



地場産物を活かした我が校の自慢料理

全国学校給食甲子園[®]

第13回決勝大会出場校 レシピ集



兵庫県 養父市学校給食センター

● 出場者：栄養教諭 井口 留美 調理員 村橋 純一

● 献立：浅黄豆入り古代赤米ごはん、白身魚のマヨネーズ焼き～朝倉さんしょうソース～
れんこんのごま酢あえ、八鹿豚とやぶ野菜の豚汁、畑々中の富有柿、牛乳

● 使用地場産物

精白米、赤米、八鹿浅黄、牛乳、朝倉山椒佃煮、玉葱、れんこん、白菜、ほうれん草、八鹿豚、土生姜、大根、里いも、エリンギ、白ねぎ、こがねみそ、富有柿

優勝
久原本家
グループ本社賞



材料と分量(1人分・単位g)

食数: 1,684

浅黄豆入り 古代赤米ごはん		白身魚のマヨネーズ焼き ～朝倉さんしょうソース～		れんこんのごま酢あえ				八鹿豚とやぶ野菜の豚汁			
精白米	60	ホキ	40	竹輪	3	上白糖	2	八鹿豚	12.5	もやし	8
赤米	8	食塩	0.15	はるさめ	1	淡口醤油	2	土生姜	0.5	白ねぎ	6.5
大豆(八鹿浅黄)	3	こしょう	0.02	にんじん	3.5	ごま	2	酒	0.5	こがねみそ	9
食塩	0.15	牛乳(調理用)	5	れんこん	15			にんじん	8	煮干	2
酒	2	朝倉山椒佃煮	1.5	白菜	25			ごぼう	12.5	水	140
		白味噌	2	ほうれん草	15			大根	25		
		マヨネーズ	6.5	食塩	0.2			里いも	25		
		玉葱	20	酢	2			エリンギ	5		

つくりかた



浅黄豆入り古代赤米ごはん

- ①大豆(八鹿浅黄)は前日から水につけておく。
- ②赤米は前日に洗ってザルにあげておく。
- ③米を洗米し、①②と調味料を加え、炊飯する。

白身魚のマヨネーズ焼き～朝倉さんしょうソース～

- ①魚に下味(塩こしょう)をつける。
- ②玉葱をみじん切りにする。
- ③白味噌、マヨネーズ、牛乳、朝倉山椒佃煮を混ぜ、②を加え、ソースをつくる。
- ④①の魚をアルミカップに入れて、③のソースをかけ、240℃のオーブンで約11分焼く。

れんこんのごま酢あえ

- ①はるさめを軽くボイルする。
- ②竹輪はうすく輪切りする。
- ③にんじん、れんこんは2mm幅いちょう切り、白菜は1.5cm幅、ほうれん草は2.5cm幅に切る。
- ④ごまは火にかけ香ばしく炒り、半分量程度すりおろした後、冷ましておく。
- ⑤スチームコンベクションで①～③の材料を加熱し、冷却機に入れる。
- ⑥調味料と④⑤の材料をあわせ、和える。

八鹿豚とやぶ野菜の豚汁

- ①煮干でだしをとる。
- ②にんじんは4mm、大根、里いもは8mm幅のいちょう切り、ごぼうはササガキに切る。
エリンギは1/2に切り、3mm幅で斜めに切る。白ねぎは5mmの小口切りにする。
- ③八鹿豚を酒と土生姜で炒る。
- ④根菜を炒め、だし汁を入れて火をとおす。もやし、エリンギを加えさらに煮る。
- ⑤こがねみそで調味し、最後に白ねぎを入れる。

畑ケ中の富有柿

- ①くぼみ付近をよく洗浄し、電解水で消毒する。1/4個に切る。

1人当たりの栄養量

エネルギー 678 kcal
たんぱく質 25.9 g
脂質 21.3 g
脂質 28.3 %
カルシウム 338 mg
マグネシウム 119 mg
鉄 3.0 mg
亜鉛 3.1 mg
ビタミンA 213μgRE
ビタミンB1 0.41 m
ビタミンB2 0.53 mg
ビタミンC 37 mg
食物繊維 6.3 g
食塩相当量 2.5 g

福島県 いわき市立勿来学校給食共同調理場



- 出場者: 学校栄養職員 水口 公美 調理員 稲村 のり子
- 献立: 麦ごはん、牛乳、県産シマガツオのから揚げ～ネギぴよんソースがけ～
ひじきとエリンギのえごまマヨネーズあえ、流鏝馬汁、トマにゃんのミニトマト
- 使用地場産物
米、牛乳、シマガツオ、長葱、梨、エリンギ、さやいんげん、ブロッコリー、
えごま、里芋、大根、人参、ごぼう、生しいたけ、白玉粉、ミニトマト



