




# 「ひろしま給食」100万食統一メニュー

メニュー名		広島菜とタコのカレーピラフ	
国名	トルコ		
考案者	こもりや さち 小森谷 紗知 さん		
所属・学年	三原市立三原小学校・第5学年		
アピールポイント	広島名物のレモン、タコ、広島菜を入れ、食感、風味等を工夫したカレー味のピラフ		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	タコ…「タウリン」がたくさん含まれていて、夏バテ防止や疲労回復効果がある。ビタミンとミネラルも豊富で、体の機能を整えたりする作用もある。 広島菜…シャキシャキした食感で、ビタミンとミネラルを多く含んでいる。 レモン…疲労回復、風邪予防などの効果があり、様々な栄養が含まれている。		
材料（4人分）		作り方	
★ゆでダコ	200g （食べやすい大きさに切る）	① フライパンに油を熱し、赤玉ねぎを炒める。	
ごはん	お茶碗 4 杯分	② 溶き卵を流し入れ、ごはん、ゆでダコ、広島菜を加えて炒める。	
赤玉ねぎ	1 / 2 個（みじん切り）	③ カレー粉、塩、こしょうで味をつける。	
★広島菜	150g （食べやすい大きさに切る）	④ 皿に盛り、レモンを添える。	
カレー粉	小さじ 2		
卵	2 個（溶く）		
★レモン	少々 （食べやすい大きさに切る）		
塩	少々		
こしょう	少々		


# 「ひろしま給食」100万食メニュー（主食部門）

メニュー名		広島菜漬入りシャキッとガパオライス	
国名	タイ		
考案者	<div>みうら 三裏</div> <div>まはる 茉春</div> さん		
所属・学年	廿日市市立廿日市中学校・第2学年		
アピールポイント	広島菜漬けを入れ食感を工夫し、肉、野菜、米を一度に摂ることができる野菜嫌いな子も食べやすいガパオライス		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	広島菜という名称は、1993年（昭和8年）に広島市猿楽町の広島県産業奨励館（後の原爆ドーム）で展示された際、広島県によって命名されたと言われている。 ほぼ広島県の広島市、それも北部のみで栽培されることから生産量が少なく、全国的な知名度はまだ低い。広島を代表とする特産物として広島県のブランドの一つに指定されている。緑鮮やかな色合いと繊維が少なく、シャキシャキとした食感と、ピリッと特有の辛味が特徴。ご飯との相性も良い。		
材料（4人分）		作り方	
米	2合	① フライパンに油とすりおろしたにんにく、鶏ミンチを入れて炒め、鶏ミンチの色が変わったら、玉ねぎを入れ炒める。	
鶏ミンチ	300g	② 玉ねぎがしんなりしたら、玉ねぎ以外の野菜と全ての調味料を加え、強火で水分を飛ばしながら炒める。	
★広島菜漬け	30g（みじん切り）	③ 広島菜漬けを混ぜる。	
玉ねぎ（小）	1個（みじん切り）	④ 炊いたご飯の上に③を乗せたら完成。	
ピーマン	1個（みじん切り）	※お好みで、目玉焼きを乗せてもよい。	
にんじん	半分（みじん切り）	※ナンプラーがあれば調味料に少し加えてもよい。	
パプリカ（黄・赤）	各1/2個（みじん切り）	※食べる直前にレモンやライムを絞るとさっぱりする。	
にんにく	小さじ1（すりおろす）		
油	適量		
しょうゆ	大さじ2		
鶏ガラスープのもと	小さじ1と1/2		
オイスターソース	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1		
（卵	1個）		


# 「ひろしま給食」100万食メニュー（主食部門）

メニュー名		広島とベトナムを旅するサンド！広島レモンミーで世界へGO！	
国名	ベトナム		
考案者	かとう あやか 加藤 綾華 さん		
所属・学年	廿日市市立佐方小学校・第6学年		
アピールポイント	広島食材をたくさん食べて、広島パワーで元気もりもりになる、ほっとするやさしい味のバインミー		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	鶏肉、きゅうり、大根、レモン、パン 広島県産の人参を探したのですが、今の時期はスーパーの店頭には並んでいませんでした。 このメニューのほとんどが広島県産の食材で作ることができてうれしいです。		
材料（4人分）		作り方	
★フランスパン 4本		① にんじん、大根、きゅうりは、塩をまぶしてもみ混む。	
にんじん 150g（せん切り）		② 鶏肉を茹でる。	
★大根 150g（せん切り）		③ ②の水気をきって、マヨネーズ①で和える。	
★きゅうり 150g（せん切り）		④ ①を水で軽く洗い、水気をよく切った後、酢、砂糖で味つけをし、レモンを入れる。	
塩 少々		⑤ パンを焼いてカリッとさせる。	
★鶏むね肉 200g（そぎ切り）		⑥ ⑤にマヨネーズ②をぬり、③と④を挟む。	
★レモン 少々（絞る）			
マヨネーズ① 大さじ2			
マヨネーズ② 大さじ2			
酢 大さじ2			
砂糖 大さじ2			


