

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28年度版

3 審査経過

(1) 第1次審査（書類審査）

日 時 平成28年7月19日（火）～平成28年7月21日（木）

【第1次審査基準】

- ア 実際の給食で使用できるような献立であること。
- イ 米飯にあう主菜または副菜であること。
- ウ 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であること。

(2) 第2次審査会（実技審査）

日 時 8月19日（月）午前10時15分から午後2時まで
場 所 静岡ガス エネリアショールーム静岡1F キッチンスタジオ
表 彰 教育長賞1点、優秀賞3点、優良賞8点を決定

【第2次実技審査基準】

- ア 親子のコミュニケーションが図られ、楽しく調理していること。
- イ 親子の適切な役割分担がなされていること。
- ウ 手順や時間配分がしっかり計画されており、効率的に調理が行われていること。

【第2次試食審査基準】

- ア 学校給食の献立としてふさわしいと思われるもの。
- イ 静岡の食材が効果的に使われていること。
- ウ 米飯にあったもので、おいしいこと。

4 審査委員

(敬称略)

| | 所 属 (役 職) | 名 前 | 備 考 |
|----|-------------------|--------|---------------|
| 1 | 静岡県教育委員会教育監 | 水元 敏夫 | 県教育委員会 |
| 2 | 静岡県教育委員会健康体育課長 | 福永 秀樹 | 県教育委員会 |
| 3 | 静岡ガス（株） 静岡支社 支社長 | 望月 康行 | 静岡ガス（株） 推薦 |
| 4 | はごろもフーズ（株） 事業戦略室 | 石井 裕乃 | はごろも教育研究奨励会推薦 |
| 5 | 公益財団法人 静岡県学校給食会 | 小野田 豊 | 県学校給食会理事長 |
| 6 | 静岡県健康福祉部健康増進課長 | 土屋 厚子 | 関係課課長 |
| 7 | 静岡県経済産業部農業局地域農業課長 | 繁村 光良 | 関係課課長 |
| 8 | P T A連絡協議会副会長 | 神田 政宏 | PTA 連絡協議会推薦 |
| 9 | 三島市立北小学校 栄養教諭 | 中村 久美 | 県学校給食栄養士会推薦 |
| 10 | 静岡市立高部東小学校 主任栄養士 | 高田 茂子 | 県学校給食栄養士会推薦 |
| 11 | 浜松市立水窪小学校 栄養教諭 | 守屋 貴代美 | 県学校給食栄養士会推薦 |

教育長賞

牧之原市立萩間小学校
大岩 千紗紀さん(5年生)



カラフルあんかけ大根

メニューの紹介

牧之原市は、海岸近くの砂地で、冬から春にかけて大根を作っています。

農家の人から、牧之原の大根は海のミネラルをたくさん含んでおいしく、やわらかく、調理しやすいと教えてもらいました。

そこで、おいしい大根をひき肉のうま味とカラフルな彩りのあんかけでたくさん食べてほしいと思い、考えたメニューです。



使用する材料(4人分)

- ・大根 (300g)
- ・にんじん (80g)
- ・むき枝豆 (40g)
- ・和風だし (少々)
- ・だし汁 (1カップ)
- ・コーン (40g)
- ・ひき肉 (100g)
- ・しょうゆ (大きじ2杯)
- ・片栗粉 (少々)
- ・しょうが (少々)
- ・砂糖 (大きじ1杯)
- ・ごま油 (小さじ4杯)
- ・みりん (大きじ1杯)



作り方

- (1)大根は皮をむき、いちょう切りにする。ラップをかけ、電子レンジで6分加熱する。和風だしをふりかけ、からめておく。
- (2)フライパンでごま油を熱し、しょうが、ひき肉、みじん切りにのんじんを入れて、炒める。
- (3) (2) に大根を入れて炒めたら、だし汁と調味料を加えて煮る。
- (4)フライパンに、枝豆とコーンを加え、水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



コンクールに参加した感想



コンクールに出ると決まったとき、とてもうれしかったです。

コンクールに向けて、母と一緒に買い物や料理の練習をがんばりました。

当日は、審査員やスタッフがたくさんいて緊張しましたが、会場のキッチンはとてもきれいで、設備が整っているところでお料理できてよかったです。



このマークがついている食材は地場産物です。

優秀賞

焼津市立大井川東小学校

村松 明登さん(小6)



栄養ごまたっぷり ヘルシーまぐろのトマト麻婆



毎年、このコンクールをきっかけに一緒にキッチンに立つ時間ができ、親子のコミュニケーションが密になることをうれしく感じています。親子のいい思い出の夏休みになりました。(母)

