

やかげの おいしい学校給食!



元気だね! 食から築く 矢掛の未来!

～やさしさ かいてき げんき～

学校給食献立コンテスト

★目的

- 学校給食への興味関心を高めること。
- バランスのよい食事をすることの大切さに気づくこと。
- 食に関する指導の充実を図ること。

★募集対象

- 矢掛町全小学校6年生

★審査

- 応募総数108点の中から、最優秀賞2名、優秀賞9名を選考



最優秀賞

★学校給食献立コンテスト★

テーマ『ナンと一緒にカレーを食べよう』

献立名

- 黒豆とほうれんそうのカレー
- さつまいもとかぼちゃとレーズンのヨーグルトサラダ
- 牛乳 ● なし



★工夫したところ

栄養のバランスを考えた。ナンを食べておいしかったのでみんなと一緒に給食で食べてみたいと思ったから。ねだんを考えたりするのがむずかしかった。

♪ 黒豆とほうれんそうのカレー ♪ (4人分)

☆ 材 料

ナ ン	4 枚
合いびき肉	300 g
黒 豆	40 g
ほうれんそう	2 束
たまねぎ	2 個
カレールウ	適量
水	適量

※黒豆の戻し汁には栄養が多く含まれているので捨てずに使います。

☆ 作り方

- ① 黒豆は一晩水につけ、戻した水と一緒に煮ておく。ほうれんそうは茹でて、少量の水と一緒にフードプロセッサーなどでペースト状にしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにしておく。
- ③ ひき肉とたまねぎを炒め、水を入れて煮込む。(水は控えめに)
- ④ 黒豆を戻し汁ごと入れて煮込み、カレールウを入れる。
- ⑤ ペースト状にしたほうれんそうを入れて軽く煮込んで出来上がり♪



♪ さつまいもとかぼちゃとレーズンのヨーグルトサラダ ♪ (4人分)

☆ 材 料

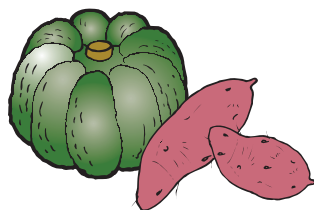
さつまいも	2 本
かぼちゃ	1/4 切
レーズン	適量
ヨーグルト	100 g
マヨネーズ	大さじ 2
塩	少々
こしょう	少々

※はちみつ、クリームチーズなどいれてもおいしいです。

☆ 作り方

- ① さつまいもとかぼちゃは一口大に切り、ゆでるかレンジで加熱しておく。
- ② ①とレーズン、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて和える。

★つぶし加減、調味料はお好みで。



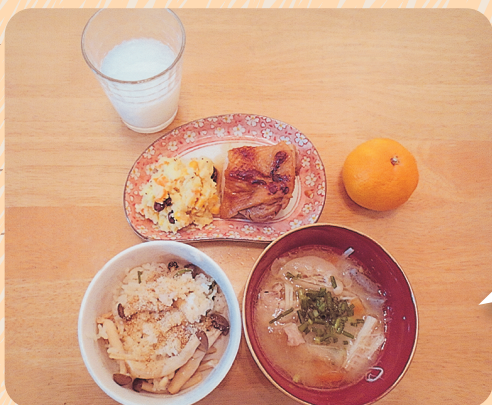
最優秀賞

★学校給食献立コンテスト★

テーマ『野菜たっぷり栄養満点給食』

献立名

- きのこのまぜごはん ●鶏肉の照り焼き
- さつまいものサラダ ●豚汁 ●牛乳 ●みかん



★工夫したところ

季節にあった野菜を使ったメニューを考えました。
色どりを工夫しました。薄味にしました。地域の特産物を使いました。

♪きのこのまぜごはん♪ (米2合分)

☆材料

米	2合
えのきだけ	1/2パック
しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
昆布だし	適量

☆作り方

- ① 米は洗って水につけておく。
- ② えのきだけ、しめじ、まいたけは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①、②と全ての調味料を入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、よく混ぜる。



♪豚 汁♪ (4人分)

☆材 料

豚肉	200 g
油あげ	適量
こんにゃく	1/2枚
にんじん	1/3~1/2本
だいこん	1/3本
ごぼう	適量
ねぎ	適量
みそ	適量

☆作り方

- ① 豚肉は一口大に切っておく。
- ② ごぼうはさがぎにしてお水につけ、アクをぬいておく。
- ③ 油揚げ、こんにゃく、にんじん、だいこんは短冊切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ ごぼうと油揚げ、こんにゃく、にんじん、だいこんを鍋に入れ、水を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、①の豚肉を加え、アクをとりながら煮る。
- ⑥ みそを加え、味をととのえてから、ねぎを加え、仕上げる。

