

今治市学校給食

レシピ集

日本一おいしい給食プロジェクト
～郷土愛を育む日本一おいしい給食～

今治市教育委員会事務局 学校給食課



優秀賞

主食の部

きよむ（藤田澄さん）&れんご（宮田連伍さん）
テーマ：給食人気メニュー詰め合わせ！
メニュー名：「キーマカレージャージャーメン」

主菜の部

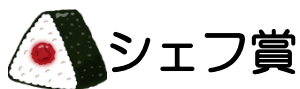
村上 明美さん
テーマ：和食材を洋食メニューに取り入れる事で
なじみの良いメニューにしました
メニュー名：「はだか麦の根菜カムカムグラタン」

副菜の部

玉井 友晴さん
テーマ：今治のB級グルメを使ったサラダ
メニュー名：「パリパリ鳥かわのサラダ」

汁物等の部

近松 美紀さん
テーマ：はだか麦を食べようよ
メニュー名：「みかん 白玉ぜんざい」



中華の鉄人 関英輔シェフが選ぶ

りき（岩崎力輝さん）&まさと（萬上雅斗さん）
テーマ：さっぱりとした食感も楽しめるバーガー
メニュー名：「かんきつかき揚げバーガー」

イタリアンの鉄人 佐野大介シェフが選ぶ

日吉 加菜芽さん
テーマ：みんなが苦手な郷土料理をおいしく、
食べやすくする
メニュー名：「えびとえだ豆のいぎす豆腐」

フレンチの鉄人 神原佳考シェフが選ぶ

片山 瑠菜さん
テーマ：栄養いっぱい体も心もぽかぽかごはん
メニュー名：「れんこんとひじきのシャキシャキ
炊き込みごはん」

和食の鉄人 秋山博史料理長が選ぶ

稲本 泰子さん
テーマ：食べたい地元の季節の食材おかず
メニュー名：「鶏れんこん団子汁」

キーマカレージャージャーメン



(材料4人分)

合いびき肉	180g
おろしにんにく	5g
カレー粉	大さじ1と1/2
無塩バター	6g
たまねぎ	150g
赤ピーマン	30g
ピーマン	30g
えだまめむき身	50g
とうもろこし	50g

A

水	120ml
中華だし(ペースト)	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレールウ甘口	3g
テンメンジャン	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
赤みそ	大さじ1
ごま油	適量
塩	小さじ1/2
中華麺	360g

(作り方)

- ①たまねぎはみじん、赤ピーマンとピーマンは5mmの角切りにする。
- ②フライパンでバターとにんにくを熱し、合いびき肉、カレー粉を炒める。
- ③野菜を加えて炒め、Aを加えて煮詰める。
- ④仕上げにごま油、塩で味を調える。
- ⑤ゆでておいた中華麺に④をかける。



はだか麦の根菜カムカムグラタン



(材料4人分)

若どりささみ	70g	米粉	大さじ 1
炒め油	適量	牛乳	150ml
ごぼう	90g	はだか麦みそ	小さじ 2
にんじん	45g	コンソメ	小さじ 1/2
生しいたけ	20g	塩	少々
はだか麦	10g	こしょう	少々
板こんにゃく	60g	こまつな	50g
水	50ml	ロースト大豆	30g
		ピザ用チーズ	35g



(作り方)

- ①はだか麦は水に漬ける。
- ②ささみはこま切れ、ごぼう、にんじん、生しいたけ、こんにゃくは1cm角、こまつなは1.5cm幅に切る。こんにゃくは下ゆでし、こまつなはゆでる。
- ③油を熱し、こまつな以外の②を炒める。
- ④③に水とはだか麦とコンソメを加え5分程度煮る。牛乳ではだか麦みそと米粉を溶いて入れ、水分が半分になるまで煮る。
- ⑤こまつな、ロースト大豆を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥耐熱皿に取り分け、チーズをかけてオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

パリパリ鳥かわのサラダ



（材料4人分）

鶏皮	240g
（給食では、若鶏もも皮つきをパリッと揚げて提供しました。）	
食塩	少々
こしょう（粗挽き）	少々
でん粉	大さじ4
米粉	大さじ1
油	適量

トマト	90g
きゅうり	120g
レタス	70g
ねぎ	20g
和風ごまドレッシング	60g



（作り方）

- ①鶏かわは一口大に切る。トマトは1cm角、きゅうりは5mmの輪切り、レタスは一口大、ねぎは小口切りにする。
- ②鶏かわに塩、こしょうで下味をつける。
- ③でん粉、米粉を混ぜ合わせ、鶏かわにまぶしてこんがり焼く。
- ④レタス、きゅうり、トマト、鶏かわの順で皿に盛り付け、ねぎをちらしてドレッシングをかける。

