

# 給食センターだより

令和7年度

## 1月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

### あけましておめでとうございます



今年も安全でおいしい給食をお届けできるよう、職員一同力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



### 令和7年度 献立募集 入賞作品が決定しました!



令和7年度料理募集は、「とり肉を使ったわが家の自慢料理」をテーマとして募集しました。今年度は、小学校74点、中学校14点の応募がありました。

その中から、昨年12月に開催した釜石市学校給食センター運営委員会において、審査を行いました。審査の結果は下記のとおりです。

★入賞した方々のレシピを紹介します。 ※料理名・食材名・作り方は応募用紙原文のまま記載しております。

## あけましておめでとうございます

### 【小学校の部】

#### 最優秀賞

鵜住居小学校5年 佐々木 蒼 さん 「鶏もも肉のソテー色とりどりの夏野菜をそえて」

#### 優秀賞

鵜住居小学校5年 小笠原 輝琉 さん 「ピーマンのカレー肉づめ」

鵜住居小学校5年 松下 大桜 さん 「お父さんのザクザククリスピーチキン」

栗林小学校2年 伊藤 晴喜 さん 「なつやさいのすどり」

小佐野小学校2年 見世 明白美 さん 「ギョウザ」

### 【中学校の部】

#### 優秀賞

甲子中学校2年 芳賀 穂乃香 さん 「チキンと夏野菜のトマト煮」

釜石市東中学校1年 新屋 碧 さん 「とりささみと夏野菜のさっぱりあえ」



### 小学校の部 最優秀賞作品 「鶏もも肉のソテー色とりどりの夏野菜をそえて」

【材料 6人分】

- 鶏もも肉・・・2枚
- ズッキーニ・・・3本
- ミニトマト・・・6個
- パプリカ（赤、黄）・・・各1/2ずつ
- なす・・・1本
- かぼちゃ・・・少量
- にんにく・・・1/2かけら
- パセリ・・・少々
- コンソメ顆粒・・・小さじ6
- オリーブオイル・・・小さじ3

（作り方）

- ① 鶏肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れ、「コンソメ」小さじ3を加えて袋の上からもみ込む。
- ② ズッキーニは1cm幅の輪切りにし、パプリカは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら①の鶏肉を皮目を下にして入れ、弱めの中火で焼き色がつき、皮がパリッとするまで焼いて裏返す。
- ④ ②のズッキーニ、パプリカ、ミニトマトを加え、「コンソメ」小さじ3をふり、フタをして蒸し焼きにする。全体に火が通ったら、パセリを散らす。

### ★料理のポイント★

鶏肉の皮は加熱すると縮むので、鶏肉にフォークをさして穴をあけることで焼き縮みを防ぐことができ、コンソメの下味がよくなじみます。季節が夏だったので、夏野菜を取り入れました。



～ ピーマンのカレー肉づめ ～

【材料 3人分】

とり肉のひき肉・・・200g  
たまねぎ・・・・・・・・半たま  
塩こしょう、カレーこ・・・少々  
プロセスチーズ・・・・・・・・15g  
ピーマン・・・・・・・・6こ

（作り方）

- ⑥ とりひき肉をアイラップに入れる。
- ⑦ みじん切りしたたまねぎとカレーことピーマンの種、かくぎりにしたチーズをいれて、よくもみこむ。
- ⑧ ピーマンにもみこんだ具をいれる。
- ⑨ 弱火で15分むし焼きにする。
- ⑩ トマトをもりつける。



★ 料理のポイント

肉にしっかり火を通すためむし焼きにしたところ。

～ お父さんのザクザククリスピーチキン ～

【材料 3人分】

鶏むね肉・・・・・・・・2枚  
☆酒・・・・・・・・大さじ3  
☆しょうゆ・・・大さじ2  
☆マヨネーズ・・・大さじ2  
☆にんにく・・・20g  
☆しょうが・・・20g  
食塩・・・・・・・・適量  
小麦粉・・・・・・・・1カップ  
水・・・・・・・・100cc  
卵・・・・・・・・1個  
コーンフレーク・・・200g  
（プレーン）

（作り方）

- ① 鶏むね肉を一口大に切り、塩こしょうをしてポリ袋に入れ、☆の調味料をもみ込み冷そう庫で1時間漬けこむ。
- ② 水と小麦粉と卵を混ぜ合わせ、バター生地を作る。（少し固い位がちょうどいい）
- ③ バター生地に漬け込んだ鶏むね肉を入れ、しっかりくぐらせる。
- ④ 軽くくだいたコーンフレークを、バター生地からあげた鶏むね肉に押さえながらしっかりまぶす。
- ⑤ 180℃の油でカラッと揚げる。

★ 料理のポイント

揚げる時は衣がはがれてしまうのであまり触りすぎない。



～ ギョウザ ～

【材料 5人分】

ギョウザの皮 こむぎこみずでつくる  
とりもも肉・・・・・・・・350g  
しょうが・・・・・・・・150g  
むね肉・・・・・・・・400g  
かたくりこ・・・・・・・・15g  
えび・・・・・・・・150g  
しょうゆ・・・・・・・・30ml  
りょうりしゆ・・・・・・・・20ml  
しお・・・・・・・・8g  
あぶら・・・・・・・・25ml  
しおこしょう・・・しょうしょう  
にわとりのだしのもと・・・12g

