

## 広島のみんでいただきます！（第4報） ～ひろしま給食100万食プロジェクト～

学校給食を活用した、「ひろしま給食100万食プロジェクト」を実施し、学校・家庭・地域が一体となった食育を展開しています。  
このプロジェクトの趣旨に御賛同いただいた各企業による様々な取組が行われています。

### ■ 「ひろしま給食」の商品化

#### ○株式会社そごう・西部

そごう広島店本館地下2階食品売り場において、10月22日（火）から「ひろしまトンチキレモン」の弁当・惣菜が販売されます。また、10月22日（火）から25日（金）に本館地下1階キッチンスタジオにて「ひろしまトンチキレモン」のクッキング実演があります。〈別紙1〉

#### ○県立広島大学（庄原キャンパス）

10月17日（木）に「ひろしま給食100万食プロジェクト」協賛定食「ひろしまトンチキレモン」が提供されます。〈別紙2〉



#### “ひろしまトンチキレモン”（450円）

○「広島レモン」と「もみじ豚」を使用した広島らしいメニュー。

〈お品書き〉

米飯、ひろしまトンチキレモン、切干大根とえのきの煮物、漬物、味噌汁

#### ○県立広島大学（三原キャンパス）

10月16日（水）に食堂で食券を購入された先着150名の方に「ひろしまトンチキレモン」の小鉢が無料で配られました。

### ■ 「ひろしま給食」の広報

#### ○株式会社ユアーズ

10月14日（月）のチラシで、本プロジェクトの告知PRがありました。  
〈別紙3〉

#### ○株式会社スパーク

10月14日（月）のチラシで、「ひろしまトンチキレモン」のレシピが掲載されました。〈別紙4〉

#### ○株式会社西條商事（ショージ）

10月16日（水）のチラシで、「ひろしまトンチキレモン」のレシピやその他の「ひろしま給食」メニューが掲載されました。〈別紙5〉

【担当】豊かな心育成課 健康教育係長

（電話）082-513-5036

（e-mail）[ikusei@pref.hiroshima.lg.jp](mailto:ikusei@pref.hiroshima.lg.jp)

（URL）<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/>





## 「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」に参加します。 『ひろしまトンチキレモン』弁当を 期間限定販売

広島ならではのメニュー（給食メニュー）を食べることで“食”に関する理解・意識を高めることを目的とした「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」。7 月には統一主菜メニューに「ひろしまトンチキレモン」が決定し、今月 10 月中旬からは広島県内の小・中学校での提供が始まります。おいしく食べる 100 万食のうち、20 万食を学校給食で提供、残りの 80 万食はご家庭やスーパーなどの小売店、料理教室など 日常の様々なシーンで食べていただけるように考えられています。

そごう広島店もこの取り組みに賛同し「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」に参加します。10 月 22 日（火）から、「ひろしまトンチキレモン」弁当・お惣菜を本館地下 2 階食品売場にて販売します。

また、ご家庭で簡単に調理をしていただけるよう、本館地下 1 階 キッチンスタジオにて調理実演を実施します。お買い物ものに来店されたお客さまに PR します。

### ■「ひろしまトンチキレモン」弁当・お惣菜販売 10 月 22 日(火)から発売

会場:本館地下 2 階 食品売場

隼人「ひろしまトンチキレモン弁当」(1 折)・・・630 円

「ひろしまトンチキレモン」(100g)・・・420 円

広島県産もみじ豚と広島県産鶏肉の野菜炒めにレモンソースを使用。

そのほか、「レモンソース」を使用した

ハナモトグリエ「ギュウトンレモンハンバーグ」(1 個)・・・735 円

酔心「トントンレモン(野菜炒め)」(100g)・・・357 円

とりのくら「唐揚げチキチキレモン」(100g)・・・420 円 を販売します。



※画像はイメージです

### ■ご家庭で簡単に「ひろしまトンチキレモン」を作ろう！ クッキング実演

日時:10 月 22 日(火)～25 日(金)

各日 ①午後 2 時 30 分～ ②午後 4 時 30 分～

会場:本館地下 1 階 食品売場 キッチンスタジオ

豚肉、鶏肉、野菜たっぷりの「ひろしまトンチキレモン」のクッキング実演。

※「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」、「ひろしまトンチキレモン」に関する情報はこちら  
広島県教育委員会ホームページ

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-h25kyusyoku100mansyoku.html>

<お問い合わせ>

そごう広島店 販売促進部 稲田 電話:082-512-7022



特別企画

協賛定食

『ひろしま給食100万食プロジェクト』

食育推進メニュー

2013年10月17日(木)

広島ならではの「食育プロジェクト」が開発したメニューより今回は  
(統一主菜メニュー)「ひろしまトンチキレモン」を取り上げました

「ひろしまレモン」と「もみじ豚」を使用した広島らしいメニューと成っています

どうぞ、お試しください!!

お品書き

米飯

ひろしまトンチキレモン

切干大根と  
えのきの煮物

漬物

味噌汁



450円



900 Kcal

券売機で「昼定食券」を購入下さい

ご意見等お聞かせ下さい!!!

