

23日 (火)



給食の新しいメニューを考えてみよう!

新メニューコンテスト

魚津市立 星の杜小学校 5年 2組

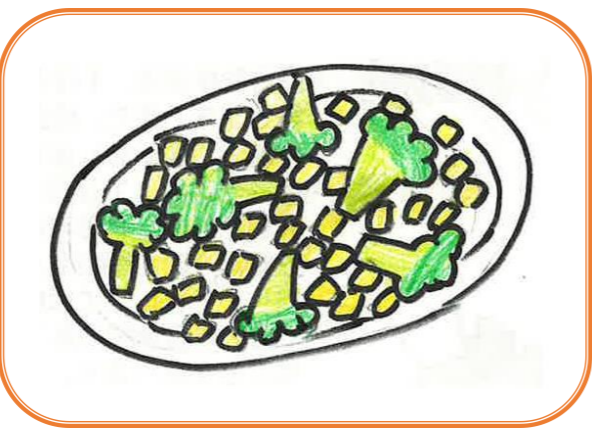
料理名: ブロッコリーとコーンの炒め物 料理の種類: 副菜

<材料名>
・ブロッコリー
・コーン
(缶詰もしくは冷凍)
・バター

<作り方>
① ブロッコリーを一口サイズに切り、下茹でしてザルにあげておく。
② フライパンにバターを入れて熱し、コーンとブロッコリーを入れて炒める。

<工夫したところ・ポイント>

- ★材料が細かいから食べやすい。
- ★簡単に作れる。



材料も少なく、簡単に作れる一品です。たまねぎやベーコンなど冷蔵庫にあるものを加えると彩りも良くなり、栄養価もアップします。 ミラたん より

魚津市立 西部中学校 3年 1組

料理名: カレー風味豚汁 料理の種類: 汁物

<材料名>
・にんじん
・大根
・れんこん
・長ねぎ
・はくさい
・こんにゃく
・焼き豆腐
・ぶた肉
・油
・だし汁または水
・カレールー
・みそ

<作り方>
① にんじん、大根、れんこんはいちょう切りにする。長ねぎは斜め切り、はくさいはざく切り、こんにゃくは色紙切りにする。
② 鍋に油を入れ、肉を炒める。さらに、にんじん、大根、れんこんを入れて炒める。
③ だし汁または水を具材がひたひたとかぶる程度に入れて煮る。
④ ③に長ねぎ、はくさいこんにゃくを入れ、具材がやわらかくなったら、切った焼き豆腐を入れる。
⑤ みそを入れた後、カレールーを入れて煮溶かす。

<工夫したところ・ポイント>

- ★寒い冬に温かいものを食べたいと思い、考えました。冬をイメージし、冬が旬の野菜(れんこん等)を入れた。
- ★豚汁にカレールーを入れたところがポイント。カレーの日は、給食の残食が少ないことをヒントにした。
- ★体も心も温かくなり、さらに人気のカレー風味で残食が減ると思えました。



定番の豚汁と人気のカレーのコラボ! 今までにありそうでなかったメニューです。みそ味とカレー味の相性も良さそうです。カレールーでとろみが付く、冬でも冷めにくく、体も心も温まる一品です。 ミラたん より

給食に再現できなかった
優秀なメニュー

魚津市立 西部中学校 3年 3組

料理名: 辛みそスープ 料理の種類: 汁物

<工夫したところ・ポイント>

- ★ピリ辛の味付けと酒かすの効果で体の内側から温まる。
- ★冬の野菜をたくさん使っているから、かぜ予防になる。
- ★大根は火が通りにくいのので、早めに入れる。



魚津市立 西部中学校 3年 5組

料理名: れんこん団子汁 料理の種類: 汁物

<工夫したところ・ポイント>

- ★小麦、乳、卵が入っていないので食物アレルギーをもつ人も食べられる。
- ★魚津でとれる大根、はくさい、れんこんを使っている。
- ★酒かすは、減塩の効果があるので体に良い。
- ★れんこん団子には、粗みじんにしたものをいれ、コリコリした食感を楽しめるようにした。

