

令和5年度「ひろしま給食推進プロジェクト」

食育テーマ 「ひろしま給食」で考えよう！

地元食材と食文化の魅力再発見」

★広島県産の指定食材5品目


青ねぎ、大豆、ほうれん草、レモン、牛乳




■「ひろしま給食」100万食統一メニュー

メニュー名	HIROSHIMA 特製モリモリ焼き	
考案者	やぶがみ かほ 数上 夏歩 さん	
所属・学年	大崎上島町立東野小学校・第6学年	
アピールポイント	広島県を代表する食文化であるお好み焼きが、さっぱりモリモリ食べられる	
材料（4人分）		作り方
〈生地〉		① ポウルに生地材料を全部入れて混ぜる。 ※じゃがいもの水分が少なければ牛乳を足す。
じゃがいも	1個（すりおろす）	② ①と豚肉以外の具を混ぜる。
小麦粉	200g	③ フライパン（ホットプレートでもよい）に油をひき、②を焼く。
★牛乳	150ml	④ ③に豚肉をのせ、ひっくり返してふたをする。
卵	1個	⑤ お好みソースとレモン汁を混ぜる。
〈具〉		⑥ ④が焼けたら、お皿に移して⑤で作ったソースをかける。
★青ねぎ	1束（小口切り）	
キャベツ	8分の1（粗みじん切り）	
もやし	1袋（2cm程度）	
豚肉	200g（大きければ食べやすい大きさに切る）	
〈ソース〉		
お好みソース	80g	
★レモン汁	20g	


■「ひろしま給食」100万食メニュー

メニュー名	栄養たっぷりまめな丼	
考案者	こまざわ かいと 駒澤 海翔 さん	
所属・学年	呉市立昭和北小学校・第5学年	
アピールポイント	広島県産の鉄分たっぷりのほうれん草とたんぱく質たっぷりの大豆を使った、元気になる丼	
材料（4人分）	ミンチ 350g ★ほうれん草 1袋（1～2cm程度） ★大豆水煮 150g ★青ねぎ 5本（小口切り） 米油 大さじ2 にんにく 2かけ（みじん切り） とうがらし 少々 砂糖 大さじ2 ナンプラー 大さじ2 しょうゆ 大さじ2	作り方 ① 米油に、にんにくととうがらしを入れ、火にかける。 ② ①にミンチを入れ、炒める。 ③ ②にほうれん草と大豆水煮を加え、さらに炒める。 ④ ④で味をつける。 ⑤ ご飯の上に④をのせて、青ねぎをかける。

メニュー名	パワー抜群じゃ！元気いっぱいスパゲッティ	
考案者	せのお のぞみ 妹尾 望未 さん	
所属・学年	広島県立総合技術高等学校・第2学年	
アピールポイント	不足しがちなカルシウムと鉄分を摂取できるさっぱり濃厚な美味しいスパゲッティ	
材料（4人分）	スパゲッティ 360g ★牛乳 200g ベーコン 4枚（68g）（短冊切り） ★大豆 60g（小さく切る） ★ほうれん草 2束（400g） コンソメキューブ 2個（10g） バター 2かけら（28g） 塩 少々 こしょう 少々 ★レモン汁 7ml	作り方 ① たっぴりの湯に塩を一つまみ加え、ほうれん草をゆでる。 ② ①を冷水にとり、絞る。 ③ ②を一口大に切る。 ④ たっぴりの湯に塩を一つまみ加え、スパゲッティをゆでる。（中火で4分くらい） ⑤ スパゲッティがゆであがったら、ざるにあげて湯をきる。 ⑥ 鍋に油（材料外）をひき、ベーコン、大豆、③を加え、塩、こしょうをする。（強火） ⑦ ⑥に牛乳とバター、コンソメを加えて混ぜる。（中火） ⑧ ⑦に⑤を加えてあえる。 ⑨ 塩、こしょうで味を調べて、レモンを絞る。 ⑩ お皿に盛りつけて完成！

■「ひろしま給食」100万食メニュー

メニュー名		食べてみんさい！ねぎと大豆のスパイシースープ！	
考案者	うえやま さきみ 植山 紗葵美 さん		
所属・職名	府中町立府中小学校・第6学年		
アピールポイント	広島県産の野菜をたくさん食べることができ、栄養バランスにすぐれたスープ		
材料（4人分） 広島県産たまねぎ 1個（1cmの角切り） ★広島県産大豆水煮 125g（さっと洗う） 広島県産長ナス 中1本（1cmの角切り） 広島県産オクラ 8本（輪切り） 広島県産トマト 大1個（へたを取ってざく切り） 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）		作り方 ① 鍋にオリーブオイルをひく。 ② たまねぎ、ナス、大豆、オクラ、青ねぎ半分、ベーコンを①に入れて炒める。 ③ ②にトマトを入れ、カレーパウダーも加えて炒める。 ④ コンソメスープ、ローリエ、しょうゆを③に入れる。 ⑤ 初めは中火→沸騰したら、弱火で10分煮る。 ⑥ 火をとめて、残り半分の青ねぎを入れて、1分間ふたをする。 ⑦ 器に盛りつけて、完成。	

メニュー名		さっぱりレモン牛乳プリン	
考案者	ありいすみ さな 有泉 沙菜 さん		
所属・学年	北広島町立芸北中学校・第2学年		
アピールポイント	牛乳プリンの上にレモンをのせた、さっぱり、濃厚なプリン		
材料（4人分） 〈牛乳プリン〉 生クリーム 100ml ★牛乳① 400ml ★牛乳② 大さじ4 砂糖① 大さじ6 ゼラチン 10g 〈レモンジャム〉 ★レモン 1個（薄い輪切りにして4等分する） 砂糖② レモンの分量の10分の9 ハチミツ 適量 水 適量		作り方 ① 生クリームと牛乳①、砂糖①を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する。 ② ゼラチンを牛乳②でふやかしておく。 ③ ①に②を加え、よく混ぜる。 ④ ③を容器に移して、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ レモン、砂糖②、ハチミツ、水を火にかける。 ⑥ 10分ほど煮て、様子を確認し、容器に移す。 ⑦ 完成した④の上に⑥をのせたら完成。	

※ 材料、分量等は、季節や好みに合わせてアレンジしてみてください。