

栄養バランスのよい
1食分の献立部門

最優秀賞

焼くだけ、炊くだけ、 工夫して楽しい朝ごはん

藍住南小学校6年 宮島 蒼佑



1人分の栄養価

エネルギー 660kcal

たんぱく質 28.0g

脂質 25.0g

炭水化物 75.4g

食塩相当量 3.2g

カルシウム 155mg

献立のいいところ、工夫したところ

甘露煮や混ぜごはんの具は作りおきができるところです。
ごはんには混ぜるだけ、みそ汁はすぐに火が通り、茹でるだけ焼くだけと
忙しい朝でもバランスよくお腹いっぱい食べられるようにしました。

材料（5人分）

混ぜごはん

ごはん	1.5合分	ごま油	小さじ1
ひじき(乾)	8g→水で戻す。	A {	大さじ1
油揚げ	1枚		大さじ1
人参	1/2本		小さじ2
ごぼう	40g	→千切り	
しめじ	50g→石づきを落とし半分に切る。		
枝豆	100g→茹でる。		

だし巻き

卵	5個
だし汁	50ml
きざみねぎ	大さじ2
サラダ油	小さじ1

しゃけ

塩鮭	2切れ
→5等分にして焼く。	

豚しゃぶサラダ

豚肉	150g
レタス	100g
なす	1本
ごま油	大さじ1
タレ（しゃぶしゃぶ用）	大さじ5

豆腐とわかめのみそ汁

豆腐	150g	
乾燥わかめ	6g→水で戻す。	
きざみねぎ	大さじ2	
B {	顆粒だし	小さじ1
	水	750ml
	みそ	大さじ1・1/4

さつまいもの甘露煮

さつまいも	1本	
水	300ml	
C {	砂糖・みりん	各大さじ2・1/2
	しょうゆ	大さじ1

作り方

混ぜごはん

- ① ごま油で具材を火が通るまで炒め、Aを入れる。
- ② ごはんと混ぜる。

だし巻き卵 ①すべての材料を混ぜたものを卵焼きにする。

豚しゃぶサラダ

- ① 豚肉は茹で、なすは切れ目を入れてごま油で焼く。
- ② レタスをしいた上に①をのせ、タレをかける。

豆腐とわかめのみそ汁

- ① B、わかめを入れ沸騰したら豆腐を入れ、みそを溶き入れる。

さつまいもの甘露煮

- ① 皮をむき輪切りにし水にさらしたさつまいもをフライパンに並べCを入れ、弱火で煮る。途中で1回ひっくり返す。

栄養バランスのよい
1食分の献立部門
優秀賞

カンタン！阿波丼セット

藍住北小学校5年 津坂 彩世



1人分の栄養価

エネルギー 444kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 11.3g
炭水化物 66.8g	食塩相当量 3.4g	カルシウム 163mg

献立のいいところ、工夫したところ

徳島県産の食材をたくさん使って丼にし、阿波丼と名前をつけました。
バランスよく、色々な食材を使えるように工夫しました。

材料（4人分）

阿波丼

	ごはん	520g	
A	フィッシュカツ	80g	→ 食べやすい大きさに切る。
	スライスチーズ	2枚	
	ちくわ	20g	
B	納豆	140g	→ タレと合わせる。
	たくあん	40g	
	釜揚げしらす	40g	
	きざみのり	8g	
	すだち	2個	
	しょうゆ	少々	

