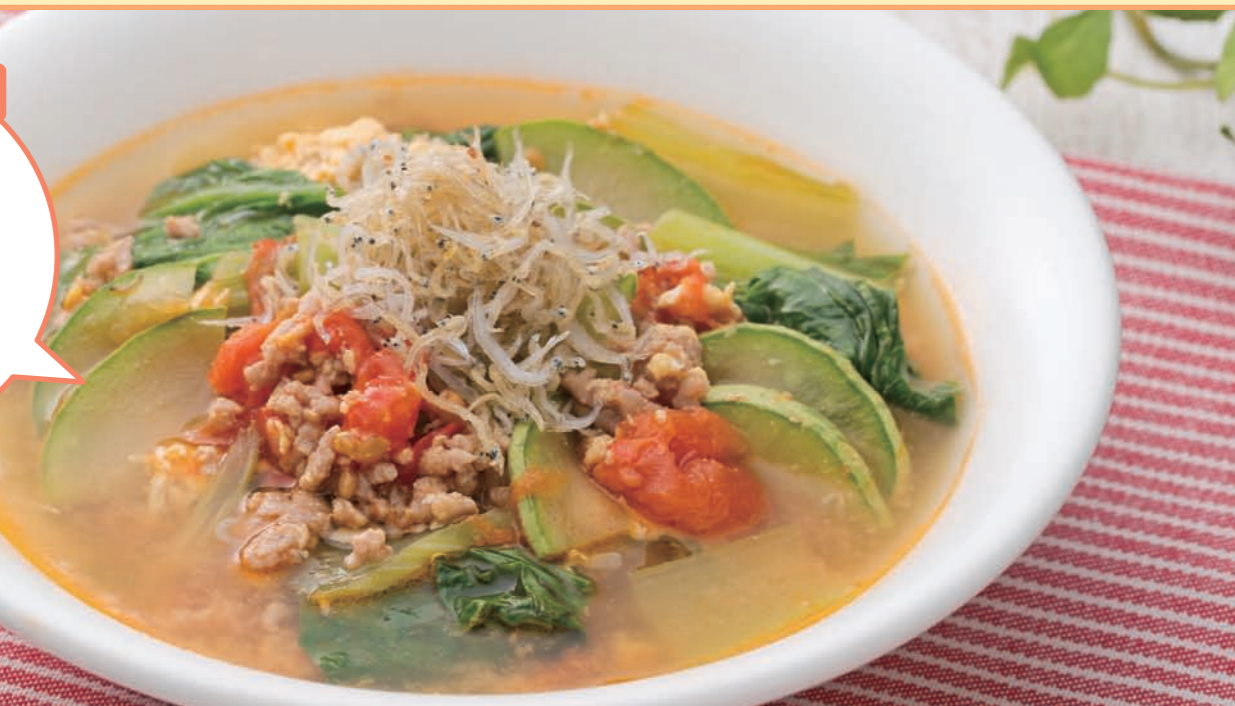
①子メロン



②ちんげん菜



③しらす



優秀賞

池田紗妃さん・恭子さん親子 磐田市立神明中学校2年

暑さに負けるな! 栄養たっぷりちんげん菜スープ



βカロチンやビタミンCなど、たくさんの栄養素がつまっている静岡特産のちんげん菜をスープにしました。しらすやセロリ、子メロンを入れたので、いろいろな食感が楽しめます。トマトや卵で鮮やかな彩りにしました。

■材料(4人分)

- ひき肉200g ○トマト大2個 ○セロリ1本
- ちんげん菜3株 ○子メロン1個 ○しらす28g
- 卵2個 ○水400cc ○ごま油適量 ○酒大2
- A: ○鶏がらスープの素大2 ○しょうゆ大1

234kcal (1人あたり) [たんぱく質16.2g/脂質13.9g/塩分2.5g]

★作り方

- ①トマトを湯むきし、一口大に切る。
- ②セロリ、ちんげん菜、子メロンを食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油をひいた鍋でひき肉、酒、トマトを入れて炒めた後にセロリの茎、ちんげん菜の茎、子メロンを加える。
- ④③の鍋に水を入れて煮込み、アクをとる。
- ⑤沸騰したら、セロリの葉、ちんげん菜の葉、Aを入れる。
- ⑥煮込んでいる間に、ごま油をひいたフライパンでしらすをカリカリになるまで炒める。
- ⑦野菜が柔らかくなったらとき卵を流し入れる。器に盛って⑥のしらすをふりかける。



優良賞 揚げなすと水菜の梅おろしサラダ

54kcal(1人あたり) [たんぱく質1.2g / 脂質2.1g / 塩分0.7g]



佐野葵さん
和美さん親子
富士宮市立稲子
小学校1年

ドレッシングに稲子の特産である梅を使い、だいこんおろしと和えることで揚げなすによくからみ、他の野菜といっしょにもりもり食べられるようにしました。ドレッシングには梅のエキスたっぷりの漬汁も無駄なく使い、さっぱりと仕上がっています。梅のクエン酸で疲労回復、夏バテ予防、ごはんのおかずにもなるサラダです。