材料と分量(1人分・単位g)		食数: 4,032											
麦ごはん		県産シマガツオのから揚げ ～ネギぴよんソースがけ～				ひじきとエリンギの えごまマヨネーズあえ				流鏝馬汁			
精白米	60	県産シマガツオ切身	50	長ネギ	8	干しひじき	2.5	酢	1	里芋	35	わらび水煮カット	4
大麦	9	でんぷん	2.5	梨	4	醤油	2.4	マヨネーズ	8	大根	15	絹さや	4
		米油	3	にんにく	0.5	本みりん	1.2			人参	8	醤油	4.2
				醤油	2.8	冷凍ちりめんじゃこ	2			ごぼう	8	塩	0.2
				本みりん	1	エリンギ	12			生しいたけ	6	けずり節	1.5
				でんぷん	0.3	黄パプリカ	5			油揚げ	3	だし用昆布	0.8
				水	9	さやいんげん	8			白玉粉	12	水	135
						ブロッコリー	15			水	12		
						えごま	1.8			しょうが	1		

つくりかた

県産シマガツオのから揚げ～ネギびよんソースがけ～

- ① 県産シマガツオの切身にでんぷんをつけ、油で揚げる。
- ② 長ネギは大きめのみじん切り、梨とにんにくはすりおろす。
- ③ 分量の水を適量残し、それ以外の材料を加熱する。
- ④ 水溶きでんぷんを入れ、とろみをつける。
- ⑤ 揚げたシマガツオにネギびよんソースをかけて完成。

ひじきとエリンギのえごまマヨネーズあえ

- ① 干しひじきは水で戻しておく。
- ② 醤油とみりんを加熱し干しひじきと冷凍ちりめんじゃこを入れ煮る。
- ③ ②を冷却する。
- ④ エリンギは縦半分に割り半月切り、黄パプリカはさいの目、さやいんげんは3cm、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、加熱冷却する。
- ⑤ えごまは、乾煎りする。
- ⑥ 材料をすべて合わせ、酢とマヨネーズで調味し完成。

流鏝馬汁

- ① 里芋は半月切り、大根と人参はいちょう切り、ごぼうは斜め切り、生しいたけはスライス、油揚げは千切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② 白玉粉に水を加え、団子を作り、茹でて水にあげる。
- ③ けずり節と昆布でだしを取る。
- ④ 切った食材を煮て、野菜が柔らかくなったら白玉団子を加え、醤油と塩で味をととのえる。
- ⑤ 最後に、絹さやとしょうがを散らして完成。

1人当たりの栄養量
エネルギー 676 kcal
たんぱく質 28.1 g
脂質 20.9 g
脂質 27.8 %
カルシウム 321 mg
マグネシウム 114 mg
鉄 3.4 mg
亜鉛 2.8 mg
ビタミンA 246 µgRE
ビタミンB1 0.36 mg
ビタミンB2 0.5 mg
ビタミンC 21 mg
食物繊維 7.3 g
食塩相当量 2.4 g



岡山県 岡山県立岡山支援学校

大村智
特別賞

- 出場者：栄養教諭 花房 千帆 調理員 岩木 尚美
- 献立：おかやまっ子米粉胚芽パン・県学給元気 いちじくマンジャム、牛乳、桃太郎地どりのいそ塩揚げ桃太郎ねぎソースかけ
黄にらドレッシングサラダ、もち麦のスープ、西大寺のいちご
- 使用地場産物
米粉入り胚芽パン、いちじくジャム、牛乳、とり肉、パクチー、葉ねぎ、レモン果汁、水菜、にんじん、黄にら、キャベツ、もち麦、森林どりブイヨン、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、いちご



子ども審査員
特別賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数:233

桃太郎地どりのいそ塩揚げ 桃太郎ねぎソースかけ				黄にらドレッシングサラダ				もち麦のスープ			
桃太郎地どり	60	葉ねぎ	5	水菜	20	いそしお	0.1	もち麦	12	いそしお	0.2
パクチー	2	上白糖	0.3	にんじん	7	ごま油	0.5	じゃがいも	15	こしょう	0.04
酒	1	瀬戸内レモン果汁	1	ぶなしめじ	8	ベーコン	2	にんじん	15	にんにく	0.1
うすくちしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	0.5	キャベツ	30			たまねぎ	25	水	100
いそしお	0.3			黄にら	3			セロリ	3		
小麦粉	2.5			上白糖	0.3			ほうれん草	25		
でんぷん	2.5			米酢	1.5			岡山森林どりブイヨン	10		
天ぷら油	4			うすくちしょうゆ	0.8			こいくちしょうゆ	2		

つくりかた

桃太郎地どりのいそ塩揚げ桃太郎ねぎソースかけ

- ① 桃太郎地どりにパクチー・酒・うすくちしょうゆで作ったペーストで下味をつける。
- ② ①に小麦粉とでんぷんをあわせた粉をつけ油で揚げる。
- ③ 葉ねぎは小口切りにし、加熱し冷却する。
- ④ ③と上白糖・レモン果汁・こいくちしょうゆで、ねぎソースにする。
- ⑤ 油で揚げた桃太郎地どりにねぎソースをかける。

