

「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】		
部門	☒ 小学生部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	スパイスで元気に！スパイシー献立	
選択	主食	ごはん ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	主菜 副菜・汁物	メニュー名 「 小いわしのエスニックかばライス 」
レシピ	【作り方】 ① 小いわしは開きにす る。サラダ水菜は2- 3cmはば、トマトは 1-2cmの角切りにす る。下ゆでしたオクラ と青ねぎは小口切りに する。 ② 小いわしに小麦粉をま ぶし、フライパンで焼 く。 ③ ●の調味料を入れ、か ばやきを作る。 (開きにせず、小麦粉をま ぶした小いわしをから揚 げにして??であじつけし てもよい) ④ ご飯にサラダ水菜、ト マト、オクラ、小いわ しのかば焼き、青ねぎ をのせて完成。	【材料】 4 人分 ・小いわし 160g ・サラダ水菜 20g ・トマト 1/2個 ・オクラ 2本 ・青ねぎ てきりょう ・小麦粉 大さじ2 ・油 てきりょう ●お酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、 さとう大さじ1、チリパウダー小さじ1/2
		

選 定 し た 広 島 県 産 食 材 に つ い て	広島県産食材	小いわし、サラダ水菜
	小いわし・・・カタクチイワシともいう、小さいいわし。せ戸内で6月～8月に取れる。広島県で一番ぎ よかくりょうの多い魚。 サラダ水菜・・・くきはシャキシャキ、葉はやわらかい。苦みやえぐみが少なく、生で食べるのにてきし ている。広島でも1年を通じてさいばいされている。	
メニューや献 立のアピール ポイント	最近タコライスが夜ご飯に出てきて好きなので、広島県産の食材を使ってタコライスのよ うなメニューを作ろうと思った。タコライスはチリパウダーが決め手なので、小いわしの かばやきにもチリパウダーを入れてみたら、エスニック風の食べたことのないおいしいど んぶりになった。レタスのかわりに広島県産のサラダ水菜を使ったのも良かった。 献立はスパイシーつながりで、えいようも満点のスープが合うと思ってえらびました。	
選択	主菜・副菜 汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「食べてみんさい！ねぎと大豆のスパイシースープ！」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	シャキッと元気献立	
選択	主食	○ごはん ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	○主菜・副菜・汁物	メニュー名 「シャキシャキれんこんとチキンのレモンソテー」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	1. 鶏肉を一口大に切る。 れんこんは輪切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。 2. 鶏肉に片栗粉をまぶす。 3. フライパンに油を引き、鶏肉を焼く。焼色がついたら、れんこん、玉ねぎ、人参を加えていためる。 4. 野菜がしんなりして、鶏肉に火が通ったら、★をまぜて加える。 5. 全体を混ぜて煮詰めて、タレが絡んだら完成。	・鶏胸肉・・・300g ・れんこん・・・150g ・玉ねぎ・・・1/2個 ・にんじん・・・1/2本 ・片栗粉・・・大さじ2 ・サラダ油・・・適量 ★さっぱりレモンだれ ・しょうゆ・・・大さじ1と1/2 ・みりん・・・大さじ1 ・砂糖・・・大さじ1 ・酒・・・大さじ1 ・絞ったレモン・大さじ1 ・水・・・大さじ2

		メニューの完成写真を必ず貼付してください。 
	広島県産食材	れんこん、レモン、鶏むね肉
選定した広島県産食材について	※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	大和町のれんこんをシャキッと食感にするために、薄くしすぎないように気をつけました。 夏でも食べやすいように、広島のレモン味にして、たんぱく質と野菜をしっかり取れるように考えました。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜・副菜・○汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「熱く燃えろ！！Cスープ」

