



スーフ de モツナベ

汁物

福岡の郷土料理である「もつ鍋」を給食向けの食材で再現した一品です。ちゃんぽんの代わりに春雨が入り、具たくさんで野菜もおいしく食べられます。

豚バラ肉	80g	本みりん	小さじ2/3
緑豆春雨	15g	淡口しょうゆ	大さじ1
人参	40g	オイスターソース	大さじ1/2
キャベツ	100g	白ごま(いり)	小さじ1
にら	30g	ごま油	少々
サラダ油	適量	鶏ガラスープ(液体)	80mL
にんにくペースト	少々	水	420mL
塩	小さじ1/3		

<作り方>

- ① 人参は3mm幅短冊切り、キャベツは1cm幅の短冊切り、にらは3cm長さに切る。緑豆春雨はぬるま湯で戻す。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を炒め、塩で下味をつける。
- ③ 人参を入れ、更に炒める。
- ④ 水を入れて煮て、アクと脂をとり、キャベツを入れる。
- ⑤ 鶏ガラスープ、しょうゆ、みりん、オイスターソースで調味する。
- ⑥ 春雨、にら、白ごまを加えてひと煮立ちさせ、ごま油で風味付けをして仕上げる。



スタミナ韓国風肉じゃが

主菜

コチュジャンを入れることで、肉じゃがを韓国風にアレンジした一品です。にらと赤ピーマンの彩りもよく、ご飯が進みます。

豚肉(スライス)	80g	清酒	小さじ1
じゃがいも	240g	砂糖	大さじ1・1/3
人参	60g	濃口しょうゆ	大さじ1・2/3
玉ねぎ	180g	コチュジャン	小さじ2/3
こんにゃく(つぎ出し)	100g	にんにくペースト	小さじ1
赤ピーマン	20g	サラダ油	適量
にら	15g	水	30mL
白ごま(すり)	大さじ1		

<作り方>

- ① じゃがいもは2cm角切り、人参は5mm幅いちょう切り、玉ねぎは2cm角切り、赤ピーマンは1cm幅短冊切り、にらは2cm長さに切る。こんにゃくは下ゆでし、アクをとる。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉に酒をふり入れて十分炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、人参、こんにゃくを入れて炒める。
- ④ 水を入れて煮て、アクと脂をとり、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ 残りの砂糖、しょうゆ、コチュジャンを入れて煮含め、赤ピーマンを入れる。
- ⑥ にら、白ごまを入れ、煮て仕上げる。



もやしやきそば

主菜

パンにはさむ主菜を増やしたい!という発想から生まれました。焼きそばパンの麺の代わりにもやしを使った、肉と野菜がたっぷりでボリューム満点な一品です。

豚バラ肉	180g	あおさ粉	適量
人参	40g	サラダ油	適量
玉ねぎ	60g	塩	小さじ1/4
キャベツ	80g	こしょう	少々
にら	20g	中濃ソース	大さじ1・1/2
もやし	180g	トマトケチャップ	小さじ1・1/2
		濃口しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 人参はせん切り、玉ねぎは5mm幅に切り、キャベツは1cm幅の短冊切り、にらは2cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 玉ねぎを炒め、人参を入れて更に炒める。
- ④ もやし、キャベツを入れて炒める。
- ⑤ トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆで調味し、にらを入れ炒める。
- ⑥ あおさ粉をふり入れて混ぜ合わせ、仕上げる。



切り干しと梅こん

副菜

切り干し大根の歯ごたえや栄養価の高さに着目し、考えた一品です。ごま油の風味、梅の酸味、塩昆布の旨味のバランスが絶妙です。

ツナフレーク(オイル)<缶>	40g	梅干し(ペースト)	大さじ3/4
きゅうり	60g	中華スープの素	小さじ1/2
切り干し大根(千切)	26g	こしょう	少々
塩昆布	6g	ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① きゅうりはせん切り、切り干し大根は戻して4cm長さに切る。ツナは汁気を切る。
- ② 切り干し大根をゆで、冷却する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 材料を混ぜ合わせ、③であえる。

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3年度 学校給食コンテスト レシピ集

第12回のテーマは、
「パンやご飯に合うおかず」
です。



Let's challenge
Cooking!

福岡市の中学校・特別支援学校から
10,240 作品の応募がありました。

その中から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