黄にらドレッシングサラダ

- ① 水菜は1cm、人参とキャベツは線切り、黄にらは5mmに切り、しめじはほぐしておく。
- ② 野菜はすべて加熱し冷却する。
- ③ 上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・いそしお・ごま油をあわせて加熱し冷却。黄にらと合わせてドレッシングにする。
- ④ 冷却した野菜を混ぜて盛り付け、③をかける。

もち麦のスープ

- ① もち麦は洗って水に浸けておく。(1時間程度)
- ② じゃがいもは厚めの短冊、にんじんは短冊、たまねぎは薄切り、セロリは小口切り、ほうれん草は1cm、にんにくはすりおろす。
- ③ 釜に湯を沸かし、森林ブイヨンを入れ、ベーコン・にんじん・たまねぎ・セロリ・じゃがいも・もち麦の順に入れて煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、にんにく・しょうゆ・いそしお・こしょうで味をととのえる。

西大寺のいちご(40g)

- ① へたをとり流水で丁寧に洗浄する。

1人当たりの栄養量

エネルギー 668 kcal
たんぱく質 29.8 g
脂質 21.3 g
脂質 28.7 %
カルシウム 347 mg
マグネシウム 112 mg
鉄 3.3 mg
亜鉛 2.9 mg
ビタミンA 625 µgRE
ビタミンB1 0.68 mg
ビタミンB2 0.84 mg
ビタミンC 79 mg
食物繊維 6.7 g
食塩相当量 2.3 g



福井県 坂井市立春江坂井学校給食センター

● 出場者: 栄養教諭 越桐 由紀子 調理員 田元 幸代

● 献立: いちほまれご飯、牛乳、真鯛のみぞれあんかけ、すことたこの酢の物、打ち豆味噌汁

● 使用地場産物

米(いちほまれ)、真鯛、米粉、だいこん、えのきたけ、にんじん、おおむぎ、わかめ、小松菜、たこ、すこ(赤ズイキの酢の物)、打ち豆、さといも、こかぶ(根・葉)、薄揚げ、まいたけ、味噌



21世紀構想研究会
特別賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 3,848

いちほまれご飯		真鯛のみぞれあんかけ			すことたこの酢の物			打ち豆味噌汁	
精白米 (いちほまれ)	70	真鯛切り身	40	薄口しょうゆ	3	生わかめ	5	だし昆布	0.5
強化米	0.2	米粉	3	本みりん	3	小松菜	25	鰹節だしパック	2
		なたね油	4	食塩	0.1	切り干し大根	5	打ち豆	5
		だいこん	6	でんぷん	1	冷凍たこスライス	5	にんじん	5
		えのきたけ	3			すこ(赤ズイキの酢の物)	5	さといも	30
		にんじん	3			三温糖	2	こかぶ(根)	12
		おおむぎ	1			穀物酢	2.7	うすあげ	8
		鰹節(だしパック)	0.5			こいくちしょうゆ	1.5	まいたけ	6
						食塩	0.2	こかぶ(葉)	5
								味噌	8.5

いちほまれご飯

①洗米後、30分浸漬し炊飯する。

真鯛のみぞれあんかけ

①鰹節でだしをとる。

②おおむぎは、下ゆでしておく。

③えのだけきは2分の1にカットし、にんじんは細い千切りにする。

④だいこんはおろしておく。

⑤だし汁ににんじんとおおむぎを入れて煮る。さらにえのきだけを加え、おろしただいこんを加えて調味する。

⑥でんぷんでとろみをつける。

⑦真鯛の切り身に米粉をつけて揚げる。(教室で皿に真鯛の唐揚げを盛り付け、みぞれあんをかけて配膳する。)

すことたこの酢の物

①わかめは洗ってざく切りにし、湯通しして冷却する。

②切干大根は水で戻し、3センチに切り、茹でて冷却する。

③小松菜は2～3センチの長さに切り、茹でて冷却する。

④冷凍たこは、茹でて冷却する。

⑤すこは汁をきる。

⑥調味液で、①～⑤をあえる。

打ち豆味噌汁

①昆布と鰹節でだしをとる。

②にんじん・こかぶはいちょう切り。さといもは皮をむいて半月かいちょう切り。うすあげは短冊切り。

まいたけは食べやすい大きさにほぐす。こかぶの葉は、1～2センチに切る。打ち豆は洗う。

③だし汁ににんじんと打ち豆を入れて煮る。

④柔らかくなったら、こかぶと薄揚げ、まいたけを加える。

⑤こかぶの葉を加え、調味する。

1人当たりの栄養量

エネルギー 644 kcal

たんぱく質 27.7 g

脂質 19.1 g

脂質 26.7 %

カルシウム 381 mg

マグネシウム 108 mg

鉄 3.0mg

亜鉛 2.9 mg

ビタミンA 215 µgRE

ビタミンB1 0.54 mg

ビタミンB2 0.46 mg

ビタミンC 22 mg

食物繊維 5.4 g

食塩相当量 2.3 g



つくりかた

三崎マグロのタレかつ丼(ごはん)