No.3

]]] 【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 該当するものに☑を入れてください。	
献立名	赤、黄、緑で栄養満点チャンプル	
選択	主食	ごはん・パン
募集	主菜・副菜・汁物	メニュー名 「赤、黄、緑で栄養満点チャンプル」
レシピ	【作り方】 ①とうふの水切りをする。 ②広島菜漬、にんじん、ぶた肉を食べやすい大きさに切る。 ③フライパンにサラダ油をひいて、ぶた肉をいためる。 ④広島菜漬、にんじん、水切りしたとうふを手でちぎりながら入れていためる。 ⑤酒、和風だし、塩コショウ、しょう油、で味付け。 ⑥卵をといて、回しかけたら、軽くまぜる。 ⑦皿にもりつけ、かつおぶしをかけたら完成。	【材料】4人分 ・広島菜漬 200g ・ぶた肉 200g ・もめんどうふ 320g ・にんじん 半分 ・たまご 2個 ・かつおぶし 3g ・サラダ油 大さじ1 ・酒 大さじ2 ・和風だし 小さじ2 ・塩コショウ 少々 ・しょう油 大さじ2
		

選定した広島県産食材について	広島県産食材	広島菜漬 たまご もめんどうふ
	※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	ゴーヤチャンプルのゴーヤが苦くて苦手だったので、広島産の広島菜漬で食べやすいチャンプルを作りました。 栄養素の三色食品群、赤、黄、緑が入っていて栄養満点のおいしいチャンプルができました。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜・副菜・汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「タコボテサラダじゃこ〜」

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	レモンさっぱりメニュー	
選択	主食	ごはん
募集	主菜	<u>メニュー名</u> 「食べてみんない！ぶちうまレモンつくね」
レシピ	<u>【作り方】</u>	<u>【材料】4人分</u>
	①ボウルにみじん切りにした玉ねぎ・青ネギ・鶏ひき肉・たまご・片栗粉・塩コショウを入れ、しっかり混ぜる。 ②①を一口サイズの丸形にし、フライパンで両面をこんがり焼く。 ③中まで火が通ったら、照り焼きだれ(砂糖+酒+醤油+みりん+瀬戸内レモンの果汁)を入れる。 ④タレがトロツとするまでからめる。 ⑤お皿につくねと小さくカットしたレモンを置く。つくねの上には、青ネギ、レモンの皮を乗せる。	①玉ねぎ…1/4個 ②青ネギ…2本 ③鶏ひき肉…300g ④たまご…1/2個 ⑤片栗粉…大さじ1 ⑥塩コショウ…少々 ⑦砂糖…大さじ1 ⑧酒…大さじ1 ⑨醤油…大さじ2 ⑩みりん…大さじ2 ⑪瀬戸内レモンの果汁…少々 ⑫瀬戸内レモンの皮…少々 
	広島県産食材	瀬戸内レモン🍋

選定した広島県産食材について	・瀬戸内レモンは酸っぱいだけではなく、すこし甘みもあると知って、使いました。 ・香りがさわやかと知って、使うといい風味になると思って使いました。 ・「つくね」は、砂糖、醤油、みりんを使ったたれをかけているので、甘くて濃い味になりやすいですが、レモンを入れると、酸味が加わって後味がさっぱりするようになって知って使いました。 ・甘い味に酸味が加わって味にメリハリが出ると知って使いました。 ・お肉料理との相性がいいと分かったので使いました。 ・瀬戸内レモンはビタミンCをふくんでいると知り、「広島県産のレモンは体にもいいんだ！」と思い、使いました。 ・広島県は、47都道府県の中でレモンの生産量が1位🍋なので、「これは使わないともったいない！」と思い、使いました。 ・照り焼きつくねのたれは、茶色です。なのでレモンの皮の色を活かしてかざりをつけると茶色い色が映えたり、黄色が加わることで料理が明るくなると思い、使いました。 ・砂糖、醤油、みりんであれを作ると、濃い味になります。濃いと食べにくいかなと思い、濃い味のものを食べやすくしてくれる、「レモン」を使いました。 ・広島県産の食材で作るので、出来るだけ「広島らしさ」を出そうと思い、レモンを使いました。また、レモンという広島県産の食材をもっといろんな人に知ってもらいたいと思い、使いました。	
	メニューや献立のアピールポイント	ポイント① ・わざわざ小さくカットしたレモンを入れてしぼって食べるのは、新鮮なレモンの香りと味が楽しめるからです。 ポイント② ・レモン果汁を入れることで、つくねの味がさっぱりしておいしくなります。また、つくねの甘みが引き立ちます。
選択	汁物	<u>過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名</u> 「広島野菜のごろごろスープ」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに ☒ を入れてください。	
献立名	栄養満点！元気メニュー	
選択	主食	ごはん
募集	主菜	メニュー名 「 これ1つで栄養満点！スタミナ丼 」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①ほうれん草をゆがき、しぼり、3cmの長さに切る。 人参は千切りに切る。 しめじは小房に分ける。 豆ふは大きめにちぎる。 ②野菜、豆ふ、めんつゆを入れ炒め煮にする。 ③しらす、塩こんぶ、にんにくを入れる。 ④とき卵を入れ軽くまぜ、ごま油をかけて完成。	豆ふ1丁(400g) 卵1個 しらす1パック(25g) 塩こんぶ5g ほうれん草1束 しめじ50g 人参1/3本(10g) めんつゆ大さじ2[はい] ごま油大さじ1[はい] にんにく小さじ1[はい]
		

