「ひろしま給食」１００万食統一メニュー

献立名	元気いっぱいビタミンメニュー	
主食	パン	
主菜（開発メニュー）	音戸チリメン和風パスタ	
汁物（選択メニュー）	熱く燃えろ！！Ｃスープ	
考　案　者	岩本（いわもと）　海央（みお）　さん	
所属・学年	呉市立音戸小学校・第６学年	
アピールポイント	ちりめんに少し塩味がかかっているので黒コショウを入れすぎないことです。バターでコクや香りを出しました。レモンを絞ることで味変します。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○レモン：主に酸味や香りを楽しめる柑橘の一種です。ビタミンＣが豊富で果汁のpH２と非常にすっぱい果物として有名です。 ○音戸ちりめん：呉市のちりめんは瀬戸内の潮の香る、風味豊かな味わいが自慢です。	

材料（４人分）

パスタ	400g
ベーコン	100g（５㎜の短冊切り）
しめじ	１パック（小房に分ける）
玉ねぎ	中１個（うす切りやくし切り）
青ねぎ	適量（小口切り）
★レモン	１/２個（くし切り）
塩	適量（パスタを茹でる用）
オリーブオイル	適量
しょうゆ	大さじ４
みりん	大さじ２
バター	40g
黒コショウ	適量
★ちりめん	適量

作り方

① 鍋に湯を沸かして塩を加え、パスタを表示時間どおりに茹でる。その後、ざるに上げて水気を切る。

② フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、しめじ、玉ねぎを入れて焼きつけるようにして火を通す。

③ ②に①を加えて炒め合わせ、しょうゆ、みりんを加えてさっと炒める。

④ ③を器に盛り、バターをのせて、黒コショウをふる。

⑤ ④に青ねぎ、ちりめんを散らし、レモンを添える。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（小学生部門）

献立名	食感まんてん！らんらんランチ	
主食	ごはん	
主菜（開発メニュー）	ひろしまんぷく！ふわふわバーグ	
副菜（選択メニュー）	ひろしまんぷく！シャキシャキサラダ	
考　案　者	亀山（かめやま）　麻衣子（まいこ）　さん	
所属・学年	三原市立三原小学校・第６学年	
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照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！	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○青ねぎ：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（今回はひばごんねぎを使用） ○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。	

材料（４人分）

≪豆腐ハンバーグ≫

	★木綿豆腐	一丁　(320g)（水切りする）
	豚ミンチ	200g
	★玉ねぎ	小１個　(120g)(みじん切り)
A	しょうゆ	小さじ１
A	片栗粉	大さじ１
A	塩コショウ	少々
	サラダ油	適量

≪青ねぎソース≫

	★青ねぎ	４本(60g)（５㎜の斜め切り）
	白ごま	小さじ１
	サラダ油	適量
B	水	大さじ３
B	しょうゆ	大さじ２
B	酒	大さじ２
B	みりん	大さじ２
B	砂糖	大さじ１
	水溶き片栗粉	適量

作り方

① ボウルに豚ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、Ａの調味料を一緒に入れ、粘りがでるまでしっかり混ぜる。

② ①を四等分にし、フライパンにサラダ油をひき、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）。

③ 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。

④ ③にＢの調味料を全て入れ、煮立たせ、白ごまも入れる。

⑤ ④に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

⑥ ②に⑤をかけてできあがり。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（小学生部門）

献立名	レモンさっぱりメニュー	
主食	ごはん	
主菜（開発メニュー）	食べてみんさい！ぶちうまレモンつくね	
汁物（選択メニュー	広島野菜のごろごろスープ	
考　案　者	村上（むらかみ）　菜帆（なほ）　さん	
所属・学年	府中市立国府小学校・第５学年	
アピールポイント	ポイント①：小さくカットしたレモンを入れて絞って食べるのは、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。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○瀬戸内レモン ・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、使うとよい風味になると思って使いました。 ・「つくね」は、砂糖、しょうゆ、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ると知って使いました。 ・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を含んでいると知り、「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。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、しょうゆ、みりんでたれを作ると、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。	

