

はとっ子給食レシピコンテスト

優秀作品集



おいしいものを食べると 心が豊かになる

鳩山町

はじめに

鳩山町では、まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）に基づく食育を推進するとともに、学校給食において地元でとれる米や野菜、特産品である豆を使ったみそを積極的に取り入れ、地産地消を進めています。

このたび、鳩山町、町立小中学校、町立給食センター、女子栄養大学との連携において、地域の特性を生かした取組であると評価され、平成27年度地域健康増進促進事業補助金（厚生労働省）の採択を受けました。それを受けて、2012年度から2015年度の受賞作品をまとめた1冊の作品集を作りました。実際に給食メニューとして採用されている作品も掲載されています。ご家庭でもアイデアあふれる作品を、どうぞお召し上がりください。

（2012年度から2015年度までの応募総数192作品）



●メニュー表中の記号の説明●

地・・・地産地消部門

こ・・・給食でこれが食べたい！部門

給・・・実際に給食として採用されたメニュー

※なお、受賞者の所属名は、受賞当時の所属名となっております。

鳩山大豆とさつまいものカリカリ揚げ 地 給

窪田末希さん（女子栄養大学）最優秀賞

【材料4人分】

- ・黒豆（乾） 70g
- ・片栗粉 5g
- ・さつまいも 120g
- ・生しいたけ 40g
- ・砂糖 大さじ1.5弱
- ・しょう油 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1強
- ・ごま（乾・炒） 9g
- ・揚げ油 適量



【作り方】

- ①黒豆は1回ざるにあげ、ざっと洗った後、水を張った鍋に入れ、一晩おく。
- ②さつまいもは洗った後、皮がついたまま1cm角の角切りにした後、水にさらす。
- ③しいたけは5cm幅の薄切りにする。
- ④黒豆はざるにあげた後、水気をよくふき取った後、片栗粉をまぶす。
- ⑤揚げ油を180℃に熱し、④の黒豆がカラッとするまで揚げる。（～5分程）
- ⑥さつまいもは水気をよく切った後、160～170℃の温度で揚げる。
- ⑦別の鍋に調味料を入れて、軽く煮立たせた中に、しいたけ、さつまいも、黒豆を入れてよく混ぜる。
- ⑧全体によくからまり、しいたけがしんなりしたら、ごまを入れ、もう一度よくからめたら、盛りつける。

BKPいため こ 給

小峰彬人さん（鳩山中学校）最優秀賞

【材料4人分】

- ・ベーコン 120g
- ・キャベツ 4枚
- ・ピーマン 3つ
- ・油 適量
- ・塩、こしょう 適量



【作り方】

- ①ベーコンは1.5cm幅、キャベツは1口サイズ、ピーマンは縦細切りに切る。
- ②油をひき、ベーコンを炒める。
- ③キャベツとピーマンを入れてさらに炒める。
- ④火が通ったら、塩、こしょうをして味を調える。
- ⑤お皿に盛り、完成。

優秀賞 地 給

ポテトミックス
森田七海さん（鳩小）



みんなが大好きな「カレー」と「ケチャップ」の味付けです。鳩山大豆もたくさん使っているメニューです。

入賞 地

豆腐天ぷら
戸口拓己さん（亀小）



豆腐を衣がわりにしたアイデア料理です。鳩山豆腐と地元野菜をたっぷり使ったメニューです。

優秀賞 こ

からあげ風野菜つくね
福西彩希さん（鳩小）



みんなが大好きなからあげ（風）。苦手な野菜もこれなら、たくさん食べることができますよね。

入賞 こ 給

鶏肉のカレー風味揚げ
保積菜茄さん（亀小）



香りも見た目も、食欲をそそりそうです。みんなが大好きなカレー風味。ぜひ食べてみたい一品です。

大豆入りカレー [地] [給]

木之下唯人さん（今宿小学校）最優秀賞

【材料4人分】

- ・大豆の水煮 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1本
- ・鶏肉 200g
- ・油 適量
- ・水 500cc
- ・カレールー市販品 適量
- ・バター 5g



