

「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	たべてみん菜！ひろしまの幸たっぷり給食	
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 「ひろしま菜んじゃーマンポテト風豚みそ炒めでがんす」
レシピ	【作り方】 ①広島菜漬けを塩抜きし、よく絞る。 ②調味料を混ぜておく。 ③ブロッコリーは下茹でし、水をよく切っておく。 ④じゃがいもは電子レンジで軽く火を通しておく。 ⑤豚肉に片栗粉をまぶす。 ⑥フライパンを熱して油をいれ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもをいれて軽くいため、キャベツをくわえて野菜がしんなりするまでいためる。 ⑦野菜をはしに寄せて、⑤の豚肉を入れてほぐしながら火を通し、野菜と混ぜる。 ⑧調味料を入れて混ぜ、水分がなくなるまでいためる。 ⑨広島菜漬け・ブロッコリー・がんすを加えて混ぜ、味がなじんだら上にごまをふる。	【材料】4人分 ・じゃがいも（ばれいしょ）：250g（5mm厚のいちょう切り） ・にんじん：40g（細切り） ・たまねぎ：75g（薄いいちょう切り） ・キャベツ：100g（ひと口大） ・ブロッコリー：100g（花蕾：ひと口大・くき：固い皮をむいて細切り） ・豚肉こま切れ：130g（ひと口大） ・がんす：1枚（たてに1/2にして細切り） ・広島菜漬け：30g（1cm幅にきる。葉の部分は反対方向にも細かく切る） ・片栗粉：大さじ1 ・油：大さじ1 ・ごま：3g 調味料 ・みそ：大さじ1.5～2 ・さとう：小さじ2～3 ・酒：大さじ1 

選定した広島県産食材について	広島県産食材	広島菜漬け・じゃがいも（ばれいしょ）・がんす
	・日本三大菜漬けの一つに数えられる「広島菜漬け」は、主に広島市の安佐南区で栽培されており、一株が2～3キロととても大きく堂々たる風格で、漬物に加工すると程良い歯切れがあり、わさびに似た成分のピリッとした香味を持つ豊潤な風味が特徴。 ・広島県東広島市安芸津町で栽培される「安芸津じゃがいも（マル赤馬鈴薯）」は、鉄分とミネラルが豊富な現地の赤い酸性土壌（赤土）で育つため、えぐみが少なく、じゃがいも本来の旨味や甘みが引き立ち、ホクホクとした食感と強い甘み、そして滑らかな舌触りが特徴。 ・がんすは魚のすり身に玉ねぎや唐辛子などを混ぜ込み、パン粉をつけて揚げた呉のソウルフードで、魚の旨味と玉ねぎの甘味、ピリッとした唐辛子の辛さが特徴。	
メニューや献立のアピールポイント	・じゃがいものほくほくとした食感と広島菜漬けのシャキシャキとした食感がおもしろいじゃーマンポテト風のみそ炒めです。がんすのピリッとした辛さもアクセントになっていて、味がしつこくなりすぎないように副菜に「せとうち さっぱりサラダ」を選びました。また、献立やメニュー名には親しみやすいように広島弁（みんさい・なんじゃ）や呉弁（がんす）を用い、「ひろしまの幸たっぷり」にはおいしい給食を食べることで、ひろしまの子どもたちがもっと幸せになりますように！という思いを込めました。 ・広島菜漬けは塩抜きをして使用し、献立全体の塩分量が多くなりすぎないように工夫しました。また、ブロッコリーは花蕾部分だけではなく、茎も使用することでフードロスをできるだけなくすように工夫しました。	
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 「せとうち さっぱりサラダ」

「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	
献立名	カルシウムで17・アップ!!	
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 「しモン香るちりめんと芽ひじきのサウダ」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①芽ひじきは水でよく洗う。 ②キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。 ③ちりめんは洗ってよく絞る。 ④芽ひじき、キャベツ、ほうれん草、にんじんは、それぞれさっとゆで、ざるにあける。 ⑤④の野菜類が冷めたら、水気をきる。 ⑥ほうれん草は、2cm幅に切る。 ⑦⑤⑥の旨味料をよく混ぜあわせ、ドレッシングを作る。 ⑧すべての材料とドレッシングを和える。 ⑨レモンの皮を細長く切り、混ぜあわせる。 ・芽ひじき4g ・ちりめんじゃこ20g ・キャベツ100g ・ほうれん草60g ・にんじん50g ・レモンの皮適量 ⑩レモン半分(絞っておく) ⑪酢 小さじ2 ⑫しょうゆ 大さじ1 ⑬砂糖 小さじ2 ⑭サラダ油 小さじ1	