選定した広島県産食材について	広島県産食材	しらす、人参、ほうれん草、しめじ
	広島県は瀬戸内海に面しているので、海の幸が有名だが、ほうれん草などの野菜も多く作られている地域だとわかった。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	これ1つで栄養のバランスが取れる。ご飯にのせて丼でも◎、おかずとして食べても◎。冷蔵庫にある野菜を何でも混ぜて作れるので、フードロスにもつながる。工程や調味料が簡単なので、子どもでも作ることができる。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「 広島野菜のごろごろスープ 」

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	広島レモンずくしのさわやか献立	
選択	主食	ごはん ・ <u>パン</u> ※どちらか選んで○をしてください。
募集	<u>主菜・副菜・汁物</u>	メニュー名 「広島レモンのさっぱり！スパゲッティ」
レシピ	【作り方】	【材料】3人分
	① 小松菜を5cm、人参を半月切り、鶏むね肉を3cm、ニンニクをみじん切り、玉ねぎをくし切りに切る。 ② フライパンに切ったニンニクを入れて、弱火でじっくり炒める。 ③ フライパン中火で鶏むね肉、人参、玉ねぎ、小松菜を炒めながら、塩大さじ1入れた鍋にスパゲッティをやわらかくなるまでゆで、茹で汁をフライパンに入れる。 ④ 茹で汁を入れたフライパンにしらすを入れて、レモン果汁少量、醤油、白だし、バター、スパゲッティを入れて、バターが溶ける位まで混ぜ合わせたら、半月切りレモンを	・ 醤油大さじ1 ・ 白だし大さじ1 ・ 塩小さじ1 ・ レモン果汁少量 ・ ニンニク2片 ・ バター8g ・ スパゲッティ300g ・ しらす40g ・ 玉ねぎ半個 ・ 小松菜2束 ・ レモン約20g ・ 鶏むね肉約200g ・ 人参約50g
		

