

献立名 噛みってる！GoGo炒め			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		ごぼう、豚肉、こんにゃく、ごまを使用する。 広島県産の材料を1品以上使用する。	
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
ごぼう	20	さがき	① 材料の下準備をする。 ごぼう:さがきにして水にさらす。 こんにゃく:下ゆでし、細切りにする。
豚肉	20	一口大	
板こんにゃく	15	細切り(きんぴらこんにゃくも可)	
ごま油	1.2		
白ごま	0.6		② ごま油を熱し、豚肉、ごぼう、こんにゃくの順に加えて炒める。
赤みそ	1.8		③ Aを入れて、水分がなくなるまでしっかり炒める。
濃口しょうゆ	1.8		④ ごまを加える。
A 水	1.5		☆ <u>学校給食での活用</u> ・彩りをプラスするために、さやいんげんやにんじんを加えても良い。 ・高野豆腐を入れると、噛みごたえが出て、主菜にもなる。 ・材料を大きめに切っても良い。 ・様々な材料を用いてアレンジしても良い。 ・噛みごたえのある材料を加えても良い。
砂糖	1.8		
酒	3		

※材料や分量などは各施設で調整し、学校給食に取り入れてください。

献立名 広島野菜のごろごろスープ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 野菜を大きめに切る。 広島県産の食材を1品以上使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
〔肉団子〕			① ボウルに肉団子の材料を入れ、よくこねる。 ② 昆布とかつお節でだしをとる。 ③ ②へにんじん、玉ねぎ、れんこんを加え、少し煮る。 ④ ①の肉団子を一口大の大きさに丸めて③へ加え、ひと煮立ちさせ、ブロッコリー、きぬさやを加えて煮る。 ⑤ 調味料を加えて、味を調える。
┌ 鶏ひき肉	30		
└ れんこん	10	粗いみじん切り	
└ しょうが	0.1	すりおろす	
└ 卵	3		
└ 白ごま	0.2		
└ 塩	0.1		
└ しょうゆ	0.2		
┌ 片栗粉	2		☆ <u>学校給食での活用</u> ・肉団子について加工品を用いても良い。 ・県産の材料を用いてアレンジをしても良い。
にんじん	5	いちょう切り	
きぬさや(スナップえんどう)	5		
ブロッコリー	10	小房	
玉ねぎ	20	ひょうし切り	
れんこん	10	いちょう切り	
┌ 昆布	1		
└ かつお節	2		
┌ 水	150		
塩	0.3		
しょうゆ	1.5		

※材料や分量などは各施設で調整し、学校給食に取り入れてください。

献立名 ゴロゴロ野菜のみーそソーススパゲッティ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		みーそソースを使用する。 ゴロゴロ野菜がイメージできるように野菜を切る。 広島県産の食材を2品以上使用する。	
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
ハーフスパゲティ(乾)	80		① 油を熱し、にんにくと肉を炒める。 ② 玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。 ③ コンソメ、水、トマト缶を入れ、煮込む。 ④ なすを入れ、ひと煮立ちしたらAを入れる。 ⑤ 煮えたら、ピーマンを入れて火を通す。 ⑥ ゆがいたスパゲティに⑤をかける。
[みーそソース]			
玉ねぎ	40	粗いみじん切り	
にんじん	15	さいの目切り	
なす	15	半月切り	
ピーマン	5	色紙切り	
ごぼう	10	さいの目切り	
合挽き肉	50		
トマト缶(ダイス)	20		
「ケチャップ	3		
ウスターソース	1.5		☆ <u>学校給食での活用</u> ・麺をうどん、中華そば変えても良い。 ・おこめんに和えても、ごはんにかけても良い。 ・噛みごたえのある材料を取り入れても良い。 ・材料を大きめに切る。 ・みーそソースを様々な料理に用いても良い。 ・合挽肉は、県産豚肉の千切りにしても良い。 ・様々な材料を使って、通年で提供しても良い。
A 中みそ(米みそ)	4.5		
「酒	1		
コンソメ	0.3		
サラダ油	1.5		
水	20		
にんにく	0.1	すりおろす	

※材料や分量などは各施設で調整し、学校給食に取り入れてください。

献立名 揚げ野菜のかみかみサラダ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		1種類以上揚げた野菜を使用する。 広島県産の材料を2品以上使用する。	
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
ごぼう	15	斜め薄切り	① ごぼう, さつまいも, れんこん, しらす干し, 大豆は素揚げにする。 ② にんじん, コーンはさっとゆでる。 ③ Aの調味料を合わせて, ドレッシングを作り, ①, ②, アーモンドを加えて混ぜる。
さつまいも	15	角切り又はいちょう切り	
れんこん	8	角切り又はいちょう切り	
にんじん	8		
スイートコーン(缶詰または冷凍)	10		
しらす干し(ちりめんじゃこ)	3		
大豆(ゆで)	5		
アーモンド(ダイス)	5		☆ <u>学校給食での活用</u> ・しらす干しはゆでたり, 煎ったりしても良い。 ・揚げ野菜の種類は, 施設によって変えて良い。 ・10月の県産品を使ってアレンジしても良い。
揚げ油	適量		
A サラダ油	2		
砂糖	2		
酢	2		
濃口しょうゆ	1.6		

※材料や分量などは各施設で調整し, 学校給食に取り入れてください。

献立名 広島いりこの塩バターキャラメルナッツ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		広島県産（瀬戸内海産）のかえりいりこを使用する。 ナッツを1種類以上使用する。	
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
かえりいりこ	5		① かえりいりこ、ナッツ類はそれぞれ煎る。 ② フライパンに砂糖、水を加えて、軽くまぜて火にかける。 （火にかけたら混ぜすぎない） ③ カaramel状になったら、バターを加えて火を止め、バターを溶かす。 ④ ①を加え、すばやく混ぜる。
くるみ(ダイス)	2		
アーモンド(細切り)	2		
カシューナッツ(ダイス)	2		
┌ 砂糖	5		
└ 有塩バター	1		
┌ 水	1.5		
塩	0.05		☆ <u>学校給食での活用</u> ・大量調理の場合は、水を半量にするなど、加減をする。

※材料や分量などは各施設で調整し、学校給食に取り入れてください。