


【令和5年度】


「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島野菜たっぷりミネストローネ		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: right;">※該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small style="float: right;">※使用するものすべてに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。</small>		
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <p>① ジャがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ベーコンは1cm角に切る。(面倒であればざく切り等でもOK)</p> <p>② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で熱し、香りが出たら①を加えて中火で炒める。野菜がしんなりしたらトマトジュース、水、コンソメを加えて煮立てる。</p> <p>③ 中火で根菜に火が通るまで煮て(約10分程度)大豆を入れ、砂糖、ケチャップを加え混ぜ、塩コショウで味を整える。</p> <p>④ お皿に盛って、お好みでパセリを振って出来上がり。</p> <p>・野菜は広島県産のものを使用しています。</p> <p>・トマトジュースがたまたま余っていたので使用しましたが、トマト缶や生のトマトをカットして入れてもOKです。その場合は水の量を増やして調整して下さい。</p> <p>・生のにんにくを使う場合は細かくみじん切りにして炒めて下さい。</p> <p>・他におすすめの野菜はセロリ、ブロッコリー、パプリカ、しめじ、大根、豆類です。好きな野菜で試してみてください。</p> <p>・ベーコンの代わりにウインナーやハムを入れてもOKです。</p> <p>・ショートパスタを入れたら立派な主食になります。</p>	<p style="text-align: center;">【材料】 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャがいも 1個 ・にんじん 1/2本 ・玉ねぎ 1/2個 ・キャベツ 1/8個 ・ゆで大豆 2袋 ・ベーコン 4枚 ・にんにくチューブ 2cm程度 ・トマトジュース 190gのもの2缶 ・水 1カップ ・コンソメ顆粒 大さじ1 ・ケチャップ 大さじ3 ・砂糖 大さじ1~3 ・塩コショウ 適量 ・オリーブオイル 大さじ1 <p style="text-align: right;">※野菜はお好みで種類を足してね。</p>	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>僕がまず考えたのは、地元の食材ってどんなものがあるんだろう、という事です。近所のスーパーへ行き、地元野菜が並ぶコーナーを見ると、様々な野菜が並んでいたの、たくさんの野菜を手軽に食べられるといったら何があるか考え、スープにしようと思いました。僕自身が野菜をあまり好んで食べない方であり、苦手なものも多い中で、シチューやカレーにすると食べやすくなるということから、ミネストローネに決めました。トマトベースなので健康にも良く、具材を変えることで飽きずに何度も作って食べられるし、苦手な野菜がある人にも食べやすい味付けだと思います。地元食材をふんだんに使える、という所がこのスープの魅力です。</p>		


「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	れもんが隠し味！？ほうれん草のごま和え		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>①ほうれん草の根を落とし、3cm幅に切り、湯がく。</p> <p>②コーンと水煮大豆、レモン汁、ごま油、醤油、砂糖を①のボウルに加え、よく混ぜる。</p> <p>③最後に、すりごまを加えよく混ぜて完成。</p>	<p>【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草：一袋 ・コーン：35g ・水煮大豆：25g ・レモン汁：大さじ1 ・醤油、砂糖：各小さじ2 ・すりごま：適量 	
	<p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 5px;">メニューの完成写真を必ず貼付してください。</p> 		
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>指定食材の3つを使用し、副菜をつくった。 大豆、ほうれん草、レモンが入っており、タンパク質や鉄、ビタミンなどを摂ることができるので健康にも良い。</p>		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

