

みんなで食べよう!

ひろしま 給食



栄養バランスがよく、「ひろしま」らしく、おいしい、3拍子そろった「ひろしま給食」メニューができました。家庭でも簡単に作れるよう、広島市の身近な食材を取り入れた調理しやすいメニューです。

詳しくはこちらをご覧ください。

● HP「ホットライン教育ひろしま」

26ひろしま給食

検索



旬の具材を、みそとレモンのドレッシングで! ひろしまドレみそよ レモン

材料(4人分)

ドレッシング	みそ	大さじ 4
	砂糖	大さじ 2
	レモン果汁	大さじ 4
	水	大さじ 2
	鶏がらスープの素	小さじ 1/3
	レモンの皮	1/2 個分すりおろし

具材	豚肉スライス	200g 一口大
	キャベツ	200g 2cm 角

アレンジ	ミニトマト
	たまねぎ
	かいわれ大根

食育ワンポイント

レモンといえば、やっぱりビタミンC!
ビタミンCの含有量は柑橘類中、トップクラスです。
風邪の予防や、シミ、ソバカスなどのお肌のトラブルも未然に防止します。



統一副菜
メニュー

最優秀
レシピ賞
山本 杏菜さん
(小学4年生)

作り方

- ①ドレッシングは鍋に、みそ、砂糖、スープの素を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
 - ②滑らかになったら、火にかけ、さっと煮立たせる。
 - ③レモン果汁とすりおろしたレモンの皮を加え、火を止める。
 - ④豚肉、キャベツを茹でて、冷蔵庫で冷ます。
 - ⑤具材にドレッシングをかけて完成。
- ★お好みの具材を使って、アレンジもできます。

お好みソース味、だからごはんがすすむ! 広島おこのみ丼

材料(4人分)

ごはん	適量	
豚肉スライス	160g 一口大	
もやし	80g	
キャベツ	200g 色紙切り	
ねぎ	20g 小口切り	
卵	2個 溶く	
炒め油	大さじ 1	
調味料	塩	少々
	こしょう	少々
	水	100g
	お好みソース	大さじ 6
	ウスターソース	大さじ 1
	水溶きかたくり粉	大さじ 1
	青のり	少々



広島県
教育委員会賞
岡崎 章子さん
(栄養教諭)

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツ、もやしの順に炒める。
- ②①に調味料を加え、味付けする。
- ③水溶きかたくり粉で、とろみをつける。
- ④溶き卵を入れ、ねぎを加える。
- ⑤最後に青のりをふって完成。

食育ワンポイント

お好み焼きには様々な材料が使われているので、栄養バランスの優れた食べ物と言えます。



広島菜漬とちりめんじゃこのアイデアごはん 広島たっぷりビビンバ

材料(4人分)

ごはん	適量	
合いびきミンチ	150g	
白菜キムチ	140g 2cm 幅	
広島菜漬	150g 2cm 幅	
ちりめんじゃこ	30g	
にんにく	1かけ みじん切り	
ごま油	大さじ 1	
ねぎ	20g 小口切り	
白ごま	大さじ 1	
調味料	こしょう	少々
	塩	少々
	酒	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
目玉焼き	卵	4個
	油	大さじ 1

食育ワンポイント

広島菜漬はミネラルとビタミンが豊富で免疫力を高めたりするなどの、様々な働きをします。



優秀
レシピ賞
石田 佳奈子さん
(高校3年生)

作り方

- ①フライパンに、ごま油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら、合いびきミンチを加えて炒める。
- ②白菜キムチ、広島菜漬、ちりめんじゃこを加え、さらに炒める。
- ③ごはん、調味料、ねぎを加えて、炒め合わせる。
- ④別のフライパンに油を熱し、目玉焼きを作る。
- ⑤③の上に④の目玉焼きをのせ、ごまをふって完成。

広島のタコと野菜を特製ドレッシングで! ひろしまタココーン サラダ

材料(4人分)

ゆでタコ	60g 一口大	
とうもろこし缶詰	120g	
小松菜	200g 2cm 幅	
ドレッシング	レモン果汁	1/2 個分
	お好みソース	大さじ 4
	マヨネーズ	大さじ 4



優秀
レシピ賞
濱田 将太さん
(高校3年生)

作り方

- ①小松菜をさっと茹でて、冷ます。
- ②ドレッシングを作る。
- ③タコと小松菜、とうもろこしを混ぜ合わせ、②のドレッシングをかける。

食育ワンポイント

タコはタウリンをたっぷり含んでいて、血圧やコレステロール値を下げる働きがあります。



ちりめんじゃこねぎ、とうもろこしのかき揚げ ひろしまじゃけえ! ねぎちり揚げ

材料(4人分)

ねぎ	200g 5mm 小口切り	
ちりめんじゃこ	50g	
とうもろこし缶詰	100g	
衣	天ぷら粉	100g
	卵	1個
	水	100g
	砂糖	小さじ 2
	塩	小さじ 1
揚げ油	適量	

食育ワンポイント

ちりめんじゃこはカルシウムとビタミンを豊富に含み、特にカルシウムは100gあたりに約500mg含まれており、牛乳の200ml瓶の約2.5本分に相当します。



優秀
レシピ賞
倉敷 純子さん
(フードコーディネーター)

作り方

- ①衣の材料を混ぜ合わせる。
- ②ねぎ、ちりめんじゃこ、とうもろこしと①の衣を合わせる。
- ③スプーンですくって、180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。