

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30年度版

3 審査経過

(1) 第1次審査（書類審査）

日 時 平成30年7月19日（木） ～ 平成30年7月20日（金）

【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17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 様	県教育委員会
2	静岡ガス（株）コーポレートサービス 部広報・環境担当マネジャー	馬淵 洋志 様	静岡ガス（株）推薦
3	はごろもフーズ（株） 事業戦略室	石井 裕乃 様	はごろも教育研究奨励会推薦
4	公益財団法人 静岡県学校給食会	石上 達也 様	給食会事務局次長兼総務課長
5	静岡県健康福祉部健康増進課長	小嶋 由美 様	関係課課長
6	静岡県経済産業部農業局地域農業課長	瀧 義明 様	関係課課長
7	P T A連絡協議会家庭教育担当理事	鈴木 綾 様	PTA 連絡協議会推薦
8	静岡市立高松中学校 栄養教諭	五十嵐 利枝 様	県学校給食栄養士会推薦

教育長賞

浜松市立伊佐見小学校

佐々木 真瑚さん(6年生)



静岡野菜と白身魚のカラフル五色和え



メニューの紹介

たっぷりの静岡県の野菜で白身魚をおいしくいただきます。彩りもきれいで、また、味も甘辛でごはんがすすみます。季節に合わせて色々な静岡野菜を使えば、アレンジ無限大です。



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。

・白身魚(めかじき)	180g		さつまいも	200g	A	・砂糖	大さじ3
下味	・しょうゆ	小さじ2		小松菜	80g	・しょうゆ	大さじ3
	・酒	小さじ1		にんじん	60g	・みりん	大さじ1
	・しょうが	10g		セロリ	40g	・水	20cc
・片栗粉	30g	・きくらげ	40g	・揚げ油	適量		



作り方

- 1 さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらす。水気を切って素揚げする。
- 2 白身魚は2cm角に切り、しょうゆ・酒・おろししょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3 にんじんは5mmのいちょう切り、きくらげ・セロリは1.5cmの角切り、小松菜は2cmのザク切りにして下ゆでする。(小松菜は軽くしぼっておく。)
- 4 鍋にAを合わせて一煮立ちさせ、①②③を加えて混ぜからめる。



コンクールに参加した感想



親子で「どういうメニューがいいかなあ」と考えている時間がとても楽しかったです。この料理が季節ごとの色々な野菜を使って給食で出てくるとうれしいです。



優秀賞

富士市立鷹岡小学校

大橋弘夢さん（6年生）



毎日、母の食事の手伝いをしてくれる息子です。小学校生活最後の思い出にコンクールに参加してみました。実は一年生の頃一度参加したことがあります。緊張とコンクール一週間前に高熱が出て思うように練習ができませんでした。苦い思い出があったので、毎日猛練習をして、リベンジと思い出の為に参加させていただきました。

goo!! (具)沢山しいたけしゅうまい

メニューの紹介

たくさんの具を、しいたけにギュッとつめこんで栄養満点！具たくさんなのに、食べやすいので野菜嫌いな子供さんもよろこんでもらえると思います。豆腐のふんわり感とれんこんのシャキシャキ感を味わえるよう、工夫しました。

A	 しいたけ	8個
	 さくらえび	4g
	 れんこん	40g
	とりひき肉	200g
	豆腐	50g
	しょうが	少々
	長ねぎ	60g
	塩・こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1
	たまご	大きじ2



材料（4人分）

B	砂糖	大きじ3
	しょうゆ	大きじ3と1/2
	鶏がらスープの素	
		大きじ1/2
	ごま油	小さじ1
	酢	大きじ1
	もやし	8g
	油	適量

長ねぎ（白髪ねぎ） 20g

作り方

- しいたけは茎を切り、×の形に飾り切りする。茎は石づきをとってみじん切りにする。
- れんこんは食感が残るようにあらみじん切り、ねぎもみじん切りにし、桜えびは手で細かくする。豆腐は水気を切っておく。
- Aと1のしいたけの茎を混ぜて、具を作る。
- しいたけの裏に3の具を詰め、片栗粉をまぶして、少なめの油でフタをして両面を10分程揚げる。
- Bを鍋に入れてとろみがつくまで加熱し、あんを作る。
- 皿にゆでたもやし、4のしいたけしゅうまい、5のあん、白髪ねぎを盛り付ける。

