


「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	クロダイと広島菜漬けの炊きこみご飯		
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>※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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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	
	<ol style="list-style-type: none"> 1 材料を切る。 2 米をとく。 3 炊飯器に材料と調味料を全て入れる。（広島菜漬けは入れない。）（クロダイは最後にのせる。） 4 水を350ml入れる。 5 30分吸水させて炊く。 6 炊き終わったらクロダイを皿にとって骨をとる。 7 クロダイの身と広島漬けを入れて混ぜる。 8 茶わんに盛る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・白米 2合 ・クロダイ（酒と塩をかける）1切 ・レンコン（1cm角スライス）40g ・広島菜漬け（細切り）40g ・ニンジン（細い千切り）40g ・油あげ（1cm幅細切り）1枚 ・昆布 1枚 ・酒 大さじ2はい ・みりん 大さじ1はい ・しょう油 大さじ1はい ・塩 小さじ1杯 	
<u>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</u>	指定食材を3種類使いました。 1品で5大栄養素が摂れるようになっています。 指定食材のクロダイの味がよくするように塩を少なめにしました。		



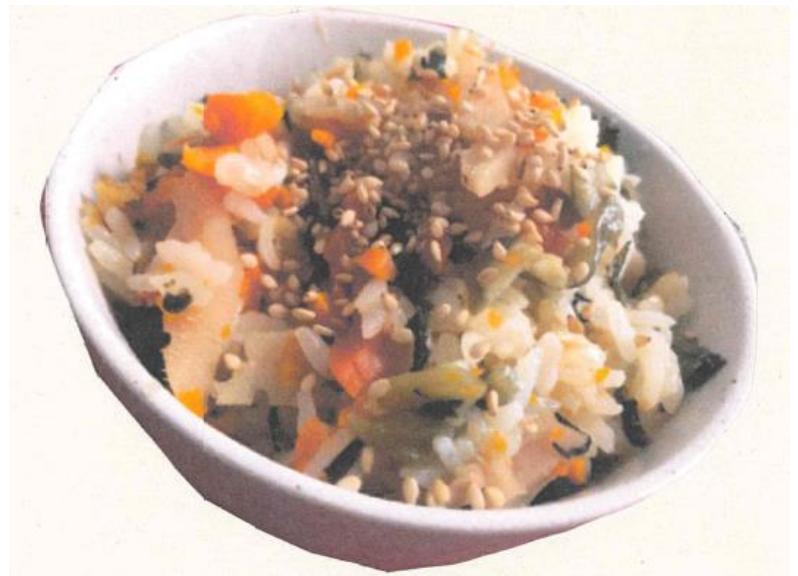
「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	広島いっぱいいうずみ！	
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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input checked="" type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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 白米を研いで炊く。炊けたら細かく切った広島菜の漬物とちりめんじゃこを合わせる</p> <p>2 レンコン、人参をイチョウ切り、鶏むね肉を一口サイズに切る</p> <p>3 鍋にかつおだし150cc、レンコン、人参、鶏むね肉を加え煮る。塩を2つまみ加える。</p> <p>4 沸々と煮えてきたら醤油と味醂、クロダイのほぐし身を加えて煮る。</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>白米 2合 クロダイのほぐし身 30g レンコン 30g 広島菜の漬物 10g チンゲン菜 1束 鶏むね肉 30g 人参 20g しいたけ 2個 ちりめんじゃこ 7g かつおだし 150cc 醤油 大さじ1 味醂 大さじ1 砂糖 小さじ1 塩 少々 刻みのり 少々</p>
	<p>5 火を弱火にして落とし蓋をし10分程度煮る。</p> <p>6 煮ている間にしいたけをスライスする。</p> <p>7 砂糖と醤油でしいたけを炒める。</p> <p>8 茶碗に具を盛り、その上にご飯を盛る。</p> <p>9 5の汁を上からかけて刻みのりを飾って完成。</p>	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>広島ならではの地元食材をたくさん使った福山の郷土料理であるうずみをアレンジしました。うずみはご飯と具と一緒に食べることができ野菜が嫌いな子でも美味しく、ご飯の中から具を見つけ、楽しく食べられる料理です。</p> <p>三原市産の鶏むね肉やしいたけ、呉のちりめんじゃこをいれることで子供が不足しがちな栄養素のビタミンB群、食物繊維、カルシウムを摂取することができます。広島の食材を沢山使うことで地元を知るきっかけになればいいなと思います。</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島菜の漬物とレンコンの炊き込みご飯	
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<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>	
指定食材	<input type="checkbox"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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	【作り方】	【材料】4人分
	<p>①米を洗う。</p> <p>②ニンジンのみじん切り、レンコンを粗みじん切りにする。</p> <p>③①に②とツナ缶、めんつゆを入れて2合目まで水を入れて軽く混ぜる。</p> <p>④炊飯スタート</p> <p>⑤炊き上がったら、広島菜の漬物を入れて軽く混ぜ合わせる。</p> <p>⑥お好みでごまをふりかけて完成！</p>	<p>米・・・2合</p> <p>広島菜の漬物・・・50g</p> <p>レンコン・・・100g</p> <p>ツナ缶・・・1缶</p> <p>ニンジン・・・1本</p> <p>めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1</p> <p>ごま・・・適量</p>
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>私が和食といって思い浮かぶのは、ご飯にみそ汁、焼き魚にご飯に添えられたお漬物です。私は漬物が好きなので、漬物が主役になれるメニューを考えました。レンコンの食感が生かせるように粗みじんにし、最後に漬物を混ぜることによって、漬物の風味を楽しめるようにメニューを考えました。ツナ缶を入れることでいそがしい朝などにはこのメニューだけで栄養が摂れるように工夫しました。ぜひ作ってみてください！</p>	