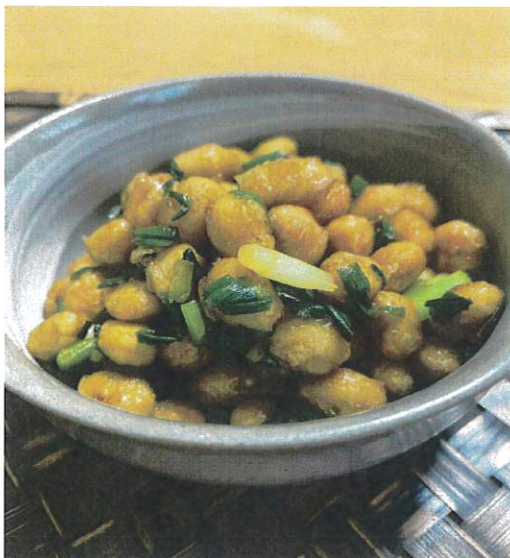
メニュー名	野菜ミルクカレースープ	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 ※該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。	
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 ※使用するものすべてに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。	
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>1 玉ねぎ、人参を1cm角に切り、電子レンジで温める。(1000w,1分30秒)</p> <p>2 鶏肉を1口大に切り、フライパンに油を入れ、鶏肉を火が通るまで炒める。</p> <p>3 玉ねぎ、人参を加えて炒めます。</p> <p>4 水を入れ沸騰したら、カレーラーを入れる。</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>カレーラー 2かけ 鳥もも肉 200g ほうれん草 1株 人参 1/2本 玉ねぎ 1/2個 牛乳 250cc 水 200cc</p>
	<p>5 カレーラーが溶けたら牛乳を加え弱火で10分ほど煮る。</p> <p>6 野菜に火が通ったら、胡椒を少しかけ、完成。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>4→</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5→</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">完成↓</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</p>	<p>広島の食材を使って、人気のカレーに合うようなものを作りました。それほど辛くなく、誰でも食べれるようにしました。</p> <p>カレー味なので、野菜がよくとれます。</p> <p>5大栄養素の炭水化物以外、入っているので、バランスの良い料理です。じゃがいもなどを加えともっと美味しくなります。</p> <p>いろんな種類の野菜が合うと思います。</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	<h2 style="margin: 0;">塩麹マヨととり肉のさっぱり焼き</h2>	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: right;">※該当するものに☑を入れてください。</small>	
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small style="float: right;">※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 塩麹マヨネーズの材料を全て合わせてブレンダーで混ぜる。 ② とり肉はそぎ切りにし、天板に並べて塩こしょうで下味をつける。 ③ 青ねぎは小口切りにし、仕上げ用を少し取っておく。 ④ レモンは果汁を搾る。絞ったレモンは種を取り除き、皮と実をみじん切りにしておく。(フードプロセッサー) ⑤ 塩麹マヨネーズにレモン果汁、果肉、青ねぎを混ぜて、とり肉に塗る。 ⑥ 仕上げ用の青ねぎをかけたら、180度に予熱したオーブンで15～20分くらい焼く。 	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> • とり肉（胸肉またはもも肉）600g • 塩麹マヨネーズ 塩麹小1，無調整豆乳25ml，米油50ml，酢大1/2 • 青ねぎ3～5本 • レモン1/4個 • 塩こしょう 少々
		
<p>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</p>	<p>給食の時に、青ねぎが苦手な子がいるので、食べやすいようにするために、みんなが大好きなお肉のレシピを考えました。</p> <p>どのようにソースをあわせたらおいしいか確かめるために、材料を全部混ぜたり、青ねぎやレモンを後からのせたりして、食べ比べてみました。見た目や匂いが良かったのが、材料を全部混ぜたソースに、後から青ねぎをのせたものが一番おいしかったです。</p> <p>ご飯と一緒に食べてもおいしいので、作ってみてください。</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】


メニュー名	カリカリ大豆と青ネギの甘辛煮		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 ※該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。		
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 ※使用するものすべてに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。		
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>①大豆を水でさっと洗い、キッチンペーパーで軽くふき取る。 ②大豆に片栗粉をまんべんなくまぶす。 ③フライパンにオリーブオイルを敷き、大豆を投入する。 ④大豆がカリっとするまで炒める。 ⑤大豆を炒めている間に、砂糖・醤油・酒を混ぜ合わせておく。 ⑥青ネギを大豆と同じくらいの大きさに切る。 ⑦大豆がカリカリになったら、混ぜ合わせておいた調味料をフライパンに投入し、軽く煮詰める。 ⑧切った青ネギを加える。 ⑨火を止めて、盛り付ける。</p>	<p>【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大豆 300g ・片栗粉 大2 ・砂糖 大2 ・醤油 大2 ・酒 大2 ・青ネギ 10本 	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>私がこのメニューを考えるにあたって、意識したことは、作りやすさです。家にある材料で簡単に作ることができるように、どの家庭にもある調味料を使用しました。また、給食で大量生産しやすいし、家庭でも手軽に作ることができるメニューにできるように考えました。</p>		