このコンクールのおかげで、母と料理する時間が増えました。(明登)

メニューの紹介

地場産物である鯖を、臭みをしっかりととり、片栗粉をつけ、しっとりとした食感にして、味付けは、たっぷりの地場のごまをすり、隠し味。

大井川産のトマトの酸味も加わって、白いごはんが進むおかずです。

材料(4人分)

…地場産物

- ・鯖(240g)
- ・白ねぎ(1本)
- ・豆腐(1丁)
- ・トマト(大玉1個)
- ※中玉なら2個
- ・しょうゆ(大さじ3杯)
- ・酒(大さじ4杯)
- ・砂糖(大さじ4杯)
- ・すりごま(大さじ3/4)
- ・豆板醤(小さじ1杯)
- ・生姜(1かけ)
- ・にんにく(1かけ)
- ・片栗粉(適量)
- ・ごま油(適量)
- ・塩(小さじ1/3)



作り方

- ① 鯖を一口サイズに切り、塩と酒をふっておく。その後、片栗粉をまぶす。
- ② 白ねぎはみじん切り、豆腐は一口大に切り、しょうゆ、酒、砂糖、すりごまで合わせ調味料を作っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、みじん切りにした生姜とにんにくを入れ、香りを出したら豆板醤を入れ、①の鯖を軽く揚げ焼きにする。
- ④ 合わせ調味料を加えてからめ、トマト、豆腐、白ねぎを加えて、ざっくり混ぜて火を止める。

優秀賞

富士宮市立北山中学校

渡邊 梨紗さん(中1)



ニジマスと具だくさんあんかけ



親子で楽しく作れてよかったです。
また、色々な人たちが作っていた料理も、とてもおいしかったです。

🍲 メニューの紹介

地元で有名な富士宮産のニジマスを使用しました。また、あんかけをしょうゆなどを使用して和風にし、食べやすくしました。短時間で作れます。



材料(4人分)



…地場産物

- ・フィレニジマス (4枚)
- ・えのきだけ (40g)
- ・たまねぎ (80g)
- ・片栗粉 (2g)
- ・塩 (0.4g)
- ・こしょう (少々)
- ・だしのもと (0.4g)
- ・にんじん (40g)
- ・ピーマン (20g)
- ・オリーブオイル (8g)
- ・かつおぶし (2g)
- ・しょうゆ (4g)



作り方

- ① 野菜を細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて、ニジマスの中火で3分ほど焼く。
- ③ 野菜を、たまねぎ、えのき、にんじん、ピーマンの順に炒め、塩、こしょう、しょうゆ、だしのもとで味付けする。
- ④ 味が調ったら、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑤ ニジマスにあんをかけ、かつおぶしをふる。



優秀賞

南伊豆町立南伊豆東小学校 高橋 瑛音さん(小4)



栄養満点☆ひじきそぼろ



いつもと違った場所や雰囲気で作る緊張がありました。子どもと協力して作ることができたと思います。
料理に興味を持ち、いろいろなことができるようになったので、そこがよかったと思いました。

🍲 メニューの紹介

南伊豆特産のひじきは栄養満点です。そのひじきに含まれる鉄分を効率よく吸収するために、ビタミンCを多く含むパプリカとたんぱく質を含む鶏肉、卵を使ってアレンジしました。ごはんぴったりなメニューです。



材料(4人分)



…地場産物

<そぼろ>

- ・ひじき (4 g)
- ・鶏ひき肉 (120 g)
- ・いんげん (20 g)
- ・長ねぎ (20 g)
- ・赤パプリカ (20 g)
- ・干しいたけ (2枚)
- ・しょうが (少々)
- ・ごま油 (少々)
- ・砂糖 (18 g)
- ・しょうゆ (18 g)

・酒 (15 g)

・みりん (18 g)

・水 (適量)

・水溶き片栗粉 (適量)

<炒り卵>

・卵 (4個)

・砂糖 (12 g)

・にんじん (40 g)



作り方

- ① ごま油でしょうがを炒め、鶏ひき肉、長ねぎ、干しいたけ、ひじきの順に炒める。水をひたひたに入れて、あくをとる。
- ② 調味料を入れて煮る。
- ③ 茹でたいんげん、パプリカを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 卵に砂糖、すりおろしたにんじんを入れ、よく混ぜる。
- ⑥ フライパンに油を少々入れ、炒り卵を作る。



