

# 令和7年度 学校給食メニューコンクール入賞レシピ



最優秀賞

「みそストローネ」

北野小学校 6年 植松愛奈さん



優秀賞

「野菜たっぷり！なすのキーマカレー」

矢作中学校 1年 俵みのりさん

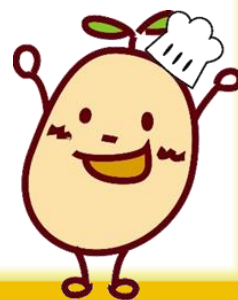


優秀賞

「パン タコス」

矢作南小学校 1年 佐々木悠衣さん

岡崎市 健康・食育  
キャラクター「まめ吉」

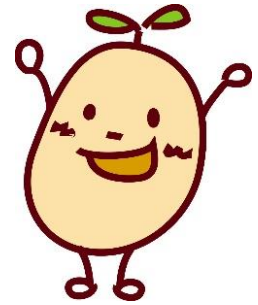


## 【学校給食メニューコンクールについて】

令和7年度学校給食メニューコンクールでは、「なすを使ったおかず」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 63 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められました。

# みそストローネ

最優秀賞



## 考えた理由

ミネストローネが好きで、みそも入れたら、おいしくなると思って入れたら、さっぱりしておいしかった。

【材料】（4人分） ※パン4枚（4人分）は表記していません。

|       |      |       |        |
|-------|------|-------|--------|
| なす    | 2本   | 八丁みそ  | 大さじ1   |
| 合いびき肉 | 100g | 塩     | 小さじ1/2 |
| トマト   | 1個   | オリーブ油 | 大さじ1   |
| にんじん  | 1/2本 | 水     | 200mL  |
| みずな   | 30g  |       |        |
| 水煮大豆  | 30g  |       |        |
| バター   | 10g  |       |        |

## 【作り方】

- ① なすを1口サイズに、にんじんを小さいちょう切りにする。フライパンにオリーブ油を入れる。
- ② ①で切った食材とひき肉をフライパンで炒める。
- ③ なすがやわらかくなったら、水200mLと好みで切ったトマトと大豆、塩を入れる。
- ④ ふっとうしたら、水で溶かしておいたみそを入れて、ゆでたみずなを混ぜ入れて完成です。

# 野菜たっぷり！なすのキーマカレー

優秀賞



## 考えた理由

お父さんがなすがきらいだけれど、食べられるようにおいしくすれば食べてくれると思ったから。

## 【材料】（４人分）

※ごはん２合（４人分）は表記していません。

|          |      |
|----------|------|
| なす       | １本   |
| 合いびき肉    | ３００g |
| 玉ねぎ      | １個   |
| にんじん     | １本   |
| ピーマン     | ３個   |
| ミニトマト    | ６個   |
| にんにくチューブ | ５cm  |
| しょうがチューブ | ５cm  |

★

|           |       |
|-----------|-------|
| 水         | ２００mL |
| カレー粉      | 大さじ１  |
| コンソメスープの素 | 小さじ２  |
| ケチャップ     | 大さじ２  |
| ウスターソース   | 大さじ２  |
| しょうゆ      | 少々    |
| しお        | １つまみ  |
| こしょう      | 少々    |

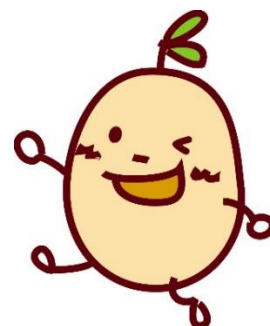
## 【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なす、ミニトマトをみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りが立ったら玉ねぎを入れ、炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、合いびき肉・にんじん・ピーマン・なす・ミニトマトを加えて炒め、カレー粉を加え、さらに炒める。
- ④ 全部の材料が混ぜ合わさり、肉に火が通ったら、★の調味料を加える。
- ⑤ 混ぜ合わせてスープを煮詰め、パラパラになるまでにこむ。（中火で２０分くらい）
- ⑥ 盛り付けて完成

（１人分） エネルギー量 ２４９kcal 食塩相当量 ２．３g 野菜量 １６６g

# パン タコス

優秀賞



## 考えた理由

私は、トルティーヤが好きです。学校みんなにも食べてほしいし、パンに乗せて食べてもおいしかったので、このメニューにしました。

【材料】（４人分） ※パン４枚（４人分）は表記していません。

|       |      |         |        |
|-------|------|---------|--------|
| なす    | １／２個 | ケチャップ   | 大さじ２   |
| 合いびき肉 | １８０ｇ | 八丁みそ    | 大さじ１／２ |
| 玉ねぎ   | １／２個 | カレー粉    | 小さじ１   |
| トマト   | １／２個 | 塩コショウ   | 少々     |
| キャベツ  | ２枚   | オリーブ油   | 大さじ１   |
| しいたけ  | ２枚   | 片栗粉     | 大さじ１／２ |
| 蒸し大豆  | ４５ｇ  | スライスチーズ | ４枚     |
| にんにく  | １片   |         |        |

## 【作り方】

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切り、キャベツ、なすは荒いみじん切り、トマトは１ｃｍ角、しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。そこに、玉ねぎ、なす、合いびき肉を入れ、ほぐすように炒める。肉に火が通ってきたら、残りの野菜を入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、調味料を入れ、全体に味をなじませる。

## 【ポイント】

ごはんやパンに乗せて食べるとおいしいです。スライスチーズとはさんで食べるのがおすすめです。（アレルギーのある子はなくてもＯＫです）

（１人分） エネルギー量 252kcal 食塩相当量 1.2g 野菜量 96g