- 材料(4人分) ●●●●●●●●●●
- なす2本 ○しょうゆ漬の小梅6個
 - 水菜2株 ○二十日だいこん4本
 - だいこん200g ○油適量
- A: (ドレッシング)
- 砂糖小2 ○濃縮めんつゆ大1と1/2
 - しょうゆ漬梅の漬汁大1と1/2

★作り方

- ① なすを縦半分に切り、皮に包丁で少し切れ目を入れ、一口大に切る。だいこんはすりおろしておく。
- ② なすを油で揚げる。
- ③ 輪切りにした二十日だいこんと水菜をさっと湯がいて冷水にさらす。水気を切った水菜を3cm程に切る。
- ④ Aを合わせたものに、粗みじんに切った小梅と、軽く水気を切っただいこんおろしを加え、鍋で少し加熱して冷ます。
- ⑤ お皿に水菜、なす、二十日だいこんをのせて④をかける。

①二十日だいこん



静岡県産の食材

優良賞 静岡いももち～夏～

140kcal(1人あたり) [たんぱく質4.5g / 脂質7.2g / 塩分0.6g]



大村喜助さん
雅子さん親子
静岡市立井宮
小学校5年

僕の好きないももちに静岡の夏の食材をつめこみました。食べるとさくらえびと、その香りが広がり、いももち、枝豆、とうもろこしの違った食感が楽しめます。中の具材を変えることで1年中楽しめる料理です。

- 材料(4人分) ●●●●●●●●●●
- じゃがいも(男爵)200g ○枝豆40g
 - とうもろこし40g ○しその葉4枚
 - チーズ40g ○片栗粉大2 ○油適量
 - 塩適量
- A: ○昆布茶または昆布だし小1
○さくらえび4g
- B: ○しょうゆ小1 ○バター小1

★作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて茹でる。
- ② 枝豆を茹で、さやから出す。
- ③ とうもろこしを茹で、芯から取る。
- ④ チーズを1cmくらいに切る。
- ⑤ しその葉は粗みじんに切る。
- ⑥ 茹であがったじゃがいもの水気を切り、潰し、熱いうちに片栗粉を混ぜる。
- ⑦ ⑥に②～⑤とAを加えて混ぜ、味をみて塩で調節する。
- ⑧ ⑦を8等分して小判型に整え、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ⑨ 仕上げにBを入れ完成。

①とうもろこし



静岡県産の食材

優良賞 カツオ丸のコロコロ五目豆

222kcal(1人あたり) [たんぱく質16.6g / 脂質6.0g / 塩分2.2g]



石原実夏さん
真理子さん親子
静岡市立服織
小学校3年

カツオ入りの五目豆は一品の中にカルシウム、たんぱく質、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。紅しょうがで彩り、味のアクセントにしました。お鍋ひとつで作れます。大量調理の学校給食で作りやすいように考えました。

- 材料(4人分) ●●●●●●●●●●
- カツオ切身160g ○干しいたけ2枚
 - 大豆水煮120g ○ごぼう80g
 - こんにゃく1/2枚 ○いんげん40g
 - 紅しょうが20g ○ごま油大1
- A: ○干しいたけの戻し汁200cc
- しょうゆ大2と1/2 ○砂糖大3 ○酒大1

★作り方

- ① カツオを一口サイズに切り、熱湯をまわしかける。
- ② 干しいたけは水で戻し、こんにゃくとともに小さく切る。
- ③ ごぼうはななめ薄切りにし、水にさらす。
- ④ 鍋にごま油を熱し、①②③、大豆を炒め、油をなじませる。
- ⑤ Aを加え、落としぶたをして15分くらい煮る。
- ⑥ 茹でて小口切りにしたいんげんを混ぜ、みじん切りにした紅しょうがをのせる。



静岡県産の食材

優良賞 夏ぎっしり!ふんわりかき揚げ

309kcal(1人あたり) [たんぱく質5.1g / 脂質19.6g / 塩分0.2g]



芹澤林太郎さん
文子さん親子
函南町立西
小学校5年

家で採れた野菜と地場産物(丹那牛乳・茶)を使い、簡単にでき、おかずになるメニューが給食に出たら良いなと思いました。

- 材料(4人分) ●●●●●●●●●●
- たまねぎ240g ○なす80g
 - おくら16g ○にんじん40g
 - 丹那牛乳120cc ○卵1個
 - 茶葉少量 ○小麦粉80g
 - 岩塩少量 ○油適量

★作り方

- ① 野菜を適当な大きさに切る。
- ② 小麦粉、牛乳、卵を混ぜ生地を作る。
- ③ ②に①を入れ混ぜる。
- ④ 油を180度に温める。
- ⑤ ③を一口大に揚げ、お皿に盛りつける。
- ⑥ 茶葉を粉砕し岩塩と混ぜ、⑤の皿に添えて完成。



静岡県産の食材

優良賞 にじ巻

285kcal(1人あたり) [たんぱく質14.0g / 脂質17.9g / 塩分0.5g]



