

# 令和2年度 学校給食メニューコンクール 入賞者



## 最優秀賞

八丁みそバターの野菜スープ

【考案者】 羽根小学校 6年 齊藤舜さん



## 優秀賞

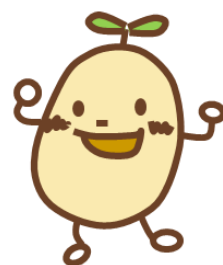
岡崎のねぎを使った豚バラブロックの  
八丁みそ炒め

【考案者】 矢作中学校 2年 近澄空さん

スペシャルカラフル八丁味噌入り牛丼

【考案者】 根石小学校 5年 三浦乃莉香さん

令和2年度は「みんな食べたくなる！地元食材のおかず」をテーマに、市内小中学生を対象としてアイデアメニューを募集しました。総数380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。



岡崎市 健康・食育キャラクター  
「まめ吉」

# 令和2年度 学校給食メニューコンクール 入賞レシピ

## 最優秀賞

### 八丁みそバターの野菜スープ

#### 材料（4人分）

にんじん	1本	バター	20g
キャベツ	3枚	塩こしょう	適量
法性寺ねぎ	4本	八丁みそ	30g
もやし	1袋	中華スープの素	大さじ2
豚バラ肉	300g		

#### 作り方

- ① もやし以外の野菜を千切にする。
- ② 豚バラ肉を1cm幅に切る。
- ③ 豚バラ肉と野菜をいため、塩こしょうで味つけする。
- ④ 水1,600mlを入れ、中華スープの素を入れる。
- ⑤ バターとみそを溶かし入れる。  
（ラーメンのスープにしてもよい。）



◆1人分  
エネルギー：407kcal  
食塩相当量：2.9g



優秀賞

## 岡崎のねぎを使った豚バラブロックの 八丁みそ炒め

### 材料（4人分）

にんじん	1/2本	みりん	大さじ1
ねぎ	1本	砂糖	大さじ1
にんにく	1片	水	100ml
豚バラブロック	450g	いりごま	適量
八丁みそ	大さじ2	塩こしょう	適量

### 作り方

- ① にんじんを半月に切り、ねぎを3cmの長さに、にんにくをみじん切り、肉を細長く切る。
- ② 肉を焼き、色がついたらふたをし約2分蒸す。  
ふたを開けにんじんを入れてふたをし約1分蒸す。
- ③ ねぎとにんにくを入れ、混ぜたら水、みそ、みりん、砂糖の順に入れる。
- ④ 調味料が混ぜたら、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ いりごまをかけて完成。



### ◆ 1人分

エネルギー：503kcal

食塩相当量：1.6g



# 令和2年度 学校給食メニューコンクール 入賞レシピ

## 優秀賞

### スペシャルカラフル八丁味そ入り牛丼

#### 材料（4人分）

牛肉小間切れ	350 g	砂糖	大さじ3
玉ねぎ	2個	酒	大さじ2
パプリカ（赤）	40 g	みりん	大さじ5
パプリカ（黄）	40 g	しょうゆ	大さじ1
ピーマン	40 g	だし	小さじ1
しらたき	200 g	八丁みそ	大さじ3
えのき	80 g	しょうが（薄切り）	1 かけ

#### 作り方

- ① 玉ねぎを薄切り、パプリカ、ピーマンを細切りにする。  
えのきは根元を切り、たて2つに切る。
- ② しらたきを沸騰したお湯に入れて1分ゆで、ざるにあげてざく切りにする。
- ③ なべに玉ねぎとしょうがを入れ、八丁みそ以外の調味料を入れ、弱火で煮る。玉ねぎがしんなりしたら①、②をなべに入れる。
- ④ 全体にしんなりしたら、八丁みそを入れる。
- ⑤ 牛肉を入れて火が通るまで煮る。
- ⑥ 炊き上がったごはんにもる。



◆1人分（ごはん除く）  
エネルギー：400kcal  
食塩相当量：2.8g