【作り方】

- ①じゃがいも、にんじん、鶏肉を2cmくらいに切る。
- ②玉ねぎを薄く切る。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ④じゃがいも、にんじん、玉ねぎを③と一緒に炒める。
- ⑤④に大豆の水煮を入れ、炒める。
- ⑥水を入れ、煮る。
- ⑦市販のカレールーを加えて煮る。
- ⑧隠し味にバターを加える。
- ⑨お皿によそって、できあがり。

ひんやり鳩豆ポタージュ [こ] [給]

山崎潤也さん（今宿小学校）最優秀賞

【材料4人分】

- ・大豆水煮 160g
- ・にんじん 大1/2本
- ・玉ねぎ 中1個
- ・固形スープ 1個
- ・水 1カップ
- ・牛乳 0.5カップ
- ・生クリーム 0.5カップ
- ・塩、こしょう 少々



【作り方】

- ①玉ねぎとにんじんをスライスし、固形スープと水で煮る。
- ②やわらかくなったら、大豆を入れ少し煮る。
- ③粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ④鍋に移し、牛乳と生クリームを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤冷たく、よく冷やす。

優秀賞 [地] [給]

とうふのミートソースパゲティ
戸口拓己さん（亀小）



ミートソースに地元の豆腐を使うアイデアが素晴らしいですね。豆腐も細かくしてあるのでパスタにからみやすいですね。

入賞 [地]

鳩豆ふわっとあげ
小林龍之介さん（鳩小）



大豆、ひじきなど普段とりにくい食材を入れているアイデア料理ですね。食べごたえがありそうな一品です。

優秀賞 [こ] [給]

麻婆麺
滝口咲弥さん（栄大）



甜麺醬を多めに入れて甘くなるようにしてあるので、子どもたちも一緒に食べることができそうです。

入賞 [こ]

とり肉つるりんスープ
小鷹麻湖さん（亀小）



とり肉に片栗粉をまぶすという手間をかけることで、食べやすそうになりますね。名前もかわいらしいですね。

鳩豆入りの豆乳シチュー

地 給

伊藤杏純さん（女子栄養大学）最優秀賞

【材料4人分】

- ・水煮大豆 80g
- ・ベーコン 40g
- ・かぼちゃ 300g
- ・玉ねぎ 110g
- ・豆乳 200cc
- ・水 2カップ
- ・小麦粉 大さじ1
- ・バター 大さじ2
- ・固形ツツ双-フ 1個
- ・塩、こしょう 少々
- ・しょうが 小さじ1



【作り方】

- ①ベーコンは短冊切りにする。
- ②かぼちゃと玉ねぎは1.5cm角に切る。しょうがをすりおろす。
- ③鍋にバターを熱して、ベーコンを炒める。
- ④玉ねぎとかぼちゃを入れて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら小麦粉を加えて炒め、コンソメ、水を加えてよく混ぜる。
- ⑥豆乳を加えて、大豆を加え、2～3分煮る。
- ⑦塩、こしょう、しょうがを加える。

ぎょうざそばろ

こ 給

松倉侑翔さん（今宿小学校）最優秀賞

【材料4人分】

- ・豚ひき肉 300g
- ・油 適量
- ・〇にら 1/2束
- ・〇きゃべつ 1/4個
- ・〇玉ねぎ 1/2～1個
- ・〇にんにく 1かけ
- 酒 大さじ1
- 調 塩、こしょう 少々
- 味 しょう油 大さじ1～2
- 料 みそ 大さじ1
- ごま油 大さじ1



※その他、ごはん

【作り方】

- ①〇印の野菜を全てみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、豚ひき肉を炒める。次に、みじん切りにした野菜と一緒に炒め、調味料を入れる。
- ③水気がなくなるまで炒めたら完成。
- ④ごはんのにのせて食べる。

優秀賞 地

大豆と豆腐のハジハジ-グ
吉川晴菜さん（鳩中）



大豆だけではなく、豆腐が入っているのでやわらかくて美味しそうですね。

入賞 地 給

鳩豆にぎやかサラダ
小林錦之介さん（鳩中）



大豆と枝豆の両方が入っているのが楽しいですね。また、彩りもきれいですね。

優秀賞 こ

豆腐とひき肉の一口ガット
清水優羽さん（亀小）



豆腐が入っているので、やわらかく食べられますね。味付けも、めんつゆを使っていて、誰にでも簡単に作ることができますね。

入賞 こ 給

ポーク鳩豆
小林龍之介さん（鳩小）



野菜がたくさん入っていて、また、みんなの好きなケチャップ味でとても美味しく食べられますね。

鳩豆ボールの甘酢あん 地 給

宮野琉生さん（今宿小学校）最優秀賞

【材料4人分】

- ・ピーマン 4個
- ・さつまいも 1/3本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・れんこん 1/2本
- ・人参 1/2本



