

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

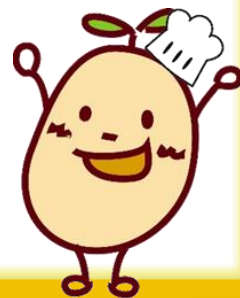


優秀賞

「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」

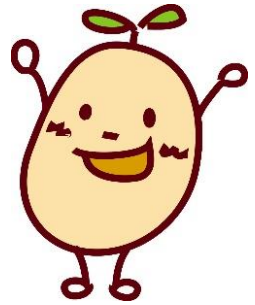


【学校給食メニューコンクールについて】

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

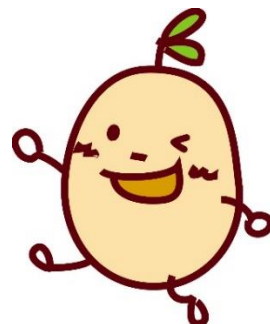
【作り方】

- 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