優秀賞

静岡市立井宮小学校

大村 弥市 さん (3年生)



しずまえ竜田のぼんおろし添え

レシピを考えたり、作ったり、試食をしたり、一緒に1つの事に取り組むことができ、とても楽しかったです。息子が食に関して、より興味をもってくれるとうれしいです。本番ではとても楽しく作業ができました。一緒に作るって、やっぱりいいですね。



メニューの紹介

ぼん酢とうめでさっぱりと、冷たくても温かくてもおいしくいただけます。色どりもキレイで、たんぱく質もお野菜もしっかりとれるうれしい一品です。



材料 (4人分)



しずまえの魚 (かつお)

200g

しその葉 4枚

うめぼし 8g

片栗粉
大さじ1と1/3

揚げ油 適量

だいこん 400g

れんこん 40g

にんじん 40g

細ねぎ 8g

ぼん酢

大さじ1と1/3

ごま油 小さじ2



作り方

- 1 食べやすい大きさに切った魚に、刻んだしその葉とうめぼしをまぜ、なじませる。
- 2 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げるか、多めの油で揚げ焼きにする。
- 3 だいこんをすりおろし、水分を少し切る。
- 4 れんこん・にんじんを5mm程のみじん切りにする。
- 5 4をごま油で炒め、3を加えて煮立たせ、小口切りにしたねぎとぼん酢を加える。
- 6 揚げた魚と5のおろしを器に盛り、できあがり。

優秀賞

南伊豆町立南上小学校

外岡 勇望 さん (5年生)



ひじき肉団子のカレースープ



親子でこのような経験ができてとてもうれしく思います。息子は調理できたことが「楽しかった!」と言っていたので夏休みの良い思い出になりました。

私は緊張しましたが、息子とこのようなコンクールに参加し、満足いく調理ができたのでよかったです。



メニューの紹介

地場産物のひじきを使い、子供の好きな肉団子とカレーを合わせてスープにしてみました。野菜の栄養やひじきのカルシウム、肉のたんぱく質がとれる栄養満点のスープです。



材料 (4人分)

	ひじき(乾燥)	10g	さやいんげん	4本	
	ぶたひき肉	150g	はるさめ	20g	
A	ねぎ	1/4本	B	カレー粉	少々
	しょうが	少々		しょうゆ	大きじ2
	酒	小さじ2	塩・こしょう	少々	
	片栗粉	小さじ1	鶏がらスープの素		
	にんじん	1/4本		小さじ1	
	しめじ	半株	水	600cc	



作り方

- 1 ひじきを水で戻す。ねぎをみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- 2 Aを混ぜ合わせ、丸めて肉団子にする。
- 3 鍋に水を入れ、沸騰したら2の肉団子を入れ、アクを取る。
- 4 短冊切りにしたにんじん、石づきを取ったしめじ、3cmに切ったさやいんげん、はるさめを加える。
- 5 Bの調味料で味を調える。

優良賞

富士宮市立富士根南小学校
小林 優奈 さん (5年生)



赤黄緑のはるまき



材料 (4人分)

ぎょうざの皮	12枚	スライスチーズ	2枚
とりささみ肉	2本	マヨネーズ	大さじ2
ほうれんそう	2株	しょうゆ	大さじ1
のり	1枚	油	大さじ1
しらす干し	50g	ミニトマト	4個

作り方

- 1 ほうれんそうとささみを一口サイズに切る。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れ、ささみを炒める。ささみが白くなったらほうれんそうとしらすを入れ、焼けたらしょうゆを入れてかき混ぜる。
- 3 ぎょうざの皮にのりを置き、2とチーズを乗せて皮の周りを水でぬらして丸める。
- 4 フライパンに油を入れて焼く。半分に切ったミニトマトと一緒に盛り付けて完成。