## 「ひろしま給食」100万食メニュー（主菜・副菜・汁物部門）

メニュー名		広島まねっこバカリャウ	
国名		ポルトガル	
考案者		いぬやま ちか さん 犬山 千佳 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		パンにもご飯にも合う沢山の野菜が入り食感も楽しめるパスティスデバカリャウ	
選定した広島県食材について ※考案者調べ		<p>レンコンは、栄養バランスがよく、噛み心地がよいので、食感がプラスされて、元々の料理の、パスティスデバカリャウの塩気によく合います。</p> <p>小松菜は、味をプラスし、彩りも良くなり、コロケによく合うと思ったので入れました。レンコンは福山市のレンコン、小松菜は広島市の小松菜を使用しました。</p>	
材料（4人分）		作り方	
生タラ（切り身）	80g	① タラにみりんとローリエを加えて、電子レンジで3分加熱する。少し冷ましたら、ローリエと、タラの骨と皮を除いて、タラの身をほぐす。	
みりん	大さじ1	② ジャがいもに切れ目を少し入れたら、ラップでジャがいもを包み、柔らかくなるまで電子レンジで7分ほど加熱する。皮を剥いたらへらなどで潰す。	
ローリエ	1枚	③ ②に、①、玉ねぎ、レンコン、小松菜を入れ、潰しながら混ぜ合わせ、溶き卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。	
じゃがいも	2個（270g）	④ ③を16等分ほどにして、レモンのような形に整え、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げると、完成。	
玉ねぎ	1/5個（40g） （みじん切り）		
卵	1個（溶く）		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
揚げ油	適量		
★レンコン	50g（5切れ） （みじん切り）		
★小松菜	1束（30g） （細かく切る）		


# 「ひろしま給食」100万食メニュー（主菜・副菜・汁物部門）

メニュー名		広島ほうれんミソ・ミルクシチュー	
国名	フランス		
考案者	かわもと 川本 莉愛菜 さん		
所属・学年	広島市立五日市東小学校・第6学年		
アピールポイント	具沢山で色合いが良だけでなく栄養も摂ることができる、みそ風味のシチュー		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	ほうれん草が広島県内で生産されている地域は、安佐南区、安佐北区、北広島町、芸北、庄原市、西城町などで栽培されているそうです。それぞれの地域特性を活かしたほうれん草が作られています。  じゃがいもが広島県で主に東広島市安芸津町の赤崎地区です。マル赤じゃがいもとして知られ、ほくほくとした食感と甘みが特徴だそうです。このように色々なところで新鮮な野菜が作られています。		
材料（4人分）		作り方	
バターまたは油	適量	① 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、にんじん、	
玉ねぎ	1個（薄切り）	じゃがいも、白菜、ウィンナーを中火で炒める。	
にんじん	1本（いちょう切り）	② だし汁を加え、柔らかくなるまで10～15分煮込む。	
白菜	5～6枚（ざく切り）	③ 火を弱火にし、牛乳を加え、フツフツしてきたら、みそを溶かして入れ、塩、こしょうで味を調える。	
★じゃがいも	2個（いちょう切り）	④ ほうれん草とコーンを加え少し煮る。	
コーン	50g	⑤ 皿に盛りつけ、パセリを振りかけたら、完成。	
ウィンナー	3本（斜めに切る）		
★ほうれん草	1束 （適当な大きさに切る）		
パセリ	少々		
牛乳	400ml		
だし汁	300ml		
みそ	大さじ2～3 （お好みで）		
塩・こしょう	少々		

