

令和4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！！

～ 広島県産の旬の食材の活用～


★広島県産の指定食材5品目


アスパラガス【春～夏】，トマト【夏】，マダコ【夏】，わけぎ【冬～春】，
米（米粉等も含む）【新米：収穫年の年末まで】

■「ひろしま給食」100万食統一メニュー


メニュー名		S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりと SDGsビーフン	
考案者	しみず 清水 結衣 さん		
所属・学年	呉市立阿賀中学校・第3学年		
アピールポイント	さっぱり食べやすい味でがっつり，広島らしさたっぷりの栄養バランスのとれたビーフン		
材料（4人分）		作り方	
★ビーフン	200g	①	ビーフンをゆでる。
★アスパラガス	8本（3cm程度の斜め切り）	②	フライパンにごま油をひく。
★トマト	中1/2個（1cmの角切り）	③	②にアスパラガス，マダコ，ベーコン，玉ねぎを入れてさっと炒め，塩とこしょうをふる。
★マダコ	100g（5mm程度の輪切り）	④	③にビーフンとにんにくを入れ，めんつゆと水を加えて手早く混ぜる。
ベーコン	60g（1cm程度）	⑤	器に盛り付けて，トマトをまぶす。
玉ねぎ	3/4個（薄切り）		
にんにく	小さじ1/2（すりおろし）		
塩	少々		
こしょう	少々		
めんつゆ	110ml		
水	30ml		
ごま油	大さじ3		


■「ひろしま給食」100万食メニュー

メニュー名	もぶってぶちうま！お宝もぶり	
考案者	おきた 沖田 さん せいはい 誠羽 さん かのん 叶夢 さん たなか 田中 さん なかた 中田 さん そうすけ 宗佑 さん しもごうち 下垣内 さん よしかわ 好川 さん はるか 陽花 さん ひなた 日向 さん	
所属・学年	呉市立明德小学校・第5学年	
アピールポイント	海と陸の豊かさを守ろう！郷土料理からSDGsを考えるオリジナルもぶり飯	
材料（4人分）	★米 2合 ★アスパラガス 40g（輪切り） ★マダコ 70g（輪切り） にんじん 50g（せん切り） ごぼう 50g（ささがき） 干しいたけ 15g（せん切り） 油揚げ 1枚（1cm程度の短冊切り） 塩昆布 7g（乾いたまな板で細かく刻む） レモンの皮 5g（せん切り） ちりめん 15g 水 400ml しいたけの戻し汁 100ml 煮干し 10g かきしょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1/2 みりん 小さじ1/2	作り方 ① 米を炊く。 ② 干しいたけを水でもどし、ごぼうは切って水にさらす。 ③ アスパラガスをさっとゆでる。 ④ にんにんに酒大さじ1/2（材料外）をかけてさっと煮る。 ⑤ ちりめんを熱湯をかけて、塩抜きをする。 ⑥ ④でだし汁を作る。 ⑦ ⑥に②と油揚げを入れ、かきしょうゆ、酒、みりんを加えて煮る。 ⑧ ⑦が煮えたら、④、⑤、マダコを入れ、中火で15分～20分煮る。 ⑨ ①をはんぽに取り、塩昆布を加えて混ぜる。 ⑩ ⑧の煮汁を完全に切り、⑨に入れてもぶる（混ぜる）。 ⑪ 器に盛り付けて③を飾り、レモンの皮をのせる。

メニュー名	広島産海と大地のチヂミックス	
考案者	やの 矢野 さん さき 彩喜 さん	
所属・学年	府中町立府中南小学校・第6学年	
アピールポイント	広島産の海と大地の恵みを使い、五大栄養素すべてを一度にとることができるチヂミ	
材料（4人分）	★トマト 小2個（1cmの角切り） ★マダコ 75g（1cmの角切り） ★わけぎ 1束（小口切り） ピザ用チーズ 10g 小麦粉 大さじ6 卵 1個 水 100ml ダシダ 小さじ1 （中華だしの素や鶏がらスープの素で代用可） ごま油 大さじ1	作り方 ① ④を泡立て器で混ぜる。 ② ①にわけぎ、トマト、マダコ、ピザ用チーズを入れて混ぜる。 ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を4等分して入れ、中火で3分、ひっくり返して弱火で5分焼く。

■「ひろしま給食」100万食メニュー

メニュー名	多幸運米（たこーうんまい）揚げ	
考案者	むろせ みほ 室瀬 美穂 さん	
所属・職名	呉市立昭和北小学校・栄養教諭	
アピールポイント	余ったご飯や身近な食材にお好みソースとケチャップを加え、混ぜて揚げるだけの廃棄を減らす簡単メニュー	
材料（4人分）	★マダコ 100g（大きめのみじん切り） スイートコーン 80g むき枝豆 80g 大葉 4枚（みじん切り） ご飯 100g 小麦粉 80g お好みソース 60g ケチャップ 20g こしょう 少々	作り方 ① 材料をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。 ② ①を4等分し、平たく丸めて揚げ油（材料外）で揚げる。

メニュー名	くるっと！広島のみりょくれ〜ぷ！	
考案者	やまもと あんな 山本 杏菜 さん	
所属・学年	広島県立戸手高等学校・第3学年	
アピールポイント	モチモチ食感、トマトのジャムも酸味と甘みがマッチして美味しく食べられるおやつ	
材料（4人分）	〈クレープ生地〉 ★米粉 50g 卵 2個 砂糖 30g 牛乳 140ml 〈トマトジャム〉 ★トマト 中4個 砂糖 90g レモン果汁 小さじ1 〈クリーム〉 ヨーグルト 100g 生クリーム 100ml 砂糖 10g レモン果汁 小さじ1/2	作り方 ① コーヒーフィルターなどでヨーグルトの水分を切る。 ② トマトに十字の切込みを入れて湯剥きし、細かく切る。 ③ ②に砂糖、レモン果汁を加え、とろみが付くまで煮詰める。 ④ ③を冷蔵庫で冷ます。 ⑤ ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜ、さらに米粉を加えてだまにならないようによく混ぜる。 ⑥ 熱したフライパンに薄く油（材料外）をひき、⑤を丸く流し込む。（多めに流し込むと厚くモチモチになる！） ⑦ 焼き目が見えないうちにひっくり返して反対の面も焼き、両面が焼けたらクッキングシートなどの上で冷ます。 ⑧ 生クリームに砂糖を加え、氷水で冷やしながらかき立てる。 ⑨ ①をボウルに入れ、レモン果汁を加えて混ぜ、さらに⑧を入れて混ぜる。 ⑩ ⑦の上に⑨を塗り、④をのせてくるむ。

※ 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。