


ひろしま給食 100万食統一メニュー


メニュー名	広島食材で頭が良くなり鯛めし！！	
考案者	くわき かりん 桑木 華凜 さん	
所属・学年	広島市立伴中学校・第3学年	
アピールポイント	頭が良くなるといわれている食材や体に良い食材を使った鯛めし	
材料（4人分） ★クロダイ 1匹（ウロコや内臓をとる） 塩 少々 ★広島菜漬け 100g（粗みじん切り） 米 3合 昆布 1枚 青じそ 10枚（細切り） しょうが 1片（せん切り） 白ごま 適量 しょうゆ 大さじ1/2 酒 大さじ1		作り方 ① 米を研いでザルに上げておく。 ② クロダイの両面に塩をふり、熱したグリルで焼き色がつく程度に焼く。 ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、3合の目盛りまで水を足す。その上にしょうがを入れて、昆布を敷き、クロダイを乗せて炊飯する。 ④ ③が炊き上がったら、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。 ⑤ 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♪



ひろしま給食 100 万食メニュー

メニュー名	♡広レモ菜 Miso Soup♡		
考案者	<small>ちやくのう</small> 着能 <small>ありす</small> 愛梨珠 さん		
所属・学年	府中町立府中中央小学校・第6学年		
アピールポイント	レモンの風味がきいたさわやかで美味しいお味噌汁		
材料（4人分） 生味噌 60g だし（煮干しの削り節（広島県産）） 40g 〈実〉 大根（広島県産） 40g（いちよう切り） にんじん（広島県産） 20g（いちよう切り） じゃがいも（安芸津） 40g（いちよう切り） ★広島菜（川内） 20g（短冊切り） ★チンゲン菜（広島県産） 20g（短冊切り） レタス（竹原） 20g（短冊切り） 白菜（広島県産） 40g（短冊切り） マイタケ（河内町入野） 40g（小房に分ける） ねぎ（広島県産） 20g（小口切り） 豆腐 40g（さいの目切り） レモン1枚（広島県産） 10g（輪切り） レモン汁 大さじ 1/2		作り方 ① お湯を用意し、沸騰させる。そこに、煮干しの削り節を入れ5分煮る。5分たったなら、ザルにこし、だしをとる。 ② レモンを半分に切り、1枚は輪切りにし、残りでレモン汁を絞る。 ③ ①で硬い野菜から煮る。次に豆腐、最後に葉物野菜を加えて煮る。 ④ ③が煮えたら、味噌をといて加え、仕上げに、レモン汁を加える。 ⑤ 具をお椀に入れ、次に汁を入れ、最後の仕上げに輪切りにしたレモン1枚を飾る。 ⑥ 食べ終わったら、片付ける。	

ひろしま給食 100万食メニュー


メニュー名	りんごソースかけレンコンつくね		
考案者	<small>たかはし さや</small> 高橋 沙綾 さん		
所属・学年	府中町立府中中学校・第2学年		
アピールポイント	食物繊維がたっぷりでビタミンCも豊富なシャキシャキレンコンつくね		
材料（4人分） 〈レンコンつくね〉 ★レンコン 200g(150gはみじん切り、50gはすりおろす) 鶏ももひき肉 150g 鶏むねひき肉 150g しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 片栗粉 大さじ1 パン粉 大さじ大盛り3 〈りんごソース〉 ★りんご 1/8切れ(すりおろす) しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ2 酒 大さじ2 片栗粉 小さじ1		作り方 ① 鶏ももひき肉と鶏むねひき肉に、レンコン、しょうゆ、酒、みりんを入れる。 ② ①に、パン粉と片栗粉を玉にならないよう、全体にふるい入れる。 ③ ②を粘りが出るまでよく混ぜ、一口大に成形する。 ④ フライパンに油を多めに入れ、③を弱火でじっくりこんがり焼く。 ⑤ りんごに、しょうゆと砂糖、酒を混ぜる。（りんごソース完成） ⑥ ④に⑤に入れ、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。※焦げやすいので一度火を止めてソースを入れる。 ⑦ 盛り付けて完成。	

ひろしま給食 100万食メニュー

メニュー名	レモン甘酢でさっぱりクロダイのから揚げ	
考案者	やまおか <small>りき</small> 山岡 力輝 さん	
所属・学年	広島県立総合技術高等学校・第3学年	
アピールポイント	特産品のレモンを使用し、米粉を使うことでアレルギーのある子供たちでも食べることができるから揚げ	
材料（4人分） ★クロダイ 320g（一口大に切る） 塩・こしょう 少々 米粉 適量 水 大さじ4 砂糖 大さじ4 しょうゆ 大さじ4 レモン果汁 小さじ2 酢 大さじ4 片栗粉 小さじ2		作り方 ① クロダイに、塩・こしょう、米粉をまぶして170℃の油でさっと揚げる。 ② 水に砂糖を入れて混ぜ、醤油とレモン果汁を加え沸騰させる。 ③ ②が沸騰したら火を止めて、酢を加え、粗熱をとる。 ④ ③の粗熱がとれたら、片栗粉でとろみをつけ、①を絡める。



ひろしま給食 100 万食メニュー

メニュー名	こまつなっぷる大福	
考案者	きはら 木原 ひかり さん かたやま 片山 ふうか さん	
所属・学年	安芸太田町立加計中学校・第2学年	
アピールポイント	野菜が苦手な子供も美味しく栄養を取ることができる大福	
材料（4人分）〈1人2個〉 〈餅〉 白玉粉 130g 砂糖 50g 小松菜パウダー（安芸太田産） 適量 水 170ml 片栗粉 適量 〈餡〉 ★りんご 1/2 個（皮と芯を取り、8等分する。さらに一切れを4等分する。） グラニュー糖 20g レモン汁 大さじ1 あんこ 150g ミント 適量		作り方 ① 耐熱容器に、りんごとグラニュー糖、レモン汁を入れ、よく混ぜる。ラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。 ② ①の水分を、キッチンペーパーでふき取る。 ③ ②をあんこで包み、丸くしたものを8個作る。 ④ 耐熱容器に白玉粉、砂糖、小松菜パウダーを入れてゴムベラで混ぜ、水を加えてさらによく混ぜる。 ⑤ ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。 ⑥ ⑤をゴムベラで混ぜ、もう一度ラップをかけ600wの電子レンジで2分加熱し、全体を混ぜる。 ⑦ 片栗粉を敷いたバットに⑥をのせて粗熱を取り、8等分に分ける。 ⑧ ③を⑦で包み、形を整える。 ⑨ ⑧の上にミントの葉をぎゅっと押し込む。※餅と餡の温度を、同じにすると傷みにくい。