



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>

- ① 調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ② 鶏肉を一口大に切り、①のたれで漬け込む。
- ③ 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>

- ① 人参はせん切り、小松菜は2cm幅に切る。ツナは汁気を切る。
- ② 人参、小松菜をゆで、冷却する。
- ③ 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>

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ もやし、ほうれんそうを入れて更に炒める。
- ⑤ ②を入れ、調味料Bで調味し、仕上げる。



さっぱりあちら漬け

副 菜

福岡県の郷土料理「あちら漬け」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>

- ① 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。
- ② ①の材料をゆで、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、塩昆布、③であえ、しばらく漬け込む。

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