優良賞

富士宮市立大宮小学校
篠原 彩花さん(小6)



お茶の入りしらすかきあげ



材料(4人分)

- ゆでしらす (大きじ4杯)
※かまあげ
- お茶の葉 (大きじ2杯)
- にんじん (1/2本)
- 玉ねぎ (1個)
- 天ぷら粉 (75g)
- 油 (適量)
- 水 (50g)



作り方

- 天ぷら粉と水を泡だて器で混ぜる。
- 玉ねぎとにんじんを千切りにして①に入れて混ぜる。
- お茶の葉を袋に入れてもみ、細かくする。
- しらすとお茶の葉も①に入れて混ぜる。
- ④を4等分して、180度の油で揚げる。

しらすとお茶の葉を入りの静岡風かきあげにしました。栄養満点でとっても食べやすいです。

優良賞

富士宮市立黒田小学校
杉山 悠真さん(小2)



ベーコンとブラウンマッシュルームのフリッタータ



材料(4人分)

- 卵 (4個)
- 牛乳 (80cc)
- 生クリーム (80cc)
- ベーコン (4枚)
- パルメザンチーズ (16g)
- バター (8g)
- マッシュルーム (4個)
- 油 (少々)
- 塩 (少々)
- こしょう (少々)



作り方

- 天板にクッキングシートを敷き、オーブンを180度にセットする。
- ボウルに卵を割り、塩、こしょうを入れて混ぜたあと、牛乳、生クリームも入れて混ぜる
- ベーコンとマッシュルームをカットし、サラダオイルで炒め、バターで香りをつける。
- 天板にベーコン、マッシュルーム、液卵を流し込み、火が通るまで(約12分間)オーブンで焼く。

イタリア料理のスパニッシュオムレツです。なかなか卵が焼き上がらなくてドキドキ心配したけど、おいしそうに焼けてよかったです。

優良賞

富士宮市立白糸小学校
鍋田 陽樹さん(小5)



カラフル マッシュドポテト



材料(4人分)

- ・じゃがいも (大3個)
- ・ピーマン (1個)
- ・パプリカ (1/4個)
- ・コーン (大さじ1杯)
- ・ウィンナー (2本)
- ・チーズ (大さじ3杯)
- ・片栗粉 (大さじ1杯)
- ・油 (適量)
- ・塩 (少々)
- ・こしょう (適量)



作り方

- ①じゃがいもの皮をむいて8等分し、耐熱皿にラップをして入れ、7~8分レンジで加熱する。
- ②パプリカとピーマンをみじん切りにして、耐熱皿にラップをして入れ、30秒レンジで加熱する。
- ③ウィンナーを5mmくらいの大きさに切る。
- ④①のジャガイモをマッシュして、片栗粉と塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤④にピーマン、パプリカ、ウィンナー、チーズ、コーンを入れて混ぜる。
- ⑥小判の形にして、焼き色がつくまで両面を焼く。

どうしたらたべやすく、おいしい料理になるか、何度も作ってみました。親子での会話も増えて、楽しい時を過ごすことができました。

優良賞

浜松市立庄内小学校
中村 優太さん(小5)



カレー肉じゃが



材料(4人分)

- ・三方原馬鈴薯 (300g)
- ・豚バラ肉 (100cc)
- ・玉ねぎ (140g)
- ・にんじん (80g)
- ・グリーンピース (12g)
- ・バター (8g)
- ・砂糖 (小さじ1杯)
- ・油 (小さじ2杯)
- ・固形コンソメ (1個)
- ・塩 (小さじ4/5杯)
- ・カレー粉 (小さじ1杯)
- ・水 (300cc)

作り方

- ①ジャガイモは皮をむき4~6個に切って水にさらす。玉ねぎとにんじんは5mmくらいに切り、グリーンピースは茹でる。
- ②油をひいた鍋に玉ねぎを入れ熱する。しんなりしたら、豚肉、ジャガイモ、にんじん等を加えて炒める。
- ③全体に油が回ったら、水とコンソメを入れ、強火にする。煮立ったら中火にし、あくをとりながらカレー粉、塩、砂糖を加え、汁がなくなるまで煮る。
- ④最後にグリーンピースを散らす。



お母さんと楽しく調理できたので、いい思い出になりました。また参加したいので、たくさん料理を手伝って料理が上手になりたいと思います。

優良賞

浜松市立庄内小学校
古橋 伶羽さん(小5)



サマードライカレー



袋井市立周南中学校
堀田 菜緒里さん(中1)



