

超かんたん！
包丁なし部門
最優秀賞

とろっとグラパン

藍住南小学校6年 長崎 美南



●材料（1人分）

ポタージュスープの素（粉末）	1袋
フランスパン	1/3本 →キッチンばさみで切る。
牛乳	80ml
A { 枝豆・コーン（冷凍）	大さじ1
かにかま	2本 →手でさく。
鮭フレーク	小さじ1
ミニトマト	1個 →キッチンばさみで切る。
ピザ用チーズ	10g

●作り方

- ① 牛乳とAを耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをせずにレンジ（600W）で2分加熱し、ポタージュスープの素を入れ、かき混ぜる。
- ② フランスパンの中をくりぬき、①を入れ、チーズ、ミニトマトを上のにのせる。
- ③ オーブントースターに②を入れ中火で5分ほど加熱し、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	…402kcal
たんぱく質	…17.3g
脂質	…10.3g
炭水化物	…59.8g
食塩相当量	…3.5g
カルシウム	…225mg

献立のいいところ、工夫したところ

包丁を使わずに、手軽に買える物で調理できるところがいいところです。
鮭フレークを入れることによって、味がひきしまり、おいしくなりました。

超かんたん！
包丁なし部門
優秀賞

ケーキで朝ごはん！？

藍住西小学校6年 原 祐磨



●材料（4人分）

野菜のパウンドケーキ

ホットケーキミックス	150g
卵	1個 →白身と黄身が混ざるまで溶く。
牛乳	大さじ5
A { とろけるチーズ	50g
ほうれん草	100g
塩、こしょう	各少々
シーチキン	1缶
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ、マヨネーズ	適量
生乳	
牛乳	150ml

1人分の栄養価

エネルギー	422kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	22.1g
炭水化物	38.4g
食塩相当量	1.6g
カルシウム	323mg

●作り方

- ① 溶いた卵に牛乳とマヨネーズを入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを入れ軽く混ぜる。Aと半量のシーチキンを混ぜ合わせ、型に流し入れ、残りのシーチキンを上のにせ、マヨネーズ、ケチャップをかける。
- ② 180℃に温めたオーブンで20分程焼く。竹串をさして串に何もついてなければ焼き上がり。
- ③ 食べやすい大きさにして皿にのせる。
- ④ コップに牛乳を入れる。完成！！

献立のいいところ、工夫したところ

中に入れるものを変えるといろいろな味が楽しめます。

余った野菜やウィンナー、ハム、ベーコン（1cm角に切る）もいけます。冷凍野菜や缶詰を使うと簡単です。

カルシウムたっぷり

おにぎり

藍住中学校 1年 箕谷 誠太

超かんたん！
包丁なし部門
優秀賞



●材料（1人分）

ごはん お茶碗2杯分
プロセスチーズ 2個 →キッチンばさみで一口大に切る。
小松菜 50g →キッチンばさみで切る。
ちりめんじゃこ 20g

●作り方

- ① 小松菜は、塩をひとつまみ入れた熱湯でさっと茹でて水気をしぼる。
- ② ボウルに、ごはん、チーズ、①、ちりめんじゃこを入れ、よく混ぜる。
- ③ おにぎりにする。お好みでのりをそえる。

1人分の栄養価

エネルギー・・・654kcal
たんぱく質・・・23.2g
脂質・・・9.5g
炭水化物・・・113.0g
食塩相当量・・・2.2g
カルシウム・・・387mg

献立のいいところ、工夫したところ

ぼくは今成長期で身長が伸びる時期なので、チーズ、ちりめんじゃこ、小松菜でたっぷりカルシウムを摂ろうと考えました。朝食なので手軽に食べられるようにおにぎりにして工夫しました。

