

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

みんなが考えたメニューで給食を作ってみた

24日 (水)



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

うおづしりつ みちしたしょうがっこう ねん 5年 1組
 魚津市立 道下小学校

りょうりめい ふ たまご りょうり しゅるい ふくさい
 料理名: 魅・ふ・フ～♪な卵とじ 料理の種類: 副菜

<材料名>
 ・魅
 ・たまねぎ
 ・にんじん
 ・しいたけ
 ・卵
 ・だし汁
 ・さとう
 ・しょうゆ

<作り方>
 ① 魅を水でもどし、一口大に切る。
 ② たまねぎ、にんじん、しいたけは、細く切る。
 ③ 鍋にだし汁とにんじん、たまねぎを入れて煮る。
 ④ やわらかくなったら、しいたけ、魅を加える。
 ⑤ さとう、しょうゆで味付けをする。
 ⑥ 溶いた卵を回し入れる。

<工夫したところ・ポイント>
 ★仕上げに卵を入れて、半熟の状態^{じょうたい}で火を止める(余熱^{よねつ}で固まるため)。
 ★冷めてもおいしい。



家にある材料で簡単にできるメニューです。魅や春雨、高野豆腐などの乾物を備えておく^{そなへておく}と便利です。肉や練り物を入れるとよりうま味がアップします。青菜が最後に入ると、彩りも栄養価も良くなります。ミラたんより

うおづしりつ きょうでんしょうがっこう ねん 6年 1組
 魚津市立 経田小学校

りょうりめい うおづ じる りょうり しゅるい しるもの
 料理名: 魚津たっぷりとり汁 料理の種類: 汁物

<材料名>
 ・とり肉
 ◎たまねぎ
 ・にんじん
 ◎しいたけ
 ◎ねぎ
 ◎れんこん
 ◎大根
 ・うすあげ
 ・白玉団子もしくは水団子
 ◎印は魚津産

<作り方>
 ① とり肉、野菜、うすあげは食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがはすりおろす。
 ② 鍋にごま油を入れ熱し、とり肉を炒める。
 ③ ②に、にんじん、大根、れんこん、たまねぎを加え、塩を軽くふり炒める。
 ④ ③の野菜がしんなりしたら、材料がかくれるくらいの水を入れて煮る。
 ⑤ ④に、油抜きしたうすあげ、しいたけ、白玉団子、ねぎを加える。
 ⑥ みそを入れ、好みでにんにく、しょうが、オイスターソースを入れる。

<工夫したところ・ポイント>
 ★魚津産の食材をたくさん使った。
 ★風味が良くなるように、ごま油で炒めた。
 ★かくし味で、にんにく、しょうが、オイスターソースを入れた。



赤の食品(とり肉、うすあげ、みそ)、黄色の食品(白玉団子、ごま油)、緑の食品(野菜、きのこ)がそろった栄養満点の汁物です。魚津産の食材がたっぷり使われ、にんにく、しょうが、オイスターソースのかくし味で元気が出る汁物です。ミラたんより

きゅうしょく さいげん
 給食に再現できなかった
 ゆうしゅう
 優秀なメニュー

うおづしりつ とうぶちゅうがっこう ねん 3年 2組
 魚津市立 東部中学校

りょうりめい はくさい りょうり しゅるい しゅさい
 料理名: ロール白菜 料理の種類: 主菜

<工夫したところ・ポイント>
 ★冬が旬の白菜を使った、「ロールキャベツ」ならぬ「ロール白菜」^{はくさい}を考えた。
 ★白菜が旬じゃない時は、キャベツに変更可。

うおづしりつ とうぶちゅうがっこう ねん 2年 2組
 魚津市立 東部中学校

りょうりめい ころころ やさい りょうり しゅるい ふくさい
 料理名: ころころ野菜サラダ 料理の種類: 副菜

<工夫したところ・ポイント>
 ★副菜だけどボリュームがあり、主菜でもOKなところ。



うおづしりつ ほし もりしょうがっこう ねん 5年 1組
 魚津市立 星の杜小学校

りょうりめい だいこん に りょうり しゅるい ふくさい
 料理名: 大根とこんにゃくのココロ煮 料理の種類: 副菜

<工夫したところ・ポイント>
 ★こんにゃくの表面に細かく切れ目を入れてからサイコロ状に切ると味が染みやすくなってよりおいしい。新川大根を使うとより◎