

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29年度版

3 審査経過

(1) 第1次審査（書類審査）

日 時 平成29年7月25日（火） ～ 平成29年7月26日（水）

【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 米飯にあう主催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らな献立であること。

(2) 第2次審査会（実技審査）

日 時 8月18日（金）午前10時15分から午後2時10分まで

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	松井 和子	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	八木 浩光	県学校給食会事務局長
6	静岡県健康福祉部健康増進課 技監	佐藤 圭子	関係課技監
7	静岡県経済産業部農業局地域農業課長	遠藤 和久	関係課課長
8	P T A連絡協議会家庭教育担当理事	武石 直子	PTA 連絡協議会推薦
9	伊豆市教育部教育総務課 主任栄養士	鈴木 晴美	県学校給食栄養士会推薦
10	静岡市立高松中学校 栄養教諭	五十嵐 利枝	県学校給食栄養士会推薦
11	磐田市立磐田北小学校 栄養教諭	原田 康子	県学校給食栄養士会推薦

教育長賞

南伊豆町立南伊豆東小学校

齊藤 咲さん（5年生）



ひじきと大豆のトマトドライカレー！！



メニューの紹介



彩りがきれいで栄養満点な子供がみんな大好きなドライカレーを作りました。生のトマトをたくさん使うので、夏でもさっぱりと食べられ、チーズやひじきでカルシウムやミネラルも摂れます。夏バテ防止にぜひ食べていただきたいです。



使用する材料（4人分）



このマークがついている食材は地場産物です。

・豚ひき肉	320g	・大豆(水煮)	40g	・カレールウ	120g
 たまねぎ	1個	・完熟トマト	小4個	・ケチャップ	120g
・にんじん	1本	・にんにく	1片	・ソース	40g
・ピーマン	2個	・しょうが	1片	・チーズ	40g
・パプリカ	1/2 個	・塩	少々	・こしょう	少々
・サラダ油	適量	 ひじき(乾燥)	20g	・水	適量



作り方

- みじん切りにしたにんにく、しょうがを香りがするまで炒めて、豚ひき肉は色がつくまで炒め、さらに玉ねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒め、塩、こしょうをする。
- ピーマン、パプリカは角切りに、ひじきは水に戻して切り、1にそれらと大豆を加えて少し炒めて水を入れる。
- トマトを湯せんにかけて皮をむき、種を取って角切りにして2に入れて煮込み、あくをとる。
- カレールウ、ケチャップ、ソース、チーズを加えて味を調べて出来上がり。



コンクールに参加した感想



子供が参加したいというので応募しました。2次審査に進むことができ親子で喜びました。野菜をたくさん使った栄養があるメニューを考えるのが好きなので、これからも頑張っメニューを考えていきたいと思ひます。



優秀賞



沼津市立香貫小学校

相原 琉生さん (5年生)



鯧のサクサクぬまっ茶天ぷら



料理の完成が時間ぎりぎりとなり、ドキドキハラハラしたコンクールでした。これをきっかけに親子の会話が増え、家族の協力もあり、より絆が深まりました。貴重な経験となりました。

メニューの紹介

静岡県東部の海の幸、山の幸がいっぱいの料理です。青魚が苦手な弟のために考案した料理です。鯧の独特の香りは、薬味でたたいて揚げ物にすると、気にせずおいしく食べられます。ボリュームのある鯧を使ったメニューです。



材料 (4人分)

あじ(三枚卸) 160g	[天ぷら衣]
れんこん 150g	・小麦粉 40g
白ねぎ 20g	・片栗粉 大さじ 1/2
しいたけ 30g	・ベーキングパウダー 小さじ 1/2
・しょうが 5g	・水 100cc
・みそ 小さじ1強	・揚げ油 適量
茶葉 4g	
戸田塩 小さじ1	