材料（４人分）

	玉ねぎ	１/４　個（みじん切り）
	青ねぎ	２本（小口切り）
	鶏ひき肉	300g
	卵	１/２個
	片栗粉	大さじ１
	塩コショウ	少々
A	砂糖	大さじ１
A	酒	大さじ１
A	しょうゆ	大さじ２
A	みりん	大さじ２
A	★レモンの果汁	少々
	★レモン	適量
	青ねぎ	適量

作り方

① ボウルに玉ねぎ、青ねぎ、鶏ひき肉、卵、片栗粉、塩コショウを入れ、しっかり混ぜる。

② ①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 ②の中まで火が通ったら、Ａの照り焼きだれを入れる。

④ ③がトロッとするまでからめる。

⑤ お皿に④と小さくカットしたレモンを置く。④の上には、青ねぎ、レモンの皮を乗せる。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（小学生部門）

献立名	スパイスで元気に！スパイシー献立	
主食	ごはん	
主菜（開発メニュー）	小いわしのエスニックかばライス	
汁物（選択メニュー）	食べてみんさい！ねぎと大豆のスパイシースープ！	
考　案　者	赤水（あかみず）　千歳（ちとせ）　さん	
所属・学年	広島市立古田小学校・第３学年	
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いました。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りました。レタスのかわりに広島県産のサラダ水菜を使ったのもよかったです。 献立はスパイシーつながりで、栄養満点のスープが合うと思って選びました。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○小いわし：カタクチイワシともいう、小さいいわしで、瀬戸内で６月～８月に獲れます。広島県で一番漁獲量の多い魚です。 ○サラダ水菜：茎はシャキシャキ、葉はやわらかいです。苦みやえぐみが少なく、生で食べるのに適しています。広島でも１年を通じて栽培されています。	

材料（４人分）

	★小いわし	160g（開きにする）
	★サラダ水菜	20g（２～３cm幅）
	トマト	１/２個（１～２cm角切り）
	オクラ	２本
	青ねぎ	適量（小口切り）
	小麦粉	大さじ２
	油	適量
A	酒	大さじ２
A	しょうゆ	大さじ２
A	みりん	大さじ２
A	砂糖	大さじ１
A	チリパウダー	小さじ１/２

作り方

① オクラは下茹でし、小口切りにする。
② 小いわしに小麦粉をまぶす。
③ フライパンに油をひき、②を焼く。
④ ③にＡ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Ａの調味料で味付けしてもよい。）
⑤ ご飯にサラダ水菜、トマト、①、④、青ねぎをのせて完成。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（中学生部門）

献立名	箸が止まらん！広島野菜欲張り献立	
主食	ごはん	
主菜（開発メニュー）	ぶちうまっ！レモンのさっぱり炒め	
汁物（選択メニュー）	広島野菜のごろごろスープ	
考　案　者	中川（なかがわ）　唯良（ゆら）　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	広島県産の甘みが強いねぎを使うことで小学生でも食べやすいところです。 また、後味でレモンが出てくることでさっぱり食べられて、夏バテ対策にも抜群です！ 広島の美味しさが詰まった栄養バランス最高のメニューです。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○青ねぎ：安芸高田市産。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、甘くて子供でも食べやすく、ビタミンが豊富です。 ○小松菜：広島市産。クセやアクが少なく、下茹で無しでも調理することができます。カルシウムは牛乳の1.5倍です。 ○レモン：瀬戸内海の太陽をたくさん浴びて育つため、香りが高くてジューシーです。	

材料（４人分）

	鶏もも肉	２枚（500～600g）（一口大）
	★青ねぎ	４本（３cm 幅）
	★小松菜	１束（約 200g）（３cm幅）
	★レモン	２/３個（果汁として使用）
	片栗粉	大さじ１
	米油	小さじ２
	≪特製レモンソース≫	
A	★レモン果汁	大さじ１と１/２
A	しょうゆ	大さじ１
A	みりん	小さじ２
A	砂糖	小さじ２

