令和５年度「ひろしま給食推進プロジェクト」

食育テーマ「「ひろしま給食」で考えよう！ 地元食材と食文化の魅力再発見」

★広島県産の指定食材５品目

青ねぎ、大豆、ほうれん草、レモン、牛乳

■「ひろしま給食」１００万食統一メニュー

メニュー名	HIROSHIMA　特製モリモリ焼き	
考　案　者	薮上（やぶがみ）　夏歩（かほ）　さん	
所属・学年	大崎上島町立東野小学校・第６学年	
アピールポイント	広島県を代表する食文化であるお好み焼きが、さっぱりモリモリ食べられる	

材料（４人分）

〈生地〉

じゃがいも	１個（すりおろす）
小麦粉	200g
★牛乳	150ml
卵	１個

〈具〉

★青ねぎ	１束（小口切り）
キャベツ	８分の１（粗みじん切り）
もやし	１袋（２㎝程度）
豚肉	200g（大きければ食べやすい大きさに切る）

〈ソース〉

お好みソース	80g
★レモン汁	20g

作り方

① ボウルに生地の材料を全部入れて混ぜる。
※じゃがいもの水分が少なければ牛乳を足す。

② ①と豚肉以外の具を混ぜる。

③ フライパン（ホットプレートでもよい）に油をひき、②を焼く。

④ ③に豚肉をのせ、ひっくり返してふたをする。

⑤ お好みソースとレモン汁を混ぜる。

⑥ ④が焼けたら、お皿に移して⑤で作ったソースをかける。

■「ひろしま給食」１００万食メニュー

メニュー名	栄養たっぷりまめな丼	
考　案　者	駒澤（こまざわ）　海翔（かいと）　さん	
所属・学年	呉市立昭和北小学校・第５学年	
アピールポイント	広島県産の鉄分たっぷりのほうれん草とたんぱく質たっぷりの大豆を使った、元気になる丼	

材料（４人分）

ミンチ	350g
★ほうれん草	１袋（１～２㎝程度）
★大豆水煮	150g
★青ねぎ	５本（小口切り）
米油	大さじ２
にんにく	２かけ（みじん切り）
とうがらし	少々
砂糖	大さじ２ ┐
ナンプラー	大さじ２ ├―Ⓐ
しょうゆ	大さじ２ ┘

作り方

① 米油に、にんにくととうがらしを入れ、火にかける。
② ①にミンチを入れ、炒める。
③ ②にほうれん草と大豆水煮を加え、さらに炒める。
④ Ⓐで味をつける。
⑤ ご飯の上に④をのせて、青ねぎをかける。

メニュー名	パワー抜群じゃ！元気いっぱいスパゲッティ	
考　案　者	妹尾（せのお）　望未（のぞみ）　さん	
所属・学年	広島県立総合技術高等学校・第２学年	
アピールポイント	不足しがちなカルシウムと鉄分を摂取できるさっぱり濃厚な美味しいスパゲッティ	

材料（４人分）

スパゲッティ	360g
★牛乳	200g
ベーコン	４枚（68g）（短冊切り）
★大豆	60g（小さく切る）
★ほうれん草	２束（400g）
コンソメキューブ	２個（10g）
バター	２かけら（28g）
塩	少々
こしょう	少々
★レモン汁	7ml

作り方

① たっぷりの湯に塩を一つまみ加え、ほうれん草をゆでる。
② ①を冷水にとり、絞る。
③ ②を一口大に切る。
④ たっぷりの湯に塩を一つまみ加え、スパゲッティをゆでる。（中火で４分くらい）
⑤ スパゲッティがゆであがったら、ざるにあげて湯をきる。
⑥ 鍋に油（材料外）をひき、ベーコン、大豆、③を加え、塩、こしょうをする。（強火）
⑦ ⑥に牛乳とバター、コンソメを加えて混ぜる。（中火）
⑧ ⑦に⑤を加えてあえる。
⑨ 塩、こしょうで味を調えて、レモンを絞る。
⑩ お皿に盛りつけて完成！

■「ひろしま給食」１００万食メニュー

メニュー名	食べてみんさい！ねぎと大豆のスパイシースープ！
考　案　者	植山（うえやま）　紗葵美（さきみ）　さん
所属・職名	府中町立府中小学校・第６学年
アピールポイント	広島県産の野菜をたくさん食べることができ、栄養バランスにすぐれたスープ

材料（４人分）

広島県産たまねぎ	１個（１㎝の角切り）
★広島県産大豆水煮	125g（さっと洗う）
広島県産長ナス	中１本（１㎝の角切り）
広島県産オクラ	８本（輪切り）
広島県産トマト	大１個（へたを取ってざく切り）
オリーブオイル	小さじ1
カレーパウダー	小さじ1
コンソメスープ	400ml
ローリエ	１枚
しょうゆ	小さじ1（かくし味）
★広島県産青ねぎ	１束（輪切り）
ベーコン	40g（1㎝幅）

作り方

① 鍋にオリーブオイルをひく。
② たまねぎ、ナス、大豆、オクラ、青ねぎ半分、ベーコンを①に入れて炒める。
③ ②にトマトを入れ、カレーパウダーも加えて炒める。
④ コンソメスープ、ローリエ、しょうゆを③に入れる。
⑤ 初めは中火→沸騰したら、弱火で10分煮る。
⑥ 火をとめて、残り半分の青ねぎを入れて、１分間ふたをする。
⑦ 器に盛りつけて、完成。

メニュー名	さっぱりレモン牛乳プリン
考　案　者	有泉（ありいずみ）　沙菜（さな）　さん
所属・学年	北広島町立芸北中学校・第２学年
アピールポイント	牛乳プリンの上にレモンをのせた、さっぱり、濃厚なプリン

材料（４人分）

〈牛乳プリン〉	
生クリーム	100ml
★牛乳❶	400ml
★牛乳❷	大さじ4
砂糖❶	大さじ6
ゼラチン	10g
〈レモンジャム〉	
★レモン	１個（薄い輪切りにして４等分する）
砂糖❷	レモンの分量の10分の９
ハチミツ	適量
水	適量

作り方

① 生クリームと牛乳❶、砂糖❶を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する。
② ゼラチンを牛乳❷でふやかしておく。
③ ①に②を加え、よく混ぜる。
④ ③を容器に移して、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。
⑤ レモン、砂糖❷、ハチミツ、水を火にかける。
⑥ 10分ほど煮て、様子を確認し、容器に移す。
⑦ 完成した④の上に⑥をのせたら完成。

※　材料、分量等は、季節や好みに合わせてアレンジしてみてください。