夏野菜の和え物

きゅうり・なす	各40g	→ 薄く輪切りにして塩でもむ。
なめたけ(瓶詰)	40g	

トマトのみそ汁

トマト	200g	煮干し	12g
乾燥わかめ	8g	水	600ml
ねぎ	8g	みそ	大さじ1
ごま油	小さじ1		

作り方

阿波丼

- ① ごはんにAとBを盛りつけ、すだちをしぼり、しょうゆをかける。

夏野菜の和え物

- ① 器にきゅうりとなすを盛りつけ、なめたけを上からかける。

トマトのみそ汁

- ① 煮干しでだしをとり、水で戻したわかめとトマトを入れる。
- ② みそを溶き、ごま油を少し入れ風味づけをし、ねぎを加える。

栄養バランスのよい
1食分の献立部門
優秀賞

元気もりもり朝ごはん

藍住北小学校5年 鹿子 遥花



1人分の栄養価

エネルギー 606kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 19.1g
炭水化物 85.0g	食塩相当量 3.3g	カルシウム 118mg

献立のいいところ、工夫したところ

ごぼうの皮をペットボトルのキャップで簡単にとったところです。
簡単にできるように、かんたん酢、ごまドレッシング、焼き肉の
タレを使って味つけをしたところです。

材料（4人分）

ちりめんとわかめの酢めしごはん

ちりめん	18g	} → フライパンに入れ、汁気がなくなるまで加熱する。
しょうゆ・酒	各小さじ1	
しょうがチューブ	0.5cm	
わかめ（生さしみ用）	66g	→ カットして冷蔵庫に入れる。
枝豆	40g	→ 茹でる。
ごはん	2合分	} → 炊けたごはんにかんたん酢で酢めしの味つけをする。
かんたん酢	大さじ6	

牛肉の焼肉風野菜炒め

玉ねぎ	1個	ごま油	小さじ2
人参	2/3本	ごま	小さじ1
ピーマン	1個	焼肉のタレ	大さじ3
牛肉	200g	玉ねぎすりおろし	1/4個分

人参とごぼうのごまマヨサラダ

ごぼう	1本(100g)	ごまマヨ	
人参	1/3本	〔マヨネーズ	大さじ3
ごま	小さじ1	ごまドレッシング	大さじ1

作り方

ちりめんとわかめの酢めしごはん

- ① 酢めしにちりめんとわかめを混ぜ、わかめを入れさっと混ぜる。
- ② 茶碗に盛りつけ枝豆をのせる。

牛肉の焼肉風野菜炒め

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにし、炒め、皿に出しておく。
- ② 牛肉を炒め火が通ったら、焼肉のタレと玉ねぎのすりおろしを加え炒め合わせ最後にごまをからめる。野菜の上に盛りつける。

人参とごぼうのごまマヨサラダ

- ① ごぼうは皮をとり5～6cmの細切りにし、酢水につける。
- ② 人参は皮をむき細切りにする。
- ③ ごぼうをさっと水洗いし耐熱ボウルへ入れ、水300ml(分量外)と砂糖大さじ2(分量外)を加え、電子レンジ(600W)で4分加熱し、人参を加え2分半加熱する。しょうゆ大さじ1(分量外)を加え5分加熱する。
- ④ 冷めたら汁気を切り、ごまマヨで和え、最後にごまで和える。

栄養バランスのよい
1食分の献立部門
優秀賞

お手軽たんぱく質チャージ！ サバ缶梅チーズおにぎり

藍住南小学校6年 渡部 すみれ



1人分の栄養価

エネルギー 721kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 21.6g
炭水化物 97.7g	食塩相当量 2.5g	カルシウム 398mg

献立のいいところ、工夫したところ

梅のすっぱさとさわやかさで、暑い夏も元気に過ごせるように
したことです。

材料（4人分）

サバ缶梅チーズおにぎり

ごはん	800g
サバ缶(水煮缶)	1缶(140g)
梅干し	4個 → きざむ。
ベビーチーズ	4個 → きざむ。
白ごま	8g
のり	4枚

しらすとほうれん草の卵焼き

卵	4個 → ボウルに割り入れてよく溶きほぐす。
釜揚げしらす	30g
ほうれん草	50g → 茹でて切る。
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
油	小さじ2

