

令和元年度

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

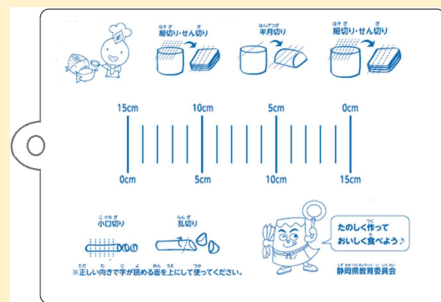
- 実際の給食で使用できるような献立であること。
- 米飯に合う主菜または副菜であること。
- 県内の地場産物を1種類以上取り入れた郷土色豊かな献立であること。

応募資格・応募状況

- 静岡県の小中学校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 295 点（小学生 255 点、中学生 40 点）
- 応募作品の中から1次審査（紙上審査）で12点を選出し、2次審査（実技調理審査）で各賞を決定。

参加賞

応募者全員にまな板を送付





うま味たっぷり！ 麻婆里芋



メニューの紹介

定番の豆腐を静岡食材の里芋に代えて、食べ応えのある主菜にしました。ひき肉に切り干し大根をプラスし、味付けに浜納豆を使うことにより、うま味たっぷりに仕上げました。里芋を冬瓜や大根、じゃが芋などでアレンジしてもおいしく食べてもらえます。

佐々木 真瑚 さん

浜松市立湖東中学校 1年



材料(4人分)

- ・里芋……………280g
- ・遠州黒豚ひき肉……………80g
- ・ピーマン……………1個
- ・浜納豆……………15g
- ・切干大根(戻したもの)……………50g
- ・揚げ油……………適量
- ・にんにく……………1片(5g)
- ・しょうが……………1片(15g)
- ・豆板醤……………小さじ1
- ・さとう……………大さじ1
- ・中華スープの素……………大さじ1
- ・水……………200cc
- ・水溶き片栗粉……………適量

さといも 遠州黒豚 浜納豆 切干大根



静岡県の食べ物

作り方

<下準備>

- ・浜納豆を細かく切る。
- ・しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ・切干大根はさっと洗い、水で戻し、水気をしぼる。
- ・里芋は皮をむき、一口大に切って160℃の油で素揚げする。
- ・ピーマンは小さめに切って油通しをする。

- 1 しょうが、にんにくを油で炒める。(弱～中火)
- 2 1に細かく切った切干大根とひき肉を加えて中火で炒める。
- 3 2に豆板醤とさとう、浜納豆を加える。
- 4 3に水と中華スープの素を加え、ひと煮立ちしたら里芋を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 ピーマンを加え、さっと混ぜて盛り付ける。



もちっと じゃがはんぺん



メニューの紹介

成長過程に必要な栄養素が豊富な「黒はんぺん」と子供達が大好きな「じゃがもち」をかけ合わせて、甘辛味に仕上げました。少ない食材で作れることと、子供と楽しく作れるメニューです。

海福 大和さん
袋井市立山名小学校 3年



材料(4人分)

- | | | |
|----------------|------------|------------|
| ・黒はんぺん …… 8枚 | B | ・しょうゆ…大さじ2 |
| ・じゃがいも …… 240g | | ・さとう…大さじ2 |
| A | ・片栗粉…… 24g | ・みりん…大さじ1弱 |
| ・とろけるチーズ…… 24g | ・片栗粉…… 適量 | ・揚げ油…… 適量 |
| ・粒コンソメ…ひとつまみ | ・あおさ…… 少々 | |
| ・さとう…… ひとつまみ | | |

黒はんぺん



静岡県の食べ物

作り方

- 1 じゃがいもの皮をきれいに洗い、皮付きのまま半分に切り、ふかす。
- 2 ふかしたじゃがいもの皮をむき、つぶした後、Aの調味料を加えて混ぜる。
- 3 2を黒はんぺんの片面にぺたっとはりつけて形をととのえる。
- 4 3の黒はんぺん側にうすく片栗粉をふり、片栗粉をふった面を下にして揚げる。
- 5 両面こんがりとなげたら、Bの調味料を一度沸騰させたものにくぐらせる。
- 6 皿に盛りつけ、あおさを少しふりかける。お好みで野菜を添えてできあがり。



切り干し大根と 黒はんぺんのごま酢和え



佐々木 友啓 さん
静岡市立葵小学校 5年

メニューの紹介

静岡県民が大好きな黒はんぺんですが、メニューがあまりないので考えました。栄養が凝縮された切干大根とカルシウム豊富な小松菜と黒はんぺんは、どれも静岡食材です。



材料(4人分)