超かんたん！
包丁なし部門
優秀賞

簡単さんまの缶詰丼

藍住南小学校6年 東 桃妃



●材料（2人分）

ごはん	1合分
さんまの缶詰	1缶
卵	1個
A { 塩	少々
	砂糖
レタス	2枚
ミニトマト	4個
ごま	小さじ1/3
きざみのり	お好みで

●作り方

- ① レタスとトマトは洗ってザルにあげる。レタスは細かくちぎる。
- ② 卵にAを混ぜて、スクランブルエッグを作る。
- ③ ご飯を皿に入れ、缶詰の汁をかける。その上に、レタスをしき、さんま、②、ミニトマトをのせ、ごまをふりかけ、最後にお好みできざみのりをかける。

1人分の栄養価

エネルギー・・・417kcal
たんぱく質・・・16.3g
脂質・・・9.8g
炭水化物・・・63.9g
食塩相当量・・・1.2g
カルシウム・・・155mg

献立のいいところ、工夫したところ

朝食から栄養のあるものを食べ、脳の活性化をうながすことです。
忙しい朝にぴったりな包丁なしの時短料理なところです。

スピード
クッキング部門
優秀賞

レンジで簡単 トマトクリームリゾット

藍住東中学校1年 東芽以



●材料（1人分）

ごはん	10g →冷凍ごはんを使う時は解凍する。
カットトマト缶	120g
牛乳	50g
ツナ缶	25g
冷凍コーン	25g
冷凍ほうれん草	25g
ピザ用チーズ	25g
コンソメ	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
粉チーズ	少々

1人分の栄養価

エネルギー	436kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	16.0g
炭水化物	53.6g
食塩相当量	2.5g
カルシウム	279mg

●作り方

- ① 耐熱で深さがある皿にAを入れる。
- ② スプーンで混ぜて、ラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分温める。
- ③ もう一度スプーンで混ぜた後、粉チーズとパセリをかければ完成。

献立のいいところ、工夫したところ

「入れる」「混ぜる」「温める」たったこれだけの動作で栄養バランスのとれた食事が短時間でできるといういいところがあります。包丁を使うと時間がかかってしまうのでウインナーをツナに変えるという工夫をしました。

スピード
クッキング部門
最優秀賞

夏にぴったりさっぱり 栄養たっぷりごはん

藍住中学校1年 新見 奏斗



●材料（4人分）

さっぱりすだち入り混ぜすし

温かいごはん	お茶碗に4杯（600g）
粉末すしの素	大さじ2
すだち	2個
きゅうり	1本
たくあん	10切れ
魚肉ソーセージ	2本
かいわれ	1/2パック→1cm長さに切る。
鮭フレーク	25g
ごま	小さじ2
きざみのり	少々

●作り方

さっぱりすだち入り混ぜすし

- ① ごはんに粉末すしの素とすだちをしぼって混ぜる。
- ② 冷めた①にAを入れて混ぜる。
- ③ ごまとのりをふりかけ完成。

梅とちりめんのさっぱり卵焼き

- ① ボウルに卵を割って、Bを入れて混ぜて焼く。

梅とちりめんのさっぱり卵焼き

卵	3個
だし汁	小さじ1
梅干し	3粒 →種を取り包丁でたたく。
釜揚げちりめん	60g
きざみねぎ	大さじ3
油	小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー	411kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	8.3g
炭水化物	66.7g
食塩相当量	3.2g
カルシウム	97mg

献立のいいところ、工夫したところ

さっぱりさせるためにごはんにすだちをしぼったところです。色どりのバランスを考えました。

スピード
クッキング部門
優秀賞

簡単チーズ照り焼き

トースト

藍住西小学校6年 久次米 凌汰



●材料（1人分）

食パン	1枚
マーガリン	小さじ1
キャベツ	大1/2枚 →千切りにする。
玉ねぎ	1/8個 →薄切りにする。
きゅうり	1/8本 →斜め薄切りにする。
ミニトマト	1個 →4等分のくし切りにする。
焼き鳥缶詰	1/2缶
マヨネーズ	小さじ1
スライスチーズ	1枚
乾燥バジル	適量