「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島のねぎと大豆を使った麻婆豆腐	
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>	
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>①豆腐は2cmの角切りにし、にんにく・生姜はみじん切りにする</p> <p>②フライパンにこめ油を中火で熱し、ミンチ・にんにく・生姜を炒める</p> <p>③(A)を入れて煮立て、豆腐を加えて中火で2分煮る</p> <p>④(B)でとろみをつけ、ひと煮立ちしたら、ごま油を回し入れる</p> <p>⑤器に盛り、ねぎをちらす</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>絹ごし豆腐 320g (大豆)</p> <p>豚牛合い挽きミンチ 200g</p> <p>にんにく 1片 生姜 1片</p> <p>ねぎ (みじん切り) 3本</p> <p>こめ油 大さじ1 ごま油 大さじ1</p> <p>(A) 合わせ調味料</p> <p>豆板醤 大さじ1 醤油 大さじ1 料理酒 大さじ1</p> <p>(B) 水溶き片栗粉</p> <p>片栗粉 大さじ1 水 大さじ1</p>
		
<p><u>食育テーマ</u> に沿った メニューの アピール ポイント</p>	<p>ねぎにはビタミンAとビタミンCが含まれ、どちらも免疫機能に関わる栄養である。ミンチには子どもに不足しがちなたんぱく質や鉄が含まれ、豆腐にはたんぱく質やマグネシウムが含まれる。こめ油にはビタミンEが含まれている。鉄不足は女子に多く、その改善には主にたんぱく質と鉄が必要であり、ビタミンCは鉄の吸収を促進する働きがあるため、鉄不足のケアに期待が出来ると考えられる。※鉄が足りない事で不安感やパニック、落ち着きのなさが出現すると言われている。</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	たっぷり栄養大豆かき揚げ	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>	
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>① 大豆は水気を切り、青ねぎは2cmてい度に切る。</p> <p>② ボウルに大豆、青ねぎ、さくらえびを入れ、薄力粉とかたくり粉をまぶす。</p> <p>③ ②に牛乳を加え、ざっくりとまぜ合わせる。</p> <p>④ 180度に熱した油にスプーンですくい、落とし揚げる。</p> <p>⑤ レモンをくし形に切り、皿にもり合わせる。</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>大豆水煮・・・・・・・・・・180g 青ねぎ・・・・・・・・2分の1束(35g) さくらえび・・・・・・・・・・10g 薄力粉・・・・・・・・・・大さじ4 かたくり粉・・・・・・・・・・大さじ2 牛乳・・・・・・・・・・50ml あげ油・・・・・・・・・・てき量 レモン・・・・・・・・・・適宜</p>
		
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>広島県産の食材をたくさん使い、栄養たっぷりなかき揚げを作りました。</p> <p>つなぎに牛乳を使うことで、栄養価が上がることはもちろん、牛乳消ひにもつながります。</p> <p>大豆の甘みとホクホクした食感がおいしいのでぜひ、食べてみてください。</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	<h2>ごろごろ大豆のもぶり風肉だんご</h2>																																																									
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: right;">※該当するものに☑を入れてください。</small>																																																									
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small style="float: right;">※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>																																																									
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ぶたひき肉と☆をすべて入れてこねる。 ② ①に大豆を入れ、食べやすい大きさに丸める。 ③ フライパンにオリーブオイルをひき、②をならべて中火で3分、ひっくり返してふたをして4分やく。 ④ 肉に火が通ったら、いったんお皿に移し、フライパンの余分な油をふきとり、バターをひく。 ⑤ たんざく切りのにんじん、5mmはばに切ったたまねぎを塩こしょうでいためる。 ⑥ 2.5cmに切ったほうれん草を500ワットで1分間レンジで加熱する。 ⑦ ⑤に小麦粉を入れいため、牛にゅうを3回に分けて入れる。 ⑧ コンソメ、肉、ほうれん草を入れ、味をなじませたら完成!!!! 	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">◦ぶたひき肉</td> <td style="width: 20%;">250g</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">◦コンソメ</td> <td style="width: 20%;">大さじ1</td> </tr> <tr> <td>◦むし大豆</td> <td>90g</td> <td>☆</td> <td>◦片栗粉</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>◦ほうれん草</td> <td>2分の1束</td> <td></td> <td>◦カレー粉</td> <td>大さじ2分の1</td> </tr> <tr> <td>◦にんじん</td> <td>3分の1本</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦たまねぎ</td> <td>中2分の1個</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦バター</td> <td>10g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦オリーブオイル</td> <td>大さじ1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦牛にゅう</td> <td>150cc</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦小麦粉</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦コンソメ</td> <td>大さじ1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦塩こしょう</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	◦ぶたひき肉	250g		◦コンソメ	大さじ1	◦むし大豆	90g	☆	◦片栗粉	大さじ1	◦ほうれん草	2分の1束		◦カレー粉	大さじ2分の1	◦にんじん	3分の1本				◦たまねぎ	中2分の1個				◦バター	10g				◦オリーブオイル	大さじ1				◦牛にゅう	150cc				◦小麦粉	小さじ1				◦コンソメ	大さじ1				◦塩こしょう	少々				
◦ぶたひき肉	250g		◦コンソメ	大さじ1																																																						
◦むし大豆	90g	☆	◦片栗粉	大さじ1																																																						
◦ほうれん草	2分の1束		◦カレー粉	大さじ2分の1																																																						
◦にんじん	3分の1本																																																									
◦たまねぎ	中2分の1個																																																									
◦バター	10g																																																									
◦オリーブオイル	大さじ1																																																									
◦牛にゅう	150cc																																																									
◦小麦粉	小さじ1																																																									
◦コンソメ	大さじ1																																																									
◦塩こしょう	少々																																																									
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>広島県の食文化について調べたところ、郷土料理のひとつに「もぶり」があることを知りました。白米の変わりにお肉を使ってもぶり風のおかずにしてみました。大豆をたくさん「もぶっている」のでごろごろ食感が楽しめます。季節によって旬の食材をもぶってもおいしいです!!!!</p>																																																									