静岡県産 サッパリカツオのさんが焼き



材料(4人分)

- ・豚ひき肉 (200g)
- ・玉ねぎ (1個)
- ・トマト (1個)
- ・にんにく (1かけ)
- ・カレー粉 (大さじ2杯)
- ・コンソメ (小さじ2杯)
- ・ケチャップ (大さじ3杯)
- ・オリーブオイル (大さじ2杯)
- ・ピーマン (2個)
- ・なす (4個)
- ・しょうが (1かけ)
- ・ソース (大さじ2杯)
- ・塩 (少々)
- ・こしょう (少々)
- ・水 (100cc)

作り方

- ① 玉ねぎとピーマンは7~8mmのみじん切りにし、トマトはざく切りにする。
- ② にんにくの香りが出てきたら、ひき肉をほぐしながら入れ、玉ねぎと炒める。
- ③ 鍋にみじん切りにしたにんにくとしょうがを入れ、オリーブオイルで炒める。
- ④ なすを1cm角に切り、鍋に加えて塩とこしょうをふり、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にカレー粉を加えて炒め、水、コンソメ、ケチャップ、ソースを加えて炒め煮をする。
- ⑥ 最後にピーマンを加えて軽くいため、トマトを加える。



2人で、楽しい時間をたくさん持つことができました。充実した夏休みとなりました。

材料(4人分)

- ・カツオ (200g)
- ・白ねぎ (2/3本)
- ・青ねぎ (3本)
- ・みょうが (1個)
- ・大葉 (4枚)
- ・味噌 (大さじ1杯)
- ・しょうが (大さじ1杯)
- ・マヨネーズ (大さじ2/3杯)
- ・ポン酢 (適量)

作り方

- ① カツオを細かくたたく。
- ② 白ネギ、青ネギ、みょうがをみじん切りにする。
- ③ しょうがの皮をおぎ、すりおろす。
- ④ ①②③をボウルに入れ、味噌、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 形を整え、大葉をのせて蒸し焼きにする。
- ⑥ 焼き上がったたらポン酢をかける。



20分間という短い時間だったので、思いのほかバタバタしましたが、母と笑いながら調理できた時間はとても楽しかったです。また家でも母と楽しく料理したいです。

優良賞

袋井市立周南中学校
藤原 里桜さん(中1)



桜えびキラキラ春巻き



材料(4人分)

- ・春巻きの皮(4枚)
- ・豚ひき肉(15g)
- ・チーズ(2枚)
- ・桜えび(20g)
- ・ピーマン(5g)
- ・にんじん(5g)
- ・ごま油(1.2g)
- ・ソース(0.8g)
- ・しょうゆ(0.6g)
- ・砂糖(0.6g)
- ・塩(少々)
- ・こしょう(少々)
- ・片栗粉(2.4g)
- ・水(小さじ1杯)

作り方

- ①ごま油で豚ひき肉を炒める。
- ②あらかじめ切っておいた野菜を、しっかり炒める。
- ③野菜類に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④とろみがついたら、調味料を入れて味を調べ、軽く混ぜてから火を止め、ボウルに移して冷ます。
- ⑤春巻きの皮に具とチーズを入れて包み、水溶き片栗粉を付けてしっかり皮を止める。
- ⑥170度以上の油で揚げ、小麦色になったら取り出し、周りに桜えびを散らす。



家では親子で料理する時が全くないので、コンクールの参加にあたって、よい経験をさせていただきました。

優良賞

南伊豆町立南伊豆東小学校
斉藤 咲さん(小4)



そばろキムチ豆乳とん汁



材料(4人分)

- ・豚ひき肉(100g)
- ・玉ねぎ(1/2個)
- ・にんじん(1/2個)
- ・じゃがいも(1個)
- ・しいたけ(4枚)
- ・キムチ(60g)
- ・大豆の水煮(60g)
- ・長ねぎ(1/2本)
- ・だし汁(600cc)
- ・味噌(大さじ4杯)
- ・豆乳(200cc)

作り方

- ①豚ひき肉、カットした玉ねぎ、にんじん、しいたけ、キムチを炒める。
- ②香りがしたら、だし汁とじゃがいもを入れる。
- ③じゃがいもに火が通ったら味噌をといて入れる。大豆、長ねぎを入れたら少し火を入れる。
- ④仕上げに豆乳を入れる。



体によいキムチを使ったとん汁で、豚そばろでとても食べやすくしています。豆乳が入っているので子どもでも辛すぎず元気になります。