作り方

① 鶏肉に片栗粉をまぶす。
② Ａの特製レモンソースを混ぜ合わせる。
③ 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。
④ ③の肉を裏返し、空いたスペースに小松菜の茎を入れ、１分ほど炒める。
⑤ ④に小松菜の葉を加えて、肉に火が通るまで一緒に炒める。
⑥ 合わせておいた特製レモンソースを回し入れ、強火にして１分ほど炒める。
⑦ ⑥に青ねぎを入れ、10 秒ほどササッと混ぜたら火を止めて完成。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（中学生部門）

献立名	カルシウムでパワーアップ！！	
主食	ごはん	
副菜（開発メニュー）	レモン香るちりめんと芽ひじきのサラダ	
主菜（選択メニュー）	小松菜のふわふわチキンナゲット	
考　案　者	吉田（よしだ）　心響（ここね）　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	ちりめんじゃことレモンを一緒に食べることでカルシウムが体内に吸収されやすくなります。 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です。 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、育ちざかりの子供たちの給食にぴったりだと思い考えました。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○瀬戸内ちりめん：海水の塩気と魚の甘さのバランスが絶妙です。白いご飯によく合います。 ○芽ひじき：瀬戸内海の穏やかな海で育つ、天然ひじきのやわらかい先端部分を乾燥させたもので、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です。	

材料（４人分）

★芽ひじき		４g
★ちりめんじゃこ		20g
★キャベツ		100g（短冊切り）
★ほうれん草		60g
★にんじん		50g（せん切り）
★レモンの皮		適量
≪ドレッシング≫		
A	★レモン	１/２
A	酢	小さじ２
A	しょうゆ	大さじ１
A	砂糖	小さじ２
A	サラダ油	小さじ１

作り方

① 芽ひじきを水で戻す。
② ちりめんじゃこは炒っておく。
③ ①、キャベツ、ほうれん草、にんじんはそれぞれさっと茹でて、ざるに上げる。
④ ③の野菜が冷めたら、水気を絞り、ほうれん草は２㎝幅に切る。
⑤ Ａの調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
⑥ すべての材料とドレッシングを和える。
⑦ レモンの皮を細長く切り、混ぜ合わせる。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（中学生部門）

献立名	広島満喫！さっぱり焼きそばセット	
主食	パン	
主菜（開発メニュー）	アサリとタコのさっぱりレモン塩やきそば	
汁物（選択メニュー）	広島野菜のごろごろスープ	
考　案　者	山本（やまもと）　湊太（そうた）　さん	
所属・学年	廿日市市立大野東中学校・第１学年	
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作りました。 レモンをかけたことで、さっぱりして夏でも食べやすくしました。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○アサリ：廿日市市大野産は粒が大きく、豊富な出汁と風味があります。 ○レモン：広島県産はレモン生産量日本一で、全国シェア約５割です。 ○もやし：細もやしは、美味しさを引き立てます。	

材料（４人分）

茹でダコ	400ｇ（一口大）
★アサリ	160ｇ
エビ・イカ	少量
豚肉	100ｇ（一口大）
キャベツ	１/８玉（一口大）
★もやし	１袋
玉ねぎ	１/４個（うす切り）
ねぎ	少々（小口切り）
★レモン	１/２個（くし切り）
やきそば麺	４玉
塩コショウ	少々
にんにくチューブ	３㎝
とりがらスープの素	小さじ４
酒	大さじ１

作り方

① フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、アサリ、酒を入れて蒸し焼きにする。

② ①に豚肉、エビ、イカ、キャベツ、タコ、もやしの順に加えて炒め、塩コショウ、にんにくを入れる。

③ やきそば麺を加え、とりがらスープの素で味付けをする。

④ 皿に盛り、レモンを添え、ねぎを散らして完成。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（高校生部門）

献立名	ほっこり元気！広島まるごと給食	
主食	ごはん	
主菜（開発メニュー）	みそチーズ野菜ポテトもち	
汁物（選択メニュー）	熱く燃えろ！！Ｃスープ	
考　案　者	田村（たむら）　心（こころ）さん	
所属・学年	広島県立総合技術高等学校・第１学年	
アピールポイント	もちもちとした食感と、みそのうま味、チーズのコクを楽しむことができます。野菜を細かくして混ぜ込むことで、野菜が苦手な人でも食べやすくなるようにしました。また、広島県産の食材を取り入れることで地産地消につながり、地域の食材を知ってもらえるきっかけになると思います。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○ほうれん草：施肥や防除管理をしていて、化学合成肥料や化学合成農薬を控えた栽培をしていて、みずみずしかったです。 ○にんじん：寒暖差を活かし、甘みの強いものです。	