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	大豆で気分アゲアゲ（揚げ揚げ）コロッケ		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>		
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>		
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>① 青ねぎを小口切りに切る。</p> <p>② 大豆とミンチ肉をまぜる。（大豆はつぶさなくてよい。大豆の食感が残る。）</p> <p>③ 青ねぎ、めんつゆ、みそを②の中に入れ、まぜる。</p> <p>④ ③を直径5cmぐらいに丸める。</p> <p>⑤ 衣を適量に付ける。</p>	<p>【材料】4人分（1人2個）</p> <p>青ねぎ→5本 大豆→180g ミンチ肉→120g めんつゆ→大さじ1 みそ→小さじ1</p>	<p>◦小麦粉 ◦卵 ◦パン粉</p> <p>適量</p> 
	<p>◦小麦粉 ◦卵 ◦パン粉</p> <p>⑥ こげ茶色になるまであげる。</p>		
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	大豆をつぶさず、入れるので大豆の食感が楽しめる。また、大豆の風味を残すため、調味料は少なめにしたところ。さめてもおいしい！おやつにもぴったり。		

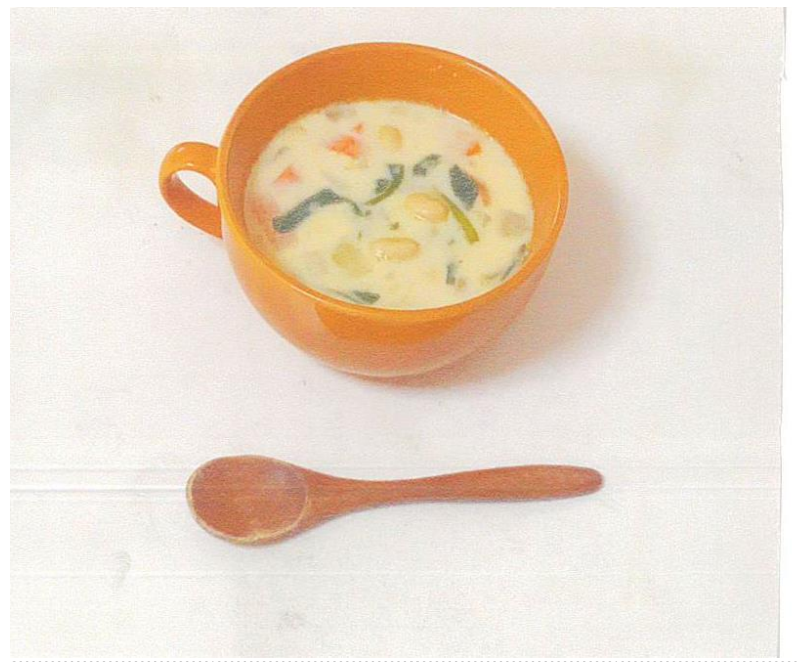
「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	大豆ととうふのWソイがんもどき																																									
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: right;">※該当するものに☑を入れてください。</small>																																									
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small style="float: right;">※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>																																									
レシピ	【作り方】	【材料】4人分																																								
	<p>① とうふをキッチンペーパーでくるみ、電子レンジで、「600W3分」で加熱し、水分をしっかりと切る。</p> <p>または、とうふをキッチンペーパーでくるみ、ザルに入れ、上に重しを乗せて、水を切る。</p> <p>② にんじんは、洗って皮をむき、細い千切りにする。ほうれん草は、1分くらいゆで、水にくぐらせて、しっかりと1.5cmくらいに切る。青ねぎは小口切りにする。</p> <p>③ ①のとうふを、ボウルに入れ、泡立て器でつぶす。そこに、ほうれん草、大豆、にんじん、たまご、かたくり粉、酒、しょうゆ、塩を入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>④ 12等分にしてだ円の形に丸める。</p> <p>⑤ フライパンに、深さ2cmくらいの油を入れ、180℃の温度で両面ともキツネ色になるくらいまで揚げる。</p> <p>⑥ あんかけのあんをつくる。めんつゆと水をなべに入れ、中火で煮立たせる。煮立ったら火をとめ、水ときかたくり粉を入れ、とろみをつける。