- A
- 豚ひき肉 200g
 - 長ねぎ 10cm（みじん切り）
 - 豆腐 1/2丁（水切り）
 - 水煮大豆 50g（かるく刻む）
 - 卵 1個
 - パン粉 大さじ1.5
 - 塩、こしょう 少々
- B
- 水 1/2カップ
 - しょう油 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1.5
 - 酢 大さじ3
 - 片栗粉 適量

【作り方】

- ①野菜をイチヨウ切りにする。人参は乱切り。
- ②Aの材料をよくこねて丸めて、油で揚げる。さつまいもは素揚げする。
- ③切った野菜を炒める。
- ④Bの材料を混ぜておく。
- ⑤③の中に④を入れて炒めて、水溶き片栗粉で、とろみをつける。

かぼちゃのとうにゅうシチュー こ 給

本郷珠々さん（鳩山小学校）最優秀賞

【材料4人分】

- ・かぼちゃ 200g
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 2個
- ・ブロッコリー 半分
- ・鳥胸肉 250g
- ・水煮大豆 1缶
- ・汁1-のルーの粉 150ml
- ・水 700ml
- ・豆乳 200ml
- ・塩、こしょう 適量



【作り方】

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②人参と肉と玉ねぎを炒める。
- ③水を入れて沸騰したら、5分してかぼちゃと大豆を入れる。
- ④最後にブロッコリーを入れて5分に煮る。
- ⑤豆乳を入れて沸騰しないように5分煮る。
- ⑥塩、こしょうを好みの量を入れる。

優秀賞 地 給

大豆と彩り野菜の
カレー風味シチュー
沼尾咲季さん（栄大）



たくさんの県内産（鳩山産）の野菜を使っていますね。カレー粉を使用したことで食べやすくなっていますね。

入賞 地

大豆入り洋風マーボー
新井陽太さん（今小）



マーボー豆腐にケチャップを使って、少し甘く仕上げている所、とろけるチーズを使う所に工夫を感じます。

優秀賞 こ 給

糸こんにゃくと
野菜のごま煮
大竹千菜美さん（鳩中）



こんにゃくや、いろいろな野菜を使っている所がよいですね。ごまを加えることで美味しさがアップしますね。

入賞 こ

ヘルシー満ぶく
おからグラタン
荻原菜緒さん（鳩中）



おからを使ったアイデアがよいですね。マヨネーズでうま味がアップしますね。

給食レシピコンテストは2012年度から開始されました。いままで応募していた
 だいたの方々の作品は全て掲載できないため、お名前のご紹介をさせていただきます。
 多くの方からのご応募、ありがとうございました。

あ行

新井遥菜	新井康子	新井陽太	飯野 遥	池田琴実	池田 都
池澤成真	石井翔威	石川佳奈	伊藤杏純	井上萌日	猪本みう
今井優貴	今村瑛里子	今福亜美	岩波 月	岩渕倅成	上原郁美
遠藤日香	大石脩智	大川胡春	大川凜太郎	大賀美晴	大須賀理菜
大須賀玲音	大竹千菜美	大塚滉介	大野咲耶	大野陽渚	大野真依
大野里緒	大山滝暉	岡田亜美	岡野友梨奈	岡本茉奈	岡本 蓮
荻原菜緒	荻原涼輔	小鷹巨輝	小鷹麻湖	小野澤 瞳	乙茂内 元

2012-2015
 応募総数
 192作品
 応募者数
 163人

か行

角張 翼	葛西泉美	葛西夏光	梶田紗月
片山果音	加藤帆夏	金子 光	川田 貴
川田菜々葉	川名里美	河又敏輝	岸田琉花
北川瑚雪	木之下唯人	京島悠わ	黒坂ゆい
黒澤花恋	窪田未希	後藤菜々花	小林錦之介
小林桃子	小林龍之介	小松優里	小峰彬人
小峰佳月	近藤立登		