- ①米を30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ②湯を沸かし、米を入れて炊く。

三崎マグロのタレかつ丼(タレかつ)

- ①マグロをしょうが・酒で下味をつける。
- ②小麦粉と水を合わせ、溶き粉を作る
- ③パン粉と乾燥大豆を合わせる。
- ④しょうゆ・さとう・酒・みりんを煮立て、タレを作る。
- ⑤マグロに②・③をつけ、油で揚げる。
- ⑥揚げたタレかつに、④を絡める。

横すかづくしの塩いそあえ

- ①キャベツ、小松菜はそれぞれ下処理後、キャベツは長さ4cmの短冊切り、小松菜は2cmのザク切りにする。
- ②キャベツ・小松菜をそれぞれ茹で、冷却する。
- ③塩・ごま油を合わせる。
- ④野菜に③を加え、和える。
- ⑤きざみのりを④に加え、さらに和える。

具だくさんみそ汁

- ①長ネギ、大根、人参、大根葉はそれぞれ下処理をする。長ねぎは厚さ5mmの半月切り、大根、にんじんはいちょう切り、大根葉は2cmのザク切りにする。豆腐は、さいの目切りにする。干しわかめは、水で戻し、2cmのザク切りにする。
- ②かつお節と昆布で合わせだしをとる。
- ③大根葉は下茹でし、冷却する。
- ④だしに大根、人参、木綿豆腐、わかめ、長ネギの順に入れ、あくを取りながら煮る。
- ⑤だしで溶いたみそ、大根葉を加え、仕上げる。

津久井のみかん(100g)

- ①こすり洗い1回、ふり洗い3回をする。

1人当たりの栄養量

エネルギー 657 kcal

たんぱく質 31.1 g

脂質 18 g

脂質 24.7 %

カルシウム 356 mg

マグネシウム 118 mg

鉄 3.2 mg

亜鉛 2.7 mg

ビタミンA 254 µgRE

ビタミンB1 0.36 mg

ビタミンB2 0.45 mg

ビタミンC 58 mg

食物繊維 4.9 g

食塩相当量 2.4 g



熊本県 八代市東陽学校給食センター

● 出場者: 栄養教諭 松田 英津子 調理員 黒川 知尋

● 献立: さつまいもごはん、牛乳、東陽・泉の川魚ヤマメの塩焼き
ひじきサラダ、かきたま汁

● 使用地場産物

米、麦、さつまいも、牛乳、ヤマメ、かぼす、きゃべつ、きゅうり、にんじん
じゃがいも、えのきだけ、しいたけ、卵、ねぎ



優秀賞
武蔵エンジニアリング賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 247

さつまいもごはん		東陽・泉の川魚 ヤマメの塩焼き		ひじきサラダ		かきたま汁			
米	65	ヤマメ	50	ひじき	1.5	卵	20	塩	0.15
麦	10	かぼす	20	油揚げ	3	干しわかめ	1	本かつお	2
さつまいも	25	塩	0.35	にんじん	5	じゃがいも	20	こんぶ	1
塩	0.15			こいくちしょうゆ	1.2	にんじん	10	水	95
黒ごま	0.5			三温糖	1	えのきだけ	12		
				みりん	0.5	干し椎茸	0.2		
				きゃべつ	15	ねぎ	5		
				きゅうり	8	でんぷん	0.5		
				コーン	3	うすくちしょうゆ	4		
				マヨネーズ	9	卵	20		

つくりかた

さつまいもごはん

- ①サツマイモは、1cm角切りにし水にさらす。
- ②米・麦を洗い、米は浸水する。
- ③米、麦、サツマイモ、塩を一緒に炊飯する。
- ④炊きあがったら、黒ごまをふる。

東陽・泉の川魚ヤマメの塩焼き

- ①ヤマメは、塩洗いをし、ぬめりをとる。
- ②ヤマメに塩をふり、オーブンで250度スチーム20%で15分焼き、温度を確認する。
- ③かぼすは、洗淨・消毒し、1/6に切る。

ひじきサラダ

- ①ひじきは、水でもどし、よく洗う。
- ②油揚げは、短冊切り、にんじん・きゃべつは千切り、きゅうりはスライスにする。
- ③ひじき・油揚げ・にんじん・こいくちしょうゆ・みりんを合わせてスチームコンベクションでむす。
- ④キャベツ、きゅうり、コーンをむす。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。
- ④キャベツ、きゅうり、コーンをむす。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

かきたま汁

- ①カツオとこんぶでだしをとる。
- ②わかめは、水でもどし洗う。
- ③じゃがいも、にんじんはイチョウ切り、えのきは1/2、ねぎは小口切り椎茸は薄切りにする。
- ④だし汁に塩をいれ、にんじん・しいたけ・じゃがいも・えのきを加える。
- ⑤④にうすくちしょうゆで味を調べ、火をおとして、でんぷんを加える。
- ⑥⑤を沸騰させ、卵を加える。
- ⑦⑥にわかめとねぎを加える。