赤・黄・緑の食べものがそろっているので栄養満点です。チーズがとろけているのでまろやかになり、マヨネーズで炒めているのでコクが出ておいしい一品です！

優良賞

袋井市立周南中学校
鈴木 乃愛 さん (1年生)



ビックリ魚うざ



材料 (4人分)

鯖の缶詰	40g	ぎょうざの皮	12枚
とうもろこし	40g	チーズ	2個
キャベツ	40g	揚げ油	適量
しいたけ	1個		
カレー粉	少々	レタス	2枚
しょうゆ	小さじ1	ミニトマト	8個
マヨネーズ	小さじ1		

作り方

- 1 キャベツとしいたけをみじん切りにする。しいたけは小皿に入れてラップをしてレンジで30秒加熱する。
- 2 Aを混ぜて具を作り、6つに切ったチーズを具の真ん中に入れて、ぎょうざの皮に包む。
- 3 油で揚げ、レタス・トマトと一緒に盛り付ける。

甘いとうもろこしと好きな鯖を合わせたメニューを考えました。カレー味で食べやすく、みんなが好きな揚げぎょうざにしました。アクセントにチーズを入れました。

優良賞

松崎町立松崎小学校
関 太輝 さん (3年生)



ひじきと大豆の春巻き



材料 (4人分)

ひじき (乾燥)	8g	A	しょうゆ	小さじ2
はるさめ	10g		塩・こしょう	少々
にんじん	20g		鶏がらスープの素	2.5g
にら	20g		酒	大さじ1
大豆ドライパック	30g		水溶き片栗粉	少々
ひき肉	50g		春巻きの皮	4枚
揚げ油	適量		ごま油	少々



作り方

- 1 ひじき・はるさめは戻しておく。大豆は荒みじんにする。
- 2 フライパンにごま油を引き、火にかけ、ひき肉、にんじん、はるさめ、大豆、にらを炒める。
- 3 Aの調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 春巻きの皮で具を巻き、きつね色になるまでカリッと揚げる。

子供が苦手なポロポロで食べにくいひじきを、栄養バランスを考え、食べやすい春巻きにしてみました。

優良賞

南伊豆町立南伊豆東小学校
高橋 瑛音 さん (6年生)



栄養たっぷり！ひじきのかき玉汁



材料 (4人分)

ひじき (乾燥)	3g	水溶き片栗粉	適量	
ほうれんそう	40g	しょうゆ	小さじ2	
にんじん	16g	塩	小さじ2/3	
豆腐	80g			
えのきたけ	40g	A	鯖節	30g
卵	1個		水	600cc



作り方

- 1 Aの鯖節と水でだしをとる。
- 2 だし汁にいちょう切りにしたにんじん、3等分にしたえのきたけ、さいの目にした豆腐、水で戻したひじきを入れ、火が通ったらしょうゆと塩を加える。
- 3 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- 4 最後にほうれんそうを加える。

鯖節で出汁をとったので香りもよく、ふわふわの卵でとじて、ひじきも入っているので栄養たっぷりのかき玉汁です。

優良賞

袋井市立周南中学校
藤原 里桜 さん (3年生)



静岡いっぱい!
ヘルシーミックス丼



材料 (4人分)

ごはん	4膳分	砂糖	小さじ2
たまねぎ	1個	ごま油	大さじ3
チンゲンサイ	2本分	A	酒 小さじ3 オスターソース 小さじ3 しょうゆ 小さじ3 塩・こしょう 少々
しらす	10g		
さくらえび	10g		
えだまめ	4個		
ウインナー	4本	水	300cc
ピーマン	1個	油	大さじ1
卵	2個	パセリ	1本分



作り方

- 1 フライパンにごま油を引き、斜め切りにしたウインナー、細切りにしたピーマン、くし型切りにしたたまねぎ、ザク切りにしたチンゲンサイの順で炒める。
- 2 別のフライパンに油を引き、砂糖とたまごを混ぜたものを入れ、スクランブルエッグを作る。
- 3 1のフライパンに2のたまごとしらす、さくらえび、下ゆでしたむきえだまめを加えて炒め、Aを加えて味を整える。
- 4 ごはんの上に盛り付け、パセリのみじん切りをふりかける。

