

栄養バランスのよい食事とは？



主食

炭水化物を多く含む、
主にご飯やパンなどです。

主菜

たんぱく質を多く含む、
主に肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理です。

副菜
(汁物)

ビタミン・無機質・食物繊維を多く含む、
主に野菜、いも類、きのこ類、海藻などを使った料理です。

「主食・主菜・副菜または汁物」がそろった食事は、
健康に過ごすための食事の基本です。

栄養バランスのことを考え、これらがそろるように
意識して食事をしましょう。



令和6年度 学校給食コンテスト レシピ集

第15回のテーマは、
「ご飯やパンに合うおかず」
です。



Let's challenge
Cooking!

福岡市の中学校・特別支援学校から
9,914 作品の応募がありました。
その中から最優秀・優秀作品に選ばれた
4作品のレシピをご紹介します。

※材料は4人分です。

福岡市立学校給食センター



鶏肉とりんごの黒酢炒め

主菜

さわやかなりんごの甘みと黒酢の風味が鶏肉との相性抜群!
味のバランスや彩りもよく、さっぱりとした味付けが食欲を刺激します。

鶏肉(モモ)	200g	黒酢	小さじ2・1/2
りんご	1/2 個	食酢	小さじ2・1/2
玉ねぎ	180g	濃口しょうゆ	大さじ1
人参	60g	みりん	小さじ2
むき枝豆	40g	黒砂糖	大さじ1
サラダ油	適量	でん粉	小さじ1
塩	少々	でん粉の溶き水	大さじ1
こしょう	少々		

<作り方>

- ① 鶏肉、玉ねぎは2cm角切り、人参は5mm幅いちょう切り、りんごは皮付きのまま5mm幅いちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて十分炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて更に炒める。
- ④ りんごを入れて更に炒め、黒砂糖、黒酢、食酢、みりん、しょうゆで調味する。
- ⑤ むき枝豆を入れて、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。



とろとろしょうが春雨スープ

汁物

しょうがととろみで体が温まるので、寒い時期にぴったりな一品。春雨とえのきたけの食感もよく、すると食べられます。

豚肉(スライス)	60g	清酒	小さじ1
緑豆春雨	30g	濃口しょうゆ	小さじ2
人参	40g	塩	少々
玉ねぎ	60g	昆布	4g
干しいたけ	4g	かつお節	16g
えのきたけ	40g	水	620ml
青ねぎ	20g	でん粉	大さじ1/2
しょうが	3g	でん粉の溶き水	大さじ2

<作り方>

- ① 人参は3mm幅いちょう切り、玉ねぎは1/2にして4mm幅スライス、青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。干しいたけは水で戻してせん切り、えのきたけは石づきを切り落とし、半分に切ってほぐす。緑豆春雨はぬるま湯で戻す。昆布とかつお節でだしをとる。
- ② だし汁としいたけの戻し汁(合わせて500ml使用)を鍋に入れ煮たて、酒、豚肉を入れて煮る。
- ③ 玉ねぎ、人参、しいたけを入れ、アクと脂をとる。
- ④ えのきたけを入れて煮る。
- ⑤ しょうがを入れ、しょうゆ、塩で調味する。
- ⑥ 水溶きでん粉でとろみをつけ、春雨、青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。



DHAをとろう!テスト前のさばカレー

主菜

DHA が効率的にとれるよう、さば水煮缶を使ったカレーです。
しょうがや香辛料を多めに入れることで、魚や大豆が苦手な人でもおいしく食べることができます。

さば水煮(缶)	160g	カレー粉	小さじ1
煮大豆	120g	カレールウ	20g
玉ねぎ	200g	コンソメの素	小さじ1/2
人参	120g	トマトケチャップ	大さじ1
トマト水煮(缶)	100g	ウスターソース	大さじ1/2
サラダ油	適量	濃口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々	クミン(パウダー)	小さじ1・1/2
こしょう	少々	バター	10g
にんにくペースト	少々	水	150mL
しょうが	3g		

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参は粗みじん切り、しょうがはみじん切りにし、さばは汁気をきり、ほぐす。
- ② 鍋に油とバターを熱し、にんにく、しょうが、クミンを炒め、玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて更に炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 大豆を入れて炒め、カレー粉をふり入れる。
- ④ 水を加え、トマト、さばを入れてアクと脂を取りながら煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、カレールウ、コンソメの素、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆを入れて調味し、弱火で混ぜながらしばらく煮込み、仕上げる。



パンにのせるだけでピザに!?

副菜

ケチャップ炒め

給食でもピザを食べたいという発想から生まれました。
チーズと一緒にパンにのせるとピザのような味わいに。
そのままでもパンにのせてもおいしく楽しい一品です。

ウイナーソーセージ	40g	サラダ油	適量
玉ねぎ	100g	塩	少々
ピーマン	40g	こしょう	少々
コーン(ホール)	35g	トマトケチャップ	大さじ1・1/3

<作り方>

- ① ウイナーソーセージは5mm幅スライス、玉ねぎは1/2にして4mm幅スライス、ピーマンは1/2にして3mm幅スライス、コーンは汁気をきる。
- ② フライパンに油を熱し、ウイナーソーセージを炒める。
- ③ 玉ねぎを炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ ピーマン、コーンを入れて炒め、トマトケチャップで調味し、仕上げる。