


「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】


メニュー名	HIROSHIMA 特製モリモリ焼き		
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: right;">※該当するものに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small style="float: right;">※使用するものすべてに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <p>①材料を量る。</p> <p>②じゃがいもをすりおろす。</p> <p>③ボウルにきじの材料を全部入れて混ぜる。しばらく置く。</p> <p>④きじをおいている間に具を切る。 青ねぎ・・・小口切り キャベツ・・・粗みじん切り もやし・・・2cmくらい 豚肉・・・大きければ食べやすい大きさに切る</p> <p>⑤きじと豚肉以外の具を混ぜる。</p> <p>⑥フライパン（ホットプレートでもよい）に油をしいて焼く。</p> <p>⑦⑥に豚肉をのせ、ひっくり返してふたをする。</p> <p>⑧お好みソースとレモン汁を混ぜる。できたら置く。</p> <p>⑨⑦が焼けたらお皿に移して⑧で作ったソースをかける。</p>	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <p>〈きじ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・・・1個 ・小麦粉 ・・・200g ・牛乳 ・・・150ml <small>※ジャガイモの水分が少なければ牛乳を足す。</small> ・たまご ・・・1個 <p>〈具〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青ねぎ ・・・一束 ・キャベツ ・・・8分の1 ・もやし ・・・1袋 ・豚肉 ・・・200g <p>〈ソース〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お好みソース・・・80g ・レモン汁 ・・・20g 	
<p>食育テーマ に沿った メニューの アピール ポイント</p>	<p>広島を代表する食文化であるお好み焼きに、きじには安芸津特産の「じゃがいも」と牛乳を使い、具には庄原特産の「ヒバゴンネギ」をたっぷり入れ、さらにお好みソースにも大崎上島特産の「レモン」を加え、さっぱりとモリモリと食べられるようにしました！</p> <p>具材は季節によって、なんにでもアレンジできます！</p>		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】


メニュー名	ほうれん草のビビンバ風混ぜご飯		
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: right;">※該当するものに☑を入れてください。</small>		
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small style="float: right;">※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ・ほうれん草は 1~1.5 cm に切っておく。 ・人参は細切り ・油揚げは細切り ・☆の材料を合わせておく。 2. ・ごま油をフライパンにひき、豚ひき肉をいれて、肉の色が変わるまで中火で炒める。 ・ほうれん草、人参、油揚げを加えて、炒める。 ・フライパンの中に☆を入れ、混ぜ合わす。 3. ・炊けたご飯に 2 を加え混ぜる。 4. ・お皿に盛り、韓国のり、青ネギを散らす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ごはん 600g(150×4) ・ほうれん草 100g ・人参 30g ・油揚げ ½枚 ・豚ひき肉 100g ・ごま油 大さじ1 ☆醤油 大さじ1 ☆酒 小さじ1 ☆砂糖 小さじ1 ☆顆粒だし 小さじ½ ・韓国のり 8枚 ・青ネギ 適量 	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>材料が入手しやすく、簡単に調理をすることができる料理となっています。また、赤、緑、黄色、黒、白の5色の食材を使い、使い彩りもよく、食欲がそそられます。ぜひ、食べてみてください。</p>		



「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	チキンとほうれん草のみそクリームパスタ	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに <input type="checkbox"/> を入れてください。</small>	
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに <input type="checkbox"/> を入れてください。</small>	
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <p>①パスタを少し硬めにゆでる</p> <p>②鶏肉を一口大、にんにくをみじん切り、玉ねぎを千切り、ほうれん草を2cm幅に切る</p> <p>③フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏肉→にんにく→玉ねぎ→ほうれん草の順に炒める</p> <p>④牛乳、みそ、塩こしょう、パスタのゆで汁を入れる</p> <p>⑤ゆでたパスタをよくからめたら完成！</p>	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスタ 200g ・鶏もも肉（胸肉）1枚 ・ほうれん草 2束 ・たまねぎ 中1玉 ・牛乳 400g ・オリーブオイル 適量 ・にんにく 1かけ ・みそ 大さじ2 ・塩こしょう 少々 ・パスタのゆで汁100cc
		