静岡県産の野菜をたくさん使用し、野菜が苦手な生徒さんでも食べやすい「ヘルシー」なメニューにアレンジしました。

優良賞

富士宮市立貴船小学校
山口 楓果 さん (4年生)



しらすがんも



材料 (4人分)

A	しらす	20g	B	しょうゆ	小さじ1
	葉ねぎ	10g		みりん	大さじ1
	かつお節	2g		酒	大さじ1
	やまといも	25g		砂糖	小さじ1
	木綿豆腐	84g			
	小麦粉	15g	揚げ油	適量	
	塩・こしょう	少々			



作り方

- 1 木綿豆腐は水切りし、やまといもはすりおろし、木綿豆腐とやまといもを練り合わせておく。
- 2 葉ねぎはみじん切りにする。
- 3 ボールにAを混ぜ合わせ、180℃の油へスプーンですくい入れ、3分程カリッとするまで揚げる。
- 4 鍋にBを煮立て、3を加え、裏返ししながら味をしみこませる。

口当たりのよい食感と甘辛い味付けで食べやすく、冷めてもおいしく仕上げました。

優良賞

浜松市立積志小学校
湯山 透快 さん（1年生）



じゃがまめのかきあげ



材料（4人分）

A	じゃがいも	1/2 個	B	小麦粉	大さじ 2
	えだまめ	10 粒		片栗粉	大さじ 1
	そらまめ	4 粒		卵（小）	1/2 個
	さきいか	10g		水	大さじ 2
	揚げ油	適量		和風だしの素	少々
				青のり	少々

作り方

- じゃがいもは拍子木切りにし、水にさらす。えだまめとそらまめを塩ゆでする。
- 小麦粉・片栗粉の中に、水と卵をかき混ぜたものに加え、さっくりと混ぜ合わせる。和風だしの素と青のりも加え、衣を作る。
- Aの材料を混ぜ、小麦粉を軽くまぶした後、4つに分け、2の衣をつけて160℃の油でじっくり揚げる。

浜松、三方原の赤土で育った三方原馬鈴薯を使ったかきあげです。さきいかが入ることで、味もかみごたえも抜群です。

優良賞

富士宮市立東小学校
渡邊 陽菜 さん（6年生）



具たっぷり！茶ポテバーグ



材料（4人分）

ツナ	1 缶	とろけるチーズ（スライス）	1 枚	
じゃがいも	2 個			
にんじん	1/3 本	A	ケチャップ	大さじ 3
たまねぎ	1/2 個		中濃ソース	大さじ 1
お茶の葉	小さじ 3		砂糖	少々
塩・こしょう	少々	油	適量	

作り方

- 油を引いたフライパンにみじん切りにしたたまねぎを入れて炒める。
- じゃがいもを一口大に切り水にさらし、にんじんは荒みじん切りにする。それぞれラップをして電子レンジで加熱し、合わせてつぶしておく。
- 2に1とお茶の葉、とろけるチーズ、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 形を作り、油を引いたフライパンで焼く。
- Aを混ぜてソースを作り、4の上にかけて完成。



お茶の葉を混ぜることによって、彩りがよくなり、栄養もとれておいしく食べられます。



参加した感想 (一部抜粋)

子供に、「これ忘れてるよ」と言われたり、助けてもらう場面もあったり、頼りになるなと思いました。

子供が料理クラブに入ったことをきっかけに応募してみました。親子で一緒にメニューを考えるのが楽しかったです。

夏休みに思い出作りができたらしいナ〜と思い、参加させていただきました。

母と協力し、コミュニケーションをとりながら、自分たちで考えたメニューを作ることができ、とてもよい思い出になりました。

何回も練習をしたので、料理するのがもっと好きになりました。

始めはとても緊張していたけど、家で作るように、話しながらできて楽しかった。

中学生になり、親子でのかかわりの時間が減ってきていたので、貴重な時間を過ごすことができました。

親のドキドキに反して、子供は楽しんでがんばってくれていたのが、よかったです。



□ 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