- 切干大根……………20 g
- 小松菜……………80 g
- 黒はんぺん……………40 g
- コーン缶……………40 g
- にんじん……………20 g

- A
- しょうゆ……………大さじ1と1/3
 - 酢……………大さじ1と1/3
 - さとう……………大さじ1と1/3
 - すりごま(白)……………大さじ1と1/3
 - ごま油……………小さじ2
 - ごま油(揚げ油)……………適量

切干大根



小松菜



黒はんぺん



静岡県の食べ物

作り方

- 1 切干大根を洗い、ざるに上げておく。
食べやすい長さに切る。
- 2 野菜を食べやすい長さに切る。
- 3 にんじんからゆで、残りの野菜もゆでる。
(切干大根は1分程で茹ですぎない。)
ざるに上げしっかり絞る。
- 4 食べやすい長さに切った黒はんぺんを
ごま油できつね色になるまで炒め揚げ
する。
- 5 ボールにAの調味料を入れて混ぜ、
3、4を入れ、器に盛ってできあがり。





食品ロス 大根まるごときんぴら



メニューの紹介

大根の皮にはビタミンCが多く含まれているため皮ごと使います！！現代の食品ロス問題も解消できたらと思っています。

吉田 美麻梨 さん

静岡市立清水有度第二小学校1年

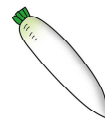


材料(4人分)

- ・大根……………160 g
- ・小松菜……………80 g
- ・黒はんぺん …… 4枚

- A
- ・ごま油 ……大さじ2
 - ・砂糖 ……小さじ3
 - ・しょうゆ…大さじ1.5
 - ・白ごま……………少々
 - ・みりん ……大さじ1

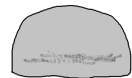
大根



小松菜



黒はんぺん



静岡県の食べ物



作り方

- ★ 大根は千切り、小松菜はザク切り、黒はんぺんは短冊切りにする。
- 1 フライパンにごま油を温め、大根を入れる。
- 2 大根がすきとおってきたら黒はんぺん、小松菜を入れる。
- 3 小松菜が少ししんなりしたらAを全て入れ、汁気をとばす。



しらすとブロッコリーのお茶いため

石川 安梨 さん 富士宮市立北山中学校 1年



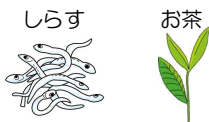
静岡県産のしらすとお茶の葉を使ったところがポイントです。ブロッコリーは芯まで使っています。

材料(4人分)

- ・しらす……………35g
- ・ブロッコリー…150g
- ・茶葉……………小さじ1
- ・しめじ ……50g
- ・にんにく…小さじ1/2
- A・たまご……………2個
- ・塩……………2つまみ
- ・油……………大さじ2
- ・油……………大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーを(芯も)適当な大きさに切りゆでる。
- 2 ブロッコリーがゆであがる直前に茶葉を鍋に入れてゆで、ゆであがったらざるにあげておく。
- 3 フライパンにAの油をひき炒りたまごを作り、取り出す。
- 4 フライパンにおろしにんにくと油を入れて温め、香りを出す。
- 5 しめじ、2、3、しらすの順に加え、最後に塩で味を整える。



静岡県の食べ物



さといもの和風シチュー

亀岡 真緒 さん 藤枝市立高洲小学校 3年



子供が大好きなシチューに野菜をたくさん入れました。だし汁を使う事で、シチューの素が少なくてすみます。減塩です！

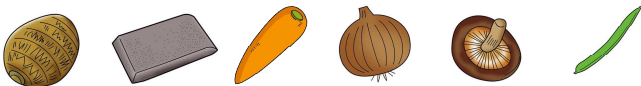
材料(4人分)

- ・さといも……………160g
- ・ベーコン……………80g
- ・こんにゃく ……80g
- ・油 ……大さじ1
- ・にんじん ……40g
- ・牛乳 ……160 cc
- ・たまねぎ ……80g
- ・シチューの素…32g
- ・しいたけ……………2個
- ・みそ ……12g
- ・さやいんげん ……4本
- ・だし汁 ……280 cc

作り方

- 1 鍋に油をひき、小さめに切ったにんじん、たまねぎ、ベーコン、しいたけ、こんにゃくを炒める。
- 2 だし汁を加え、いちょう切りにしたさといも、3cm程に切ったいんげんを加えて煮る。
- 3 火が通ったら、みそを溶かす。
- 4 シチューの素と牛乳を加えて、5分程煮てできあがり。