選定した広島県産食材について	広島県産食材	芽ひじき、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ちりめん、レモン
	瀬戸内ちりめんは、海水の塩気と魚の甘さのバランスが糸色妙で白いご飯によく合い、海のめぐみかつま。な味わいかい牛を徴です。 広島産の芽ひじきは、瀬戸内海のおだやかな海で育つ天然ひじきのやわらかい先端部分を乾かして乾燥させたものです。食物繊維、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、栄養価が高い。 ※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	ちりめんじゃことレモンを一糸者に食することで、カルシウムが体内に吸収されやすくなる。 食欲が落ちやすい夏に、レモンがあることで、さっぱりと食べやすい。 カルシウム、鉄分、ミネラルが豊富なひじきやちりめんじゃこを使うことで、育ちざかりの子どもたちの給食にぴったりのメニューだと思い考えました。 ※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 「小松菜のふわふわチキンナゲット」

【令和8年度】

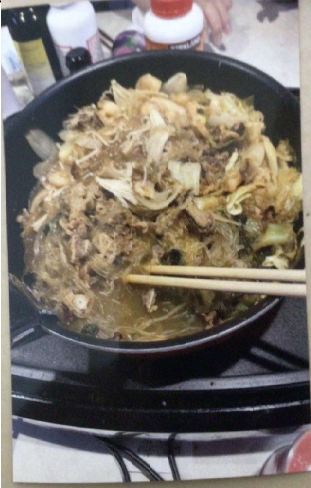
「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

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	箸が止まらない！広島野菜欲張り献立	
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	メニュー名 「 ぶちうまっ！レモンのさっぱり炒め 」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①鶏肉を一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。 ②青ねぎと小松菜を3cmの長さに切っておく。 ③特製レモソースを混ぜ合わせておく。 ④フライパンに米油を熱し、鶏肉を皮目から並べて中火で焼く。 ⑤肉をひっくり返したら、空いたスペースに小松菜の茎を入れる。 ⑥1分ほど炒めたら小松菜の葉を加えて肉に火が通るまで一緒に炒める。 ⑦合わせておいた特製レモソースをまわし入れる。(強火) ⑧1分ほど炒めて9割を終めたら青ねぎを入れる。 ⑨10秒ほどサッと混ぜたら火を止めて完成。	・鶏もも肉:2枚(約500g/600g) (一口サイズに切る) ・青ねぎ:4本 (3cm幅に切る) ・小松菜:1束(約200g) (3cm幅に切る) ・レモン:2/3個 (果汁だけ使う) ・片栗粉:大さじ1 ・米油(炒め用):小さじ2 ＜特製レモソース＞ ・レモン果汁:大さじ1杯半 ・醤油:大さじ1 ・おろし:小さじ2 ・砂糖:小さじ2



選定した広島県産食材について	広島県産食材	細ねぎ、小松菜、レモン
	細ねぎは安芸高田市で育てられたものを使用しました。大自然が育んだ地下水を使った水耕栽培なので土の雑味がなく、甘くて子でも食べやすい味です。また、ビタミンが豊富です。小松菜は広島市産のものを使用しました。水分をたっぷり与えることでワセアツが少なく、下茹なしで調理することができます。カルシウムは牛乳の約1.5倍含まれています。広島県産のレモンは瀬戸内海の太陽をたくさん浴びて育つため、香りが高くジューシーです。 ※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	広島県産の甘みの強いネギを使うことで小学生でも食べやすいです。また、後味でレモンが出てくることでさっぱり食べれて、夏バテ対策にも好評です！広島の美味いさが詰まった栄養バランス最高のメニューです。 ※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

