

献立名 熱く燃えろ！！ ^{シー} Cスープ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 トマト味のスープで、「C」「赤」「熱い」を意味する食材を4種類以上使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
ベーコン	10	短冊切り(1cm)	① 油を熱し、ベーコン、しらす干しを炒め、塩・こしょうをふる。 ② 玉ねぎを入れて炒め、水を加えて煮る。 ③ じゃがいもを入れ、表面に火が通ったら、キャベツ、生しいたけを入れる。 ④ じゃがいもが八分通り煮えたら、トマトジュース、ケチャップ、コンソメを加える。
しらす干し	1		
玉ねぎ	30	スライス	
じゃがいも	20	角切り(1cm角)	
キャベツ	20	角切り(1cm角)	
生しいたけ	3	せん切り	
トマトジュース	15		
ケチャップ	5		☆ <u>学校給食への活用</u> ・「C(シー)」のつく食材を加える…しめじ、にんじん(carrot)等 ・赤い色の食材を加える…トマト、パプリカ等 ・熱くなる食材を加える…唐辛子、しょうが等
コンソメ	1		
水	70		
塩	0.2		
こしょう	0.02		
炒め油	0.5		☆ <u>学校、家庭、地域へ普及させるための工夫</u> ・具材を代えて、いろいろなアレンジを。 ・スープの具材に着目させた給食の時間における指導を展開する。 ・クラブ活動、親子料理教室等で活用する。
(唐辛子)			

※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 ひろしまいい子いりこ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 瀬戸内産のいりこ（かえりいりこ，煮干し等）と海藻を使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
かえりいりこ	7		① かえりいりこ，わかめ，白ごまをから炒りする。 ② マーマレードを水で溶いておく。 ③ ②に①を入れ，水分がなくなるまで弱火で絡める。 ※わかめをさっと洗う場合は，別にかから炒りしておく。
乾燥わかめ	0.75		
マーマレード	8		
白ごま	0.6		
水	1.3		
＜アレンジバージョン＞			
かえりいりこ	7		☆ <u>学校給食への活用</u> ・かえりいりこを素揚げにして使用する。 ・わかめの代わりに細切り昆布を使用する。 ※細切り昆布はさっと洗って使用する。
細切り昆布	0.75		
マーマレード	2.5		
砂糖	2		
しょうゆ	0.5		
みりん	0.5		
白ごま	0.6		☆ <u>学校，家庭，地域へ普及させるための工夫</u> ・かえりいりこの代わりに，煮干しやしらす干しを使用する。 ・手軽に作ることができる常備食として紹介する。 ・アレンジバージョンで甘さ控えめに仕上げる。
水	1.3		
揚げ油	適量		

※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 広島名物たっぷり塩レモン焼きそば			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 広島県産の食材を3品以上使用し、味付けにレモンを使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
焼きそば麺	50		① 豚もも肉, にんじん, たこ, もやし, キャベツ, かまぼこの順に炒める。 ② 焼きそば麺を加え, 塩レモンのタレで味付けする。 ③ 青ねぎを入れて混ぜる。
豚もも肉	15	こま切れ	
たこ	15	ぶつ切り	
かまぼこ	5	スライス	
にんじん	5	せん切り	
もやし	20		
キャベツ	30	せん切り	
青ねぎ	5	小口切り	
炒め油	1		☆ <u>学校給食への活用</u> ・各地域の食材を使用する。
(塩レモンのタレ)			
レモン汁	1.5		
ごま油	1.5		☆ <u>学校, 家庭, 地域へ普及させるための工夫</u> ・焼そば麺をスパゲティに代える。 ・具材を代えて, いろいろなアレンジを。
塩	1		
砂糖	0.5		
こしょう	0.02		

※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 ひろしま愛あんかけ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 広島県産の食材を3品以上使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
厚揚げ	100(1/2枚)	1／4	① 厚揚げを1／4に切る。 ② 広島菜漬け, 干しいたけは戻し, みじん切りにする。 ③ 調味料Aを混ぜておく。 ④ 厚揚げを焼く。 ⑤ フライパンで鶏ミンチ, 干しいたけ, 広島菜漬けを順に炒める。 ⑥ ⑤にちりめんじゃこ, ③の調味料を加える。 ⑦ 水溶き片栗粉を入れ, とろみを付ける。 ⑧ ④に⑦をかけ, 好みで, 紅しょうが, レモンの皮をのせる。
鶏ミンチ	20		
広島菜漬	10	1cm幅	
干しいたけ	1	みじん切り	
ちりめんじゃこ	3		
紅しょうが		みじん切り	
レモン(皮)			
甘酒(広島県産)	5		
A しょうゆ	2.5		☆ <u>学校給食への活用</u> ・厚揚げを一口大に切り, 材料を炒め煮にした後, とろみをつける。
水	20		
片栗粉	0.3		
サラダ油	1		
			☆ <u>学校, 家庭, 地域へ普及させるための工夫</u> ・具材を代えて, いろいろなアレンジを。

※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 広島レモン入り小松菜マドレーヌ			
〈ひろしま給食メニュー認定基準〉 野菜とレモン（レモンマーマレード）を使用する。			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
小松菜	10	みじん切り	① ボウルに卵，グラニュー糖，はちみつ，レモン汁を入れ，白っぽくなるまで混ぜる。 ② ふるっておいいた小麦粉，ベーキングパウダーを入れる。 ③ 溶かしバターを加えて混ぜる。 ④ 小松菜とレモンの皮を入れる。 ⑤ カップに流し入れる。 ⑥ 180℃で20分間，オーブンで焼く。
レモン(皮)	1	みじん切り	
卵	10		
小麦粉	12.5		
グラニュー糖	7.5		
バター	10		
ベーキングパウダー	0.2		☆ <u>学校給食への活用</u> ・油で揚げる。 ・天板で焼き，一人分ずつカットして提供する。
はちみつ	3		
レモン汁	2		
マドレーヌカップ	1個		☆ <u>学校，家庭，地域へ普及させるための工夫</u> ・クラブ活動，親子料理教室等で活用する。 ・ホットケーキミックスバージョンを活用する。 ・ホットプレートで焼く。 ・オーブントースターで作る場合は，焦がさないようにアルミ箔を上にかぶせる。
ホットケーキミックスバージョン	ホットケーキミックス	20	
	小松菜	10	
	レモンマーマレード	10	
	卵	10	
	はちみつ	3	
	バター	5	
	マドレーヌカップ	1個	

※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。