さといも こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん



静岡県の食べ物



きりぼしだいこんの トマトソースいため



川合 就土 さん 磐田市立福田小学校 1年



切干大根の煮物は食べない子供たちが、炒めて、味付けをすることでよく食べてくれます。簡単で子供でも手伝いができます。

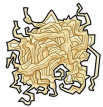
材料(4人分)

- 切干大根 ……24g (水に戻す前)
- ミニトマト ……2個
- ベーコン ……20g
- たまねぎ ……20g
- パセリ ……少々
- 塩 ……0.3g
- こしょう ……少々
- ケチャップ ……大さじ2
- オリーブ油 ……少々

作り方

- ★ 切干大根は事前に水に戻してザク切りにする。
- ★ たまねぎはスライスし、ベーコンは1cm幅に切り、ミニトマトは半分に切る。
- 1 フライパンを温めて、オリーブ油を入れて熱する。
- 2 たまねぎを炒め、ベーコン、切干大根を加え、最後にミニトマトを入れて炒める。
- 3 しんなりしてきたら、塩、こしょう、ケチャップで味付けし、きざんだパセリを上からのせる。

切干大根 ミニトマト たまねぎ



静岡県の食べ物



かつおのカレー南蛮漬け

桑島 蒼輔 さん 掛川市立第二小学校 4年



たんぱく質、ビタミン、鉄分たっぷりのかつおとたくさんの野菜を、カレーとお酢でサッパリ食べる事ができる料理です。

材料(4人分)

- かつお ……160g
- 小松菜 ……40g
- たまねぎ ……40g
- にんじん ……20g
- <下味>
- しょうゆ ……大さじ2
- 酒 ……小さじ2
- しょうが ……少々
- <つけだれ>
- しょうゆ ……小さじ2
- さとう ……大さじ1
- 酢 ……大さじ2
- みりん ……小さじ1
- 水 ……大さじ4
- だし ……少々
- カレー粉 ……小さじ1/2

作り方

- 1 かつおを一口大に切り下味をつける。
- 2 小松菜をざく切り、たまねぎをスライス、にんじんを短冊切りにする。
- 3 つけだれを作り、鍋でひと煮立ちさせ野菜を入れ少し煮る。
- 4 かつおを下味から出し、片栗粉をつけ、油で揚げる。(170℃、3分目安)
- 5 3にかつおを入れ、軽く混ぜてできあがり！

かつお 小松菜 たまねぎ



静岡県の食べ物



静岡「茶っきり干し大根」 の茶パニースープ



高橋 紀穂 さん 富士市立富士南中学校 1年

民謡「茶っきり節」で有名な静岡のお茶。食べる緑茶を考え、黒はんぺん、おから、セロリの葉などを肉だんごにして食べやすくしました。



材料(4人分)

- ・黒はんぺん……………1枚
 - ・鶏ももひき肉……………100g
 - ・おから……………12g
 - ・にんじん……………10g
 - ・たまねぎ……………10g
 - ・セロリの葉……………8g
 - Aみそ・塩・たまご…少々
 - ・切干大根(乾燥) ……4g
 - ・緑茶……………700ml
- B
- ・セロリ(茎) ……20g
 - ・にんじん……………20g
 - ・たまねぎ……………20g
 - ・キャベツ……………32g
 - ・オクラ……………4本
 - ・ヤングコーン……………4本
 - ・水溶き片栗粉……………少々
- C
- ・塩……………小さじ1.5
 - ・白だし……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1

作り方

- 1 切干大根を200mlの緑茶で戻す。
- 2 黒はんぺんをフォークでつぶし、鶏ひき肉、おから、みじん切りにしたにんじん・たまねぎ・セロリの葉、Aを混ぜ合わせ、肉だんごを作る。
- 3 鍋に切干大根の戻し汁と残りの分量の緑茶を加え、細切りにしたBと、切干大根、肉だんごを煮てCで味付けする。
- 4 別ゆでした、オクラ、ヤングコーンを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

黒はんぺん セロリ



静岡県の食べ物



栄養たっぷり!! ひじきチャンプルー

平山 咲 さん 南伊豆町立東中学校 1年



ゴーヤチャンプルーは子供が苦手なので栄養のあるひじきに変えて、食べやすいカレー風味にしました。



材料(4人分)