♪鶏肉の照り焼き♪ (4人分)

☆材 料

鶏肉	4枚
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4
油	適量

☆作り方

- ① 砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込んでおく。
- ② フライパンに油を入れ、じっくり焼く。



♪さつまいものサラダ♪ (4人分)

☆材 料

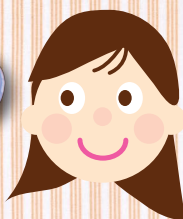
さつまいも	中2個
とうもろこし	適量
レーズン	適量
マヨネーズ	大さじ3
塩	適量
こしょう	適量

☆作り方

- ① さつまいもは適当な大きさに切り、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
- ② とうもろこしもゆでておく。
- ③ ①と②の粗熱がとれたらレーズンを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③にマヨネーズを加え、塩とこしょうで味をととのえる。

★さつまいもは蒸したり、レンジで加熱してもいいよ。

★ 矢掛町学校給食100周年 ★ オリジナル献立



- 大名寿司 ● ばち汁 ● 牛乳
- いしもちじゃこのからあげ ● なし

♪ ば ち 汁 ♪ (4人分)

☆ 材 料

そうめんばち	30 g
にんじん	20 g
たまねぎ	60 g
ねぎ	15 g
しょうゆ	大さじ 1 弱
みりん	小さじ 1 弱
塩	少々
だし昆布	10 g
だしかつお	10 g
水	900ml

☆ 作り方

- ① 昆布とかつおでだしをとる。
- ② にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ①の中に②のにんじん、たまねぎを入れ煮る。
- ④ 火がとおったら、調味料を入れ、そうめんばちを加えて味を整える。
- ⑤ ねぎを加えて仕上げる。

【そうめんばちについて】

矢掛町の特産品です。そうめんを作るときにできる、端の部分で三味線のばちに似ていることからつけられた名前です。

♪大名寿司♪（4人分）

☆材料

米	2合
だし昆布	1枚(3cm角)
《合わせ酢》	
A { 米酢	大さじ3弱
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2強
黒大豆	20g
焼あなご	60g
ごぼう	20g
干しいたけ	4g
れんこん	40g
にんじん	20g
B { 干しいたけ戻し汁	1/2カップ
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2強
さやいんげん	20g
塩	少々
《錦糸卵》	
卵	2個
サラダ油	適量

☆作り方

- ① 米をとぎ、分量の水とだし昆布をいれ、浸漬し、炊飯する。
- ② Aで合わせ酢を作っておく。
- ③ 干しいたけは水でもどしておく。
- ④ 水に浸しておいた黒大豆をゆでしておく。
- ⑤ ごぼうはささがき、干しいたけは千切り、れんこん、にんじんはいちょう切りにしておく。
- ⑥ ⑤をBの調味料で煮る。
- ⑦ さやいんげんは、斜め切りにし塩ゆでしておく。
- ⑧ 焼あなごはオーブンで焼く。
- ⑨ 卵を溶き、錦糸卵を作る。
- ⑩ 炊きあがったごはんに、②の合わせ酢を加えて寿司飯を作り、⑥の具を混ぜる。
- ⑪ ⑩を器に盛り、錦糸卵、さやいんげん、焼あなご、黒大豆を盛り付ける。

★矢掛町の郷土料理『大名おこわ』をアレンジしたもの。

♪いしもちじゃこのからあげ♪（4人分）

☆材料

いしもちじゃこ	150g
酒	小さじ1/2
でんぷん	25g
揚げ油	適量
塩	少量

☆作り方

- ① いしもちじゃこは酒で下味をつけておく。
- ② ペーパータオルで水気をふきとっておく。
- ③ ②のいしもちじゃこにでんぷんをつける。
- ④ 170℃～180℃の油で約3分揚げる。
- ⑤ 熱いうちに塩をふりかける。

【いしもちじゃこについて】

瀬戸内海でとれる小魚で、このあたりでは「ネプト」とも言われています。骨ごと食べられるのでカルシウムもとれます。



やかげの
おいしい学校給食!
レシピ集

栄養教諭を中枢とした食育推進検討委員会

矢掛町教育委員会

矢掛町学校給食共同調理場