●作り方

- ① 食パンはマーガリンをぬり、野菜、焼き鳥の順にのせる。焼き鳥缶のたれも一緒にのせる。
- ② マヨネーズをかけ、スライスチーズを手でちぎりながらのせ、乾燥バジルをふる。
- ③ オーブントースターで焼き色を見ながら3～5分焼いて完成。

1人分の栄養価

エネルギー…367kcal

たんぱく質…17.8g

脂質…16.6g

炭水化物…36.8g

食塩相当量…2.3g

カルシウム…168mg

献立のいいところ、工夫したところ

野菜をたくさん使っているところです。野菜をのせる順を工夫しました。

スピード
クッキング部門
優秀賞

サバ缶となすの照り煮

藍住南小学校5年 山田 悠月



●材料（2人分）

なす	2本 →皮をしま目にむき、乱切りにする。
サバ水煮缶の身	2缶分
サバ水煮缶の缶汁	90ml
酒	90ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ3/4
ねぎ	1本 →小口切りにする。

1人分の栄養価

エネルギー	…377kcal
たんぱく質	…31.2g
脂質	…15.1g
炭水化物	…15.5g
食塩相当量	…2.6g
カルシウム	…388mg

●作り方

- ① サバは汁気をふき、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ② 鍋にAを入れて中火にかける。沸とうしたら弱火にし、細かい泡が出るまで煮詰め、なすを加えて3～4分煮る。
- ③ ①と②を器に盛り付け、煮汁を上からかけ、ねぎをおく。

献立のいいところ、工夫したところ

いつでも家にあるサバ缶で作ったところです。

スピード
クッキング部門
優秀賞

缶詰簡単クッキング

藍住東小学校6年 八木田 裕哉



1人分の栄養価

エネルギー・・・558kcal

たんぱく質・・・20.7g

脂質・・・11.5g

炭水化物・・・90.4g

食塩相当量・・・1.7g

カルシウム・・・141mg

●材料（4人分）

サバ缶サンドイッチ

フランスパン	1本→2~3cmの幅で切る。	
A {	サバの水煮缶	1缶→汁をきっておく。
	レモン汁	少々
	マヨネーズ	大さじ2
かいわれ	1パック→根をおとし、水にさらす。	
玉ねぎ	1/4個→薄切りにして、水にさらす。	

焼き鳥缶詰にぎり飯

ごはん	2合分
焼き鳥缶詰	1缶
青じそ	10枚→細かく刻む。
お寿司のガリ	適量 (お寿司についている、袋入りのガリでよい。)
いりごま	適量
<u>付け合わせ</u>	
レタス	2枚
ミニトマト	12個

●作り方

サバ缶サンドイッチ

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② パンに①とカイワレと玉ねぎをはさんだら出来上がり。

焼き鳥缶詰にぎり飯

- ① ボウルに炊きあがったごはんと材料すべてを入れ、混ぜ合わせておにぎりにする。

献立のいいところ、工夫したところ

いつでも家にあるサバ缶で作ったところです。

野菜たっぷり！
目覚まし
モーニング部門
優秀賞

ガレット

藍住北小学校6年 山蔭 里奈



●材料（2人分）

A	なす	50g	} 細切りにし、ボウルに →入れ塩をふり、10分 程おいて、水分を切る。
	玉ねぎ	40g	
	パプリカ	40g	
	ピーマン	30g	
	にんじん	50g	} 細切りにし、水にさらさない。 80g(4個)→細切りにする。
	じゃがいも	300g	
	ミニトマト	80g(4個)	
	塩	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ3		
スライスチーズ	2枚		
オリーブ油	大さじ1		

●作り方

- ① ボウルにAと片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき半量の①を入れて焼く。
- ③ チーズをのせて、残りの①を入れ火が通るまで水分をとばすためふたをせずに焼く。（中火で約10分）
- ④ 表面がカリッとなるように油をまわしかけ、焼き目がついたらひっくり返し同様に焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。（ケチャップをかけてもO）