広島県教育委員会 **株式会社ユアーズはひろしま給食100万食プロジェクトに協力しています。**

**ひろしま給食100万食プロジェクト**  
**学校で、家庭で、地域で!**  
**広島のみみんなでいただきます!**

**おいしく食べる食育プロジェクト**

「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、県民みんなで、広島ならではの給食メニューを食べて、食生活の改善や健康増進など、“食”に関する理解や意識を高める「食育」プロジェクトです。3つのキーワード「おいしく食べる」「学校で食べる」「みんなで食べる」を、学校、家庭、地域が一体となって取り組んでいきます。

県民みんなで参加!  
 広島県全体で!  
 おいしく食べる**100万食**

給食メニュー  
 学校で食べる  
**20万食**

家庭・地域・社会で  
 みんなで食べる  
**80万食**

**家族みんなで食べる!**  
**ひろしま給食**

栄養バランスもよく、「ひろしま」らしく、おいしい、3拍子そろった「ひろしま給食」メニューができました。家庭でも簡単に作れるよう、購入しやすい食材を使った調理しやすいメニューです。詳しくはこちらをご覧ください。  
 ▼HP「ホットライン教育ひろしま」  
<http://www.pref.hiroshima/lg.jp/site/kyouiku/juten-h25kyusyoku100mansyoku.html>

**10月19日は「ひろしま食育の日」、10月13日～19日は「ひろしま食育ウイーク」**





「ひろしま給食」統一主菜メニュー「ひろしまトンチキレモン」

おうちでも作ってみましょう！ 売りにレシビカードをご用意しております。



\*写真はイメージです。

豚肉と鶏肉に、  
レモン風味のソースをからめて

- 【材料】4人分
- 豚肉 …………… 100g(2cm厚)
  - 鶏肉 …………… 100g(2cm厚)
  - 塩 …………… ひとつまみ
  - こしょう …………… 少々
  - レモン果汁 …………… 小さじ1
  - 米粉 …………… 大さじ2
  - 揚げ油 …………… 適量

- たまねぎ …………… 小1個分(1cm厚)
- にんじん …………… 小1本(1cm厚)
- 干しいたけ …………… 2枚(戻してスライス)
- 青ねぎ …………… 2〜3本(1.5cm厚)
- にんにく …………… 少々(みじん切り)
- しょうが …………… 少々(みじん切り)
- 炒め油 …………… 適量
- 干しいたけの戻し汁 …………… 1/4カップ

- 《レモンソース》
- さとう …………… 各大さじ1
  - 酒 ……………
  - しょうゆ ……………
  - オイスターソース ……………
  - ケチャップ ……………
  - お好みソース ……………
  - レモン果汁 …………… 大さじ1

- 作り方
- ★肉を揚げる。
- ① 豚肉・鶏肉に塩、こしょう、レモン果汁で下味をつける。
  - ② ①に米粉をまぶして、油で揚げる。

- ★ソースを作る。
- ③ レモン果汁以外のAの材料をあわせる。

- ★具を炒める。
- ④ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。
  - ⑤ にんじん、たまねぎ、干しいたけ、青ねぎを加えて炒める。干しいたけの戻し汁を入れる。
  - ⑥ 火が通ったら、②で揚げた肉を加え、③のソースを回し入れる。
  - ⑦ 最後にレモン果汁を回し入れる。



ワンポイント  
レモンマーマレードを  
使用する場合は(お好みで)  
マーマレード大さじ1、  
レモン果汁好みに加減



# ショコジは応援します 学校で、家庭で、地域で！ 広島のみんなでいただきます!! ひろしま給食100万食プロジェクト

**? ひろしま給食100万食プロジェクトとは**  
 県民みんなで、広島ならではの給食メニューを食べ、食生活の改善や健康増進など、「食」に関する理解や意識を高める「食育」プロジェクトです。

## 統一主菜メニュー ひろしまトンチキ レモン



- 材料 (4人分)**
- |       |        |
|-------|--------|
| 豚肉・鶏肉 | 各 100g |
| 塩     | ひとつまみ  |
| こしょう  | 少々     |
| レモン果汁 | 小さじ1   |
| 菜油    | 大さじ2   |
| 揚げ油   | 適量     |
- たまねぎ**……小1個  
**にんじん**……小1本  
**干しいたけ**……2枚  
**青ねぎ**……2~3本  
**にんにく**……少々  
**しょうが**……少々  
**炒め油**……適量  
**干しいたけの戻し汁**……1/4カップ
- レモンソース**  
 さとう・酒・しょうゆ・オリーブオイル  
 ターソース・ケチャップ・お好みソース  
 レモン果汁 各大さじ1
- [ポイント]**  
 ①とろみかわりに、レモンマーマレードを適量より加えると仕上がります。



- 作り方**
- お肉を揚げる**  
 ①2cm 角に切った豚肉・鶏肉に塩、こしょう、レモン果汁で下味をつける。  
 ②①に米粉をまぶして、油で揚げる。
- [ポイント]**  
 レモン果汁で肉の臭みをとる、お酒でも可。
- ソースを作る**  
 ③レモン果汁以外の④の材料をあわせる。
- 具を炒める**  
 ④鍋に油を入れ、みじん切りにしたにんにく・しょうがを炒める。  
 ⑤いちょう切りにしたにんじん、1cm 角に切ったたまねぎ、水でもどしてスライスした干しいたけ1.5cm 幅に切った青ねぎを加えて炒め、干しいたけのもどし汁を入れる。  
 ⑥火が通ったら③を加え、③のソースを回し入れる。  
 ⑦最後にレモン果汁を回し入れる。
- [ポイント]**  
 レモン果汁は最後に入れるのがポイント。



親子で作ろうトンチキレモン!!

カゴメ ケチャップ 500g 160円180円  
**188円**

オリーブオイル お好みソース 500g 248円

ポッカサッポロ ポッカレモン 150ml 198円

広島県産 豚モモ角切り& 若鶏モモ切身 約各100g **250円**

10/19(土)は「ひろしま食育の日」10/13(日)~19(土)は「ひろしま食育ウィーク」