「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	<p>守ろう！豊かな海の幸！ 瀬戸内海のお宝おこわ</p>	
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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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>① 米,もち米を研いで水につけておく。</p> <p>② ひじき,干しいたけはそれぞれ水に漬けて戻す。干しいたけの戻し汁は捨てずに取っておく。</p> <p>③ ちりめんを水につけてだしをとる。(だしをとった後のちりめんはその後使う)</p> <p>④ 鯛は酒,藻塩をふって焼き,ほぐしておく。</p> <p>⑤ にんじんは細切り,れんこんはいちょう切り,ねぎは小口切り,油揚げは油抜きして細切りにする。</p> <p>⑥ 鍋に油を敷き,鯛,にんじん,れんこん,油揚げ,水で戻したひじき,干しいたけ,ちりめんを入れて炒め,そこに酒,砂糖,しょう</p>	<p>米（広島県産あきろまん） 148g</p> <p>もち米 148g</p> <p>姫ひじき 1.2g</p> <p>干しいたけ 0.8g</p> <p>音戸ちりめん 4g</p> <p>だし</p> <p>だし汁（干しいたけの戻し汁と音戸ちりめんのだし汁）88ml</p> <p>鯛 48g</p> <p>藻塩 0.4g</p> <p>酒 0.8g</p> <p>鯛の下味</p> <p>油 0.8g</p> <p>にんじん 12g</p> <p>レンコン 32g</p> <p>油揚げ 12g</p> <p>油 1.2g</p> <p>酒 8g</p> <p>調味料</p> <p>砂糖 0.8g</p> <p>しょうゆ 20g</p> <p>みりん 3g</p> <p>藻塩 1.2g</p> <p>宝島ねぎ 12g</p>

ゆ,みりん,藻塩,②,③のだし汁を加えて煮る。

⑦ そこに研いでおいた米,もち米を入れて炊き,ねぎを混ぜる。



食育テーマ
に沿った
メニューの
アピール
ポイント

穏やかな瀬戸内海を見て思いついたメニューです。瀬戸内海は魚のえさとなるプランクトンが多く、様々な魚が豊富に獲れます。しかし残念なことに給食ではごはんや魚の残食がよく目立ちました。残食を減らし、食べることを通してSDGsにもある「海の豊かさを守ろう」にも貢献できるようなメニューにしたいという願いを込めて考えました。子供たちが食を通して自分たちのふるさとを誇りに思うことができるようになるといいなと感じます。