1人分の栄養価

エネルギー…316kcal
たんぱく質…7.9g
脂質…11.0g
炭水化物…47.5g
食塩相当量…1.5g
カルシウム…142mg
野菜使用量…145g

献立のいいところ、工夫したところ

じゃがいものデンプンでくっつくので、水にさらさなかったところです。
味つけは塩だけなので、好みで調整できるところです。

野菜たっぷり

カレーミルクスープ

藍住東中学校2年 阿部 陽奈姫

野菜たっぷり！
目覚まし
モーニング部門
優秀賞



●材料（4人分）

A	キャベツ	大4枚→太めのせん切りにする。	} → 食べやすい大きさに切る。
	にんじん	1/2本	
	玉ねぎ	1/2個	
	じゃがいも	1個	
	ウィンナー	2本 → 5mmの輪切りにする。	
	ぶなしめじ	1/2パック → 小房にわける。	
	カレー粉	小さじ2	
	水	200ml	
	固形コンソメ	2個	
	牛乳	300ml	
	塩	適量	
	サラダ油	小さじ1	

●作り方

- ① 小鍋に油を入れて中火にかけ、Aを入れて炒める。野菜がしんなりしたら、カレー粉を加え、30秒ほど炒める。
- ② 水とコンソメ加えてふたをし、沸とうしたら弱火で2~3分煮る。
- ③ 牛乳を加え、沸とう直前まで温め、塩で味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	164kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	7.3g
炭水化物	20.2g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	135mg
野菜使用量	125g

献立のいいところ、工夫したところ

カレー風味にすることで、牛乳が苦手な人でも食べやすくしました。

すだちのラペ風

パンサラダ

藍住東中学校1年 石田 眞

野菜たっぷり！
目覚まし
モーニング部門
最優秀賞



●材料（1人分）

きゅうり	90g
にんじん	30g
塩	3つまみ
ささみ	1本
塩	2つまみ
酒	小さじ2
すだち	2個
砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ2
イギリス食パン （5枚切り）	1/2枚
こしょう	少々

→千切りにし、塩をふりかけしんなりするまで、5分程おく。

→耐熱皿にささみを入れ、塩、酒をふりかけ、ラップをして、電子レンジ600Wで1分半加熱して、そのまま冷ます。

1人分の栄養価

エネルギー・・・254kcal
たんぱく質・・・15.5g
脂質・・・9.9g
炭水化物・・・23.5g
食塩相当量・・・1.6g
カルシウム・・・44mg
野菜使用量・・・120g

●作り方

- ① ささみを手でさいてほぐす。きゅうりとにんじんを手でぎゅっとしぼって、水を切る。ささみと野菜を合わせる。
- ② ①に砂糖、オリーブ油、すだちをしぼって入れ、全体を混ぜる。
- ③ 食パンをサイコロ状に切ってから軽くトーストする。
- ④ 皿に②と③を盛り付けて、軽くこしょうをふってできあがり。

献立のいいところ、工夫したところ
ラペに使うお酢をすだちにかえて、作りました。

野菜たっぷり！
目覚まし
モーニング部門
審査員
特別賞

☆ 審査員特別賞（学校給食採用） ☆

フィッシュカツサンド

藍住北小学校5年 一宮 柚希



●材料（1人分）

食パン8枚切り	2枚	
フィッシュカツ	1枚	
スライスチーズ	1枚	
キャベツ	1枚	→千切りにする。
トマト	1/2個	} →薄切りにする。
きゅうり	1/2本	
マヨネーズ	小さじ1	

1人分の栄養価

エネルギー・・・610kcal
たんぱく質・・・27.0g
脂質・・・24.7g
炭水化物・・・70.9g
食塩相当量・・・3.9g
カルシウム・・・182mg
野菜使用量・・・180g

●作り方

- ① 食パンの1枚にチーズをのせ、もう1枚にマヨネーズをぬりフィッシュカツをのせ、トーストする。
- ② ラップをしいて①と野菜でサンドイッチを作り、ラップで包む。
- ③ 少し時間をおいて切り分ける。

献立のいいところ、工夫したところ

たんぱく質も摂れるようにしました。