とろとろみそ汁

長いも	180g → すりおろす。
A { 小松菜	2株
ごま油	小さじ2
だし汁	600ml
みそ	大さじ1

白桃ヨーグルト

白桃の缶詰	1缶 → 一口大に切る。
プレーンヨーグルト	300g

作り方

サバ缶梅チーズおにぎり

- ① ボウルにサバ缶、梅干し、チーズ、白ごまを入れて混ぜる。
- ② ごはんを加え混ぜ、ラップに包んでにぎり、のりを巻く。

しらすとほうれん草の卵焼き

- ① 卵に釜揚げしらす、ほうれん草、めんつゆを加えて混ぜる。
- ② 卵焼き器で焼く。

とろとろみそ汁

- ① ひと煮立ちさせただし汁に、Aを入れ、みそを溶き入れる。
- ② 長芋を加え、ふんわりと浮いてきたら火を止める。

白桃ヨーグルト

- ① ヨーグルトに白桃を入れ混ぜる。

主食と合わせる
バランスおかず部門

最優秀賞

夏野菜の具沢山みそ炒め ～食べるおみそ汁?～

藍住東小学校5年 佐藤 繁



1人分の栄養価

エネルギー 250kcal

たんぱく質 17.7g

脂質 14.7g

炭水化物 11.4g

食塩相当量 1.7g

カルシウム 159mg

材料（3人分）

豆腐	450 g	→ 1cm角に切る。
鮭	60 g	→ 一口大に切る。
ズッキーニ	75 g	→ 半月切り
ヤングコーン	75 g	→ 乱切り
パプリカ赤黄	各75 g	→ 千切り
オリーブ油	大さじ1・2/3	
かつお節	適量	
みそダレ		
A {	水	大さじ2
	合わせみそ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	おろししょうが	1 g

作り方

- ① Aをボウルに合わせ、むらなくしっかり混ぜる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、温まったら、ヤングコーン、ズッキーニ、パプリカ、鮭、豆腐の順に炒める。
(全体で約5分)
- ③ 炒まった食材に①を入れて30秒程炒める。皿に盛り付けて、かつお節をのせたら完成！！

献立のいいところ、工夫したところ

みそ汁をフライパンで炒めたような料理を作りました。
夏の野菜を入れて目でも楽しめる料理にしました。

主食と合わせる
バランスおかず部門

優秀賞

レンチンビビンパ

藍住北小学校5年 清水 愛優華



1人分の栄養価

エネルギー 323kcal

たんぱく質 17.5g

脂質 19.7g

炭水化物 18.5g

食塩相当量 2.2g

カルシウム 93mg

材料（2人分）

豚ひき肉	150g	
もやし	200g	→洗う。
にら	10本	→5cm幅に切る。
人参	1/2本	→5cm程度の千切りにする。
白ごま	大さじ1	
ごま油	小さじ2	
A {	鶏がらスープの素	小さじ1
	砂糖	小さじ1・1/2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	コチュジャン	小さじ2
	にんにくチューブ	3cm
	しょうがチューブ	3cm
片栗粉	大さじ1	

作り方

- ① 耐熱ボウルにもやしと人参とにらを入れ、電子レンジ(600W)で4分加熱しザルに上げて水を切る。
- ② 空いた耐熱ボウルに豚ひき肉とAを入れよく混ぜ合わせ、ラップをふわっとかけて、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ ②に火が通ったら①とごま油を混ぜ合わせ、仕上げに白ごまをかける。

献立のいいところ、工夫したところ

手軽に作れて一品でおかずになり栄養があるところです。

主食と合わせる
バランスおかず部門

優秀賞

まいたけのカレー風味みそ汁

藍住南小学校6年 田村 結心



1人分の栄養価

エネルギー 94kcal

たんぱく質 5.4g

脂質 4.4g

炭水化物 9.2g

食塩相当量 1.3g

カルシウム 67mg

材料（4人分）

ふ	4個
まいたけ	1パック
切干大根	10g
玉ねぎ	1/2個
油揚げ	1/2枚
豆腐	1/3丁
だし汁	600ml
カレールウ	1かけ分
みそ	大さじ1
ねぎ	1/2本

