



平成28年度 ひろしま給食メニュー

応募総数3,022作品から選ばれた5つの「ひろしま給食」メニュー！
広島身の身近な食材を使った家庭でも簡単にできるメニューです。

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」

28ひろしま給食

検索

▶クックパッドの公式キッチン「広島県教委100万食」にも
レシピを掲載しております。

三原の特産物たごを使った、
ご飯にもパンにも
麺にも合うレシピ

タコタコライス

原 夏那さん

(三原市立大和中学校 第3学年)

家で短時間に作ることができる簡単なレシ
ピなのでぜひ作ってみてください。タコの味
と感触を楽しんで食べてみてください。

最優秀レシピ賞

平成28年度
「ひろしま給食」
統一メニュー



材料 (4人分)

- 精白米 2合
- たご (ゆで) 80g 1cm 角程度
- 酒 小さじ 1/2
- 豚ひき肉 60g
- 玉ねぎ 1個 みじん切り
- 小松菜 60g 細かく刻む
- トマト (缶) 80g
- キャベツ 120g せん切り
- カレー粉 小さじ 1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オイスターソース 小さじ 4
- トマトケチャップ 小さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1

作り方

- ① たごをボイルし、酒をふる。
 - ② 豚ひき肉、玉ねぎを炒める。
 - ③ 火が通ってきたら、トマト缶、小松菜を加えてさらに炒め、**④**で味付けをし、最後に**①**のたごを加える。
 - ④ キャベツはボイルしておく。
 - ⑤ 炊きあがったご飯に、**④**のキャベツをのせ、その上に**③**の具を盛りつける。
- ※ キャベツは生でもよい。

広島県産の海の食材、
山の食材が豊富なおかず

ワクワクJJJ! (ジャコジャガじゃけん)

延藤 香織さん、桐岡 陽美さん
西川 綾香さん、山本 菜さん
(比治山大学 第3学年)

この一品で学校給食1食分のうち、カルシウム約
27%、鉄分約37%、ビタミンC約55%、食物繊維約
56%を摂取することができる、最強お助けメ
ニューです。

広島県教育委員会賞



材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ 10g
- にんにく 少々 みじん切り
- じゃがいも 1個 1.5cm 角切り
- 板こんにゃく 80g たけに2本まじ入れ
5mm幅に切る
- にんじん 1/4本 3mm いちよう切り
- エリンギ 20g 食べやすい大きさに
しめじ 20g 小房に分ける
- きぬさや 20g
- オリーブオイル 小さじ 1
- 水 240cc、小麦粉 大さじ 1
- 中みそ 大さじ 1、牛乳 50cc
- 粉チーズ 大さじ 1
- ※こしょう 少々

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル、にんにくを
入れて、火にかけて、ちりめんじゃ
こをカリッとすまで炒めて、取り
出す。
- ② あく抜きした板こんにゃく、じゃ
がいも、にんじん、きのご類を加
えて炒める。水を加えて、中火で
煮る。
- ③ 牛乳で小麦粉、みそを溶いておく。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、**③**
を入れ、ひと煮立ちさせ、**①**のち
りめんじゃこ、粉チーズ、きぬさや
を加え、火を止める。

豚肉とよく合う広島県産の
食材がたっぷりのいため物

ぶた肉と広島食材 たっぷりのいため物

大石 那月さん

(府中町立府中緑ヶ丘中学校 第2学年)

「広島県産」と聞いて、まず広島県産が浮かびました。もう一
品広島県産のものを入れたいと思い、ちりめんを選びまし
た。広島県産には味がしっかりしているので味付けは薄め
にしました。また、豚肉はビタミンB1が豊富で、夏バテ予防に
もなると思います。

優秀レシピ賞



材料 (4人分)

- 広島菜漬け 80g 2cm
- 小松菜 80g 3cm
- にんじん 1/5本 太めのせん切り
- ちりめんじゃこ 8g
- 豚肉 80g スライス
- しょうゆ 少々
- ごま油 小さじ 2

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて
熱し、豚肉、にんじんを加えて
炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら小松菜
を加えてざっと炒め、広島菜
漬け、ちりめんじゃこを加
えて炒める。
- ③ しょうゆで味を調える。

じゃがいもの食感がよい、
シャキシャキのサラダ

ひろしまんぷく! シャキシャキサラダ

新宅 由美子さん

(一般)

手軽に作れるように、調理手順を工夫しました。味付けも、
レモンとマヨネーズを合わせた「レモネーズ」のみ。広島
菜漬けの塩分と、ちりめんじゃこの旨みが効いているので、
これだけで十分おいしいです。野菜の苦手な子ども、パク
パク食べました。

優秀レシピ賞



材料 (4人分)

- じゃがいも 1個 太めのせん切り
- にんじん 1/4本 太めのせん切り
- 広島菜漬け 40g 5mm 幅
- ちりめんじゃこ 12g
- 酒 小さじ 1
- レモネーズソース
- マヨネーズ 大さじ 2
- レモン汁 小さじ 1

作り方

- ① にんじんとじゃがいもをゆで、
冷ます。(じゃがいものシャ
キシャキ感が残るくらいに)
- ② 広島菜漬けとちりめんじゃこ
に酒をふってから炒り、冷ま
す。
- ③ マヨネーズとレモン汁を合わ
せてレモネーズソースを作
り、**①**、**②**をあえる。

広島県産の柑橘類が
いろいろ楽しめるデザート

広島フルーツ ぷるるんゼリー

矢口 凜さん

(呉市立広小学校 第6学年)

祖父母が買ってきてくれた「はるみ」と「はるか」を食べたこ
とがきっかけで思いつきました。甘い果汁がたっぷりであり、
プチプチとした食感が特徴の「はるみ」と、さわやかな甘さ
を持つ「はるか」をツルンとしたゼリーに入れるとおいしく
なると考えました。

優秀レシピ賞



材料 (4人分)

- ゼラチン 4g
- 湯 40cc
- はるみジュース 120cc
- はるかジュース 120cc
- レモン果汁 小さじ 1
- 砂糖 好みで
- 甘夏缶 (飾り用) 40g
- 90cc カップ

作り方

- ① ゼラチンを湯で溶かしておく。
 - ② ボウルにジュース、レモン果汁、
砂糖を入れ、よく混ぜておく。
 - ③ **②**に**①**のゼラチンを入れ、よく混
ぜる。
 - ④ カップに**③**のゼリー液を入れる。
 - ⑤ 冷蔵庫で冷やす。
 - ⑥ 甘夏缶を飾る。
- ※ 柑橘類のジュースは、水で薄め
てもよい。
- ※ ゼラチンは、アガー、クールゼ
リーの素で代用してもよい。