材料（４人分）

	じゃがいも	400g（一口大）
	★にんじん	50g（２～３㎜みじん切り）
	★ほうれん草	50g（１～２㎝）
	ピザ用チーズ	40g（５～７㎜角切り）
A	片栗粉	大さじ３
A	みそ	大さじ１
A	★牛乳	大さじ２
	サラダ油	小さじ２

作り方

① じゃがいもをやわらかくなるまで茹でる。
② にんじんとほうれん草をさっと茹でて、水気を切る。
③ ①を熱いうちにつぶす。
④ ③にＡを加えて混ぜる。
⑤ ④に②とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
⑥ ⑤を 12 等分ずつ丸く平らに形を整える。
⑦ フライパンに油を熱し、⑥を中火で両面を３～４分ずつ焼き、こんがり焼き色をつける。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（高校生部門）

献立名	広島のレモン香る元気給食	
主食	ごはん	
主菜（開発メニュー）	鶏もも肉のレモン照り焼き	
汁物（選択メニュー）	熱く燃えろ！！Ｃスープ	
考　案　者	北尾（きたお）　清夏（さやか）　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	広島県産のレモンのさわやかな酸味と香りをいかし、鶏肉と野菜を合わせました。レモンを加えることで鶏肉をさっぱりと食べやすくし、ご飯にも合う味付けにしています。鶏肉からたんぱく質、野菜からビタミンなどを摂ることができ、Ｃスープと合わせることで栄養バランスの良い食事を目指しました。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○レモン：ビタミンＣが豊富なのでビタミンを補うことができ、レモンの酸味で鶏肉をさっぱりした味にできます。	

材料（４人分）

	鶏もも肉	320ｇ（一口大）
	玉ねぎ	80ｇ（うす切り）
	にんじん	40ｇ（細切り）
	★レモン	１／２個（絞る）
A	しょうゆ	20ｇ
A	砂糖	９ｇ
A	みりん	16ｇ
A	酒	12ｇ

作り方

① Ａの調味料と絞ったレモン汁を混ぜてタレを作る。
② フライパンに油をひき、鶏もも肉を焼く。
③ ②に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加える。
④ ③に①を加え、弱めの中火で煮からめる。

「ひろしま給食」１００万食メニュー（高校生部門）

献立名	レモンでさっぱり夏を乗り切れ給食	
主食	ごはん	
汁物（開発メニュー）	広島レモンの豆乳味噌汁	
主菜（選択メニュー）	広島レモンとトマトのお宝カルボナーラ	
考　案　者	今田（いまだ）　晴（はる）　さん	
所属・学年	広島県立総合技術高等学校・第１学年	
アピールポイント	豆乳でまろやかにしながら、広島レモンでさっぱり仕上げた味噌汁です。	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	○レモン：さわやかな香りと酸味のある果汁が特徴です。 ○広島菜：程よい辛みがありいろんなものと合うと思います。	

材料（４人分）

豆乳	300ml
だし汁	300ml
味噌	大さじ２
鶏むね肉	80ｇ（食べやすい大きさに切る）
さつまいも	100ｇ（食べやすい大きさに切る）
にんじん	40ｇ（食べやすい大きさに切る）
白菜	100ｇ（食べやすい大きさに切る）
★広島菜	40ｇ（食べやすい大きさに切る）
★レモン果汁	20ｇ
白ねぎ	40ｇ（食べやすい大きさに切る）

作り方

① だし汁で鶏肉、さつまいも、にんじんを煮る。
② 火が通ったら白菜と広島菜を加える。
③ 豆乳を加えて、沸騰させないように温める。
④ 火を弱めて味噌を溶かす。
⑤ 最後にレモン果汁を加え、白ねぎを入れて完成。