- ・しょうが……………1片
 - ・にんにく……………1片
 - A
 - ・鶏ガラだし……………20g
 - ・しょうゆ……………40g
 - ・塩、こしょう……………少々
 - ・酒……………20cc
 - ・カレー粉……………少々
 - ・油(炒め油)……………少々
- ・豚肉……………240g
 - ・たまご……………2個
 - ・木綿豆腐……………160g
 - ・ひじき(乾燥) ……8g
 - ・しめじ……………1/2株
 - ・たまねぎ……………1/2個
 - ・にんじん……………1/2本
 - ・長ねぎ……………1/2本

作り方

- 1 たまねぎはスライス、にんじんは太めの千切り、しめじはばらし、長ねぎはたてに半分に切りスライスする。
- 2 ひじきは水に戻しておく。たまごは炒めて皿に取り出す。
- 3 みじん切りにしたしょうが、にんにくを油で炒めて香りがしたら豚肉を炒める。野菜とひじきも加える。
- 4 火が通ったらAの調味料を入れて味を整え、湯通した豆腐、2のたまごを加えてできあがり。

ひじき たまねぎ にんじん



静岡県の食べ物



三方原じゃがいものオーブン焼き

深元 虎之介 さん 浜松市立三方原小学校 4年



地元の赤土で育った甘くてホクホクした三方原じゃがいもを使用し、子供達が笑顔になれるような料理を親子で考えました。



材料(4人分)

- じゃがいも ……50g
- A
 - たまご ……5g
 - 牛乳 ……5cc
 - バター ……2g
 - コンソメ ……0.5g
 - こしょう ……少々
 - 乾燥パセリ ……少々
 - ケチャップ ……少々
- B
 - たまねぎ ……15g
 - 牛豚ひき肉 ……60g
 - たまご ……3g
 - 牛乳 ……5cc
 - パン粉 ……2g
 - みそ ……2g
 - 塩・こしょう ……少々
 - シュレッドチーズ ……少々

作り方

- みじん切りにしたたまねぎを炒め、Bの材料と混ぜ合わせ、天板に広げて焼く。
- じゃがいもをマッシュにし、Aの材料と合わせて2の上のせ、チーズをかけてオーブンで焼く。
- ケチャップをお皿にひいて、2を切って盛り付ける。

じゃがいも



静岡県の食べ物



えいようたっぷり切りぼしサラダ

三浦 莉陽音 さん 掛川市立桜木小学校 3年



ツナ缶とおかかでうま味たっぷり！マヨネーズも少し入っているのでお子様も、もりもり食べると思います。



材料(4人分)

- 切干大根 ……40g
- 干し桜えび ……5g
- かつお削り節 ……5g
- にんじん ……1/2本
- きゅうり ……1本
- ツナ缶 ……1缶
- A
 - 顆粒だし ……6g
 - しょうゆ ……小さじ1
 - 塩 ……ひとつまみ
 - マヨネーズ ……小さじ4
 - ごま ……1.2g

作り方

- 切干大根と千切りしたにんじんをボールに入れ、熱湯で戻す。戻ったらしぼって水気を切る。
- きゅうりを千切りにして塩でもみ、水気をしぼる。
- 1に2と油を切ったツナ缶を加えて混ぜる。
- 3にAと小さくちぎった桜えび、すりつぶしたごま、削り節を入れできあがり！

切干大根



桜えび

かつおぶし

静岡県の食べ物



参加した感想(一部抜粋)

当日までの間にたくさん作って練習をし、その中で家族との会話も深まりました。

毎日ミニトマトを切る練習をしました。ドキドキしたけど、最後までがんばりました。料理を通してお友達ができました。

たくさんの人に見られながらの料理はドキドキしましたが、楽しみながらできました。

楽しく母と料理ができたのでよかったです。コンクールでは他の参加者が作ったものを試食できて、勉強になりました。

練習を重ねてきたことや、本番、慣れない場でもがんばれたことは、よい経験になったと思います。

とても緊張しましたが、精一杯のことはできたのでよかったです。

給食メニューを考えることで、おいしさ、作りやすさ、地元の食材の大切さを思い、楽しく調理することができました。

とても楽しく調理できました。ぜひ、来年も参加させていただきます。

料理を子供と何十回も作る中で、色々なことを伝えることができました。日頃は忙しくて料理と一緒に作るなんてなかなかできませんが、良い機会になりました。

お母さんと話しながら楽しくできました。給食はたくさんの方の分を作らないといけないので、簡単にできる栄養がある料理を考えるのは重要だと思いました。

親子でこのようなコンクールに参加できて、非常によい経験と思い出ができました。

野球とゲームにしか興味がない息子ですが、今回のコンクールに出場すると決めてから、一緒にお料理をしてくれるようになりました。



□ 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