みかん 白玉ぜんざい



(材料4人分)

○みかん白玉団子

白玉粉	60g
砂糖	小さじ 1/2
みかんジュース	40ml

●ゆであずき ver

ゆであずき(甘煮)	120g
水	12ml
ゆではだか麦	10g

●乾燥あずき ver

乾燥あずき	30g
水	120ml
ゆではだか麦	10g
淡口しょうゆ	1.8g
食塩	少々
砂糖	大さじ 2



(作り方)

★みかん白玉団子の作り方★

- ①白玉粉、砂糖を混ぜたものに、みかんジュースを加えてよくこねる。
- ②2cm 程度に丸めてゆでる。
- ③白玉が浮いてきたら取り出して、冷水にさらす。

●乾燥あずき ver

- ①鍋に水、洗った乾燥あずきを入れ加熱する。十分煮立ったら一度水を捨てる。
- ②再度水を加えて煮る。あずきが柔らかくなってきたら調味料を加える。
- ③ゆではだか麦とあずきを合わせ、白玉にかける。

●ゆであずき ver

- ①ゆではだか麦とゆであずき、水を合わせ、白玉にかける。

かんきつかき揚げバーガー



（材料4人分）

バンズ	4個	米粉	55g
さつまいも	90g	かつお節粉	少々
れんこん	60g	卵	30g
こまつな	30g	水	30 ml
レモンの皮	1/4 個分	揚げ油	適量
レモン果汁	25g		
たまねぎ	120g		
まこもたけ	60g		



（作り方）

- ①さつまいも、れんこん、まこもたけは短冊、こまつなは 1.5cm 幅、たまねぎは薄切りにする。レモンは果汁を絞って、皮はみじん切りにする。
- ②レモン果汁、米粉、かつお節粉、卵、水を合わせておき、①と混ぜる。
- ③形を整えて揚げる。
- ④③をバンズに挟む。

えびとえだ豆のいぎす豆腐



（材料4人分）

いぎす	2.5g
生大豆粉	18g
かつおこんぶだし	60ml
しばえび（殻付き）	60g
えびだし	90ml
水	162 ml

たまねぎ	25g
からあげ（油揚げ）	6g
えだまめむき身	12g
淡口しょうゆ	小さじ 1

（作り方）

- ①いぎすはよく洗い、水で戻す。
- ②たまねぎはみじん、からあげは5mm 幅の短冊に切る。
- ③えびをゆでて殻をむく。トッピング用にえびとえだまめは一部残しておく。ゆで汁はえびだしとして残す。
- ④かつおこんぶだしとえびだしを合わせ、いぎすを細かく切って加え、中火でかき混ぜながら溶かす。
- ⑤生大豆粉、からあげ、えびとえだまめを加えて煮る。食感を残すよう最後にたまねぎを加え、しょうゆで調味する。
- ⑥カップ等に流し入れ、トッピング用に残しておいたえびとえだまめをのせ、冷蔵庫で冷やし固める。

れんこんとひじきの

シャキシャキ炊き込みごはん



（材料 2 合分）

精白米	300g
水	390ml
れんこん	45g
乾燥ひじき	1.5g
親どりもも	20g
にんじん	10g
油揚げ	15g
えだまめむき身	10g

濃口しょうゆ
淡口しょうゆ
塩
本みりん
酒

小さじ 1
小さじ 1
少々
小さじ 1/2
大さじ 1/2

（作り方）

- ①洗米し、水を加え、米を浸漬する。
- ②乾燥ひじきを水で戻す。
- ③親どりはこま切れ、れんこんと油揚げは短冊、にんじんはせん切りにする。
- ④①に調味料と具を加えて炊飯する。



鶏れんこん団子汁



(材料4人分)

れんこん 160g
若どりももひき肉 70g

A

酒	小さじ 1/2
食塩	少々
こしょう	少々
卵	9g
おろししょうが	2g

緑豆はるさめ	4g
干しいたけ	2.5g
はくさい	90g
チンゲンサイ	50g
にんじん	30g
鶏だし粉末	10g
濃口しょうゆ	小さじ 1
食塩	少々
こしょう	少々
水	600 ml

でん粉 6g

(作り方)

- ①れんこんは5分の1を粗みじんにし、残りはすりおろす。
- ②ひき肉にAを加え、粘りが出るまで混ぜる。れんこん、でん粉を加えさらに混ぜる。
- ③水で戻した干しいたけとにんじんはせん切り、はくさいとチンゲンサイは短冊に切り、葉と茎に分ける。
- ④はるさめは水で戻す。
- ⑤水に鶏だし粉末を溶かし、②を団子状にしたものと葉の部分を残した③の野菜を加える。はるさめを加える。
- ⑥団子に火が通ったら調味料で味を調え、残しておいた葉を加える。