# 「ひろしま給食」100万食メニュー（おやつ部門）


メニュー名		米粉で作るレモンバームクーヘン	
国名	ドイツ		
考案者	はやせ 早瀬 まい 舞衣 さん		
所属・学年	廿日市市立大野東中学校・第2学年		
アピールポイント	小麦粉の代わりにアレルギーの人でも安心して食べられるように米粉を100%使用し、手軽に調理できる広島県産レモン入りバームクーヘン		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	日本におけるレモンの歴史は約150年 ビタミンCの含有量が多く、風邪予防や美肌効果がある。 クエン酸が入っているため疲労改善効果がある。		
材料（4人分）		作り方	
米粉 50g		① レモン汁を計量する。（レモンを使用する場合は、レモンを絞り計量する。）	
砂糖 40g		② ボウルに米粉と砂糖とベーキングパウダーを入れて混ぜる。	
ベーキングパウダー 2g		③ ②に卵とサラダ油を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。	
卵 1個		④ ③に牛乳→溶かしたバター→①の順で入れ、混ぜる。	
牛乳（豆乳） 20g		⑤ フライパンに油を入れ、中火にし、2cm程度の厚みになるように生地を入れる。	
サラダ油 20g		⑥ 全体にプツプツが出てきていい焼き色がついたら裏返す。	
バター 15g		⑦ ⑥に生地を⑤のように広げる。	
★レモン汁 小さじ1		⑧ ⑥と⑦を繰り返す。	
		⑨ 正方形に切る。	

# 「ひろしま給食」100万食メニュー（おやつ部門）

メニュー名		れもんピザ	
国名	イタリア		
考案者	ひがし えめ 東 恵芽 さん		
所属・学年	大竹市立玖波中学校・第3学年		
アピールポイント	広島のリモンを感じることができ、片手で手軽に食べることができるピザ		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	広島レモンは特に瀬戸内海の島々で多く栽培されている。 広島県は国産レモンの生産量が日本1を誇っている。 広島レモンは、防腐剤やワックスを使用していないため、皮ごと安心して食べられるのが特徴。		
材料（4人分）		作り方	
食パン（8枚切り） 4枚		① レモン汁を計量または、レモンを絞り計量する。	
《はちみつレモン》		② 耐熱容器に、レモン、はちみつ、レモン汁を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。（600W 1分間）	
★レモン 1個（5mm幅に切る）		③ ボウルにヨーグルト、はちみつ、レモン汁を入れ、よく混ぜる。	
はちみつ 小さじ4		④ アルミホイルを敷いた鉄天板に食パンを乗せ、③をまんべんなく塗り、②を並べ、きな粉をふりかける。	
★レモン汁 小さじ4		⑤ オーブントースターで7分焼いて完成。	
《ヨーグルトソース》			
ヨーグルト（プレーン） 大さじ12			
はちみつ 大さじ4			
★レモン汁 小さじ4			
きな粉 小さじ4			




「ひろしま給食」100万食特別メニュー（特別部門（ひろしまパスタ））


メニュー名	広島レモンとトマトのお宝カルボナーラ			
国名	イタリア			
考案者	しのはら 孝太 さん			
所属・学年	呉市立広小学校・第6学年			
アピールポイント	お宝トマト、広島レモンを加え酸味と旨味を感じる爽やかなカルボナーラ			
選定した広島県食材について ※考案者調べ	広島レモンには、防腐剤やワックスを使用していないので、皮ごと安心して食べられます。 呉市の倉橋で栽培されるお宝トマトは濃厚な味わいのトマトです。			
材料（4人分）		作り方		
パスタ 400g		① ボウルに材料Aを入れ、よく混ぜる。		
A {	卵 4 個	② 大きな鍋に水を入れ、沸騰したらパスタを入れ、茹でる。		
	粉チーズ 40g	③ フライパンに材料Bを入れ、炒める。		
	レモン汁 20ml	④ ③のベーコンが色づき始めたら、トマトを入れ、十分に炒め、生クリームを入れる。		
B {	ベーコン 140g	⑤ ④に塩コショウを入れ、味を調える。		
	(適当な大きさに切る)	⑥ ②を④⑤に入れ絡め、火を止め①を入れ、手早く混ぜ合わせる。		
	オリーブオイル 大さじ 1	⑦ お皿に⑥を盛り付け、レモンをお好みで乗せる。		
★お宝トマト（中） 4 個（ざく切り）				
生クリーム 200ml				
塩コショウ 適量				
★レモン 適量（薄切り）				