1人当たりの栄養量

エネルギー 656kcal
たんぱく質 26.4 g
脂質 20.6 g
脂質 28.3 %
カルシウム 357 mg
マグネシウム 100 mg
鉄 2.7 mg
亜鉛 2.8 mg
ビタミンA 239 µgRE
ビタミンB1 0.34 mg
ビタミンB2 0.56 mg
ビタミンC 34 mg
食物繊維 5.0 g
食塩相当量 2.3 g



岐阜県 岐阜中央中学校給食共同調理場

- 出場者: 栄養教諭 加藤 弘子 調理員 中田 悠
- 献立: 麦ご飯、牛乳、大豆入りツナごはん、おひたし、相性汁、冷凍みかん
- 使用地場産物
米、牛乳、大豆ゆで、にんじん、冷凍えだまめむき身、もやし、こまつな、豆腐、油揚げ、豆みそ、牛乳、冷凍みかん



優秀賞
藤江賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 1,099

麦ご飯		大豆入りツナごはん		おひたし		相性汁	
精白米	100	大豆ゆで	18	りょくとうもやし	12	ごぼう	9.6
おおむぎ	10	上白糖	0.96	モロヘイヤ	12	だいこん	12
		こいくちしょうゆ	0.96	こまつな	30	木綿豆腐	24
		調合油	0.36	本みりん	0.6	油揚げ	2.4
		にんじん	9.6	こいくちしょうゆ	2.4	じゃがいも	24
		かつお油漬 フレーク	36	すりごま	1.2	豆みそ	10.8
		上白糖	1.2	削り節	0.3	普通牛乳調理用	12
		こいくちしょうゆ	1.8			煮干し粉	0.6
		本みりん	0.6			ねぎ	8.4
		しょうが	0.6				
		えだまめ冷凍むき身	5				

つくりかた

大豆入りツナごはん

- ①ゆで大豆は、さとうとしょうゆで下煮する。
- ②えだまめは茹でておく。
- ③かつおフレークは温めておく。
- ④にんじんはみじん切りにし、油で炒める。
- ⑤③のフレークと①の大豆を入れ、炒める。
- ⑥さとう、しょうゆ、みりんで調味する。
- ⑦②を加え、仕上げにしょうがのしぼり汁を入れる。

おひたし

- ①モロヘイヤ、こまつなは2cmに切る
- ②釜に湯を沸かし、りょくとうもやし、こまつな、モロヘイヤの順に入れ、茹でる。
- ③真空冷却機で冷却する。
- ④削り節で出汁をとる。
- ⑤みりん、しょうゆ、だし汁を煮立て、すりごまを入れる
- ⑥食べる直前に③を⑤で和える

相性汁

- ①ごぼうはさがき、じゃがいもはいちょう切りにし、水にさらす。
- ②たいこんはいちょう切り、ねぎは小口に切る。
- ③豆腐はサイの目に切り、水にさらす。
- ④油揚げは油抜きをして、短冊に切る。
- ⑤水に煮干し粉を入れ煮る。
- ⑥沸騰したら、ごぼう、だいこん、じゃがいもの順に入れる
- ⑦油揚げ、溶いた味噌を入れる。
- ⑧豆腐を入れ、牛乳を入れる。
- ⑨仕上げに葱を入れる。

冷凍みかん(60g)



1人当たりの栄養量

エネルギー 832 kcal
たんぱく質 31.9 g
脂質 24.6 g
脂質 26.6 %
カルシウム 450 mg
マグネシウム 167 mg
鉄 4.1 mg
亜鉛 3.8 mg
ビタミンA 383 µgRE
ビタミンB1 0.79 mg
ビタミンB2 0.60 mg
ビタミンC 54 mg
食物繊維 7.6 g
食塩相当量 2.6 g

長野県 長谷学校給食共同調理場

● 出場者：栄養教諭 原 真理子 調理員 柿木 美幸

● 献立：ご飯、牛乳、長谷の太陽の巻物、旬野菜の彩りあえ、雑穀せんべい汁

● 使用地場産物

米、牛乳、しめじ、えのきだけ、ラー油、青大豆、ほうれん草、赤大根、レモン、キャベツ、練りごま、はちみつ、みそ、切干大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、白菜、小松菜、米粉、アマランサス、もちきび、ごま、ゆず



優秀賞
船昌賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数:136

ご飯		長谷の太陽の巻物		旬野菜の彩りあえ		雑穀せんべい汁			
精白米	71.25	鶏むね肉	30	青大豆	2	切り干し大根	4	あごだし	2
強化米	0.22	しめじ	17	ほうれん草	15	にんじん	8	米粉	7
米粒麦	3.75	えのきだけ	17	赤大根	16	長ねぎ	10	ラー油	0.4
		ラー油	0.3	レモン果汁	1	ごぼう	8	アマランサス	0.4
		食塩	0.25	上白糖	0.5	白菜	20	もちきび	0.2
		こしょう	0.03	キャベツ	20	小松菜	10	ごま	0.4
		春巻の皮	5	練りごま	4	濃口しょうゆ	5	上白糖	0.2
		揚げ油	3	はちみつ	2.5	酒	2	食塩	0.1
				濃口しょうゆ	3	食塩	0.2	さくらえび	0.4
				みそ	1.2	かつおだし	2	ゆず	0.05
						昆布だし	0.7	水	5.7

