

# 高校生が提案する地元の農産物を活用した学校給食メニュー

## ～入賞作品を活用した 学校給食用レシピ集～

福島県内の高校生を対象に、地元の食材を活用した学校給食用の献立を募集しました。

審査の結果入賞した各献立から1～2品について、公益財団法人福島県学校給食会において学校給食用にアレンジをしていただきましたので、ぜひ、皆様の学校や共同調理場で、高校生が考えたメニューを御活用ください。

福島県教育庁健康教育課

### アスパラ焼き春巻き・洋風こづゆ ・アスパラと人参のえごま和え

福島県立耶麻農業高等学校

比佐英里子・渡部 美優・長澤 実来



〈洋風こづゆ〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	272 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.10 mg
たんぱく質	3.6 g	ビタミンC	3 mg
脂質	2.1 g	食物繊維	1.7 g
カルシウム	75 mg	食塩	1.0 g
鉄	0.4 mg	マグネシウム	16 mg
ビタミンA	171 μg	亜鉛	0.5 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.06 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方
里芋	30	スープストック	0.5	①里芋、人参は銀杏切りにする。糸こんにゃくは2cmの長さに切り、湯がいておく。 ②しいたけは石づきを取り、薄切りにし、豆麩は水で戻しておく。 ③豆麩以外の材料を釜に入れ、スープストックを加えて煮る。 ④沸騰して柔らかくなったなら、塩、こしょうで調味し牛乳を加え、一煮立ちさせて仕上げる。
人参	20	牛乳	50	
糸こんにゃく	10	食塩	0.8	
しいたけ	5	こしょう	0.04	
豆麩	3	水	80	



〈アスパラと人参のえごま和え〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	45 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.07 mg
たんぱく質	2.1 g	ビタミンC	7 mg
脂質	1.6 g	食物繊維	1.6 g
カルシウム	22 mg	食塩	0.4 g
鉄	0.8 mg	マグネシウム	13 mg
ビタミンA	32 μg	亜鉛	0.4 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.07 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方
アスパラガス	30	上白糖	3	①アスパラガスは4cmの長さに切り、人参は短冊切りにして、それぞれに茹でる。 ②もやしは水から入れて茹でる。 ③茹でた材料は冷却する。 ④すったえごま、えごまペースト、調味料を混ぜておき、材料と和えて仕上げる。
人参	3	しょうゆ	3	
もやし	20	えごまペースト	0.6	
えごま	3			

# 車麩入りひき肉とトマトソースのはさみ焼・ コールスローサラダ・カレーコンソメスープ

福島県立西会津高等学校

小林 春菜



〈車麩入りトマトソースのはさみ焼〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	150 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.15 mg
たんぱく質	13.9 g	ビタミンC	9 mg
脂質	5.2 g	食物繊維	1.1 g
カルシウム	20 mg	食塩	0.6 g
鉄	1.2 mg	マグネシウム	8 mg
ビタミンA	10 μg	亜鉛	0.1 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
豚ひき肉	50	トマト	25	①玉葱は粗めのみじん切りにし、2等分しておく。 ②ソース用の玉葱、人参もみじん切りにし、トマトはへたをとってざく切りにする。 ③車麩は水で戻し、細かく刻んでおく。 ④豚肉に車麩を入れ、塩、こしょうで調味してからよく練り、次に玉葱を加え更によく練って2等分しておく。 ⑤オーブンシートに半分の肉をパウンドケーキのように長方形にのばし、トマトソースを挟み、残りの肉を上のにのせて形を整える。 ⑥200℃のオーブンで30分焼いて仕上げる。
玉葱	25	人参	5	
車麩	10	玉葱	10	
食塩	0.3	トマトケチャップ	3	
こしょう	0.04	オリーブオイル	1	
トマトソース 鍋にオリーブオイルを入れ、ソース用の玉葱、人参を炒め、トマトを加え蓋をして弱火で5~7分煮詰める。水分がなくなってきたら、トマトケチャップ、塩、こしょうで味を調え冷ましておく。				



〈カレーコンソメスープ〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	52 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.03 mg
たんぱく質	2.4 g	ビタミンC	17 mg
脂質	2 g	食物繊維	1.8 g
カルシウム	30 mg	食塩	0.7 g
鉄	0.5 mg	マグネシウム	15 mg
ビタミンA	64 μg	亜鉛	0.3 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.06 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
人参	8	コンソメ	0.5	①人参を星形で抜き、残った人参は0.5cmの角切りにする。 ②キャベツは0.8cmのざく切り、玉葱は0.5cmのくし切りにする。 ③枝豆は水洗いしておく。 ④ウインナーは1cmの斜め切りにする。 ⑤釜に油を入れ、ウインナー、人参、玉葱を炒める。 ⑥分量の水を入れ、沸騰したらキャベツを加え調味する。 ⑦最後に枝豆を加えて仕上げる。
枝豆(冷)	8	カレー粉	0.6	
キャベツ	30	食塩	0.4	
玉葱	25	こしょう	0.03	
ウインナー	5	しょうゆ	1	
米ぬか油	0.4	水	140	