

だい かい つしまし きゅうしょくこんだて おうぼようし
「第9回 津島市 給食献立コンクール」 応募用紙

学校名	学年・クラス	ふりがな
津島市立東1学校	6年 1組	いそべ みく
テーマ		なまえ
煮物または汁物		磯部 珠久

①料理名 「酒かす入りたっぷり野菜の豚汁」

②使用した野菜
 (使用したものに○、複数使用可)
 ※必ず1つ以上使いましょう

ねぎ・だいこん・にんじん・ほうれんそう
 こまつな・れんこん・みずな・春菊

③【材料】(4人分)

豚肉	150g	ごま油	大1
ごぼう	合わせて 200g	酒かす	30g~
にんじん		味そ	大3/4
だいこん		だし汁	1L
にんじん			
玉ねぎ	1/2個		
油あげ	1枚		
こんにゃく	1/4枚		
豆腐	半丁		
きざみねぎ	適量		



⑤【作り方】

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがき、にんじんは1cm厚に切る。玉ねぎはうす切りに切る。油あげ、こんにゃく、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- なべに、ごま油をねし、豚肉をいため、野菜をくわえ、ごぼうがずきとおるくらいまでいたる。こんにゃく、油あげをくわえ、といたものを合わせる。
- ②にだし汁を沸かしたとき、アクをとり、約10分煮、豆腐を加える。
- だし汁でといた酒かすを加え、味そを加える。
- うわにもり、きざみねぎをちらし、完成。

⑥PR【料理の特徴や工夫した所】

酒かすを入れることで、少しの味でも豚汁にコクがでます。
 里もや長ねぎ、白菜など加えても美味しいです。

※ 考えるのは、一つの料理(例:味噌汁等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。冬料理を考えてください。

保護者の方へ

ホームページ・おたより等で、学校名・名前・レシピを紹介してもよろしいですか。
 [はい] ・ [いいえ] ・ その他 ()]

だい かい つしまし きゅうしょくこんだて おうぼようし
 「第9回 津島市 給食献立コンクール」応募用紙

学校名	学年・クラス	ふりがな
津島市立南小学校	3ねん 竹くみ組	すかひみ さき
テーマ	りょうりめい	なまえ
煮物または汁物	①料理名	名前
	「ここんカレーおしめん」	須貝美咲

②使用した野菜
 (使用したものに○、複数使用可)
 ※必ず1つ以上使いましょう

ねぎ・だいこん・にんじん・ほうれんそう
 こまつな・れんこん・みずな・春菊

③【材料】(4人分)

- ・ういた肉こまぎれ160g
- ・れんこん120g(すりおろし) 160g(いちょうぎり)
- ・だいこん200g
- ・ねぎ1本
- ・あげ2まい
- ・カレー2皿分
- ・しょうゆ大さじ2
- ・みりん大さじ2
- ・だし1200cc
- ・おしめん4人分

A



⑤【作り方】

- ①れんこん120gをすりおろし、160gをいちょうぎり、だいこんをいちょうぎり、ねぎをななめぎり、にしてあげをしほぎりする
- ②だし1200ccでれんこんをいちょうぎりとしたら、だしにえたらAを入れて肉を入れる
- ③カレーを入れるとけたられんこんをすりおろしたものとねぎを入れ少しにこむ
- ④ゆでたおしめんここにこんだものをかける

⑥PR【料理の特徴や工夫した所】

れんこんのすりおろしを入れとろみをつけ、めんじょからみやすく冷めにくくしたところ。また、すりおろしあればれんこんのにか手ぶ子でも食べやすいと思いました。

※ 考えるのは、一つの料理(例:味噌汁等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。冬料理を考えてください。

保護者の方へ

ホームページ・おたより等で、学校名・名前・レシピを紹介してもよろしいですか。

[はい] ・ いいえ ・ その他 ()]

だい かい つしまし きゅうしょくこんだて おうぼようし
「第9回 津島市 給食献立コンクール」 応募用紙

学校名	学年・クラス	ふりがな	おおしか まこ
神守小学校	5 ^{ねん} 3 ^{くみ} 組	なまえ	大鹿 真子

テーマ
 煮物または汁物 ①料理名 「みそ入り冬シチュー」

②使用した野菜
 (使用したものに○、複数使用可)
 ※必ず1つ以上使いましょう

ねぎ・だいこん・にんじん・ほうれんそう
 こまつな・れんこん・みずな・春菊

③【材料】(4人分)

鶏肉 200g ルウ 70g
 玉ねぎ 1/2玉 みそ 小さじ1
 にんじん 1/2本 牛乳 大さじ2
 ジャガイモ 2個 大根 1/2本
 ほうれん草 1株

④【出来上がり写真】
 ※写真が無理な場合はイラスト可。
 裏面でも可。



⑤【作り方】

- ①野菜、肉をたやすい大きさに切る。
- ②ひたすぐらいに水を入れこむ。
- ③火が通ったら、ルウを入れる。
- ④みそを入れる。
- ⑤別で切ったほうれん草を入れる。
- ⑥牛乳を入れたら完成。

⑥PR【料理の特徴や工夫した所】
 初めにいためにヘルシーにした。
 野菜を大きめに切って、食べごたえがあるようにした。

※ 考えるのは、一つの料理(例:味噌汁等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。冬料理を考えてください。

保護者の方へ
 ホームページ・おたより等で、学校名・名前・レシピを紹介してもよろしいですか。
 [はい] ・ いいえ ・ その他 ()]