

献立名 広島レモンのチーズパンナコッタ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		<ul style="list-style-type: none"> ・レモン果汁を使用する。 ・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
ゼラチン	1		① ゼラチンを水につけておく。 ② ボウルにクリームチーズと半量の砂糖を入れて潰しながら混ぜる。 ③ 残りの砂糖と牛乳を一緒に鍋に入れて温める。 ④ ③を②に少しづつ入れながら混ぜる。 ⑤ ④と生クリームを鍋に戻して、もう一回温めて、沸かしてから火を止める。 ⑥ ⑤にレモン果汁と①のゼラチン、バニラエッセンスを入れて混ぜる。 ⑦ 容器に入れて冷蔵庫(又は冷凍庫)で冷やす。
水	3		
クリームチーズ	15		
砂糖	15		
牛乳	45		
生クリーム	28		
レモン果汁	2.25		
バニラエッセンス	少量		
			☆学校給食での活用 ・ゼラチンは冷やさないと固まらないので、常温でも固まりやすいパールアガーで代用してもよい。(パールアガーを代用する場合は、1.2～1.5g程度) ・レモン汁と砂糖、レモン果汁とはちみつ、レモンジャムと水などでレモンソースを作ってかけると彩りが良くなる。 ・クリームチーズを使用することが難しい場合は、広島レモンのパンナコッタでも可能とする。

※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。

献立名 パワーをつけろ！スタミナがんす丼				
材料		分量(g) 1人分	切り方	作り方
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		・がんす，ちりめんじゃこ，卵を使用する。 ・広島県産の食材を2品以上使用する。		
米		80		① ごはんを炊く。 ② かつお節でだし汁をとる。 ③ だし汁に玉ねぎ，生しいたけを加えて煮る。 ④ 玉ねぎに火が通ったら，調味料を加えて混ぜ，がんすを入れる。 ⑤ ちりめんじゃこを入れる。 ⑥ ⑤に溶き卵を入れる。 ⑦ ねぎを入れる。 ⑧ ごはんの上へゆでたキャベツをのせ，⑥をかける。 ☆ <u>学校給食での活用</u> ・キャベツも一緒に加熱する。 ・卵とじが難しい場合は，炒り卵にして加えても良い。 ・卵を入れる前に水溶き片栗粉を加えると，卵がふわっと仕上がる。
玉ねぎ		50	スライス	
生しいたけ		5	スライス	
がんす		18	短冊切り	
ちりめんじゃこ		2		
卵		40		
ねぎ		5	小口切り	
調味料				
さとう		1.5		
みりん		3		
酒		4		
しょうゆ		4		
だし汁				
水		50		
かつお節		2		
キャベツ		15	千切り	

※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 Cake de ひろしま菜★			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉		<ul style="list-style-type: none"> ・ 広島菜漬け, レモン果汁を使用する。 ・ 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
小麦粉	10		① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ② 広島菜漬けはさっと洗って水気を搾る。 ③ 広島菜漬けとベーコンを軽く炒める。 ④ ボウルに卵, オリーブオイル, 牛乳を入れてしっかり混ぜる。 ⑤ ④のボウルに③とチーズ, コーン, レモン果汁を入れて混ぜる。 ⑥ ⑤に①を入れて, さっくりと混ぜ, カップに分ける。 ⑦ 180～200℃に温めたオーブンで15～20分程度焼く。
ベーキングパウダー	0.4		
卵	10		
牛乳	10		
オリーブオイル	3.5		
広島菜漬け	5	みじん切り	
ベーコン	5	5mm	
プロセスチーズ	5	5mm角	☆学校給食での活用 ・オーブンの鉄板に流して焼き切り分けてもよい。 ・よく炒めた玉ねぎを入れたらより美味しくなる。 ・ホットケーキミックスで作るとさらに簡単にできる。(ホットケーキミックス26g, 卵9g, 牛乳9g, 油3g, 広島菜漬け5g, ベーコン5g, コーン5g, レモン果汁1.5g) ・地域によって収穫できる野菜に変更する。
コーン	5		
レモン果汁	2.5		

※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 広島ちらしずし			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 広島菜漬け, がんすを使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
米	80		① ごはんを炊く。 ② 広島菜漬けは水で洗った後, 水気を取る。 ③ 錦糸卵を作り, 冷ましておく。 ④ がんすをオーブンで焼いておく。 ⑤ ごま油を熱し, ②の広島菜漬けとパプリカを炒め, 冷ましておく。 ⑥ ①にすし酢を入れ, うちわで扇ぎながらしゃもじで切るように混ぜる。 ⑦ ⑥に③④⑤を入れてさらに混ぜる。
すし酢			
酢	10		
砂糖	3		
塩	0.3		
錦糸卵			
卵	25		
塩	適量		
油	適量		
広島菜漬け	15	細切り	
パプリカ	12	みじん切り	
がんす	15	細切り	
ごま油	少量		

※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 阿多田ちりめん骨 ^{こっこつ} 骨かき揚げ				
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 広島県産（瀬戸内海産）のちりめんじゃこを使用する。				
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方	
ちりめんじゃこ	5		① ボウルに天ぷら粉と塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。 ② ①へ玉ねぎ、にんじん、わけぎ、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。 ③ 170℃の油で両面がきつね色になるまで揚げる。	
玉ねぎ	40	薄切り		
にんじん	10	千切り		
わけぎ	10	2～3cm		
天ぷら粉	15			
冷水	適量			
塩	0.5			
揚げ油	適量			
				☆学校給食での活用 ・わけぎが旬でない場合は、ねぎで代用する。 ・天ぷら粉を使用しない場合は、小麦粉10g, でんぷん3g, 卵6g, 水12ccに置きかえてもよい。 ・阿多田産のちりめんを提供できない場合は、「広島県産」「瀬戸内産」「音戸産」など、ちりめんの産地名を付けて提供する。

※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。