

令和4年度
学校給食メニューコンクール入賞レシピ

最優秀賞

「目指せ天下統一！

かつおぶし香る梅ぽんずみそいため」

岩津中学校 2年 坂本美咲さん

優秀賞

「野菜モリモリ 食べる豆乳スープ」

甲山中学校 3年 小林聖さん

優秀賞

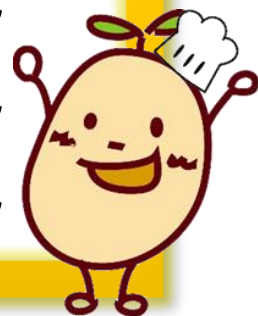
「大豆パワーで栄養満点！

ヘルシー八丁チリコンカン」

根石小学校 6年 畔柳紗奈さん

根石小学校 4年 畔柳亜子さん

根石小学校 4年 畔柳希子さん



岡崎市 健康・食育
キャラクター「まめ吉」

どれも
おいしそうじゃ！

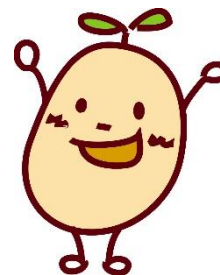


【学校給食メニューコンクールについて】

令和4年度学校給食メニューコンクールでは、「家康公にも食べてほしい！岡崎の魅力がつまったおかず」をテーマに市内小中学生を対象にアイデアメニューを募集しました。総数65点の応募があり、書類審査、入賞メニュー考案者による試食審査により、最優秀賞及び優秀賞が決まりました。

目指せ天下統一！かつおぶし香る梅ぽんずみそいため

最優秀賞



考えた理由

徳川家康は健康に気をつけており、また八丁味噌などを好んでいたから。



【材料（4人分）】

豚肉（かた（うす切り））	100g		しそ梅肉	大さじ2
ピーマン	2個		八丁味噌	小さじ2
人参	1/2本		だしじょうゆ	小さじ2
キャベツ	1/8個	たれ	ごま油	小さじ2
もやし	100g		砂糖	大さじ1
ごま油	適量		みりん	大さじ1
しょうが	適量		ごまポン酢	大さじ3
			かつおぶし	4g



【作り方】

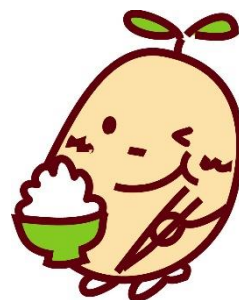
- ①人参を厚さ5mm、幅1cm程の短冊切りに、ピーマンを幅5mm程のたて切りに、キャベツを幅1cm程に切る。
- ②フライパンにごま油としょうがをひき、中火で豚肉を炒める。
- ③火が通ったら人参とピーマンを入れ、蓋をして8分蒸す。
- ④ピーマンがくたっとしてきたらもやし、キャベツ、たれを入れる。
火が通るまでたれと絡めながら炒める。

たれ

梅肉としそ（しそは梅干しに入っているもの）をたたき、材料を全て混ぜる。
みそは温めると混ぜやすい。

野菜モリモリ 食べる豆乳スープ

優秀賞



考えた理由

家康の好きななすを使い、岡崎の食材をたっぷり食べたかったから。



【材料（4人分）】

豚バラ	160g	スープ	無調整豆乳	400 cc
なす	120g		しょうゆ	大さじ 2
人参	80g		八丁味噌	大さじ 1
玉ねぎ	80g		豆板醤	小さじ 1
白菜	120g		鶏がらスープ（顆粒）	小さじ 4
にら	80g		ねりごま	小さじ 4
もやし	120g		にんにく（チューブ）	小さじ 1/2
ねぎ	20g		しょうが（チューブ）	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 1		水	400 cc

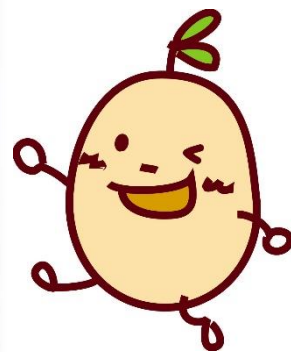


【作り方】

- ①なすをいちょう切り、人参を千切り、玉ねぎを 5 mmのうす切り、白菜を 3 cm幅に、にらを 5 cm幅に、ねぎを小口切りに切る。もやしは洗ってそのまま使う。
- ②豆乳以外の（スープ）の材料を全て鍋に入れて火をつける。
- ③フライパンにごま油をひいて、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜、なす、もやし、にらの順に炒め、②に入れて煮込む。
- ④最後に豆乳を入れ、沸騰直前に火を止める。
- ⑤盛り付けて小口ねぎを散らす。

大豆パワーで栄養満点！ヘルシー八丁チリコンカン

優秀賞



考えた理由

地元の食材から栄養満点、ヘルシーな料理を作れるもの考えた。

【材料（4人分）】

鶏ひき肉	100g	①	カレーパウダー	小さじ 1/2
蒸し大豆	100g		コンソメ（顆粒）	小さじ 1/2
玉ねぎ	中 1/2 個		塩こしょう	少々
人参	中 1/2 本	②	カットトマト缶	200g
なす	中 1 本		八丁味噌	20g
にんにく（すりおろし）	少々		砂糖	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2		しょうゆ	大さじ 1/2
			ケチャップ	大さじ 1
			コーンチップ	適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、なすをみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉とにんにくをオリーブオイルで炒める。
- ③②に①と①を加えてしんなりするまで炒める。
- ④大豆と②を加えて沸騰したら弱火～中火にして、汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑤器に盛り、コーンチップを飾る。

（1人分） エネルギー量 150kcal 食塩相当量 1.5g 野菜量 110g