	飾って完成。	
選定した広島県産食材について	広島県産食材	レモン、小松菜、鶏むね肉、しらす
	しらすの味がよくスパゲッティ全体に染みていて、良い味を出していた。鶏むね肉や小松菜は、味付けの白だしやレモン果汁が程よく良い感じに味が染みこんでいた。レモンがビタミンC、小松菜がカルシウム、鶏むね肉がタンパク質、しらすがビタミンDなどを多く含んでいて、子供の体に大切な栄養素がある。レモンは、瀬戸内などの温暖な気候に育まれ、果汁が豊富でまろやか。小松菜は、えぐみやアクが少なく、幅広い料理に向いている。しらすは、瀬戸内海の豊かな栄養で育ち、水揚げなどされて、鮮度が抜群である！鶏むね肉は、柔らかくてぷりぷり、ジューシーで旨み強い。	
メニューや献立のアピールポイント	夏っぽさや、さわやかさなどを出すために、小松菜で植物などの生き生きとした夏の雰囲気、人参やレモンで明るく輝く太陽、鶏むね肉で柔らかさや優しさ、玉ねぎで透明感、などを具材で表した。少しだけレモン果汁を味付けに加え、味付けにさっぱりとしたほどよい酸味が感じられるようにした。過去の「ひろしま給食」100万食メニューと広島レモンの和風スパゲティのどちらにも広島が日本一を誇るレモンを用いたものにした。パンともよく合う、白だしがよくきいた和風スパゲッティを考えた。小松菜やレモン、人参などを使って、できるだけ彩り良くなるように、緑・赤・黄色よりの具材を選んだ。具材に緑黄色野菜や、たんぱく質、ビタミンC、食物繊維などがある。	
選択	主菜・ <u>副菜</u> ・汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「ひろしまドレみそレモン」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】			
部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。		
献立名	広島レモンでさっぱりランチ		
選択	主食	パン	
募集	主菜	メニュー名 「 まろやか豆乳レモシチュー 」	
レシピ	【作り方】		【材料】4人分
	①じゃがいも、にんじんを 2cm 角に切る。 小松菜 鶏肉は小さめの一口大 玉ねぎは薄切りにする。 レモンは絞っておく。 ②鍋に油を引いて鶏肉と野菜を炒める。 ③鶏肉に色がついたら小麦粉を加えて炒め、水を加えてとろみが付くまで混ぜる。約15分間野菜を煮て柔らかくする。		
		・鶏肉(神明鶏) ・じゃがいも中 ・にんじん ・玉ねぎ ・小松菜 ・豆乳 ・水 ・レモン ・コンソメキューブ ・小麦粉 ・塩	1枚 2個 1本 1／2個 1／2束 500ml 200ml 1／2個 2個 大さじ4 小さじ1／2

選定した広島県産食材について	④コンソメと豆乳を入れる。塩で味を整える。	
	広島県産食材	神明鶏、広島レモン、広島県産小松菜
メニューや献立のポイント	【神明鶏】たくさんのビタミンBが含まれているため疲労回復やエネルギー産生に役立つ。 【小松菜】骨や歯を丈夫にするカルシウムが牛乳よりも多く含まれている。 【レモン】クエン酸がたくさん含まれているため、クエン酸のおかげで他の食材の栄養を体の吸収しやすくなる。 ・まろやか豆乳レモシチューにはレモンを入れたことでさっぱりとしたシチューに仕上がることが特徴。 ・神明鶏やレモン、いりこの風味と広島県産小松菜や神明鶏の食感が楽しめるさっぱりとした食べやすいランチにしたこと。	
	選択	副菜

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】		
部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	食感まんてん！らんらんランチ	
選択	主食	ごはん ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	主菜 ・ 副菜 ・ 汁物	メニュー名 「ひろしまんぷく！ふわふわバーグ」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	① 木綿豆腐は事前にしっかり水切りをする ② 玉ねぎはみじん切りにする ③ ポウルに豚ミンチと①と②及び☆の調味料を一緒に入れ、粘りがでるまでしっかり混ぜる ④ ③を四等分にし、サラダ油をひき、フライパンで両面焼く（途中、水を入れて蒸し焼きにするとふんわり焼ける） ⑤ 青ねぎソースを作る 青ねぎは5ミリの斜め切りにする ⑥ 小鍋にサラダ油をひき、青ねぎがしんなりするまで炒める ⑦ ☆の調味料を全ていれて、煮立たせ、白ごまも入れる。最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみつける ⑧ 豆腐ハンバーグに青ネギソースをかけてできあがり	■豆腐ハンバーグ ・木綿豆腐 一丁（320g） ・豚ミンチ 200g ・玉ねぎ 小1個（120g） ☆しょうゆ 小さじ1 ☆片栗粉 大さじ1 ☆塩コショウ 少々 ・サラダ油 適量 ■青ネギソース ・青ねぎ 4本（60g） ・白ごま 小さじ1 ・サラダ油 適量 ★水 大さじ3 ★しょうゆ、酒、みりん 各大さじ2 ★砂糖 大さじ1 ・水溶き片栗粉