つくりかた

ご飯

- ①洗米して、炊飯する。

長谷の太陽の巻物

- ①鶏肉はゆでてさく。
- ②しめじとえのきはゆでる。(しっかり水を切る)
- ③①と②に塩コショウ、ラー油を混ぜる。
- ④春巻きの皮に包みきつね色になるまで揚げる。

旬野菜の彩りあえ

- ①青大豆は前日浸水し、食感が残るようにゆでる。
- ②赤大根はいちょう切りにし、ゆでてレモン果汁砂糖をまぶしておく。
- ③ほうれん草は2.5cm幅に切り、ゆでて冷ます。
- ④キャベツは短冊切りにゆでて冷ます。
- ⑤野菜の水をしっかり切り、はちみつ、練りごま、しょうゆ、みその調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥野菜を全て混ぜ合わせる。

雑穀せんべい汁

- ①切り干し大根は水で戻す。
- ②だしをとる。
- ③にんじんは短冊切り、ねぎは小口、ごぼうは斜め半月、白菜は短冊、小松菜は2.5cm幅にきる。
- ④米粉、ラー油、アマランサス、もちきび、ごま、上白糖、食塩、さくらえび、ゆず、水を混ぜ合わせて、平たく形成し、オーブン180℃で20分焼く。
- ⑤だしに野菜をいれ、かたいものから煮て、調味する。
- ⑥④のせんべいは食べる時に割って汁に入れる。



1人当たりの栄養量

エネルギー 657 kcal
たんぱく質 23.6 g
脂質 20.7 g
脂質 28.4 %
カルシウム 379 mg
マグネシウム 110 mg
鉄 2.8 mg
亜鉛 3.0 mg
ビタミンA 240 µgRE
ビタミンB1 0.61 mg
ビタミンB2 0.56 mg
ビタミンC 28 mg
食物繊維 6.5 g
食塩相当量 2.2 g

東京都 日野市立日野第一小学校

- 出場者: 学校栄養職員 瀬川 久美子 調理員金丸 健二
- 献立: 黒米ご飯、牛乳、なんちゃってロールキャベツ、胡麻和え、かきたま汁
- 使用地場産物

精白米、黒米、大豆(2月頃)、玉葱、トマト(樽トマト)、キャベツ
ほうれんそう、人参、人参、玉葱、長ねぎ、卵



優秀賞
三井製糖賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 460

黒米ご飯		なんちゃってロールキャベツ		胡麻和え		かきたま汁					
精白米	67.5	豚ももひき肉	40	ほうれんそう	20	かつお厚削り	4	でんぷん	2		
黒米	2.5	大豆(乾燥)	6.4	キャベツ	30	もやし	10	出し昆布	1	塩	0.58
水	87.5	大豆のゆで汁	2.1	甘食カップ		人参	10	水	150	純米酒	1
		玉葱	10	白すりごま	2	人参	10	薄口しょうゆ	2		
		パン粉(乾燥)	2.1	白いりごま	2	玉葱	20	卵	25		
		塩	0.25	油揚げ	5	えのきたけ	5				
		白こしょう	0.01	きび砂糖	2	長ねぎ	9.5				
		トマト	55	濃口しょうゆ	2.2	生わかめ	2				

つくりかた



1人当たりの栄養量

エネルギー 645 kcal
たんぱく質 29.3 g
脂質 20.7 g
脂質 28.9 %
カルシウム 367 mg
マグネシウム 122 mg
鉄 3.0mg
亜鉛 3.6 mg
ビタミンA 358 µgRE
ビタミンB1 0.68 mg
ビタミンB2 0.63 mg
ビタミンC 36 mg
食物繊維 5.3 g
食塩相当量 1.9 g

黒米ご飯

①黒米を精白米と一緒に炊き込む。

なんちゃってロールキャベツ

- ①大豆は固めに戻し、粗みじんにする。
- ②豚ももひき肉から白こしょうまでを練り混ぜる。玉葱はみじん切りにして混ぜる。
- ③キャベツは短冊切りにし、茹でて冷ました後水気を絞っておく。
- ④甘食カップに②をのせ、その上に③をのせる。
見た目がロールキャベツのように工夫してのせ、スチームコンベクションで蒸す。

トマトソース

- ①トマトは湯むきし、角切りにする。
- ②①を火にかけて煮詰める。煮詰まったら醤油を入れて味をつける。
※ロールキャベツにトマトソースをかけて出来上がり。

胡麻和え

- ①野菜類は茹でて、冷ましておく。
(野菜類切り方:ほうれんそうはざく切り、もやしはそのままの長さで、人参はせん切りにする)
- ②胡麻類は炒って冷ましておく。
- ③油揚げは調味料類で煮て冷ましておく。

