

祝 全国学校給食甲子園優勝献立レシピ

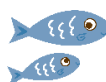
給食の日本一を決める「第16回全国学校給食甲子園」(認定NPO法人21世紀構想研究会主催)で、美乃浜学園 保立貴博栄養教諭の考案した献立が優勝しました。地場産物をふんだんに使用した栄養バランスに優れた献立となっています。ご家庭でも是非お試しください。



MENU

- ① 干しいもとちりめんじゃこの混ぜご飯
- ② 牛乳
- ③ 奥久慈しゃもとれんこんのかみかみソテー
- ④ 茨城彩野菜とさくらたこの梅香さっぱりあえ
- ⑤ 常陸の輝き まろやか豚汁
- ⑥ バインベリー

*1食あたり：エネルギー686kcal, たんぱく質 32.3g, 脂質 17.2g, カルシウム 352mg, 鉄 3.1mg, 食塩相当量 2.1g



干しいもとちりめんじゃこの混ぜごはん

干しいもの優しい甘みと食感がごはんに合います

材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・にんじん 約1/6本
- ・干しいも 約1枚
- ・油揚げ 約1枚
- ・ねぎ 約1/2本
- ・ちりめん 大さじ1
- ・むき枝豆 大さじ2
- ・油 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1

作り方

- ① 米を洗って炊飯する。
- ② にんじんは千切り, 干しいも・油揚げは短冊切り, ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し, ちりめん・ねぎを加える。
- ④ にんじん・油揚げを加える。
- ⑤ 干しいも・むき枝豆を加える。
- ⑥ 調味してごはん混ぜ合わせる。



奥久慈しゃもとれんこんのかみかみソテー

鶏肉とれんこんの異なる食感を味わえます

材料 (4人分)

- ・奥久慈しゃも(鶏肉) 約160g
- ・れんこん 60g
- ・しめじ 40g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・にら 約1/3束
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・七味唐辛子 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・油 小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り, しょうが・にんにくはみじん切りにする。れんこんは厚めのいちょう切り, しめじは石づきをとって半分に切り, にらは3cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し, しょうが・にんにくを香りが出るまで炒め, 奥久慈しゃも(鶏肉)を加え炒める。
- ③ れんこん・しめじ・にらを加える。
- ④ 調味し, 水溶き片栗粉を加える。





茨城彩り野菜とさくらたこの梅香さっぱりあえ

梅の酸味と梨の甘みがたこと野菜にマッチします

材料（4人分）

- ・ さくらたこ 60g
- ・ キャベツ葉 約5枚
- ・ 赤パプリカ 約1/12個
- ・ 黄パプリカ 約1/12個
- ・ みずな 1茎
- ・ 梅干し 1個
- ・ 梨 約1/6個
- ・ 油 小さじ1
- ・ 白ごま 小さじ1
- ・ かつおぶし 少々
- ・ 酢 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① キャベツは短冊切り、パプリカは薄切り、みずなは3cm長さに切り、たこは薄切り、梨は皮をむいてすりおろす。
- ② 梅干しは種をとり、包丁でたたいて潰す。
- ③ たこと野菜をそれぞれゆでて冷却する。
- ④ 鍋にすりおろした梨と梅干し、調味料を合わせて加熱し、さましておく。
- ⑤ 具材をボウルに入れ、④を加えてよく和える。
- ⑥ 最後に白ごまとかつおぶしを加える。



常陸の輝き まろやか豚汁

豆乳ときなこでコクを出し、あおさの香りでみその使用量を減らしました

材料（4人分）

- ・ 常陸の輝き(豚肉) 60g
- ・ 板こんにやく 約1/8枚
- ・ だいこん 約1/10本
- ・ にんじん 約1/4本
- ・ かぼちゃ 80g
- ・ たまねぎ 約1/4個
- ・ ごぼう 約1/4本
- ・ だし汁 300ml
- ・ ごま油 小さじ2
- ・ 無調整豆乳 80ml
- ・ みそ 大さじ2
- ・ きな粉 小さじ2
- ・ あおさ 少々

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 板こんにやくは色紙切り、だいこん・にんじんはいちょう切り、かぼちゃは皮付きで一口大に切り、たまねぎはくし切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉・にんじん・ごぼう・だいこん・たまねぎをよく炒める。
- ④ だし汁を加えてかぼちゃ・こんにやくを加えて煮る。
- ⑤ 豆乳・みそ・きな粉を混ぜて加える。
- ⑥ あおさをふる。

★保立栄養教諭の食育授業コンテストの様子はこちらへ

https://www.youtube.com/watch?v=PaVmr_IXtM

★全国学校給食甲子園公式 HP はこちらへ

<https://kyusyoku-kosien.net/>



全国学校給食
甲子園公式 HP