作り方

- ① だし汁に、ふ、まいたけ、さっと洗った切干大根、玉ねぎ、油揚げを入れる。
- ② カットした豆腐を加えたら、みそをだし汁で溶いて加える。
- ③ 火を止め、カレールウを加えて溶かす。溶けたらできあがり。器に盛り、ねぎをのせる。

献立のいいところ、工夫したところ

カレールウを入れる時は、まいたけと切干大根を入れるとすっごくおいしくなる！ということも発見しました。

主食と合わせる
バランスおかず部門

優秀賞

栄養たっぷりオムレツ

藍住東小学校5年 村上 想空



1人分の栄養価

エネルギー 218kcal

たんぱく質 13.3g

脂質 15.2g

炭水化物 6.6g

食塩相当量 1.5g

カルシウム 140mg

材料（1人分）

大きめのピーマン	1 個 → 縦半分に切り、ヘタはとらず、種だけとる。
玉ねぎ	20 g → みじん切り
ウィンナー	1 本 → 小さく切る。
卵	1 個
スライスチーズ	1 枚 → 半分に切る。
ミニトマト	1 個 → 4 等分に切る。
塩、こしょう	各少々

作り方

- ① ボウルに卵と玉ねぎとウィンナー、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ② ピーマンを耐熱皿において、①をスプーンで入れ、ラップをして、電子レンジ(500W) 1分50秒加熱する。
- ③ スライスチーズをピーマンの上にのせ、オーブントースターで5分くらい、チーズにこげ目がつくまで焼く。
- ④ ミニトマトを2切れずつのせる。

献立のいいところ、工夫したところ

火を使わず出来るところです。

工夫したところは、ピーマンを真っすぐに切って、ヘタを残すことで、具がたくさん入るようにしたところです。

主食と合わせる
バランスおかず部門

優秀賞

いわしのみそ煮缶となすを 使った和風グラタン

藍住中学校1年 井上 愛梨



1人分の栄養価

エネルギー 295kcal

たんぱく質 13.8g

脂質 23.6g

炭水化物 6.6g

食塩相当量 1.3g

カルシウム 217mg

材料（2人分）

いわしのみそ煮缶	1缶(100g)
なす	中1本 → 輪切り
ごま油	大さじ1
ベーコン(ハーフ)	2枚 → 1cm幅に切る。
チーズ	2枚
マヨネーズ	小さじ2
パン粉	小さじ2
青のり	適量

作り方

- ① 中火で温めたフライパンにごま油をひいて、なすを入れ、柔らかくなったら、いわしのみそ煮缶を入れて炒める。
- ② 耐熱容器に①を入れて、ベーコン、チーズ、マヨネーズ、パン粉をかけ、オーブントースターで5分程焼く。
- ③ チーズに焼き色が付いたら、青のりをかけて完成。

献立のいいところ、工夫したところ

いわしのみそ煮缶を入れることによって、味つけが簡単になることです。

野菜たっぷり部門

最優秀賞

パリパリサラダ

藍住中学校 1年 岡山 莉空



1人分の栄養価

エネルギー	332kcal	たんぱく質	16.2g	脂質	11.5g
炭水化物	41.6g	食塩相当量	2.1g	カルシウム	77mg
野菜使用量	205g				

材料（1人分）

カット野菜	1 袋		
（リーフミックスなど）			
ミニトマト	5 個	→食べやすい大きさに切る。	
きゅうり	1 / 4 本		
パプリカ	2 0 g		
コーン	1 0 g		
かぼちゃ	3 0 g	→薄切りにして素揚げする。 市販の人参チップス、 かぼちゃチップス、れんこん チップスなどでもOK	
さつまいも	3 0 g		
れんこん	3 0 g		
人参	1 5 g		
揚げ油	適量		
サラダチキン	5 0 g		
A {	酢	1 0 g	→混ぜてドレッシングを作る。
	しょうゆ	1 0 g	
	砂糖	1 0 g	
	すだち酢	1 0 g	

