

令和5年度
学校給食メニューコンクール入賞レシピ

最優秀賞

「むらさき麦の

ケチャップミネストローネ」

上地小学校 5年 久野航也さん

優秀賞

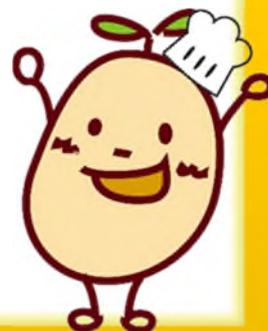
「法性寺ねぎのサムゲタン」

葵中学校 2年 名倉虎太郎さん

「岡崎夏のポーク入りスープカレー」

葵中学校 1年 原田峻輔さん

岡崎市 健康・食育
キャラクター「まめ吉」

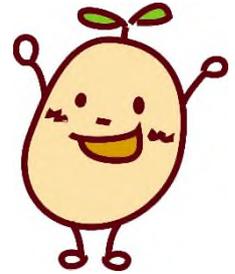


【学校給食メニューコンクールについて】

令和5年度学校給食メニューコンクールでは、「みんなで食べたい！地元の食材を使った汁もの（スープ）」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266点の応募があり、書類審査、試食審査により、最優秀賞及び優秀賞が決まりました。

むらさき麦のケチャップミネストローネ

最優秀賞



考えた理由

レストランで食べた、むらさき麦の料理が良かったので、それをヒントにして考えた。



【材料】(4人分)

ほうれん草	1束
むらさき麦	50g
豚ロース薄切り	150g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
オリーブオイル	大さじ1

スープ

コンソメ	大さじ1
ケチャップ	大さじ4
水	1000cc



【作り方】

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② むらさき麦を炊飯器で炊く。
- ③ 豚ロースを一口大に切る。
- ④ にんじん、玉ねぎを一口大に切る。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、豚ロース、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑥ 茹でたほうれん草と炊いたむらさき麦を入れて、ケチャップ、水、コンソメを入れて煮る。
- ⑦ 完成。

法性寺ねぎのサムゲタン

優秀賞



考えた理由

ぼくはねぎが嫌いだけど法性寺ねぎは臭くなく、辛くなく、甘いからたくさん食べられるような料理を作りたいかった。

【材料】(4人分)

もち米	大さじ4
ごぼう	1/2本
鶏もも肉	1/2枚
法性寺ねぎ	3/4束
にんにく	ひとかけ
しょうが	ひとかけ

スープ

鶏がらスープの素	小さじ2
酒	大さじ2
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1
水	1000cc

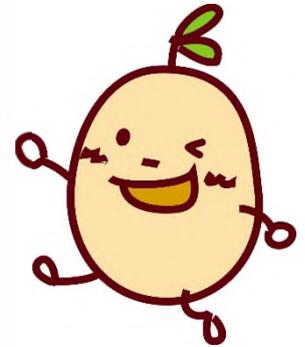
【作り方】

- ① もち米を洗う。
- ② ごぼうはさがきにして、水につけてあくをとる。
- ③ 鶏もも肉は細くそぎ切りにする。
- ④ 法性寺ねぎを3cmのななめ切りにする。(1本だけ小口切りにする)
- ⑤ にんにくとしょうがをみじん切りにする。
- ⑥ 小口切りにしたねぎ以外とスープの材料を入れ沸騰させてあくをとる。
- ⑦ 弱火にして50分煮る。
- ⑧ 小口切りにしたねぎをかけて完成。

(1人分) エネルギー量 170kcal 食塩相当量 2.3g 野菜量 65g

岡崎夏のポーク入りスープカレー

優秀賞



考えた理由

僕の一番好きな食べ物は小さいころからカレーでした。そこで、カレーで岡崎を味わうことができたなら、多くの人に岡崎の食べ物を知ってもらえると思い作りました。

【材料】(4人分)

じゃがいも(メークイン)	1個	八丁みそ	大さじ2
なす	中1本	カレールー(中辛)	2かけ
ジャンボピーマン	1個	昆布(10cmの長さ)	2枚
玉ねぎ	大1/2個	水	1200cc
豚肉細切れ (竹千代ポーク)	120g		

【作り方】

- ① 鍋に昆布2枚を水1200ccに浸しておく。
- ② 野菜(じゃがいも、なす、ピーマン、玉ねぎ)を適当な大きさ(一口大)に切る。
じゃがいもは水にさらしておく。
- ③ ①の鍋にじゃがいもを入れ火にかける。沸騰前に火を止めてそのまましておく。
(じゃがいもから出るうまみを出したいため)
- ④ 油(適量、分量外)を入れ熱したフライパンで豚肉をこんがり焼き色が付いて油が出てくるまで炒める。
- ⑤ 炒めた豚肉の上に、玉ねぎとなすを入れしんなりするまで炒めてから、ピーマンを入れ、軽く炒める。
(ほかの野菜より少し食感を残したいため)
- ⑥ ③から昆布を取り出し、みそとカレールーを入れ溶かし始める。
- ⑦ ⑥の中のじゃがいもが適当な柔らかさになったら⑤の肉と野菜を入れて完成。

(1人分) エネルギー量 161kcal 食塩相当量 2.5g 野菜量 76g