<p>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌と牛乳が意外と合う。 ・この一品で炭水化物、たんぱく質、カルシウム、などたくさんの栄養が取れる。 ・家にある食材を使って、いつでも作れる。 ・お肉が大きくて十分な満腹感が得られる。 	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	パワー抜群じゃ！元気いっぱいスパゲッティ	
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>	
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>1 ベーコンを短冊切り、大豆を小さく切る。</p> <p>2 たっぴりの湯に塩を一つまみ加えてほうれん草を湯がく。</p> <p>3 ほうれん草を冷水にとりしぼる。</p> <p>4 ほうれん草を一口大に切る。</p> <p>5 パスタをゆでる。たっぴりの湯に塩を一つまみ加えその中にパスタを入れる。(中火で4分くらい)</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>スパゲッティ 360g 牛乳 200g ベーコン 68g(4枚) 大豆 60g ほうれん草 400g(2束) コンソメキューブ 2個(10g) バター 28g(2かけら) 塩 少々 胡椒 少々 レモン汁 7ml</p>
	<p>6 スパゲッティがゆであがったら、ざるにあげて湯をきる。</p> <p>7 鍋に油を敷いてベーコン、大豆、ほうれん草を加えて炒め、塩・コショウをする。(強火)</p> <p>8 牛乳とバターとコンソメを加えて混ぜる。(中火)</p> <p>9 パスタを加えてあえる。</p> <p>10 塩・コショウで味を調べて、レモンを絞る。</p> <p>11 お皿に盛りつけて完成！</p>	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>カルシウムや鉄分が不足しがちであり、私自身も牛乳が苦手です。どうやっておいしくカルシウム、鉄分を一緒にとることができるだろうと考え、この「パワー抜群じゃ！元気いっぱいスパゲッティ」を考えました。このスパゲッティには、ベーコンと大豆が入っていて、たんぱく質を多く摂取しパワーを抜群にすることができます。そしてレモン汁を入れることで、ビタミンCを摂取でき、疲労回復効果で元気いっぱいになります。不足しがちなカルシウムと鉄分を摂取でき栄養抜群でさっぱり濃厚な美味しいスパゲッティです！</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	えっと広島ガパオ風うどん																																						
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>																																						
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>																																						
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>① うどんをゆでて、水を切っておく。</p> <p>② フライパンにごま油をひき、とりひき肉とにんにくをいっしょにいためる。</p> <p>③ たまねぎ、パプリカ、大豆、ほうれん草をじゅんばんにくわえていためる。</p> <p>④ Aをあわせて、③にくわえていためる。</p> <p>⑤ 火を止めてレモンじるをくわえてまぜる。</p> <p>⑥ うどんと、ぐをうつわにもりつけて、くし形に切ったレモンをのせる。</p>	<p>【材料】4人分</p> <table border="0"> <tr> <td>細うどん</td> <td>4玉</td> <td>さとう</td> <td>小さじ1</td> <td rowspan="4">A</td> </tr> <tr> <td>とりひき肉</td> <td>300g</td> <td>オイスターソース</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>大豆(水に)</td> <td>100g</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ(みじん切り)</td> <td>120g</td> <td>レモン汁</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>赤パプリカ(みじん切り)</td> <td>40g</td> <td>レモン(くし切り)</td> <td>1/2こ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ほうれん草(みじん切り)</td> <td>80g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>大さじ1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにくチューブ</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	細うどん	4玉	さとう	小さじ1	A	とりひき肉	300g	オイスターソース	大さじ1	大豆(水に)	100g	しょうゆ	大さじ1	玉ねぎ(みじん切り)	120g	レモン汁	大さじ1	赤パプリカ(みじん切り)	40g	レモン(くし切り)	1/2こ		ほうれん草(みじん切り)	80g				ごま油	大さじ1				にんにくチューブ	小さじ1			
	細うどん	4玉	さとう	小さじ1	A																																		
とりひき肉	300g	オイスターソース	大さじ1																																				
大豆(水に)	100g	しょうゆ	大さじ1																																				
玉ねぎ(みじん切り)	120g	レモン汁	大さじ1																																				
赤パプリカ(みじん切り)	40g	レモン(くし切り)	1/2こ																																				
ほうれん草(みじん切り)	80g																																						
ごま油	大さじ1																																						
にんにくチューブ	小さじ1																																						
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>さっと作れる呉の細うどんと、手早く食べられるガパオを合わせました。バジルやナンプラーを使わないので作りやすく、クセが少ないので子どもでも食べやすくなっています。追いレモンでさわやかに仕上がる、広島のとえいようがえっとつまったレシピです。</p>																																						



