

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4年度 学校給食コンテスト レシピ集



第13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
10,981 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



かけチャーハン炒飯 (具)

給食に炒飯を出したい!という発想から
生まれました。自分で混ぜて食べる楽しさのある、
彩りも鮮やかな一品です。

主菜

豚肉(むき身)	140g	サラダ油	適量
卵	2個	清酒	小さじ1
サラダ油	適量	鶏ガラスープの素	小さじ1・1/2
かにかま	40g	濃口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	100g	塩	少々
青ねぎ	20g	洋こしょう	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、青ねぎは小口切りにする。かにかまは細かくほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、炒り卵を作り、取り出しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、酒を入れて更に炒める。
- ④ 玉ねぎを入れて炒め、かにかまを加えて炒める。
- ⑤ 鶏ガラスープの素、しょうゆ、塩、洋こしょうで調味する。
- ⑥ 青ねぎ、炒り卵を加えて仕上げる。



美soyチャウダー

あさりやしいたげが苦手な人でもおいしく食べられるように、
ベーコンやみそで食べやすく工夫しています。
具だくさんで、成長期に必要な栄養がとれる一品です。

汁物

あさり(むき身)	60g	サラダ油	適量
ベーコン	30g	白ワイン	小さじ1
じゃがいも	120g	コンソメの素	小さじ1・1/2
人参	40g	麦みそ	大さじ1/2
玉ねぎ	120g	米みそ	大さじ1
キャベツ	60g	豆乳	120g
干しいたげ	2g	水(しいたげの戻し汁含む)	300mL

<作り方>

- ① じゃがいも、人参は1.5cm角切り、玉ねぎは2cm角切り、キャベツは1cm幅短冊切り、
ベーコンは1cm幅に切る。干しいたげは水で戻し、せん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて更に炒め、しいたげを入れる。
- ④ 水、しいたげの戻し汁を入れて、アクと脂をとりながら煮る。
- ⑤ じゃがいもを入れ、半分ほど煮えたら、コンソメの素、キャベツ、
あさり、白ワインを入れて更に煮る。
- ⑥ 材料が煮えたら、豆乳を入れ、ひと煮立ちさせ、みそを溶き入れて仕上げる。



ふタツカルビ

タツカルビに麩を入れてアレンジしています。
色々な食材のうま味が染みこんだ麩のモチモチとした食感を
味わえます。ピリ辛な味付けて、ご飯が進みます。

主菜

鶏もも肉	140g	にんにくペースト	少々
人参	60g	清酒	大さじ1/2
玉ねぎ	100g	三温糖	大さじ1
キャベツ	120g	濃口しょうゆ	大さじ1
もやし	40g	本みりん	小さじ2
にら	30g	コチュジャン※	大さじ1
(乾燥)ちくわ麩[焼き麩で代用可]	12g	水	大さじ2
サラダ油	適量		

<作り方>

- ① 人参は3cm長さ短冊切り、鶏肉、玉ねぎは2cm角切り、キャベツは2cm幅短冊切り、
にらは2cm長さに切る。ちくわ麩は水で戻し、しっかりしぼる。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉に酒をふり入れて炒め、
少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。
- ③ 玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ④ キャベツ、もやしを入れて更に炒め、残りの砂糖・しょうゆ・みりん・
コチュジャンで調味する。※辛さはコチュジャンの量で調整してください。
- ⑤ 水を入れ、ちくわ麩を入れて煮含める。
- ⑥ にらを入れて、火を通し仕上げる。



切り干し大根と 木耳のマヨ和えサラダ

鉄分、カルシウムがとれるように、サラダには珍しい
木耳を使った一品です。切り干し大根のシャキシャキ、
木耳のコリコリとした食感が楽しめます。

副菜

ツナフレーク(オイル)	30g	むき枝豆	30g
切り干し大根(千切)	20g	白ごま(すり)	大さじ1
乾燥きくらげ(カット)	3g	マヨネーズ	大さじ3
きゅうり	40g	塩	少々
キャベツ	60g	濃口しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは3mm幅スライス、キャベツは5mm幅短冊切りにする。
切り干し大根、きくらげは水で戻す。ツナは汁気を切る。
- ② ツナ以外の材料をゆで、冷却する。
- ③ 材料を混ぜ合わせ、調味料、マヨネーズ、白ごまであえる。