

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

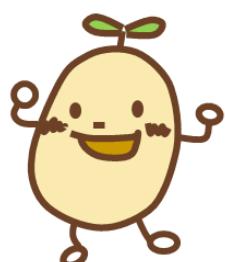
【考案者】矢作中学校 2年 近澄空さん

スペシャルカラフル八丁味そ入り牛丼

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

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



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

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、混ざったら水、みそ、みりん、砂糖の順に入れる。
- ④ 調味料が混ざったら、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	ハ丁みそ	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、ハ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、ハ丁みそを入れる。
- 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

