

ひろしま給食

応募総数
5,025作品から選ばれました
最優秀キャッチコピー
牛尾 あんさん(広島市立高陽中学校 第1学年)

元気と笑顔の みなもとじゃけん

ひろしまの海の幸や
山の幸がおうちごはん

作って
食べてみよう

「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、
広島ならではの給食メニューを開発し、
学校・家庭・地域が一体となって食育を推進する事業です。



応募総数 2,766作品から
選ばれました

最優秀レシピ賞

広島レモンの チーズパンナコッタ

レシピ考案 肖 宇豪さん
(比治山大学健康栄養学部管理栄養学科 2年)

全国学校給食週間

令和3年1月24日～1月30日

栄養バランスのよい食事で
体のていこう力を高めよう!

広島県教育委員会賞

パワーをつける!
スタミナがんす丼

Cake de
ひろしま菜★

優秀レシピ賞



おうちで
作ったよ

リモートでシェアしよう!

優秀レシピ賞

阿多田ちりめん
骨骨かき揚げ

優秀レシピ賞

広島ちらしずし

家庭・地域・社会で
みんなで食べる
80万食

給食メニューを
学校で食べる
20万食

広島県全体でおいしく食べる
100万食

広島レモンのチーズパンナコッタ

肖 宇豪さん (比治山大学健康栄養学部管理栄養学科 2年)

最優秀
レシピ賞

広島産レモンは、クリームチーズとの相性バッチリ! カルシウムとビタミン C がたっぷりの骨太おやつです。ぜひご家庭で作って食べてみてください!



材料 (4人分)

ゼラチン	4g
水	12cc
クリームチーズ	60g
砂糖	大きじ6と2/3
牛乳	180cc
生クリーム	110cc
レモン果汁	小さじ2
バニラエッセンス	少量



作り方

- ゼラチンを水につけておく。
- ボウルにクリームチーズと半量の砂糖を入れて潰しながら混ぜる。
- 残りの砂糖と牛乳と一緒に鍋に入れて温める。
- ③を②に少しづつ入れながら混ぜる。
- ④と生クリームを鍋に戻して、もう一回温めて、沸かしてから火を止める。
- ⑤にレモン果汁と①のゼラチン、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- 容器に入れて冷蔵庫(又は冷凍庫)で冷やす。

パワーをつけろ! スタミナがんす丼

西本 麻桜さん (府中町立府中小学校 第5学年)

広島県
教育
委員会賞

コロナに負けない体を作るための栄養満点ご飯です。がんすとキャベツとごはんを一緒に食べるとジュシーでおいしいです。



材料 (4人分)

米	2合
玉ねぎ	1個 (スライス)
生しいたけ	1枚 (スライス)
がんす	72g (短冊切り)
ちりめんじゃこ	8g
卵	4個
ねぎ	3本
調味料	さとう 小さじ2, みりん 小さじ2, しょうゆ 大きじ1, しょうゆ 大きじ1
[だし汁]	水 1カップ, かつお節 8g
キャベツ	1.5枚 (千切り)



作り方

- ごはんを炊く。
- かつお節でだし汁をとる。
- だし汁に玉ねぎ、生しいたけを加えて煮る。
- 玉ねぎに火が通ったら、調味料を加えて混ぜ、がんすを入れる。
- ちりめんじゃこを入れる。
- ⑤に溶き卵を入れる。
- ねぎを入れる。
- ごはんの上へゆでたキャベツをのせ、⑥をかける。

Cake de ひろしま菜★

田下 葵さん (坂町立坂中学校 第2学年)

優秀
レシピ賞

フランスの「ケーキ・サレ」を参考に作りました。広島県の特産である広島菜漬の塩気が甘みを引き立たせるおいしいケーキです。



材料 (4人分)

小麦粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
牛乳	40cc
オリーブオイル	大きじ1
広島菜漬	20g (みじん切り)
ベーコン	20g (5mm)
プロセスチーズ	20g (5mm角)
コーン	20g
レモン果汁	小さじ2



作り方

- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- 広島菜漬はさっと洗って水気をしぼる。
- 広島菜漬とベーコンを軽く炒める。
- ボウルに卵、オリーブオイル、牛乳を入れてしっかり混ぜる。
- ④のボウルに③とチーズ、コーン、レモン果汁を入れて混ぜる。
- ⑤に①を入れて、さっくりと混ぜ、カップに分ける。
- 180~200℃に温めたオーブンで15~20分程度焼く。

広島ちらしずし

濱 綾音さん (進徳女子高等学校 第3学年)

優秀
レシピ賞

様々な広島県産食材を使った色とりどりのちらしずしです。後味はさっぱり、ひな祭りにもぴったりの一品です。



材料 (4人分)

米	2合
すし酢	40cc
砂糖	大きじ1と1/2
塩	小さじ1/5
[錦糸卵]	卵 2個, 塩 適量, 油 適量
広島菜漬	60g (細切り)
パプリカ	1/3個 (みじん切り)
がんす	60g (細切り)
ごま油	少量



作り方

- ごはんを炊く。
- 広島菜漬は水で洗った後、水気を取る。
- 錦糸卵を作り、冷ましておく。
- がんすをオープンで焼いておく。
- ごま油を熱し、②の広島菜漬とパプリカを炒め、冷ましておく。
- ①にすし酢を入れ、うちわで扇ぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
- ⑥に③④⑤を入れてさらに混ぜる。

阿多田ちりめん骨骨かき揚げ

原 妃莉さん (大竹市立方中学校 第2学年)

優秀
レシピ賞

地元産のちりめんを使ったカルシウム満点で「わけぎ」もおいしいかき揚げです。



材料 (4人分)

ちりめんじゃこ	20g
玉ねぎ	3/4個 (薄切り)
にんじん	1/5本 (千切り)
わけぎ	3本 (2~3cm)
天ぷら粉	60g
冷水	適量
塩	小さじ2/5
揚げ油	適量



作り方

- ボウルに天ぷら粉と塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ①へ玉ねぎ、にんじん、わけぎ、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- 170℃の油で両面がきつね色になるまで揚げる。

令和2年度「ひろしま給食」メニュー



応募総数2,766作品から選ばれた5つの「ひろしま給食」メニュー! 広島県の身近な食材を使った家庭でも簡単にできるメニューです。

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」

ひろしま給食 検索

▶クックパッドの公式キッチン「広島県教委100万食」にもレシピを掲載しております。



これは音声コードです。目の不自由な方への情報提供を目的としています。