渡邊日麻里さん
里乃さん親子
富士宮市立白糸
小学校6年

富士宮の特産物のにじますとたけのこ
を使用しました。給食のとき、配膳しやす
く食べやすいように塩味の春巻を作り
ました。彩りもオレンジ色と緑色があり、
食欲をそそりますし、作りかたも簡単です。

■材料(4人分)

- 春巻の皮8枚 ○にじます200g
- 枝豆8房 ○たけのこ160g
- しいたけ4枚 ○しょうが1片
- しょうゆ小1 ○酒大1 ○ごま油大1
- 油適量 ○塩適量 ○こしょう少量

★作り方

- ① にじますは、骨と皮を取って細かく切る。塩と酒、
すりおろしたしょうがを混ぜる。
- ② たけのこは細切りにして、サラダ油で炒め、塩と
こしょうを少量ふる。
- ③ しいたけは薄切りにし、ごま油で炒め、塩としょ
うゆをふる。
- ④ 枝豆は茹でて皮をむく。
- ⑤ ①～④をさまして混ぜ、春巻の皮で包み油で揚
げて塩をふる。



①にじます ②たけのこ

静岡県の食材



川口真輝さん
智美さん親子
袋井市立周南
中学校1年

静岡県産の食材をたくさん使って、よく
知られたお茶も混ぜたオムレツを作り
ました。オムレツとお茶で、洋風と和風
を合わせてみました。

■材料(4人分)

- 卵4個 ○牛乳大2 ○トマト80g
- ピーマン60g ○じゃがいも120g
- とうもろこし(水煮)40g
- お茶粉末小2 ○塩こしょう適量
- ケチャップ適量 ○油適量

★作り方

- ① 卵をときほぐし、牛乳、塩こしょう、お茶粉末を加
えてよく混ぜる。
- ② じゃがいもは1cm角に切り、柔らかく茹でる。
- ③ トマト、ピーマンは粗みじん切りにする。とうもろこし
は水気を切る。
- ④ ①②③を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を一気に流し入れ、
全体を混ぜながら焼く。半熟状になったら形を
整え、裏返す。
- ⑥ 焦げ色がついたらお皿にとり、ケチャップをかける。



①牛乳 ②お茶粉末 ③トマト ④じゃがいも

静岡県の食材

優良賞 森のとうもろこしたっぷり!! つぶつぶしゅうまい

359kcal(1人あたり) [たんぱく質20.0g / 脂質16.7g / 塩分0.8g]



杉山実優さん
恵子さん親子
袋井市立周南
中学校1年

旬の森町の甘いとうもろこしを入れて
作った簡単で美味しいメニューです。
フライパンで作ることにより、より簡単
に一度に数多く作ることができます。

■材料(4人分)

- 豚ひき肉360g ○とうもろこし1/2本
- たまねぎ小1個 ○干しいたけ2枚
- 片栗粉大1 ○ごま油大1 ○しゅうまいの皮
- A: ○しょうゆ小2 ○酒大1 ○砂糖小1
- しょうがすりおろし少量 ○コンソメ小1

★作り方

- ① 干しいたけを水につけ戻す。とうもろこしの実
は包丁でそぎ落とす。
- ② たまねぎをみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ③ 干しいたけをみじん切りにする。
- ④ ひき肉とAを合わせ、よく混ぜる。
- ⑤ ④にたまねぎ、干しいたけを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤にとうもろこしを加えて混ぜ、しゅうまいの皮で包む。
- ⑦ フライパンで蒸し焼きにする。



①とうもろこし

静岡県の食材

優良賞 ミネラルたっぷり松風焼き

154kcal(1人あたり) [たんぱく質12.5g / 脂質8.7g / 塩分0.7g]



高橋真優さん
則子さん親子
南伊豆町立南伊豆東
中学校3年

ひじきに含まれるミネラルは、子どもの
成長や健康維持に必要な成分なので、
子どもの好きなチーズやとうもろこし、
枝豆を入れて松風焼きにしました。色鮮
やかで食欲をそそります。

■材料(4人分)

- 鶏ひき肉100g ○豚ひき肉80g
- にんじん40g ○長ねぎ28g
- しょうが1.2g ○油適量
- A: ○乾燥ひじき2g ○とうもろこし16g
- チーズ16g ○枝豆20g ○味噌10g
- 卵24g ○おから16g ○しょうゆ5.2g
- 酒4g ○砂糖3g ○ごま6g

★作り方

- ① ひじきを水で戻しておく。
- ② ひき肉にみじん切りにしたしょうが、長ねぎ、にん
じん、Aを加えてよく練る。
- ③ 油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。
- ④ 焼けたら切り分ける。



①ひじき

静岡県の食材

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。体をつくるものになる栄養素が含まれています。

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素が含まれています。

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。

★給食の時間を活用して習慣化を図る

日々の実践活動を通して、以下の内容を習慣化できます。

- 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
- 美味しい人間関係づくり

★地場産物の活用

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。

- 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ことにより、食べ物への感謝の気持ちを育む。

★各教科・学級活動などで活用

- 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。

★体験活動を通して学ぶ

- 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。

■発行元

公益財団法人
は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

