

# 第9回 津島市 給食献立コンクール



## 入賞者が決まりました



今年で9回目となった津島市給食献立コンクールでは、

**おうちで人気！野菜を使った笑顔いっぱい手作りメニュー**

をテーマに、給食の新メニューを募集しました。

応募総数978点の中から下記のように入賞作品を選びました。その中から優秀賞3点が、1月から3月までの学校給食に登場します！野菜がたくさん入っていて、食べると元気いっぱいになれるような料理ばかりなので、楽しみにしてください。

たくさんのご家庭よりご応募いただき、ありがとうございました。



✿ 小学校 ✿



学校名	学年	料理名	実施予定月
東小学校	6	酒かす入りたっぷり野菜の豚汁	令和6年 3月
西小学校	6	病気の予防に!! ファイトケミカルスープ	—
南小学校	3	こんこんカレーきしめん	令和6年 1月
北小学校	6	中華風ポカポカれんこん汁	—
神守小学校	5	みそ入り冬シチュー	令和6年 2月
蛭間小学校	1	カルシウムたっぷりスープパスタ	—
高台寺小学校	6	おばあちゃんの特製さば汁	—
神島田小学校	6	ほくほくシャキシャキ！根菜唐揚げ	—

## ✿ 中学校 ✿

学校名	学年	料理名	実施予定月
天王中学校	1	心も体も温まる！冬野菜たっぷり豚汁うどん	—
藤浪中学校	2	たんたんごま味噌スープ	—
神守中学校	1	大豆ミートスパゲッティー	—
暁中学校	2	ねぎとにんじんと豆腐の中華風卵スープ	—

## ✿ 審査 ✿

給食担当校長・学校教育課長・指導主事・各学校の給食主任・市内栄養教諭で審査をしました。

# 第9回 津島市給食献立コンクール 優秀賞レシピ紹介

## 酒かす入りたっぷり野菜の豚汁



<料理の特徴や工夫したところ>  
酒かすを入れることで、少しの味噌でも豚汁にコクがでます。里もや長ねぎ、はくさいなどを加えても美味しいです。

### 【材料】(4人分)

・豚肉	150g	・ごぼう	50g
・れんこん	50g	・だいこん	50g
・にんじん	50g	・たまねぎ	100g
・油あげ	1枚	・こんにゃく	1/4枚
・豆腐	半丁	・ねぎ	40g

### 調味料

・ごま油	大さじ1	・酒かす	大さじ2
・味噌	大さじ3と1/2		
・だし汁	1L		

### 【作り方】

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、れんこん、だいこん、にんじんは、いちょう切りにする。たまねぎ、油あげ、こんにゃくは、薄く切る。豆腐はさいのめに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② なべにごま油を入れ熱し、豚肉、野菜の順に炒める。
- ③ こんにゃく、油あげを入れ、さっと炒める。
- ④ だし汁で溶いた酒かすと、味噌を加える。
- ⑤ 最後にねぎを加えたら完成。

## こんこんカレーきしめん



<料理の特徴や工夫したところ>  
れんこんのすりおろしを入れ、とろみをつけ、めんにからみやすく、冷めにくくした。また、すりおろしにすることで、れんこんが苦手な子も食べやすい。

### 【材料】(4人分)

・きしめん	4人分
・豚肉	160g
・れんこん(すりおろし分)	120g
・れんこん(いちょう切り分)	160g
・だいこん	50g
・ねぎ	40g
・油あげ	2枚

### 調味料

・カレールウ	2かけ(40g)
・しょうゆ、みりん	大さじ2
・だし汁	1.2L

### 【作り方】

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。れんこんは、すりおろしといちょう切りの2種類用意する。だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。油あげは薄く切る。
- ② なべにだし汁を入れ、豚肉、いちょう切りにしたれんこん、だいこんを煮る。
- ③ カレールウを入れ、すりおろしたれんこん、油あげ、ねぎを入れ煮込む。
- ④ ゆでたきしめん③をかけた後完成。

## みそ入り冬シチュー



<料理の特徴や工夫したところ>  
野菜を大きめに切って、食べごたえがあるようにした。また、油を使わずヘルシーに仕上げました。

### 【材料】(4人分)

・鶏肉	200g	・たまねぎ	100g
・にんじん	80g	・じゃがいも	2個
・だいこん	100g	・ほうれんそう	1/2束

### 調味料A

・ホワイトシチューのルー	70g
・味噌	小さじ1
・牛乳	大きじ2
・水	適量

### 【作り方】

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切る。たまねぎは、薄く切る。にんじん・だいこんは、いちよう切りにする。じゃがいもは角切りにする。
- ② ほうれんそうは、2~3cmくらいに切り、ゆでて水気を切る。
- ③ なべに水をはり、鶏肉を入れ煮る。
- ④ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だいこんを加え、さらに煮る。
- ⑤ ルーと溶いた味噌、牛乳を加える。
- ⑥ 最後にほうれんそうを加えたら完成。