

令和6年度  
学校給食メニューコンクール入賞レシピ

最優秀賞

「プチプチ食感！

岡崎八丁みそそばろ」

葵中学校 2年 内藤夢結さん

優秀賞

「法性寺ねぎと

竹千代ポークの塩こうじ丼」

広幡小学校 6年 山本里圭さん

「えいよう満点 お茶～はん」

矢作南小学校 3年 佐々木智也さん

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6年度学校給食メニューコンクールでは、「みんな食べたくなる！混ぜごはん（丼もの）」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213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。

# プチプチ食感！岡崎八丁みそそぼろ

最優秀賞



## 考えた理由

白米にのせるもので、そぼろが1番好きだから、八丁みそと合わせてねぎを入れるとおいしいと思った。むらさき麦のプチプチがアクセントになって楽しいと思った。

## 【材料】（4人分）

●ごはん2合分（4人分）は表記していません。

竹千代ポーク	150g	※	さとう	大さじ1
なす	150g		しょうゆ	大さじ1
ゆでむらさき麦	50g		酒	大さじ1/2
法性寺ねぎ	1本くらい		みりん	大さじ1/2
しょうが	5gくらい		八丁みそ	大さじ1
にんにく	1片			

## 【作り方】

- ① むらさき麦は一晩水につけておき、10分ほどゆでる。
- ② なすは1cmくらいのさいの目切り、しょうが、にんにく、ねぎの白い部分はみじん切り、ねぎの青い部分は小口切りにする。
- ③ フライパンに油小さじ1を入れて熱し、しょうが・にんにく・ねぎの白い部分を入れ、香りが出てきたらひき肉を入れて炒める。
- ④ ひき肉に火が通ってきたら、なすを入れて炒める。
- ⑤ なすが油を吸ってしんなりしたら、火を止め※の調味料を入れる。再び火をつけ、みそを溶かしながら炒める。
- ⑥ 調味料が混ざったら、①のゆでむらさき麦50g、ねぎの青い部分を入れて軽く炒めたら完成！

（1人分） エネルギー量 211kcal 食塩相当量 1.2g 野菜量 47g

# 法性寺ねぎと竹千代ポークの塩こうじ丼

優秀賞



## 考えた理由

法性寺ねぎの甘さを知ってもらいたい。

姉や友だちがアレルギーなので大豆、小麦粉、卵不使用...

## 【材料】（4人分）

●ごはん2合分（4人分）は表記していません。

法性寺ねぎ	30g	植物油	大さじ1・1/2
竹千代ポーク（コマ切れ）	150g	塩	小さじ1
にんじん	30g	塩こうじ	小さじ1・1/2
玉ねぎ	40g		
にんにくチューブ	5gくらい		
しょうがチューブ	5gくらい		

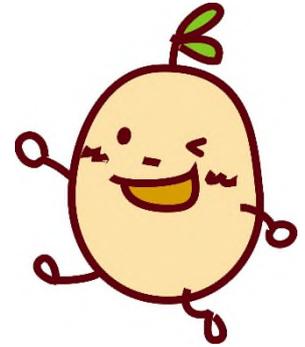
## 【作り方】

- ⑦ ねぎはななめ切り、にんじん、玉ねぎは細切りに。
- ⑧ 豚肉を少しこまかく切って塩こうじをすりこむ。
- ⑨ 油をひいて、にんにくとしょうがを入れたあと、①と②を入れて炒める。
- ⑩ 肉に火が通ったら、ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑪ 塩で味をととのえて完成。

（1人分） エネルギー量 102kcal 食塩相当量 1.6g 野菜量 27g

# えいよう満点 お茶～はん

優秀賞



## 考えた理由

ぼくはチャーハンが大好きです。でも、給食に出たことがないので、出してほしくて考えました。

## 【材料】（4人分）

卵	2個	塩こしょう	適量
白ねぎ	1/2本	ごま油	大さじ1
にんじん	1/2本	鶏がらスープ	大さじ1
しいたけ	2枚	(顆粒)	
豚ひき肉	100g		
お茶の葉（緑茶）	大さじ2～3		

●ごはん2合分（4人分）は表記していません。

## 【作り方】

- ① 白ネギ、人参はみじん切り、しいたけはみじん切りよりも少し大きめに切る。卵は溶きほぐして、鶏がら顆粒を混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかける。温まったら、白ネギ、人参を炒める。白ネギがしんなりしてきたら、豚ひき肉を入れて炒める
- ③ 豚肉の色が変わってきたら、しいたけ、卵を入れる。卵に火が通ったら、火を消す。
- ④ お茶の葉をまぜる。塩コショウで味を調える。
- ⑤ ごはんに④をまぜる。

## 【ポイント】

ごはんは少し硬めに炊くと、混ぜたときにべちゃっとしません。