作り方

- 1 れんこんを3~4mm にスライス(16枚必要)し、水にさらしておく。
- 2 白ねぎ、しいたけ、しょうがをみじん切りにし、あじとみそを加えてたたいて、よく混ぜる。
- 3 1のれんこんをザルにあげ、水気をふき取る。
- 4 ボールに天ぷら衣の材料を入れて、さっくり混ぜる。
- 5 2をれんこんでサンドし、4にくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- 6 お皿に盛り付けて完成！！

優秀賞

静岡市立清水岡小学校

白井 爽一朗さん（6年生）



親子で協力して励みしあって楽しく料理をすることができました。「おいしそう！」と笑顔で言ってくれるような料理を、学校給食でも食べることができたらうれしいと思います。





ひとくちかつおの翡翠きのこあん

メニューの紹介

しょうがをきかせたかつおの竜田揚げは、冷めてもおいしいですが、きのこあんをかけることであたたかく食べることができます。季節に合わせて食材を旬の食材に変えて作ることのできるメニューです。



材料（4人分）

 かつお	200g	・片栗粉	適量
 しめじ	1/2 パック	・小麦粉	適量
 まいたけ	1/2 パック	・中華スープの素	適量
 チンゲンサイ	1株	・しょうゆ	小さじ2
[下味]		・みりん	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1	・ごま油	適量
・みりん	大さじ1	・揚げ油	適量
・酒	大さじ2		
・しょうが	1/2 かけ		

作り方

- かつおは一口大に切り、しょうゆ、みりん、酒、すりおろしたしょうがで 15 分、下味を付け、それに片栗粉と小麦粉を同量で合わせた衣をつけて油で揚げる。
- しめじとまいたけは小さくさき、切ったチンゲンサイのくきをごま油で炒め、しんなりしてきたら水と中華スープの素を入れ、しばらく煮る。
- しょうゆ、みりんでき味を調べ、チンゲンサイの葉を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけてきのこあんにする。
- お皿にかつおを並べ、あたたかいきのこあんをかけて完成。

優秀賞

伊豆の国市立大仁中学校

山口 大樹さん (1年生)



新ジャガとひじき入り色彩りやさいの重ねやき



作品が選ばれてからは何回も作って練習しました。たくさん失敗しましたが、そこを直していくと良い作品ができました。今日、この作品を作るのにとても緊張しました。





メニューの紹介

僕は野菜が苦手ですが、この料理ならおいしく食べられました。しかも、健康によく彩りもよく、静岡の野菜がたくさん入るので、いつでも簡単に作れます。バランスの良い料理なので、ぜひ作ってみてください。



材料 (4人分)

 じゃがいも	3個	・チーズ	80g
 にんじん	1本	・塩	適量
・ひじき(生)	50g	・こしょう	適量
・ハム	4枚	・マヨネーズ	適量
・とうもろこし(粒)	80g		
・枝豆	20粒		



作り方

- 1 ひじきを約3分茹でて、ザルにあげて水をきる。
- 2 にんじん、ハムを細切りにする。
- 3 じゃがいもをレンジで加熱する。
- 4 サラダ油をひいたフライパンで1、2を炒め、そこにとうもろこしを入れて塩・こしょうをする。
- 5 じゃがいもを4~6等分し、アルミ箔に並べ、塩、こしょうをし、マヨネーズをかける。
- 6 5に炒めた野菜をのせ、チーズをかけてオーブンで焼く。



優良賞

富士宮市立富士根北小学校粟倉分校
佐野 拓海さん（6年生）



イワシのフライ



材料（4人分）

いわし(開き) 4枚	・梅肉	4g
・パン粉 適量	・大葉	4枚
・天ぷら粉 適量	・マヨネーズ	小さじ2
・強力粉 適量	・レタス	4枚

作り方

- 1 いわしの開きは、氷を入れた塩水で洗い、キッチンペーパーで水分をとる。
- 2 梅肉をぬり、大葉で包み、強力粉をつける。
- 3 天ぷら粉を水でのばし、そこにマヨネーズを入れる。
- 4 2を4につけ、パン粉をつけて、170℃から 180℃の油で揚げる。
- 5 揚げた後はフライをたてて油をきる。
- 6 お皿にレタスを飾りつけ、フライを盛り付ける。