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島菜のすくすくそばろ丼	
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 style="text-align: 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 type="checkbox"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small style="text-align: 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	【作り方】	【材料】4人分
	<p style="text-align: center;">〈材料を切る〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プロセスチーズを小さなサイコロ状に切る ・広島菜漬けを食べやすい大きさに切る <p style="text-align: center;">〈そばろを作る〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鍋にごま油を入れ熱する ②ひき肉を入れ中火で炒める ③色がついたら★の調味料を加え炒める 	<ul style="list-style-type: none"> ・プロセスチーズ：20g ・広島菜漬け：48g ・ちりめんじゃこ：12g ・いりごま：8g ・鶏ひき肉：160g ・ごま油：8g ・白米：520g ★醤油：小さじ2 ★砂糖：小さじ2 ★酒：小さじ2 ★みりん：小さじ1

④炒めれたらお皿に移す

〈盛り付ける〉

①プロセスチーズ・広島菜・
そばろ・ちりめんじゃこ・い
りごまを混ぜ合わせる


②ご飯をお茶碗に盛り、混ぜ
合わせたものを盛り付けて
完成



食育テーマ
に沿った
メニューの
アピール
ポイント

和食であるそばろ丼をベースにメニューを考えました。まず、和食の魅力である食材本来の味わいを活かすために味付けを薄味にしました。広島菜漬けを使用することで広島と和食の両方を感じることができます。また、しっかりカルシウムやタンパク質が摂れる食材を使用し、子どもの成長期に必要な栄養が沢山摂れるメニューにしました。ちりめんじゃこ、広島菜漬け、いりごまによって食感も楽しくしました。何より簡単なので小学生でも作れるメニューです。是非作ってみてください！

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島食材で頭が良くなり鯛めし!!	
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"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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>①米を研いでザルに上げておく。</p> <p>②広島菜漬けは粗みじん切り、青じそは軸を除いて細切り、生姜は千切りにしておく。</p> <p>③下処理をしたクロダイの両面に塩を振り、熱したグリルで焼き色がつく程度に焼く。</p> <p>④炊飯器に米と調味料(醤油、酒)を入れ、3合の目盛りまで水を足す。その上に生姜を入れて昆布を敷き、クロダイを乗せて炊飯する。</p> <p>⑤炊き上がったら、昆布とクロダイを取り出し、クロダイの骨を取って身を少しほぐしておく。</p> <p>⑥ご飯、ほぐしたクロダイ、広島菜漬け、青じそ、白ごまを混ぜたら出来上がり♪</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クロダイ 1匹 ・広島菜漬け 100g ・米 3合 ・昆布 1枚 ・青じそ 10枚 ・生姜 1片 ・白ごま 適量 ・醤油 大さじ1/2 ・酒 大さじ1 ・塩 少々 
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>このメニューは、頭が良くなると言われている食材や体に良い食材を多く取り入れています。その中のいくつかを紹介します。</p> <p>1つ目は、クロダイです。クロダイに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の発達や活性化を促し、頭を良くする効果があると言われています。</p> <p>2つ目は、広島菜漬けです。広島菜漬けは、ビタミンが豊富で食物繊維も多く、乳酸菌の整腸作用を活発に促し、とても健康に良い食材です。漬物にすることで栄養価や旨味も増します。</p> <p>3つ目は、昆布です。昆布に含まれるアルギン酸は、頭の回転を良くする働きがあります。そして、DHAを多く含む食品といっしょに食べると効果が倍増します。</p> <p>その他にも、脳のエネルギーとなるブドウ糖を効率的に供給し、脳の働きを活発にする米や免疫力アップ・疲労回復に役立つ青じそも使用しました。</p> <p>メニュー名には「広島食材を食べて、体調を整えながら頭も良くなりたい!!」という願いを込めています。</p>	