

# 平成29年度 じわもん給食 小学生の部・優秀作品

## 夏 献立

### 最優秀賞

(兼六小学校 6年生)

- ・すずきのムニエルとろ~りパンキンソースがけ
- ・色とりどりのひんやりサラダ
- ・おいしいやんけ！加賀野菜のさわやかスープ
- ・ももとぶどうのヨーグルト



【レシピ：色とりどりのひんやりサラダ】

〈材料（5人分）〉

※\_\_\_\_\_は地元でとれる食材（地場産物）です

- ・つるまめ 5本
- ・トマト 1/2個
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/2本
- ・コーン缶 50g
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・砂糖 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々



〈作り方〉

- ① つるまめは、ななめ切りにする。トマト、きゅうり、にんじんはサイコロに切る。
- ② つるまめ、にんじんはゆでて水で冷やす。
- ③ ②とトマト、きゅうり、コーンを調味料である。

### 優秀賞

(中央小学校 5年生)

- ・アジのカリカリチーズソテー トマトと金時草ソースぞえ
- ・シャキシャキ太きゅうりとツナ、コーンのマヨネーズあえ
- ・具だくさんカラフルスープ
- ・モモとさっぱりレモンのジュレゼリー



### 優良賞

(鞍月小学校 6年生)

- ・みんな大好き！カレー風味のあじフライ
- ・夏バテ解消！！あっさり緑サラダ
- ・トロッとおいしい金時草の鮮やか卵とじみそ汁
- ・かぼちゃとさつまいものプルプルプリン



## 冬 献立

### 最優秀賞

(小立野小学校 6年生)

- ・歯ごたえばつぐん！！レンコンハンバーグ 和風おろしソースがけ
- ・カラフル金沢おひたし
- ・寒さをふきとばせ！！具だくさんぶりかす汁
- ・加賀ぼう茶ミルクゼリーさわやかりんごのピューレがけ



### 優秀賞

(浅野川小学校 5年生)

- ・ふんわりたまごとシャキッとれんこんのカラフルオムレツ
- ・甘えびとくるまふのほっこりじわもんにもの
- ・ぽっかぽかしがり入りれんこんつくねのあたたか冬のみそしる
- ・ほくほくおいもとさっぱりゆずのとろうまクレープ



【レシピ：寒さをふきとばせ！！具だくさんぶりかす汁】

〈材料（5人分）〉

※\_\_\_\_\_は地元でとれる食材（地場産物）です

- ・ぶりの角切り100g
- ・だいこん1/5本
- ・にんじん1/2本
- ・さといも大1個
- ・さつまいも1/2本
- ・金沢春菊1/2束
- ・ねぎ1/2本
- ・だし汁500cc
- ・豆乳100cc
- ・酒かす25g
- ・みそ大さじ2

〈作り方〉

- ①ぶりはさっと湯にとおし、酒をふって臭みをとる。
- ②だいこん、にんじん、さといも、さつまいもはいちょう切り、春菊は2cmに切る。ねぎは小口切りする。
- ③だし汁ににんじん、だいこんをいれあくをとる。
- ④さといも、さつまいもをいれ、火がとおったら①、豆乳、調味料を入れる。
- ⑤春菊、ねぎを加えさっと煮る。

### 優良賞

(三馬小学校 6年生)

- ・さっぱりぶりのゆず風味焼き
- ・おかひじきと切り干し大根のシャキシャキナムル
- ・具がごろごろじぶ煮うどん
- ・にんじんとさつまいもをふんだんに使ったカップケーキ