

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5年度 学校給食コンテスト レシピ集

第14回のテーマは、
「福岡の食材を使ったおかず」
です。



Let's challenge
Cooking!

福岡市の中学校・特別支援学校から
8,778 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



のこのしま
能古島甘夏マーマレードの
コロコロチキン **主菜**

給食の甘夏マーマレードをおいしく残さず食べてもらいたいという思いから考えられた一品です。甘夏のさわやかな味のたれをからめていて、冷めてもおいしく食べられます。

鶏モモ肉	280g	マーマレード	40g
サラダ油	適量	塩	少々
		こしょう	少々
		清酒	小さじ1
		濃口しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

- 調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- 鶏肉を一口大に切り、①のたれで漬け込む。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて焼く。



めいのはま
小松菜の姪浜のりあえ **副菜**

福岡市の名産品「姪浜のり」を、和えものに加え、風味よく仕上げています。小松菜とのりで鉄分がとれる成長期にピッタリな一品です。

ツナフレーク(オイル)	30g	白ごま(すり)	大さじ1
人参	20g	砂糖	小さじ1/2
小松菜	120g	濃口しょうゆ	小さじ1/2
きざみのり	3g	ごま油	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1・1/3		

<作り方>

- 人参はせん切り、小松菜は2cm幅に切る。ツナは汁気を切る。
- 人参、小松菜をゆで、冷却する。
- 材料を混ぜ合わせ、調味料、きざみのり、白ごま、マヨネーズであえる。



さけ
鮭とほうれん草の
オイスターソース炒め **主菜**

鮭と野菜をオイスターソースで味付けしました。ほうれん草の他に、玉ねぎ、もやし、人参をたっぷり使い、彩り豊かに仕上げています。

鮭切身	160g	A	塩	少々
玉ねぎ	100g		清酒	小さじ1
ほうれんそう	40g	B	オイスターソース	小さじ1
もやし	40g		砂糖	小さじ1
人参	20g		濃口しょうゆ	小さじ1/2
にんにくペースト	少々		こしょう	少々
サラダ油	適量			

<作り方>

- 鮭切身は骨を取って一口大に切り、調味料Aで下味をつける。玉ねぎは1/2にし、4mm幅スライス、人参はせん切りにする。ほうれん草は2cm幅に切り、ゆで、冷却する。
- 鮭をオーブンで焼く。または、フライパンに油を熱し、焼いて取り出しておく。
- フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- もやし、ほうれんそうを入れて更に炒める。
- ②を入れ、調味料Bで調味し、仕上げる。



さっぱりあちゃら漬け **副菜**

福岡県の郷土料理「あちゃら漬け」に、栄養を考えて切干し大根を加えています。塩昆布とごま油を入れることで風味よく食べやすいように仕上げています。

きゅうり	40g	塩昆布	2.5g
なす	30g	砂糖	小さじ2
れんこん	30g	食酢	大さじ1
食酢	少々	ごま油	小さじ1/4
人参	15g	赤唐辛子	少々
切干し大根(千切)	4g		

<作り方>

- きゅうりは3mm幅スライス、人参はせん切りにする。なすは6mm幅半月切りにし、水にさらす。れんこんは3mm幅いちょう切りにし、酢水に通す。切干し大根はもどして4cm幅に切る。
- ①の材料をゆで、冷却する。
- 調味料を混ぜ合わせておく。
- 材料を混ぜ合わせ、塩昆布、③であえ、しばらく漬け込む。