

令和3年度「ひろしま給食推進プロジェクト」

食育テーマ「ひろしま給食」でSDGsを考えよう！！

～未来へつなげる、産地とつながる食卓～

★広島県産の指定食材5品目…小松菜、白ねぎ、大根（葉も含む）、はっさく、小いわし

■ 「ひろしま給食」統一メニュー

メニュー名	あんかけおにぎりで広島じゃんじゃん食べようや！	
考案者	つきじ 築地 ことは さん	
所属・学年	坂町立坂中学校 第2学年	
アピールポイント	あんかけで冷めにくく、野菜のうまみや栄養素も無駄なく食べやすいおにぎり	
材料（4人分）	米 2合 ★小松菜 1束（5mm程度） ★大根（葉も含む） 100g（根：5mm角切り 葉：みじん切り） ★白ねぎ 30g（白髪ねぎ） にんじん 80g（5mm 角切り） しめじ 100g ちりめんじゃこ 25g 塩 少量 こしょう 少量 めんつゆ 大さじ2 片栗粉 大さじ2 しょうゆ 少量 油 少量 顆粒だし 大さじ1 水 500ml	作り方 ① ご飯を炊く。 ② 大根の葉、ちりめんじゃこを炒め、塩とこしょうを加える。 ③ ご飯に②を混ぜる。 ④ ③をおにぎりにする。 ⑤ フライパンに油を熱し、④にしょうゆを塗って焼く。 ⑥ 鍋に水と顆粒だしを入れ、にんじん、大根（根）、しめじ、小松菜の順に入れて煮る。 ⑦ ⑥が煮立ったら、めんつゆを入れる。 ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を入れる。 ⑨ ⑤に⑧をかけ、白ねぎをのせる。

■ 「ひろしま給食」メニュー

メニュー名	丸ごと完食！！みぞレモ丼	
考案者	やぶがみ そうた 藪上 蒼大 さん	
所属・学年	大崎上島町立東野小学校 第6学年	
アピールポイント	皮ごと大根おろし、食べやすく残食を減らす丼、具材や味付けはアレンジ可能	
材料（4人分）	米 2合 ★小松菜（または大根の葉） 100g（2cm程度） ★大根 200g しいたけ 60g（薄切り） 豚肉 400g 油 大さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ2 レモン汁 大さじ2 砂糖 大さじ1	作り方 ① ご飯を炊く。 ② 大根をおろす。 ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ④ ③に②と小松菜、しいたけを入れて炒める。 ⑤ ④に砂糖、酒、しょうゆを入れて混ぜる。 ⑥ ⑤にレモン汁を加える。 ⑦ ご飯の上に⑥をのせる。

メニュー名		小松菜のふわふわチキンナゲット	
考案者	おかべ 岡部 さん		
所属・学年	呉市立阿賀小学校 第4学年		
アピールポイント	広島県産の小松菜を使った食べやすいチキンナゲット		
材料（4人分）	★小松菜 1/2束（1cm程度） 鶏ひき肉 200g 絹ごし豆腐 140g コーン 20g 卵 1個 鶏ガラスープの素 2.5g 片栗粉 小さじ1/2 塩 小さじ1/3 油 大さじ2	作り方 ① 絹ごし豆腐の水を切る。 ② 小松菜をゆでて、冷ます。 ③ ボウルに①を入れて泡だて器で混ぜ、滑らかにする。 ④ ③に鶏ひき肉を入れて、混ぜ合わせる。 ⑤ ④にコーン、②、④を入れて、粘り気が出るまで混ぜる。 ⑥ フライパンに油を熱し、大きめのスプーンで形を整えた⑤を入れる。 ⑦ フライパンにふたをして、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。	

メニュー名		小いわしの酢豚風～いつも美味しさはそばに～	
考案者	ぬまた まお 沼田 真緒 さん		
所属・学年	広島県立西条農業高等学校 第3学年		
アピールポイント	酢とオリーブオイルを使った、誰でも食べられる、誰でも作れるメニュー		
材料（4人分）	★小いわしの天ぷら 120g ★白ねぎ 1/2本（小口切り） 玉ねぎ 1個（薄切り） にんじん 1本（短冊切り） オクラ 4本（斜め切り） 酢 大さじ3 砂糖 大さじ2 ケチャップ 大さじ2 オリーブオイル（または油） 大さじ1	作り方 ① フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんじん、オクラを中火で炒める。 ② ①に小いわしの天ぷらを入れ、軽く炒めたら④を入れて中火で炒める。 ③ ②に白ねぎをのせる。	

メニュー名		はっさくとネーブルの簡単マフィン	
考案者	いのうえ そら 井上 蒼空 さん		
所属・学年	府中市立上下中学校 第1学年		
アピールポイント	地元の食材を使った誰でも食べやすい大きさのおやつ		
材料（4人分）	★はっさく（皮をむいて） 70g（2cm程度） ネーブル 70g（2cm程度） 無塩バター 60g 卵 1個 プレーンヨーグルト 大さじ2 クリームチーズ 50g（1cm程度） 薄力粉 120g ベーキングパウダー 小さじ1 グラニュー糖 50g	作り方 ① ボウルにはっさく、ネーブル、無塩バター、卵、プレーンヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖を入れ、混ぜ合わせる。 ② カップに①を七分目くらいまで流し込む。 ③ ②にクリームチーズを入れる。 ④ 170℃のオーブンで30分間焼く。	

※ 材料、分量等は、季節や好みに合わせてアレンジしてみてください。