</p> <p>⑦ ⑤を皿に盛り付け、あんをかけて、青ねぎを上ちらして、完成 ✨</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">◦ とうふ</td> <td style="width: 33%;">2丁</td> <td style="width: 33%;">◦ めんつゆ（2倍濃縮）</td> <td style="width: 33%;">100cc</td> </tr> <tr> <td>◦ ほうれん草</td> <td>1束</td> <td>◦ 水</td> <td>100cc</td> </tr> <tr> <td>◦ 大豆（水煮）</td> <td>1かん</td> <td>◦ 水ときかたくり粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦ にんじん</td> <td>1/3本</td> <td>◦ 水</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>◦ たまご</td> <td>1こ</td> <td>◦ かたくり粉</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>◦ かたくり粉</td> <td>大さじ4</td> <td style="text-align: center;">↑</td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦ 酒</td> <td>大さじ2</td> <td style="text-align: center;">あんかけ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦ しょうゆ</td> <td>小さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦ 塩</td> <td>小さじ1/3</td> <td>◦ 青ねぎ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>◦ 揚げ油</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		◦ とうふ	2丁	◦ めんつゆ（2倍濃縮）	100cc	◦ ほうれん草	1束	◦ 水	100cc	◦ 大豆（水煮）	1かん	◦ 水ときかたくり粉		◦ にんじん	1/3本	◦ 水	大さじ1	◦ たまご	1こ	◦ かたくり粉	大さじ1	◦ かたくり粉	大さじ4	↑		◦ 酒	大さじ2	あんかけ		◦ しょうゆ	小さじ2			◦ 塩	小さじ1/3	◦ 青ねぎ		◦ 揚げ油	適量	
◦ とうふ	2丁	◦ めんつゆ（2倍濃縮）	100cc																																							
◦ ほうれん草	1束	◦ 水	100cc																																							
◦ 大豆（水煮）	1かん	◦ 水ときかたくり粉																																								
◦ にんじん	1/3本	◦ 水	大さじ1																																							
◦ たまご	1こ	◦ かたくり粉	大さじ1																																							
◦ かたくり粉	大さじ4	↑																																								
◦ 酒	大さじ2	あんかけ																																								
◦ しょうゆ	小さじ2																																									
◦ 塩	小さじ1/3	◦ 青ねぎ																																								
◦ 揚げ油	適量																																									
<p>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</p>	<p>がんもどきは、昔からある和食料理です。私もがんもどきが昔から大好きなので、色々な具材を使って作ってみました。がんもどきは、ふつう、おでんなどの中に入っていますが、外側の食感をしっかりと感じられるように、汁物の中には入れませんでした。あんかけで和風にして、具材は野菜と大豆で栄養がたくさん取れるようにしました。</p>																																									