（作り方）

分りょうの食ざいをぜんぶミキサーに入れて、まぜます。そのまぜた食ざいをボウルに入れて、二ラを小ぎりにしてボウルに入れます。  
つぎにギョウザのかわをつくります。  
小むぎこと水をまぜて、こねこねします。10gくらいの小さいかたまりに分けます。そして、めんぼうで丸くのばします。これでかわのかんせいです。  
かわににくをはさんでやいて、ひょうめんにやき色がつくまでやいたらかんせいです。



★ 料理のポイント

とりにくのあんのねばりをだす

てづくりのギョウザのかわをつくりました。ゆでてもやいてもおいしいです。

～ なつやさいのすとり ～

【材料 3人分】

※ しょうゆ・・・大さじ1  
※ おさけ・・・大さじ1  
※ こめあぶら・・・小さじ1  
かたくりこ・・・てきりょう  
にんじん・・・・・・・・1ほん  
たまねぎ・・・・・・・・大1こ  
とりももにく・・・300g  
ピーマン・・・・・・・・5こ  
○す しょうゆ さとう・・・大さじ3  
○ケチャップ おさけ・・・大さじ2  
○みりん・・・・・・・・大さじ1  
○みず・・・・・・・・大さじ4  
○かたくりこ・・・・・・・・大さじ2

（作り方）

- ① とりにくをたべやすいおおきさにきり※をつける15ふんくらい。
- ② にんじん たまねぎ ピーマン一口大に切る。
- ③ ①をふくろに入れてかたくりこをまぶす。
- ④ 170℃のあぶらであげる。
- ⑤ フライパンに○のものすべてのございを入れる。
- ⑥ 入れたら火をつけて中火でとろみがでるまでいためとろみがついたらできあがり。

★ 料理のポイント

とりにくはももにくでやるとやわらかい。



～ チキンと夏野菜のトマト煮 ～

【材料 5人分】

ズッキーニ・・・・・・・・1本  
 とり肉・・・・・・・・2枚半  
 パプリカ赤・黄・・・・半分ずつ  
 にんにく・・・・・・・・一片  
 なす・・・・・・・・半分  
 オリーブオイル・・・・大さじ1  
 塩こしょう・・・・適量  
 カットトマト・・・・1箱  
 砂糖・・・・・・・・小さじ2  
 塩・・・・・・・・少々  
 コンソメ・・・・大さじ1と1/2  
 ブラックペッパー・・・・少々

（作り方）

- ① 野菜、とり肉を大きめにきり、にんにくをみじんぎりにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくをいためる。
- ③ とり肉をフライパンに全て入れ、途中で塩こしょうをふる。
- ④ とり肉に火が通ったら、野菜を入れいためる。
- ⑤ カットトマト、砂糖、塩、コンソメ、ブラックペッパーを入れて少し煮る。

★ 料理のポイント

- ・ にんにくをいためるとき、にんにくはこげやすいと聞いたので、こげないように様子をみながらいためました。
- ・ とり肉は、でき上がりがパリッと仕上がるよう皮を下にして焼きました。
- ・ とり肉とにんにくをいためているときに、とり肉の油がすごく出てきたので、途中、キッチンペーパーで余分な油を吸いました。
- ・ 岩手県産のとり肉と家の庭でとれたナスを使用しました。



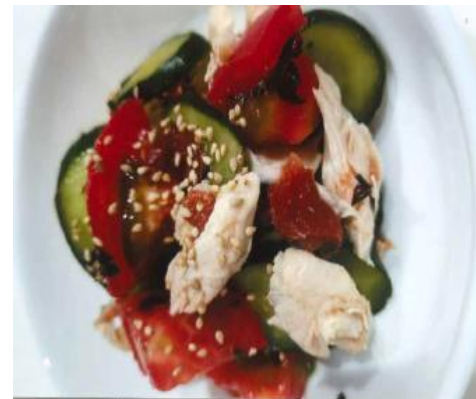
～ といささみと夏野菜のさっぱりあえ ～

【材料 4人分】

鳥ささみ・・・・・・・・6本  
 きゅうり・・・・・・・・1本大  
 トマト・・・・・・・・2個小  
 大葉・・・・・・・・2枚  
 梅干し・・・・・・・・3個  
 味ぼん・・・・・・・・適量  
 鳥ガラスープのもと・・・・適量  
 塩・・・・・・・・適量  
 白ごま・・・・・・・・適量

（作り方）

- ① 鳥ささみをレンジにかけて余熱で火を通す。
- ② きゅうりとトマトを食べやすいサイズに切る。
- ③ きゅうりを塩もみをして水分をだしておく。
- ④ 大葉を千切りにしておく。
- ⑤ 梅をつぶし、ほぐした鳥ささみと②③④を、味ぼんと鳥ガラスープのもととあえる。
- ⑥ 最後におこのみで白ごまをかけて完成！



★ 料理のポイント

梅干しの塩分を利用し、素材の味を活かすこと。



りょうりほしゅう おうほ  
 料理募集に応募していただいたみなさんありがとうございました。  
 にゅうしょう かたがた  
 入賞した方々、おめでとうございます！！どれもおいしそうな料理ですね。  
 ぜひ、さんこう つく  
 参考に作ってみてくださいね。