イワシは安くて手軽に調理でき、カルシウムや栄養も豊富な魚です。魚が苦手な子供でも、さくさく、さっぱり、おいしく食べてもらえると思います。

優良賞

伊東市立富戸小学校
岡田朋樹さん（6年生）



ひじきと厚あげのスタミナ炒め



材料（4人分）

ひじき(乾燥) 10g	・みそ	大さじ1
・厚あげ 200g	・酒	大さじ1
・ミックスベジタブル 40g	・みりん	大さじ1
・サラダ油 少々	・砂糖	大さじ 1/2
・ごま油 少々	・にんにく	1片

作り方

- 1 ひじきを水で戻す。
- 2 厚あげを切り、にんにくをすりおろし、ひじきをしばっておく。
- 3 みりん、酒、砂糖、みりん、みそ、にんにくを合わせてタレをつくる。
- 4 フライパンにサラダ油、ごま油を入れて2を炒め、3で煮からめて盛り付ける。

みんなが食べたくなるような料理、一人前の量などを子供と話し合っメニューを考えました。調理を通して親子の絆が深まり、よい思い出になりました。

優良賞

伊東市立宇佐美小学校
田京氷彩さん（6年生）



さば男くんを入れたキンピラ



材料（4人分）

さば男くん	100g	・酒	20 cc
・ごぼう	60g	・みりん	20 cc
・にんじん	28g	・しょうゆ	20 cc
・ねぎ	20g	・砂糖	大さじ1
・しょうが	1片	・ごま油	少々
・卵	1個		

作り方

さば男くんは、「サバ男くん（さばのすり身）」のことで、伊東港で水揚げされたサバを使ったすり身です。

- 1 ごぼう、にんじんを小さめに笹がきに、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- 2 さば男くんと卵をさっくり混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を入れ、しょうが、ねぎを炒め、ごぼう、にんじんを入れて炒める。
- 4 3に2を入れて炒め、調味料を加えて味を調べ、少し煮ると完成。

単品ではなかなか取りにくいさば、ごぼう、にんじんが一度に取れます。ごはんにはもちろん、パンにも合うメニューです。

優良賞

松崎町立松崎小学校
関 太輝さん（2年生）



こんにやくとひじきのいりこ
ゴマ油炒め



材料（4人分）

ひじき(乾)	12g	・ごま油	大さじ1
・こんにやく	250g	・しょうゆ	大さじ1
・ピーマン	1個	・みりん	大さじ1
にんじん	20g	・砂糖	大さじ2
・いりこ粉	大さじ2	・だし汁	60 cc

作り方

- 1こんにやくを一口大にちぎって下茹でし、にんじん、ピーマンも下茹でをする。
- 2ごま油を鍋にひき、こんにやくを炒める。
- 32にひじきといりこ粉以外の調味料を入れて炒め煮にする。
- 4汁気がなくなり始めたら、いりこ粉を入れて、にんじん、ピーマンを入れてさっと炒める。

地元のひじき、小魚を丸ごといただけるいりこ粉で、ミネラルたっぷりの一品を作りたいと思い考えました。家では2人で台所に立ち、楽しい時間を過ごせました。

優良賞




浜松市立笠井小学校
石野桃子さん（4年生）



チンゲンポテぶたみそいため



材料（4人分）

 チンゲンサイ	120g	A	
 ジャがいも	200g	}	・しょうが汁 少々
 豚肉小間切り	100g		・酒 小さじ1
・片栗粉	小さじ2		・しょうゆ 小さじ1
・揚げ油	適量	B	
・サラダ油	適量	}	・みそ 大さじ1
・塩	少々		・砂糖 小さじ2
・こしょう	少々		・酒 大さじ2

