

献立名 ひろしまオールスター★ ^{たんたんどん} 担々丼			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 広島菜漬け、ちりめんじゃこなど広島県産の食材2種類以上使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
米	80		① 釜にごま油、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を入れて炒める。 ② にんじん、エリンギを入れてよく炒める。 広島菜漬け、ちりめんじゃこ、ホールコーンを入れて炒める。 ③ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせて味をつける。 (※ この時、水分が少ないようなら水(10～20ml/人)を加えて調節する。)
豚ひき肉	50		
にんにく	0.2	みじん切り	
しょうが	0.3	みじん切り	
ごま油	2		
にんじん	12	粗みじん切り	④ すりごまを入れる。
エリンギ	15	小さめのコロコロ	⑤ 火を止めてレモン果汁を加える。
広島菜漬け	20	細かく切る	☆ <u>学校給食での活用</u> ・コーンをいり卵(☆)にする。 ・練りごま(☆)を加える。 ・ひき肉の分量を減らして、野菜の分量を増やす。 ・春雨を加えてもよい。
ちりめんじゃこ	5		
ホールコーン	15		
鶏ガラスープ(粉)	0.5		
みりん	5		
みそ	2		☆ <u>学校、家庭、地域へ普及させるための工夫</u> ・給食の時間において、具材に着目させた指導を展開することができます。 ・半熟卵を入れると栄養価が高まり、辛みが抑えられます。 ・パスタ、中華めん、オープンサンド、肉まん、豆腐、おにぎりなど、様々な料理の具(あん)として活用することを紹介してみましょう。 ・具材を代える、または新たに入れるなど、アレンジを紹介してみましょう。 ・地域ごとの食材を活用したオリジナルたんたんどんを開発してみましょう。 ・親子を対象にした料理教室で活用してみましょう。
さとう	1.5		
豆板醤	0.2		
かきしょうゆ	0.7		
酒	1		
すりごま	7		
レモン果汁	少々		
☆卵	20		
☆練りごま	2		

※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 タコポテサラダじゃこ〜!!!			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 かんきつ類を使用し、広島県産の食材を2種類以上使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
じゃがいも	25	さいの目	① 材料を切る。じゃがいもは水にさらす。 ② ちりめんじゃこをフライパンで炒る。 ③ じゃがいも, にんじん, タコをゆでて冷ます。 ④ すべての材料を和える。
タコ	10	スライス	
広島菜漬け	5	2cm幅	
にんじん	5	いちよう切り	
ちりめんじゃこ	2		
はっさく(果肉)(缶)	10		
塩	調整		☆ <u>学校給食での活用</u> ・市町オリジナルの食材を取り入れる。 ・グラタンの具としても活用できます。 ・サラダスパゲティーに加えて提供する。 ・具をパンにはさむ。 ・はっさくの代わりに甘夏を使用してもよい。 ・チーズを加えてもよい。
こしょう	0.01		
マヨネーズ	8		
			☆ <u>学校, 家庭, 地域へ普及させるための工夫</u> ・材料を基に, 六つの基礎食品群について指導を展開することができます。 ・具材を代える, または新たに入れるなど, アレンジを紹介してみましょう。 ・親子を対象にした料理教室で活用してみましょう。

※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 野菜ごろごろおと姫トマトソース			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		・広島県産の食材を2種類以上使用する。 ・かくし味としてお好みソースを使用する。	
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
じゃがいも	50	一口大	① 野菜を切る。 ② じゃがいも、ブロッコリー、にんじんをそれぞれゆでて冷ます。 ③ トマトソースを作る。 ・油を熱してひき肉を炒める。 ・玉ねぎを加えてよく炒めて、トマトとAを入れて、水分をとばすように煮てソースを作る。 ④ ②に③をかける。
ブロッコリー	20	小房に分ける	
にんじん	10	厚めのいちょう切り	
炒め油			
豚ひき肉	25		
玉ねぎ	10	みじん切り	
トマト	30	ざく切り	
ケチャップ	3.5		☆ <u>学校給食での活用</u> ・様々な料理にソースを組み合わせることが可能。 ・ひき肉、玉ねぎ、トマトを炒めて水を入れ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーを入れて調味して煮物風にする。
お好みソース	3.5		
みりん	2		
コンソメスープの素	0.5		
こしょう	0.01		☆ <u>学校、家庭、地域へ普及させるための工夫</u> ・様々な料理とソースの組み合わせを紹介してみましょう。 ・「おと姫トマト」は大崎上島町産のトマトです。例年、2月～7月上旬頃に市場へ流通し、3月に特に甘みが特に強くなるトマトです。 「おと姫トマト」について紹介するとともに、夏など、流通以外の時期は県内産のトマトを活用し、調理するよう紹介してみましょう。 ・親子を対象にした料理教室で活用してみましょう。
レモン果汁	1		

※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 大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 味付けに，レモン果汁，マーマレードを使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
大根	60	2cm いちょう切り	① 鶏肉を別に焼く。 ② 大根と鶏肉を釜に入れて，水を加えて煮る。 ③ コンソメスープの素を入れる。 ④ レモン汁，マーマレード，しょうがを入れる。
鶏むね肉	15	1.5cm 角切り	
レモン果汁	1.5		
マーマレード	10		
しょうが	0.5	すりおろす	
コンソメスープの素	1		
水	30		
☆小松菜	6	3cm幅	☆ <u>学校給食での活用</u> ・鶏肉は焼かずに煮てもよい。（鶏肉が柔らかくなる。） ・青みを加えるために，小松菜を加えてもよい。 ・メイン料理の「添え」として提供する。メイン料理として提供する場合は，鶏肉の量を増やしたり，野菜を加えたりする。
			☆ <u>学校，家庭，地域へ普及させるための工夫</u> ・肉，小松菜，グリンピース，貝割れ大根の葉，さやいんげん，にんじん，コーン，パプリカなど，具材を増やしたアレンジを紹介してみましょう。 ・親子を対象にした料理教室で活用してみましょう。

※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 フレーフレー!!サンフレぶどうゼリー			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 広島県産のぶどうを使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
ぶどうジュース	50		① 水とゼラチン(粉寒天)を溶かし、火にかけ、沸騰させる。 ② ぶどうジュースと砂糖よく混ぜる。 (※味をみながら砂糖の量を調整する。) ③ ぶどうを入れたカップに②を流し入れ、冷やしかためる。 (※ぶどうは皮をむいて使用してもよい。)
ゼラチン	1		
(粉寒天)	0.5		
砂糖	3		
水	20		
ぶどう	1粒		
ゼリーカップ	1個		
			☆ <u>学校給食での活用</u> ・ゼラチン(粉寒天)はパールアガーを代用してもよい。 ・みかんを入れてもう一色加えることで、サンフレッチェ広島らしく出来上がります。
			☆ <u>学校、家庭、地域へ普及させるための工夫</u> ・手軽に調理することができるおやつメニューとして紹介してみましょう。 ・親子を対象にした料理教室で活用してみましょう。

※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。