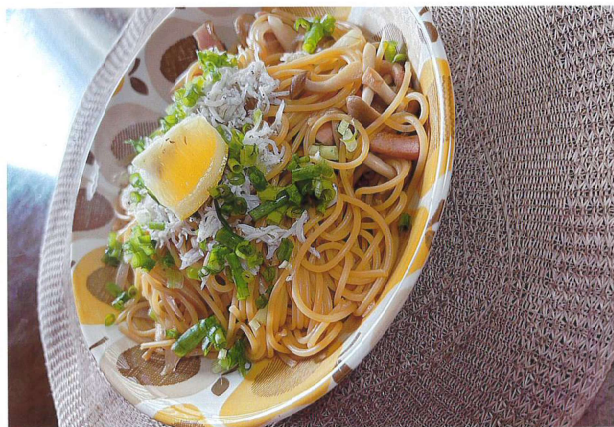


選定した広島県産食材について	広島県産食材	青ネギ、玉ねぎ、豆腐
	青ネギ・・・広島近郊7大葉物野菜のひとつ 主な産地：広島市、東広島市、安芸高田市、庄原市 （今回はひばごんネギを使用） 玉ねぎ・・・地元産の玉ねぎ 豆腐・・・広島県内の豆腐屋さんの豆腐 （今回はやまみの豆腐を使用）	
メニューや献立のアピールポイント	私も大好きで、給食でも人気のハンバーグをメニューにしたいと思い、家族で考えました。シャキシャキサラダと対称的な食感になるように、ふわふわな食感の豆腐ハンバーグを組み合わせました。少したんぱくな味なので、ソースは広島県で作られている青ねぎを使ってあまからい照り焼き味にしました。 （アレルギーにも対応できるように、つなぎにパン粉や牛乳、卵は使いませんでした） ふわふわな中にも、シャキシャキの青ねぎソースと、ごまのぷちぷち食感を楽しめます。組み合わせたシャキシャキサラダと合わせて、色々な食感を味わえる楽しい献立になっています！	
選択	主菜 副菜 ・ 汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「ひろしまんぷく！シャキシャキサラダ」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】

部門	☒ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☐ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	元気いっぱいビタミンメニュー	
選択	主食	ごはん ・ <u>パン</u> ※どちらか選んで○をしてください。
募集	主菜・副菜・汁物	メニュー名 「音戸チリメン和風パスタ」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	ベーコンは5mm厚この短冊切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分けます。たまねぎはうす切りや、くし切り。 青ねぎは小口切り。レモンはくし切りにします。なべに湯をわかして塩をかけ、スパゲティを表示時間通りゆでる。フライパンにオリーブオイルを入れて、ベーコン、しめじ、たまねぎを並べて入れて炒め、つくるようにして火を通す。スパゲティを加えてめ合わせ、しょう油、みりんを加えて煮立たせる。 器に盛り、バターをのせ、黒しょう油をのせ、青ねぎをちらす。青ねぎといしにしたら、ちらしレモンをのせる。	パスタ100g×4 (400g) ベーコン(かたまり) 25g×4 (100g) しめじ 1パック 塩(ゆで用) 1適量 オリーブオイル 1適量 しょう油 大さじ4 みりん 大さじ2 バター 40g 黒しょう油 少々 青ねぎ 適宜 玉ねぎ 少々



	広島県産食材	音戸ちりめん・レモン
選定した広島県産食材について	レモンは主に酸味や香りを集めるかんきつ的一种。ビタミンCが豊富で、果汁のpHは2と非常にすっぱい果物として有名です。 呉市のちりめんはせとが海の潮の香る、風味豊かな味わいがします。	
	※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	ちりめんにしめじの味がかられるので「黒しょう油を入れすぎ」ないこと。バターでこくを出したり香りを出す。レモンをいぼることでも味へする。	
	※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜・副菜・汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「熱く燃えろ!! Cスープ」