「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	赤、黄、緑！全てそろったやさしいスープ																						
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>																						
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>																						
レシピ	【作り方】	【材料】4人分																					
	<p>① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの皮をむき、1cm角に切る。</p> <p>② ほうれんそうとえのきを3cmくらいに切る。</p> <p>③ 鍋にバターをとかし、①をよく炒める。</p> <p>④ ③に水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。</p> <p>⑤ 野菜に火が通ったら、②と大豆と牛乳を入れ、さらに煮る。</p> <p>⑥ ほうれん草に火が通ったら、みそとめんつゆで味付けをし、弱火で1分煮込んで</p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">完成</p> <p>※牛乳を入れた後はふきこぼれやすくなるので注意</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">にんじん</td> <td style="padding: 5px;">中くらい1/2本</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">じゃがいも</td> <td style="padding: 5px;">中1個</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">玉ねぎ</td> <td style="padding: 5px;">1/2個</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">ほうれんそう</td> <td style="padding: 5px;">2わ</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">えのき</td> <td style="padding: 5px;">30g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">大豆水煮</td> <td style="padding: 5px;">80g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">水</td> <td style="padding: 5px;">300cc</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">牛乳</td> <td style="padding: 5px;">300cc</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">めんつゆ（2倍濃縮）</td> <td style="padding: 5px;">大さじ2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">みそ</td> <td style="padding: 5px;">大さじ2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">バター</td> <td style="padding: 5px;">10g</td> </tr> </table>	にんじん	中くらい1/2本	じゃがいも	中1個	玉ねぎ	1/2個	ほうれんそう	2わ	えのき	30g	大豆水煮	80g	水	300cc	牛乳	300cc	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2	みそ	大さじ2	バター
にんじん	中くらい1/2本																						
じゃがいも	中1個																						
玉ねぎ	1/2個																						
ほうれんそう	2わ																						
えのき	30g																						
大豆水煮	80g																						
水	300cc																						
牛乳	300cc																						
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2																						
みそ	大さじ2																						
バター	10g																						
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>赤黄緑の食材を全て使ってこの1品で全て栄養が取れるように食材を選びました。みそと牛乳がよく合い、サッパリとした味わいで体調が悪い時や暑い時も食べやすいと思います。ほうれん草の代わりに小松菜やチンゲンサイ、じゃがいもの代わりにマカロニ、えのきの代わりにシイタケやしめじでも美味しいと思います。</p>																						




「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	カルシウムたっぷり！広島青ネギと瀬戸内ちりめんのみそマヨポテトサラダ		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	<ol style="list-style-type: none"> ① 全てのジャガイモの皮と芽をとり、洗う。 ② ジャガイモを全て同じ大きさに切り、なべに入れる。 ③ なべに400ccの水と塩1つまみ分を入れる。 ④ 強火でふっとうさせ、いもがやわらかくなるまで弱火で加熱する。 ⑤ ハムを1cmはばに切る。 ⑥ やわらかくなったいもをザルに移す。 ⑦ ザルからボウルに移し、いもをつぶす。 ⑧ ボウルに切ったハム、ネギ、ちりめん、マヨネーズを入れてまぜる。 	ジャガイモ・・・400g 水・・・・・・・・400cc 塩・・・・・・・・ひとつまみ ハム・・・・・・・・1パック ネギ・・・・・・・・30g ちりめん・・・・・・20g みそ・・・・・・・・25g マヨネーズ・・・・・・30g	
			
