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、これらがそろうように意識して食事をしましょう。

令和７年度
学校給食コンテスト
レシピ集

第１６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
9,959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

麺じゃない!沖縄のちゃんぽん

主菜

沖縄県の郷土料理である「ちゃんぽん」を知ってほしい!という思いで応募されました。具だくさんで野菜をしっかりとることができます。また、かつおの風味がきいていて、ご飯によく合う味付けです。

豚肉(スライス)	140g	サラダ油	適量
鶏卵	2個	塩	少々
人参	40g	こしょう	少々
玉ねぎ	80g	みりん	大さじ1/2
キャベツ	120g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
もやし	60g	顆粒だし(かつお)	少々

<作り方>

① 鶏卵は割りほぐす。人参はせん切り、玉ねぎは 1/2 にして 4mm 幅スライス、キャベツは 20×50mm 幅の短冊切りにする。
② フライパンに油を熱し、豚肉を十分炒め、玉ねぎ、人参を炒める。
③ キャベツを入れて更に炒め、塩、こしょうをし、もやしを入れてさっと炒める。
④ 顆粒だし、みりん、しょうゆで調味する。
⑤ 溶き卵を流し入れてふたをし、火を通して仕上げる。

お茶でジェノベーゼ野菜炒め

副菜

イタリアのジェノベーゼソースを、福岡の特産品であるハ女茶を使ってアレンジした一品です。人参やズッキーニ、ミニトマトを使い、彩り豊かに仕上げています。

鶏肉(モモ)	200g	A	てん茶	小さじ1
じゃがいも	140g		塩	小さじ1/4
人参	60g		にんにくペースト	小さじ1/3
ズッキーニ	180g		粉チーズ	大さじ1
ミニトマト	80g		白ごま(すり)	小さじ2
サラダ油	適量		オリーブオイル	大さじ1
塩	少々		水	大さじ1・1/3

<作り方>

① 鶏肉は一口大、人参はいちょう切り、ズッキーニは乱切り、ミニトマトはへたをとる。じゃがいもは2cm角切りにし、固めにゆでる。
② 調味料A、水をミキサーにかけ、たれを作る。
③ 鍋に油を熱し、鶏肉を十分炒め、塩で下味をつける。
④ 人参を入れて炒め、ズッキーニを入れて更に炒める。
⑤ じゃがいも、ミニトマトを入れて炒め、②のたれで調味し、仕上げる。

ばりうま!栄養まるごとあんかけ

主菜

豆腐、小松菜、ひじきで、不足しがちなカルシウムや鉄分がとれる、成長期にピッタリな一品です。あんかけにすることでひじきが苦手な人でも食べやすく、ご飯がすすみます。

鶏ひき肉	180g	サラダ油	適量
豆腐	200g	清酒	小さじ1
小松菜	60g	三温糖	大さじ1
(乾)ひじき	8g	みりん	小さじ 1/2
しょうが	少々	濃口しょうゆ	大さじ1・1/2
顆粒だし	小さじ 2/3	でん粉	大さじ1
水	150ml	でん粉の溶き水	大さじ2

<作り方>

① ひじきは水で戻す。豆腐は 2cm 角切り、小松菜は 2cm 幅、しょうがはみじん切りにする。
② 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉に酒をふり入れて炒める。
③ ひじきを入れて炒め、顆粒だし、水を入れて煮て、アクと脂をとる。
④ 豆腐と砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮込む。
⑤ 小松菜を入れてひと煮立ちさせ、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。

ワンタン担々スープ

汁物

トウバンジャンのピリッとした辛みを、豆乳を入れることでまろやかに仕上げています。担々スープがワンタンの皮とよくなじみ、つるっと食べられます。

豚肉(モモひき肉)	80g	塩	少々
ワンタンの皮	40g	トウバンジャン	小さじ1/3
人参	40g	濃口しょうゆ	小さじ 2/3
小松菜	40g	豆乳	100ml
もやし	60g	鶏がらスープの素	小さじ2
サラダ油	適量	ごま油	少々
にんにくペースト	少々	水	500ml
しょうがペースト	少々		

<作り方>

① 人参はせん切り、小松菜は 2cm 幅に切る。ワンタンの皮は食べやすい大きさに切る。
② 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め、ひき肉を十分炒め、少量の塩で下味をつける。
③ 人参を入れ更に炒める。
④ 水を入れ、アクと脂をとり、もやしを入れて煮る。
⑤ 鶏がらスープの素、しょうゆ、塩で調味する。
⑥ 豆乳、ワンタンの皮、小松菜を入れひと煮立ちさせ、ごま油で風味付けして仕上げる。