# 「ひろしま給食」100万食特別メニュー（特別部門（ひろしまパスタ））

メニュー名		ひろしま菜ッポリタン	
国名	イタリア（パスタ） 日本（ナポリタン）		
考案者	<small>もりもと まほ</small> 森本 真帆 さん		
所属・学年	広島国際学院中学校・第1学年		
アピールポイント	広島菜漬けやソフト麺で食感を工夫し、物価高も意識した給食で提供しやすいナポリタン		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	広島菜漬けは、平安時代に平清盛が厳島で賞味したという伝説があり、信州の「野沢漬け」、九州の「高菜漬け」と並び、「日本三大漬菜」の1つに数えられる。 シャキシャキとした歯応えが魅力である。		
材料（4人分）		作り方	
玉ねぎ 1個（薄切り）		① 広島菜漬けを熱湯につけ、流水で冷まし塩抜きをした後、水気をよく絞る。	
にんにく 1かけら（薄切り）		② フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくを入れる。	
にんじん 180g（細切り）		③ ②に、にんじん、玉ねぎ、マッシュルームの順で入れ、強火でよく炒めた後、ちくわ、ピーマン、①を入れて炒める。	
マッシュルーム（水煮） 100g（細切り）		④ ③に火が通ったら、塩コショウ、ケチャップ、みりん、砂糖、コンソメを入れて、中火でケチャップの水分を少し飛ばす。	
ちくわ 5本（5mm幅の斜め切り）		⑤ ④にソフト麺を入れ、ソフト麺の上にお湯をかけ麺をほぐしながら、具とよく混ぜ、水分を飛ばし味をなじませる。	
ピーマン 1個（細切り）		⑥ 粉チーズを⑤の全体にふりかけて混ぜ合わせる。	
★広島菜漬け 300g（5mm幅に切る）			
ソフト麺 4人前			
お湯 100g			
ケチャップ 200g			
みりん 大さじ2			
砂糖 大さじ2			
コンソメ顆粒 小さじ1			
塩コショウ 適量			
サラダ油 大さじ2			
粉チーズ 大さじ4			

# 「ひろしま給食」100万食特別メニュー（特別部門（ひろしまパスタ））

メニュー名		メキシコ？イタリア？ 広島じゃ！タコスパゲッティ	
国名	メキシコ		
考 案 者	たけさこ なぎ 竹迫 椰 さん		
所属・学年	廿日市市立廿日市中学校・第2学年		
アピールポイント	広島県食材を沢山使い栄養満点で簡単調理ができるタコスパゲッティ		
選定した広島県食材について ※考案者調べ	<p>トマト…北広島町、呉市、大崎上島町、尾道向島町、三原市、神石高原町、三次市、庄原市</p> <p>レタス…世羅町、竹原市</p> <p>玉ねぎ…竹原市、尾道因島、安芸高田市、三次市</p> <p>ピーマン…東広島市、尾道因島、三次市、庄原市</p> <p>合い挽き肉…（豚）庄原市、世羅町、廿日市市 （牛）庄原市、神石高原町</p> <p>チーズ…北広島町、庄原市、廿日市市、府中市、東広島市、三次市、神石高原町</p> <p>レモン…大崎上島町、尾道市</p> <p>オリーブオイル…江田島市</p> <p>塩…呉市</p> <p>ほとんどの食材が広島で作られていたことを知り、とても驚きました。また、こんなにも地産地消できることが誇らしく感じました。</p>		
材料（4人分）		作り方	
≪サルサソース≫		≪サルサソース≫	
★トマト	2個（1cm角に切る）	① 玉ねぎは、水に5分ほどさらして	
★玉ねぎ	1/4個（みじん切り）	水気を切り、キッチンペーパーで水分をふき取る。	
★ピーマン	1個（みじん切り）	② ボウルに塩、レモン汁（レモンを使用する場合は、	
★塩	小さじ2/3	レモンを絞り計量する。）を入れ、②、トマト、ピーマンを加えて混ぜる。	
★レモン汁	大さじ1		
≪具材≫		≪具材≫	
★合い挽き肉	300g	③ フライパンにオリーブオイルを熱し、合い挽き肉を炒め、塩コショウをふる。	
塩コショウ	少々		
★オリーブオイル	大さじ1	≪パスタ≫	
トマト	2個（1cm角に切る）	④ 鍋に湯を沸かし、塩を加え、パスタを入れる。パスタが少ししんなりしてきたら、くっつかないように一度全体をかき混ぜる。	
★レタス	4～5枚 （一口大にちぎる）	⑤ 火を止め、ザルに上げて湯を切り、オリーブオイルを絡め、乾燥を防ぐ。	
★細切りチーズ	40g		

《パスタ》

パスタ	400g
★塩	大さじ 4
水	5ℓ
★オリーブオイル	少々

《仕上げ》

⑥ ⑤の上に、具材のレタス、トマト、③を乗せ、②をかけ、細切りチーズをのせて完成！