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	あまり食べることのないネギをたっぷり使って、ちりめんの歯ごたえのある食感とネギのシャキシャキした食感がからむようにしました。		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	食べてみんなさい！ねぎと大豆のスパイシースープ！	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>	
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	<ol style="list-style-type: none"> ① たまねぎ・長ナスを1cm角に切る。 ② 水煮大豆をさっと洗う。 ③ オクラ・青ねぎを輪切りにする。 ④ ベーコンを1cm幅に切る。 ⑤ オリーブオイルをなべにひく。 ⑥ たまねぎ・ナス・大豆・オクラ・青ねぎ半分・ベーコンをなべに入れて炒める。 ⑦ トマトも切ってなべに入れ、カレーパウダーも加えて炒める。 ⑧ コンソメスープ・ローリエ・しょうゆをなべに入れる。 ⑨ 初めは中火→ふっとうしたら、弱火で10分。 ⑩ 火を止めて、残りの半分のねぎを入れて、1分間ふたをする。 ⑪ 器に盛り付けて、完成。 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 広島県産たまねぎ 1つ（1cm角に切る） ◦ 広島県産水煮大豆 125g ◦ 広島県産長ナス 中1本（1cm角に切る） ◦ 広島県産オクラ 8本（輪切り） ◦ 広島県産トマト 大（へたを取って、さくぎり） ◦ オリーブオイル 小さじ1 ◦ カレーパウダー 小さじ1 ◦ コンソメスープ 400ml ◦ ローリエ 1枚 ◦ しょうゆ 小さじ1（かくし味） ◦ 広島県産青ねぎ 1束（輪切り） ◦ ベーコン 40g（1cm幅に切る）
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	 <p style="text-align: center;">広島県産の野菜をたくさん食べることができて、栄養バランスにすぐれています。</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	食べてみんな soyじゃこれん草（大豆のしょう油あえ）		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	<p>① 大豆とほうれん草とちりめんじゃこに片栗粉をまぶす。</p> <p>② なべに油を入れて①でできたものを揚げる。 ※大豆は長めに揚げる。 ほうれん草とちりめんじゃこは弱火でさっと揚げる。揚げすぎたらまっ黒になる。</p> <p>③ 揚げたものをボウルに入れて㊿を加えてザックリ混ぜて仕上げにしょう油をまわし入れる。 皿に盛って完成！ お好みでレモンを入れるとさっぱりになる。</p>	<p>大豆・・・・・・・・・・100g ちりめんじゃこ・・15g 片栗粉・・・・・・・・大さじ2 ほうれん草・・・・2本⇒食べやすいように2cmくらいに切っておく。</p> <p>レモン（お好みで） 砂糖・・・・・・・・大さじ1 塩・・・・・・・・小さじ1 ㊿</p>	
			
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>「大豆の揚げ物」では、指定食材なので使いました。そして片栗粉で揚げることでサクサクさせるようにしました。そして、たんぱく質もたくさん入っているので良いと思いました。ほうれん草とちりめんじゃこも揚げることによって、サクサクにしてみました。ちりめんじゃことレモンで「広島さ」を表現しました。しょう油での味つけなので皆が親しみやすいと思います。そして、レモンをお好みで加えると、暑い夏にぴったりのサッパリとした味になるので味も変えてみるとおいしです！</p>		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	全力応援!! カーチカチ野菜いため																
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>																
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>																
レシピ	【作り方】	【材料】4人分															
	<ol style="list-style-type: none"> ① キムチ、ほうれん草、豚バラ、チンゲンサイ、キャベツを1口サイズにカット ② 豚バラだけ別でいためておく(赤いところがなくなるまで) ③ ほうれん草、チンゲンサイ、キャベツをオリーブオイルといっしょに中火でいためる。 ④ ある程度いためたら豚バラ、キムチ、塩こしょうを入れる。 ⑤ キムチがまんべんなく広がるようにいためる。 ⑥ 盛り付ける ⑦ レモンをお好みの量だけしぼる。 ⑧ レモンを小さく切り、周りにそえる ⑨ 完成 	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>キムチ</td><td style="text-align: right;">100g</td> <td>キャベツ</td><td style="text-align: right;">100g</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td><td style="text-align: right;">100g</td> <td>レモン</td><td style="text-align: right;">1/4個</td> </tr> <tr> <td>豚バラ</td><td style="text-align: right;">200g</td> <td>塩こしょう</td><td style="text-align: right;">3ふり分</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ</td><td style="text-align: right;">100g</td> <td>オリーブ</td><td style="text-align: right;">大さじ1</td> </tr> </table>	キムチ	100g	キャベツ	100g	ほうれん草	100g	レモン	1/4個	豚バラ	200g	塩こしょう	3ふり分	チンゲンサイ	100g	オリーブ
キムチ	100g	キャベツ	100g														
ほうれん草	100g	レモン	1/4個														
豚バラ	200g	塩こしょう	3ふり分														
チンゲンサイ	100g	オリーブ	大さじ1														
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>広島カープは、赤のユニホームなのでそれをイメージして、キムチをいれて広島の野菜をたくさん使ったカラフルな野菜いためを作りました。カラフルにするために広島のレモンを使い色合いを良くしました。</p>																