「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	栄養たっぷりまめな丼																																			
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>																																			
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>																																			
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>① 米油ににんにくのみじん切りととうがらしを入れ、火にかける。</p> <p>② ①にミンチを入れ、いためる。</p> <p>③ 1～2cmに切ったほうれん草と大豆水煮をくわえさらにいためる。</p> <p>④ ■で味をつける。</p> <p>⑤ ご飯の上のにのせて小口切りにした青ねぎをかける。</p>	<p>【材料】4人分</p> <table border="0"> <tr> <td>ミンチ</td> <td>350g</td> <td rowspan="3">■</td> <td>さとう</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>1ふくろ</td> <td>ナンプラー</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>大豆水煮</td> <td>150g</td> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>青ねぎ</td> <td>5本</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>2かけ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>とうがらし</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		ミンチ	350g	■	さとう	大さじ2	ほうれん草	1ふくろ	ナンプラー	大さじ2	大豆水煮	150g	しょうゆ	大さじ2	青ねぎ	5本				米油	大さじ2				にんにく	2かけ				とうがらし	少々			
	ミンチ	350g	■	さとう	大さじ2																															
ほうれん草	1ふくろ	ナンプラー		大さじ2																																
大豆水煮	150g	しょうゆ		大さじ2																																
青ねぎ	5本																																			
米油	大さじ2																																			
にんにく	2かけ																																			
とうがらし	少々																																			
<p>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</p>	<p>広島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て、元気になる丼を考えました。</p>																																			



「ひろしま給食」100万食メニュー **【応募用紙】**

メニュー名	さっぱりレモンのそぼろごはん																																							
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>																																							
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>																																							
レシピ	【作り方】	【材料】4人分																																						
	<p>青ねぎ、ほうれん草、にんにくをみじん切りにする。レモンをしぼってレモン汁を作る。ボウルに入れたひき肉の中に入れる。レモン汁と右に書いてある通りに調味料を入れる。（ボウルに）よく混ぜ油で熱したフライパンに入れる。混ぜながら炒める。ある程度、焼き目がついたらしょうゆで最後の味付けをする。ごはんに乗せて、ねぎを盛り付けて完成。</p>	<table border="0"> <tr> <td>〈食材〉</td> <td>ぶたのひき肉</td> <td>300g</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>青ねぎ</td> <td>2本</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>レモン</td> <td>1/4</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>ほうれん草</td> <td>好みの量</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんにく</td> <td>ひと片</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>サラダ油</td> <td>大さじ1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>〈調味料〉</td> <td>塩胡しょう</td> <td></td> <td rowspan="2">} 少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ガーリックパウダー</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td>好みの量</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> <td></td> </tr> </table>	〈食材〉	ぶたのひき肉	300g			青ねぎ	2本			レモン	1/4			ほうれん草	好みの量			にんにく	ひと片			サラダ油	大さじ1		〈調味料〉	塩胡しょう		} 少々		ガーリックパウダー			しょうゆ	好みの量			みりん	大さじ1
〈食材〉	ぶたのひき肉	300g																																						
	青ねぎ	2本																																						
	レモン	1/4																																						
	ほうれん草	好みの量																																						
	にんにく	ひと片																																						
	サラダ油	大さじ1																																						
〈調味料〉	塩胡しょう		} 少々																																					
	ガーリックパウダー																																							
	しょうゆ	好みの量																																						
	みりん	大さじ1																																						
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>ホロホロとしたひき肉に、ほんのりさっぱりしたレモン風味がついていて、おいしくできあがっています。</p>																																							