【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	韓国！広島菜ッコブセ給食	
選択	主食	ごはん○ ・ パン
募集	○主菜・副菜・汁物	メニュー名 「タコを使った広島菜ッコブセ」
レシピ	【作り方】 ①ボウルに牛バラ肉とAの調味料を入れ、よく揉み込む。エビは尾を残して殻を剥き、背ワタを取る。マダコは一口大の削ぎ切りにする。 ②春雨は2分茹でてザルにあげ、水を切る。玉ねぎは縦半分に切り、繊維を断ち切るように5mm幅に、えのきたけは石づきを切り半分に、キャベツはざく切りにして一緒にそれぞれフライパンの周りに並べる。 ③真ん中に①の牛バラ肉を入れ、バラ肉を漬けていたボウルに昆布だし汁を注ぎ入れ、強めの中火→強火にかけ、煮立ったら弱めの中火で約6分煮る。 ④約4～5分煮て、最後に広島菜漬けとエビ、タコを入れてさっと煮る。	【材料】4人分 ・牛バラ肉→320g・エビ→80g・マダコ→80g・春雨→80g ・玉ねぎ→小1個、正味160g・キャベツ→200g・えのきたけ→1袋 ・昆布だし汁→500cc A・味噌→大2 A・醤油→大1 A・砂糖→大1と½ A・コチュジャン→大1 A・にんにくすりおろし→大1 A・鶏がらスープの素→少々 ・広島菜漬け→40g・白いりごま→お好みで
		
選定した広島県産食材について	広島県産食材	タコ、広島菜漬け

	広島県三原市でよくとれる、マダコを使いました。三原の海は瀬戸内でも有数のまだこの産地で、潮の流れが速く、綺麗な三原の海で育ったタコは、ぷりぷりの歯応え、噛み締めるほど豊かな旨味を堪能できます。広島菜漬けは、信州の野沢菜、九州の高菜と並ぶ「日本三大菜漬」の一つです。爽やかなピリッとした辛味と、歯切れの良い食感が特徴の広島を代表する伝統的な特産品です。	
メニューや献立のアピールポイント	タコやエビ、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、コチュジャンに入っている唐辛子に薬膳効果があり、さらに牛バラ肉、たこ、えびでタンパク質を補えるようにしました。さらに、ナッコブセがこっ तरीしている料理なので副菜にさっぱりサラダをつけることで、飽きのこないような献立にしました。	
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 「せとうち さっぱりサラダ」

No.18

【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！レモンクリームシチュー&小松菜ナゲット	
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 「栄養バランス満点カラフルレモンクリームシチュー」
レシピ	【作り方】	
	〈材料を切る〉 1, ブロッコリー →小さめの小房に分ける (ゆでておく) 2, 玉ねぎ →薄切りにする 3, にんじん →薄いいちょう切りにする 4, じゃがいも →1.5 cmのサイコロ状に切	・広島レモン:1 個 ・玉ねぎ:1/2 個 ・にんじん:1/2 本 (レモン果汁大さじ 1~1.5) ・ブロッコリー:6~8 房 ・じゃがいも:1 個 ・鶏肉:1 枚 ・牛乳:300m ・バター:15g ・水:300ml ・小麦粉:大さじ 2 ・塩、こしょう:少々 ・コンソメ:大さじ 1

	り 水にさらして水気を切る 5, 鶏肉 →一口サイズに切る 〈調理、煮込み〉 1, 鍋にバター15g を熱し、 鶏肉, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいもを炒める 2, 全体に火が通ってきたら弱火にする 3, そこに小麦粉大さじ 2 を加え, 粉っぽさがなくなるまで具材と一緒にしっかり炒め合わせる 4, 水 300ml とコンソメ大さじ 1 を加える 5, 沸騰したら弱火にし蓋をする 6, 具材が柔らかくなるまで約 8~10 分煮込む 7, 牛乳 300ml とレモン果汁 を大さじ 1~1.5 を加える 8, 弱火で混ぜながら全体をひと煮立ちさせる 〈仕上げ〉 1, ブロッコリーを加えて 塩, こしょうを入れる 2, 器に盛り付けて完成	
選定した広島県	広島県産食材	レモン

産食材について メニューや献立 のアピールポイ ント	レモンを入れることで普通のシチューとは違う風味がするようになり、ビタミン C も入っていて、免疫力を高められます。	
	野菜をゴロゴロさせて、食感を楽しめるようにし、レモンを入れることでレモンの風味も感じられるようにした。 また、彩のバランスを良くするためにいろんな色の野菜を入れた。	
選択	○ 主菜・ / 副菜・汁物	<u>過去の「ひろしま給食」１００万食メニュー名</u> 「小松菜のふわふわチキンナゲツ ト」