かきたま汁

- ①だしを取っておく。
- ②野菜等具材を順に入れていく。(野菜類切り方:人参はいちょう切り、玉葱は薄くスライス、えのきたけは1/3にカット、長ねぎは斜めに切り、わかめはざく切りする)
- ③味を整えた後、でんぷんを入れる。
- ④卵を入れる。

徳島県 吉野川市学校給食センター

- 出場者: 栄養教諭 柴垣 直子 調理員 石原 晴美
- 献立: ごはん、牛乳、鶏肉の青のり揚げ、すだち酢あえ、なすのみそ汁
- 使用地場産物
米、牛乳、青のり、キャベツ、きゅうり、にんじん、すだち果汁、なす、たまねぎ、葉ねぎ



優秀賞
東洋食品賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 3,097

鶏肉の青のり揚げ				すだち酢あえ		なすのみそ汁			
若鶏肉 もも 皮なし	60	でんぷん	5	キャベツ	40	木綿豆腐	20	白みそ	2
こいくちしょうゆ	1	なたね油	6	きゅうり	5	油揚げ	6	こんぶだし	0.4
清酒	2			にんじん	3	にんじん	8	煮干し	2.5
おろしにんにく	0.5			上白糖	1.8	しめじ	15	水	130
おろししょうが	0.5			うすくちしょうゆ	1.5	たまねぎ	35		
食塩	0.03			米酢	1	なす	12		
こしょう	0.03			すだち果汁	0.8	葉ねぎ	5		
青のり粉	0.05					赤みそ	9		

つくりかた



鶏肉の青のり揚げ

- ①鶏肉にこいくちしょうゆ、酒、にんにく、しょうが、塩、こしょう、青のり粉をもみ込み、30分以上つけ込む。
- ②でんぷんをまぶして油で揚げる。

すだち酢あえ

- ①キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにし、それぞれゆでて冷却する。(水冷の場合は水気を絞る。)
- ②上白糖、うすくちしょうゆ、米酢、すだち酢をよく混ぜ、①をあえる。

なすのみそ汁

- ① にんじんとなすはいちょう切り、しめじは石づきをとり、小房に分ける。
たまねぎと油揚げはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。豆腐は角切りにする。
- ②だし汁でにんじん、しめじ、たまねぎ、なすを煮込み、火が通ったら豆腐と油揚げを加えて煮る。
- ③みそ、こんぶだしで調味し、仕上げにねぎを加えてひと煮する。

1人当たりの栄養量

エネルギー 686 kcal
たんぱく質 30.1 g
脂質 19.6 g
脂質 25.7 %
カルシウム 358 mg
マグネシウム 120 mg
鉄 3.5 mg
亜鉛 3.9 mg
ビタミンA 175μgRE
ビタミンB1 0.66 mg
ビタミンB2 0.53 mg
ビタミンC 27 mg
食物繊維 4.7 g
食塩相当量 2.0 g

岩手県 奥州市立水沢南小学校

● 出場者：栄養教諭 小野寺真由美 調理員 小原 紅美

● 献立：モーっと食べたい豆ピラフ、牛乳、はっとうふキッシュ

じゅうねん長生き！胆沢ピーマンのえごまサラダ

奥州野菜のミソストローネ、赤い誘惑(りんご)

● 使用地場産物

米、牛肉、大豆、牛乳、豆腐、卵、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、えごま油、じゃがいも、はくさい、トマト、にんじん、生しいたけ、みそ、りんご



入賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数：710

モーっと食べたい豆ピラフ				はっとうふキッシュ				じゅうねん長生き！胆沢ピーマンのえごまサラダ				奥州野菜のミソストローネ			
精白米	65	コンソメ	1.6	南部小麦粉	8	マヨネーズ	5	キャベツ	30	あさり水煮	10	おろしにんにく	0.4		
強化米	0.2	食塩	0.1	水	5	うすくちしょうゆ	0.8	青ピーマン	17	ショルダーベーコン	5	トマトケチャップ	10		
米粒麦	3	黒こしょう	0.02	木綿豆腐	15	乾燥パン粉	0.5	冷凍ホールコーン	8	じゃがいも	20	コンソメ	0.8		
ひえ	1			ほうれんそう	5			えごま	1	はくさい	20	みそ	1		
きび	1			たまねぎ	5			穀物酢	3	たまねぎ	20				
牛ひき肉	20			たまご	20			上白糖	1	トマト	20				
ゆで大豆	10			牛乳	5			食塩	0.05	にんじん	15				
オリーブ油	0.2			粉チーズ	3			えごま油	0.4	生しいたけ	5				

つくりかた

モーっと食べたい豆ピラフ

- ① ①米を洗米、30分浸漬させ、ザルにあげて水気を切る。
- ②回転釜にオリーブ油を入れ、牛ひき肉を炒める。調味して大豆を入れる。
- ③お湯と米(雑穀)を入れて炊飯する。

