

「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	広島まるごと! 元気満点南犬立	
選択	主食	<u>ごはん</u> ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	<u>主菜</u> ・ 副菜 ・ 汁物	<u>メニュー名</u> 「ひろしま満菜つくね!」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①広島菜漬けを軽く洗 り糸田かく亥りんだあとに しっかりしぼる。 ②キャベツを糸田かく亥りみ 玉(分量外)もみして、10分 ほどおき、しっかりしぼる。 ③青ネギを小口七かりにす る。 ④豚ひき肉にごま油、酒 ・しょうが、しょうゆ、こしょう を入れて少しねほりか けるまで混ぜる。 ⑤広島菜漬け、キャベツ、 青ネギ、ちりめんじゃこを加 えて混ぜる。 ⑥片栗粉を加えてまぜ る。 ⑦8等分に丸くする。 ⑧フライパンに少量の油 を入れ、温め焼く。 ⑨焼き色がついた頃、 返し少量の水を入れ、 フタをして蒸し焼きにす る。	豚ひき肉…400g ・ごま油…大さじ2 広島菜漬け…160g キャベツ…150g 青ネギ…1袋(80~100程度) ちりめんじゃこ…57g しょうが(おろし)…小さじ2 酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ1~2(味を見て調整) こしょう…少々 片栗粉…大さじ3



	広島県産食材	広島菜漬け・青ネギ・ちりめんじゃこ
選定した広島県産食材について	広島菜漬け…広島県を代表とする伝統里予菜です。 青ネギ…広島県では青ネギのさいばいも、さかんに行われる葉と香りのよさが特徴です。 ちりめんじゃこ…瀬戸内海でとれる小魚を干してかき揚げさせたもの。 ※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	広島菜漬けをつくねにいれることでシャキシャキとした食感を味わえます。 カルシウムや里予菜をたくさんとることが出来ます。 ※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 「熱く焼える!!C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 ※該当するものに図を入れてください。	
献立名	広島満喫! さっぱり塩やきそばセット	
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</u> ・副菜・汁物	メニュー名 「アサリとタコの さっぱりしモン塩やきそば」
	【作り方】	【材料】4人分
レシピ	①玉ねぎはうす切り、キャベツ・タコを10cmに切る。(豚肉) ②フライパンに油を入れ、玉ねぎをいため、アサリ、酒を入れて、むしやきにする。 ③豚肉、えび・イカ、キャベツ、タコ・もやしの順にいため、塩こしょうはけを入れる。 ④やきそばめんを加え、とりがらスープの素で味付けをする。 ⑤皿に盛り、し切りにしたしモンをえ、ねぎをちらす。 完成	・ゆでダコ 400g ・塩こしょう 少々 ・アサリ 160g ・にんにくペースト 3cm ・エビ・イカ 少々 ・とりがらスープの素 小さじ4 ・キャベツ 1/8玉 ・お酒 大さじ1 ・もやし 1ふくろ ・豚肉 100g ・玉ねぎ 1/4個 ・ねぎ 少々 ・しモン 1/2個 ・やきそばめん 4玉



	広島県産食材	アサリ・しモン・もやし
選定した広島県産食材について	アサリは廿日市市大野産は粒が大きく、濃厚な出汁と風味が超しモン。広島県はしモン生産量、日本で全国シェア約5割。もやしは細もやしは美味しさを引き立てる。	
	※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	広島県産の食材を使い、魚介・肉・野菜をたくさん入れ、栄養バランスを考えてつくった。 しモンをかけたことで、さっぱりして、夏でも食べやすくした。	
	※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・ <u>汁物</u>	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	おいしいさ。ほり パスタ 給食	
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 「広島 レモンクリームパスタ」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①大きめの鍋(3L以上)に湯を沸かし、水は2cmの塩を入れて茹でる。 ②茹でている間に、オリーブオイルを熱したフライパンに玉ねぎ、アスパラ、ベーコン、わけきをいれていためる。 ③牛乳、水、有塩バター、コンソメとレモン汁を入れて、沸騰したら火を弱くして全体と絡め、器に盛り付けて完成。	・レモン 半個 ・アスパラ 4本 ・たまねぎ 1個 ・わけき 3本 ・ベーコン 90g ・スパゲティ 400g ・オリーブオイル 大さじ1 ・牛乳 200cc ・水 200cc ・有塩バター 20g ・コンソメ 小さじ2 ・しょうゆ 大さじ1



	広島県産食材	レモン、わけき、たまねぎ、アスパラ
選定した広島県産食材について	広島県は国産レモン生産量日本一で、酸味と甘みのバランスが良く、香り高い。 日本1のわけきの生産地で、ネギより辛みは少なく甘みがある。 ※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	全部向けて同じにして、レモンを使って広島県産のメニューにしました。 野菜をたくさん入れているので、栄養がとれて、レモンパスタは見たことのあるけど、広島のわけきを入れているレモンパスタを見たことのないので、このメニューにしました。 ※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 「ひろしまチューンサラダ」

【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	レモンのさっぱり和食献立	
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 「レモンさっぱり! カブと大根の味噌生菜スープ」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	<下ごしらえ> 大根・人参・かぶの皮をむき、 いちょう切りにする。 しめじは石づきを切除 といはくしておく。 レモンはいちょう切りにする。 鶏もも肉は一口大に切 しておく。 <煮込み> だし汁を鍋に注ぎ、 加熱する。沸騰したら、 鶏もも肉を入れ、沸騰 その後、野菜を入れ、 中火で加熱する(約15分) をして、火が通った火を 止め、味噌、生姜を溶かす。 レモンとねぎを入れて完成	だし汁…800ml 鶏もも肉…200g(1枚) 人参…1/4個 大根…17cmほど かぶ…1つ 味噌…少量 生姜チューブ…4〜5cmほど レモン…3cmほど しめじ…1株 ねぎ…適量



	広島県産食材	レモン・かぶ・大根
選定した広島県 産食材について	広島で生産が盛んで、栄養素も豊富・大きく育ちやすい。 かぶや大根を使い、さっぱりと食べるためのレモンを入れた。 ※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	この献立は、さっぱり感を重視しました。レモンを使って 味噌のくどさなどを消して、さっぱりと食べられように しました。 ※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 「レモン甘酢でさっぱりクワイのから揚げ」