



学校給食甲子園に応募した献立は、地場産物をふんだんに使用したのになっています。今回使用した地場産物は、◎印のついた食材です。福島県で作られている食材は、放射性物質検査をしており、安心・安全であることも伝えました。

牛肉のスタミナ炒め

材料（4人分）

- ◎相馬牛もも肉…120g
- ◎キャベツ…1/8個(140g)
 - ・赤パプリカ…1/3個(32g)
- ◎もやし…1/2袋(120g)
- ◎にら…1束(60g)
 - ・にんにく…1/2片(4g)
- ◎りんご…1/16個(16g)
 - ・ごま油…小さじ1/2(2g)
 - ・料理酒…小さじ1(4g)
 - ・濃口しょうゆ…大さじ1(14g)
 - ・砂糖…大さじ1(8g)
 - ・塩こしょう…少々(0.15g)

作り方

1. 牛肉に酒をふる。
2. キャベツはざく切り、赤パプリカは乱切り、にらは2~3cm長さ、にんにくはみじん切り、りんごはすりおろす。
3. フライパンにごま油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
4. ③に牛肉を入れ、炒める。
5. 牛肉にある程度火が通ったら、野菜を入れてさらに炒める。
6. 野菜がしんなりしたら、調味料とすりおろしたりんごを入れて味付けをし、出来上がり♪

審査員のみなさんから相馬牛のおいしさを評価していただきました！相馬の野菜も新鮮でおいしく、ご飯がどんどん進む味付けで野菜たっぷりでも残食が少ないです！



野菜のじゃこ和え

材料（4人分）

- ◎きゅうり…1本(80g)
- ◎大根…5cm(80g)
 - ・にんじん…5cm(40g)
- ◎ちりめんじゃこ…大さじ3(12g)
 - ・白すりごま…小さじ1/2(1.6g)
 - ・濃口しょうゆ…小さじ2(8g)
 - ・砂糖…小さじ2(6.8g)
 - ・酢…小さじ1/2(3.2g)
 - ・ごま油…小さじ1(4g)

作り方

1. きゅうり、大根、にんじんは細切りにし、下茹でをする。
2. ちりめんじゃこは、フライパンでから煎りする。
3. ①と②、調味料を和えて出来上がり♪

ちりめんじゃこをから煎りすることにより、より風味を感じることが出来ます！ちりめんじゃこのうまみで和え物もいつもよりおいしくなります！不足しがちなカルシウムも摂れますね！



青のりのみそ汁

材料（4人分）

- ・青のり…4g
 - ◎ねぎ…1/2本(40g)
 - ・玉ねぎ…1/2個(120g)
 - ◎豆腐…1/4丁(40g)
 - ◎みそ…大さじ2(28g)
- (出汁)
- ・かつお節…20g
 - ・昆布…8g
 - ・水…800ml

作り方

1. かつお節と昆布で出汁をとる。
2. ねぎは小口切り、玉ねぎはくし切り、豆腐はさいの目切りにする。
3. ①に玉ねぎを入れて煮込み、火が通ったら、ねぎと豆腐を入れる。
4. みそを溶き入れ、最後に青のりを入れたら出来上がり♪

青のりをみそ汁に入れると香りが良く、とてもおいしいです！残食も少なく、子どもたちも好きなようです！今回は、愛知県産の青のりを使用しましたが、来年から相馬の青のりも出荷されるようになりますね！ぜひ、相馬のおいしい青のりのみそ汁を♪



【栄養価】エネルギー:637kcal たんぱく質:27.8g 脂質:18.5g Ca:355mg Fe:3.25mg
VA:235μgRE VB1:0.8mg VB2:0.58mg VC:48mg 食物繊維:4.9g 食塩相当量:2.53g
※麦ご飯 160g、牛乳 200ml を含む