さ行

齋藤生野	齋藤友樹	齊藤野々花	齊藤美奈子
佐々木詠介	佐々木 煌	佐々木優大	嵯峨尚弥
澤口大樹	澤口光樹	嶋崎勇太	嶋崎勇也
清水愛斗	清水優羽	清水優花	庄司怜央奈
神保公太郎	須釜 健	鈴木あゆみ	鈴木大和
鈴木優奈	須藤楓花	曾根一希	

た行

滝口咲弥	武川真奈
立花真理子	田中楓馬
田中萌木	千須和龍聖
土井杏結菜	徳留沙月
戸口拓己	戸口瑠理
戸澤 景	戸田晃平

な行

中込明梨	中澤悠介
中林俊輔	中村 碧
西澤元吉	西田実央
西幅美来乃	二村 唯
沼尾咲季	根岸健太
野崎寛将	

は行

芳賀 麗	袴田知穂
長谷川裕人	橋爪愛実
早坂拓真	平井 涼
広沢泉緒	福島瑞生
福西彩希	藤橋亜美
古川英也	古山美里
保積茉茄	本郷珠々

ま行

間下咲希	増尾佳那子
松倉侑翔	松下拓紀
水落絢菜	宮崎涼介
宮崎 湧	宮野琉生
向居真希	向居玲美
村田日和	室岡丈晴
森田七海	

や行

安田里奈	柳館凰太	矢田龍哉
柳澤菜歩	山崎浩太郎	山崎さくら
山崎潤也	山崎星華	山崎 輝
山口桜鳳	山口陽菜美	山口怜央奈
山口由梨佳	山室未来	吉川晴菜
吉田あい	吉田 藍	吉野愛梨
吉野みうい		

わ行

渡邊麻菜実
渡辺瑠衣
渡会萌衣

まだ、応募したことがないみなさん、
 次回はチャレンジしてみませんか！
 多くの方からの応募
 お待ちしています！



受賞者の声（一部抜粋）

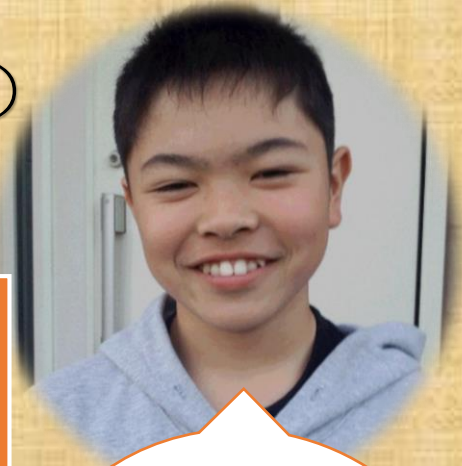
2015



家族と一緒に考えました。受賞は母が校長先生から教えてもらい、びっくりしました。とてもうれしかったです。

（本郷珠々さん）


はとっ子給食レシピコンテストに応募することで「メニューを考える」「買物をする」「料理をする」などの体験をすることができます。このレシピ集を普段の料理にも取り入れ、ご家族一緒に食事を楽しんでください♪



夏休みに家族と一緒に考えました。家にある食材などで工夫してメニューを考えました。受賞したときはびっくりしました。とてもうれしかったです。

（宮野琉生さん）


⇒ 2015新しい審査部門が加わりました！

公開審査特別賞 

トマチー大豆の三角揚げ
中澤悠介さん（鳩中）



生ハツ橋をヒントにしているところがユニークな発想ですね。作り方も手順を追って写真があり、わかりやすいですね。

公開審査特別賞 

魚のバーベキューソース
小林龍之介さん（鳩小）



お魚がまるでお肉のようにみえますね。バーベキューソースにりんごを使って甘い味をうまく取り入れています。いろいろなお魚で作って味を確認しているところがすばらしいですね。

これからも、給食レシピコンテストは続いています。 どうぞお楽しみに！



編集・発行 鳩山町（鳩山町健康福祉課保健センター）

発行年 平成28年2月

〒350-0324 埼玉県比企郡鳩山町大字大豆戸183番1号

TEL049-296-2530 FAX049-296-2832

E-mail h4600@town.hatoyama.lg.jp

※この印刷物は再生紙を使用しています。

