

「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、広島ならではの給食メニューを開発し、学校・家庭・地域が一体となって食育を推進する事業です。



ひろしま食育ウイーク
平成29年10月15日～21日

作って食べよう!



ふるさとの味 未来へつなぐ ひろしま給食

キャッチコピー考案
木浦 勇輝さん
(三原市立大和小学校
第5学年)

10月19日*
ひろしま食育の日



最優秀
レシピ賞

レシピ考案
松本 那々海さん
(呉市立安浦中学校
第2学年)

シニースープ

応募総数
4,160作品から
選ばれました

楽しんで食べてほしい!



広島県
教育
委員会賞

ひろしま
いい子いりこ



優秀
レシピ賞

広島名物たっぷり
塩レモン焼きそば



優秀
レシピ賞

ひろしま
愛あかけ



優秀
レシピ賞

広島レモン入り
小松菜マドレーヌ

「ひろしま給食100万食プロジェクト」は
広島東洋カーブを応援しています



広島県教育委員会



平成29年度
「ひろしま給食」統一メニュー

熱く燃える!! Cスープ

松本 那々海さん (呉市立安浦中学校 第2学年)

このスープは、カーブの試合を見ていた時に思いつきました。「カーブのように真っ赤でアツイものではないか?」と考えたすえ、この「熱く燃える!! C(シー)スープ」ができました。具材がいっぱいでとてもおいしいです。

材料 (4人分)

- | | | |
|---------|------------|---------------------|
| ベーコン | 40g | (短冊切り) |
| しらす干し | 4g | |
| 玉ねぎ | 3/4個 | (スライス) |
| じゃがいも | 1/2個 | (1cm角切り) |
| キャベツ | 2枚 | (1cm角切り) |
| 生しいたけ | 1枚 | (せん切り) |
| トマトジュース | 60cc、ケチャップ | 小さじ4、 |
| コンソメ | 4g、水 | 420cc、塩 少々、こしょう 少々、 |
| 炒め油 | 小さじ1/2 | ※お好みで唐辛子 |

作り方

- ① 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、しらす干しを炒め、塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ③ じゃがいもを入れる。
- ④ 生しいたけ、キャベツを入れる。
- ⑤ じゃがいもが八分通り煮えたら、トマトジュース、ケチャップ、コンソメを加えて煮る。

平成29年度 「ひろしま給食」 メニュー



応募総数4,160作品から選ばれた5つの「ひろしま給食」メニュー! 広島周辺の食材を使った家庭でも簡単にできるメニューです。

詳しくはこちらをご覧ください。
▶HP「ホットライン教育ひろしま」

29ひろしま給食 検索

▶クックパッドの公式キッチン
「広島県教委100万食」にも
レシピを掲載しております。



ひろしまいい子いりこ

佐藤 瑠香さん (呉市立川尻小学校 第4学年)

何回も作ってみました。作りたてはぱりりと、しばらくするとしなやかになります。日持ちもします。おでかけにもいいです。カルシウム・ミネラルがいっぱい! かんきつものマーマレードの酸味がさわやか! おやつにもピッタリ!

材料 (4人分)

- | | |
|--------|------|
| かえりいりこ | 30g |
| 乾燥わかめ | 3g |
| 白ごま | 小さじ1 |
| マーマレード | 小さじ5 |
| 水 | 小さじ1 |



作り方

- ① かえりいりこ、乾燥わかめ、白ごまをから炒りする。
※乾燥わかめは、水で戻して使ってもよい。
- ② マーマレードを水で溶いておく。
- ③ ②に①を入れ、水分がなくなるまで弱火でからめる。



広島名物 たっぶり 塩レモン焼きそば

岡野 俊介さん (府中町立府中緑ヶ丘中学校 第1学年)

瀬戸田産のレモンを使った、短時間で作れるヘルシーメニューです。

材料 (4人分)

- | | | |
|---------|---------|-------------|
| 焼きそば麺 | 4玉 | |
| 豚もも肉 | 80g | (ごま切れ) |
| たこ | 80g | (ぶつ切り) |
| かまぼこ | 30g | (スライス) |
| にんじん | 1/6本 | (せん切り) |
| もやし | 1/2袋 | |
| キャベツ | 4枚 | (せん切り) |
| 青ねぎ | 6本 | (小口切り) |
| 炒め油 | 大さじ1/2 | |
| 塩レモンのタレ | レモン汁 小 | さじ4、ごま油 小 |
| | さじ4、塩 小 | さじ2、砂糖 小 |
| | | さじ2、こしょう 少々 |

作り方

- ① 豚もも肉、にんじん、たこ、もやし、キャベツ、かまぼこを順に炒める。
- ② 焼きそば麺を加え、塩レモンのタレで味付けする。
- ③ 青ねぎを入れて混ぜる。



ひろしま愛あんかけ

坂本 里菜さん (広島県立安芸高等学校 第2学年)

広島県産の大豆を使った厚あげと、広島県産のもち米を使ったノンアルコールの甘酒と広島県産のレモン、かきしょうこうじ、音戸のちりめんを使って、子どもでも食べやすい、やさしい味になります。

材料 (4人分)

- | | | |
|---------|-----------|------------|
| 厚あげ | 400g [2枚] | (1/4切り) |
| 鶏ミンチ | 80g | |
| 広島菜漬 | 40g | (1cm幅) |
| 干しいたけ | 4g | (みじん切り) |
| ちりめんじゃこ | 12g | |
| 紅しょうが | 適量 | (せん切り) |
| レモン(皮) | 適量 | (せん切り) |
| A (甘酒) | 小 | さじ4、しょうゆ 小 |
| 片栗粉 | 小 | さじ1/2、水 小 |
| サラダ油 | 小 | さじ1 |

作り方

- ① 厚あげを1/4に切る。
- ② 広島菜漬は、戻しておいた干しいたけをみじん切りにする。
- ③ 調味料Aを混ぜておく。
- ④ フライパンで厚あげを焼き、取り出しておく。
- ⑤ フライパンで鶏ミンチ、干しいたけ、広島菜漬を順に炒める。
- ⑥ ⑤にちりめんじゃこ、③の調味料を加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑧ ④に⑦をかけ、好みて、紅しょうが、レモンの皮をのせる。



広島レモン入り 小松菜マドレーヌ

内海 陽菜さん (府中市立府中学園 第6学年)

小松菜が苦手でも、マドレーヌだから、おいしく食べることができます。

材料 (4人分)

- | | | |
|-----------|-----|---------|
| 小麦粉 | 大 | さじ6 |
| ベーキングパウダー | 小 | さじ1/4 |
| グラニュー糖 | 大 | さじ2と1/2 |
| 卵 | 1 | 個 |
| はちみつ | 小 | さじ2 |
| レモン汁 | 小 | さじ2 |
| バター | 40g | |
| 小松菜 | 40g | (みじん切り) |
| レモン(皮) | 5g | (みじん切り) |
| マドレーヌカップ | 4 | 個 |

作り方

- ① ボウルに卵、グラニュー糖、はちみつ、レモン汁を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ふるっておいた小麦粉、ベーキングパウダーを入れる。
- ③ 溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ 小松菜とレモンの皮を入れて混ぜる。
- ⑤ カップに流し入れる。
- ⑥ 180℃のオーブンで20分間焼く。
※オーブントースターの場合は、アルミはくをかけて15分間焼く。