作り方

- ① カット野菜を皿に入れ、その他の野菜をのせる。
- ② サラダチキンも切ってのせる。
- ③ ドレッシングをかけて完成。

献立のいいところ、工夫したところ

さっぱりたくさん野菜を食われてサラダチキンも入っていてバランスよいと思います。

野菜たっぷり部門

優秀賞

ヘルシー！おいし〜！ おからサラダ！

藍住北小学校5年 岡本 結羽



1人分の栄養価

エネルギー 233kcal

たんぱく質 8.4g

脂質 14.6g

炭水化物 18.3g

食塩相当量 1.0g

カルシウム 66mg

野菜使用量 140g

材料（4人分）

A {	おから	約200g
	シーチキン	1缶
	きゅうり	2本 → 輪切りにし軽く塩もみする。
	コーン缶	約160g
	レタス	4枚 → ざく切りにする。
	ミニトマト	8個 → 半分に切る。
	マヨネーズ	大さじ4
	塩	適量
	こしょう	適量
	（粗びきこしょう）	
	めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1

作り方

- ① ボウルにAと塩、こしょう、めんつゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ② レタスを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ ミニトマトをトッピングする。

献立のいいところ、工夫したところ

ヘルシーで野菜をたっぷり食べられるところです。
火を使わないので簡単で安全に作れます。
きゅうりを軽く塩もみすることで下味がついて味がひきしまり、
レタスを最後に入れることでシャキシャキ食感が味わえます。

野菜たっぷり部門

優秀賞

和風タコライス

藍住北小学校6年 藤田 紗羽



1人分の栄養価

エネルギー 587kcal

たんぱく質 24.7g

脂質 21.1g

炭水化物 69.4g

食塩相当量 1.5g

カルシウム 123mg

野菜使用量 105g

材料（4人分）

豚ひき肉	300g	
なす	大きめ1本	→細かく切る。
玉ねぎ	1/2個	→みじん切り
大豆水煮	120g	
レタス	6枚	→千切り
ミニトマト	8個	→4等分にくし切りにする。
ピザ用チーズ	適量	
サラダ油	大さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
A {	しょうゆ	大さじ1・1/2 } →合わせておく。
	砂糖	
	みりん	
	料理酒	
サラダ油	大さじ1	
ごはん	茶碗4杯	

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、おろししょうがを入れ、豚ひき肉を入れ炒める。
- ② 肉の色が変わったら、玉ねぎとなすを入れ、しんなりしたら大豆を入れる。
- ③ Aを入れ汁気が少なくなったら火を止める。
- ④ 皿にごはんを1人分ずつ盛り、レタス、③、トマト、ピザ用チーズをのせたら完成。

献立のいいところ、工夫したところ

あっさり食べられるように、和風味にしました。

野菜たっぷり部門

優秀賞

レンジでラタトゥイユ

藍住東中学校 1年 山谷 和花



1人分の栄養価

エネルギー 82kcal

たんぱく質 1.3g

脂質 6.2g

炭水化物 6.1g

食塩相当量 0.6g

カルシウム 20mg

野菜使用量 129g

材料（4人分）

A	なす	200 g	} →1cm幅の半月切りにする。
	ズッキーニ	100 g	
	ピーマン	70 g	→種を取って1cm幅に切る。
	トマト	150 g	→一口大に切る。
	オリーブ油	大さじ2	
	粉末コンソメ	小さじ1	
	塩	小さじ1/4	

作り方

- ① 耐熱ボウルにAを入れて調味料をかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で6分半加熱する。
- ② 取り出したら全体を混ぜて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。

献立のいいところ、工夫したところ

どれだけ時短で野菜を多く使う料理になるかを工夫しました。