作り方

- 1 チンゲンサイは一口大に切り、じゃがいもは皮をむいて一口大に切って水にさらし、水気をふく。
- 2 豚肉はAをまぶしてもみこんで片栗粉をまぶす。
- 3 ジャがいもと豚肉を油でそれぞれ揚げる。
- 4 フライパンを熱して油をひき、チンゲンサイをさっと炒めて、軽く塩、こしょうをする。
- 5 4に3を加え、合わせたBを入れて、強火でさっと味をからめる。

地元のチンゲンサイ、じゃがいも、豚肉を合わせて、栄養バランスの良い主菜を考えました。

優良賞





焼津市立大井川中学校
村松律希さん（2年生）



ガーリックバターの鰹とトマトの和風豆腐ソースグラタン



材料（4人分）

 かつお	280g	・青のり	適量
 トマト	中1個	・ねぎ	3本
 しいたけ	4個	A	
・にんにく	適量	}	・豆腐 300g
・塩	適量		・牛乳 大さじ4
・こしょう	適量		・みそ 大さじ1
・粉チーズ	適量		・かつおぶし 4g
・パン粉	適量		・バター 適量

作り方

- 1 かつおを一口大に切り、塩、こしょうをまぶし、フライパンにバターを熱し、にんにくを入れて香りが出たらかつおを焼き、切ったしいたけ、トマトの順番に炒める。
- 2 Aの材料をフードプロセッサーに入れてなめらかなクリーム状にする。
- 3 1のフライパンに2を入れて和えたら、火を止める。
- 4 皿に粉チーズ、パン粉を振りかけて、トースターで約5分表面を焼き、青のりをかけて完成。

家族で食べる時間を大切にしていけることの大切さを改めて親子で感じる事ができてうれしかったです。

優良賞

袋井市立周南中学校
藤原里桜さん（2年生）



久能葉しょうが、甘醤油炒めの
栄養満点でしょうが！！



材料（4人分）

豚肉小間切れ	160g	ねぎ	100g
厚あげ豆腐	130g	・みりん	2g
にんじん	15g	・砂糖	3g
たまねぎ	90g	・しょうゆ	3g
葉しょうが	60g	・塩	少々
ピーマン	75g	・こしょう	少々
		・油	2g

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、しょうがの茎は小さめに輪切り、しょうがはすりおろし、ねぎは輪切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは半月切り、厚あげ豆腐は水気をきってサイコロ大に切る。
- 2 フライパンに油を入れ、中火で豚肉、にんじん、ピーマン、たまねぎの順番に炒める。
- 3 野菜に火が通ったら厚あげ豆腐を入れて少し炒める。
- 4 全体に火が通ったら、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて炒め、塩、こしょうを振り入れる。
- 5 一度火を止め、円を描くようにしょうがとしょうがの茎を入れて少し炒める。
- 6 最後に、ねぎをパラパラと入れて完成。

久能葉しょうがを、小学生や中学生でも食べやすいメニューにアレンジしてみました。

優良賞

袋井市立周南中学校
本多桃樺さん（2年生）



静岡あまからミックス炒め



材料（4人分）

豚肉	4枚	・みりん	大さじ2
にんじん	1/4本	・酒	大さじ2
キャベツ	4枚	・しょうゆ	大さじ2
白ねぎ	1/3本	・はちみつ	大さじ1
子メロン	7個	・サラダ油	適量
・カシューナッツ	8個		

作り方

- 1 にんじんは拍子切り、キャベツはざく切り、白ねぎは小口切り、子メロンは薄切りにする。
- 2 みりん、酒、しょうゆ、はちみつを混ぜ、加熱してあまからダレを作る。
- 3 カシューナッツをいる。
- 4 フライパンに油を入れ、豚肉、子メロン、にんじんの順番で炒める。
- 5 4に3とキャベツ、白ねぎを入れて炒める。
- 6 5に2を加えて、さらに炒める。

家ではあまり使わないカシューナッツを使い、学校給食らしさをアップしました。



□ 協賛

公益財団法人 はごろも教育研究奨励会
静岡ガス株式会社

□ 発行元

静岡県教育委員会健康体育課