はっとうふキッシュ

- ①小麦粉を水でよく練り、ラップをして寝かせる。お湯をわかし、薄く伸ばしてちぎったはっとうふをゆで、水気を切る。
- ②ほうれんそうはゆでて水気を切り、2cmに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ③卵を溶きほぐし、牛乳、マヨネーズ、しょうゆをよく混ぜ合わせる。
- ④ホテルパンにはっとうふ、さいの目に切った豆腐、ほうれんそう、たまねぎを入れ、③を流し入れる。上に粉チーズ、パン粉をふり、オーブンで焼く。

じゅうねん長生き！胆沢ピーマンのえごまサラダ

- ①キャベツ、青ピーマンはせん切りにする。
- ②①とコーンはゆでて水気を切り、冷やしておく。
- ③えごまは、炒って冷ましておく。
- ④調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤②、③、④を混ぜ合わせる。

奥州野菜のミソストローネ

- ①回転釜にオリーブ油とにんにくを入れ炒め、あさり、ベーコン、野菜を炒める。
- ②水を加え煮て、調味する。



1人当たりの栄養量

エネルギー 673 kcal
たんぱく質 25.8 g
脂質 20.6 g
脂質 27.5 %
カルシウム 339 mg
マグネシウム 108 mg
鉄 4.1 mg
亜鉛 3.8 mg
ビタミンA 229 µgRE
ビタミンB1 0.42 mg
ビタミンB2 0.5 mg
ビタミンC 26 mg
食物繊維 5.6 g
食塩相当量 2.3 g

佐賀県 嬉野学校給食センター

● 出場者：学校栄養職員 尾形 有紀 調理員 貞松 敬子

● 献立：嬉野茶ごはん、さが生まれ、とり肉のお茶みそ焼き

佐賀のりあえ、豆腐と玉ねぎのすまし汁、みかん

● 使用地場産物

米、嬉野茶、牛乳、鶏肉、みそ、ほうれん草、小松菜、かまぼこ、のり、豆腐、玉ねぎ、にんじん、小ねぎ、みかん



入賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数:1,430

嬉野茶ごはん			とり肉のお茶みそ焼き			佐賀のりあえ			豆腐と玉ねぎのすまし汁		
精白米	80	みりん	0.5	鶏肉(モモ)	40	ほうれん草	20	木綿豆腐	25	食塩	0.3
強化米	0.24	三温糖	1	嬉野茶(粉茶)	0.1	小松菜	20	玉ねぎ	25	酒	0.8
嬉野茶(粉茶・粉末茶)	0.2	薄口醤油	0.5	抹茶	0.1	もやし	20	にんじん	8	水	90
食塩	0.15	酒	0.5	合わせみそ	5.5	かまぼこ	8	小ねぎ	3		
しらす干し	4			三温糖	0.6	濃口醤油	1.3	昆布	1.2		
油	0.4			濃口醤油	0.38	三温糖	0.4	削り節	1.2		
ごま	2			酒	1.2	みりん	0.4	濃口醤油	1.5		
えだまめ	5			みりん	2.3	焼きのり	1	薄口醤油	0.5		



嬉野茶ごはん

- ①お米を洗米し、浸漬させ、炊く。
- ②嬉野茶(粉茶・粉末茶)と塩とごまを焼く。
- ③しらす干しを揚げる。
- ④調味料を加熱する。
- ⑤材料と調味料液を合わせる。
- ⑥炊けたごはんにも具を混ぜて仕上げる。

とり肉のお茶みそ焼き

- ①嬉野茶、抹茶、合わせみそ、砂糖、濃口醤油、酒、みりんを合わせて、たれを作る。
- ②鶏肉にたれをつけて焼く。

佐賀のりあえ

- ①ほうれん草、小松菜は、3cm幅に切る。
- ②かまぼこは色紙切りする。
- ③野菜はゆでて冷ます。
- ④ほうれん草と小松菜は絞る。
- ⑤かまぼこは蒸して冷ます。
- ⑥調味料とのりで和える。

豆腐と玉ねぎのすまし汁

- ①豆腐は色紙切りする。
- ②玉葱はスライス、にんじんは短冊、小ねぎは小口切りにする。
- ③昆布と削り節でだし汁をとる。
- ④こしただし汁に材料を加えて煮る。
- ⑤火が通ったら調味する。
- ⑥小ねぎを入れて仕上げる。

1人当たりの栄養量

エネルギー 667 kcal
 たんぱく質 28.0 g
 脂質 17.8 g
 脂質 24 %
 カルシウム 395 mg
 マグネシウム 140 mg
 鉄 2.9 mg
 亜鉛 3.4 mg
 ビタミンA 388μgRE
 ビタミンB1 0.69 mg
 ビタミンB2 0.55 mg
 ビタミンC 54 mg
 食物繊維 4.9 g
 食塩相当量 2.0 g