

ひろしま給食推進プロジェクト



おのみちし
～尾道市～

おのみちし
尾道市では
さんがつみつか じっし
3月3日に実施します！

れいわ んどしよくいく 令和6年度食育テーマ
しょくぶんか みりよくさいはっけん 食文化の魅力再発見
じもとしよくざい と い わしょく ちょうせん
～地元食材を取り入れて「和食」に挑戦！！～

「ひろしま給食推進プロジェクト」は、学校・家庭・地域が一体となり、学校給食を活用した食育の推進を通して、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けた児童生徒を育成するプロジェクトです。尾道市では、ひろしま給食優秀メニューレシピ“♡広しモ菜Miso Soup♡”に合わせた尾道の特色を生かしたメニューを考えました。ご家庭でぜひ作ってみてください。

ひろしま給食100万食 ～尾道市メニュー～

しよく
主食
ごはん
または
パン

しさい
主菜
わけぎぎょうざ
もやしのゆかり和え

あくさい
副菜
おのみちとうつ
尾道統一メニュー
♡広しモ菜 Miso Soup♡

デザート
ひなあられ

ぎゅうにゅう
牛乳

♡ひろしな ♪おのみちばん きのうしよく ゆうしゅう ♡広しモ菜Miso Soup♡【尾道版】 ひろしま給食 優秀メニュー

材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
大根	100g	いちよう切り	① なべに分量の水と煮干しを入れ、だしをとる。
にんじん	40g	いちよう切り	② 大根、にんじん、じゃがいもを加えて煮る。
じゃがいも	40g	いちよう切り	③ チンゲン菜、白菜、まいたけ、豆腐を加えて煮る。
広島菜漬	12g	2cm幅	④ ③が煮えたら、みそをといて加え、広島菜漬と
チンゲン菜	40g	2cm幅	ねぎを入れ、最後にレモン果汁を加える。
白菜	80g	2cm幅	
まいたけ	20g	小房に分ける	
豆腐	60g	さいの目切り	
ねぎ	12g	小口切り	
みそ	大さじ2		
レモン果汁	小さじ1/2		
煮干し	12g		
水	2カップ		

ひろしまな ひろしまし へくぶ さいばい ひろしまなづけ
広島菜は広島市の北部で栽培され、広島菜漬に加工されます。高菜、野沢菜と共に三大菜漬に数えられ、広島県の特産物です。

また、尾道市の特産物であるレモンの生産量は日本一です。国内では瀬戸田町で初めて栽培されました。

作るときは、広島菜漬の塩分に気をつけて、みそを少しずつ入れて味を整えましょう。

わけぎぎょうざ

おのみちし とくさんぶつ
尾道市の特産物 わけぎ



ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量 (30個分)	き かつ 切り方	つく かつ 作り方
豚ミンチ	160g		① キャベツはみじん切りにして、水気を絞る。 ② ①わけぎ、にんにく、しょうがと片栗粉と調味料を混ぜ合わせる。 ③ ③の具を30等分にする。皮の真ん中に具をおき、皮のふち半分に水をつけて包む。 ④ 中温(180℃)の油できつね色になるまで揚げる。
キャベツ	120g	みじん切り	
わけぎ	80g	みじん切り	
にんにく	1片	すりおろし	
しょうが	1片	すりおろし	
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ1		
しょうゆ	こ 小さじ1		
ごま油	こ 小さじ1		
調味料	しお 塩	こ 小さじ1/4	わけぎは根元がどんどん株分かれしながら増えていきます。その様子から子孫繁栄を願う縁起の良い食材として、ひなまつりでよく食べられるようになりました。 わけぎは尾道市で多く栽培されています。岩子島や吉和で多く栽培されています。
酒	こ 小さじ2		
ぎょうざの皮	まい 30枚		
あけ油	てきりよう 適量		

わけぎは根元がどんどん株分かれしながら増えていきます。その様子から子孫繁栄を願う縁起の良い食材として、ひなまつりでよく食べられるようになりました。

わけぎは尾道市で多く栽培されています。岩子島や吉和で多く栽培されています。

もやしのゆかい和え

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量 (4人分)	き かつ 切り方	つく かつ 作り方
もやし	160g		① もやしはゆでて、冷ましておく。 ② もやしの水気を絞ってゆかりで和える。
ゆかり	1. 2g		



☆☆ ひろしま給食からもう一品紹介します。☆☆

ひろしましょくざい あたま よ たい 広島食材で頭が良くない鯛めし!!

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量 (4人分)	き かつ 切り方	つく かつ 作り方
クロダイ	1尾 (100g)	ウロコや内臓をとる	① 米を研いでザルに上げておく。 ② クロダイの両面に塩をふり、熱したグリルで焼き色がつく程度に焼く。 ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、3合の目盛りまで水を足す。その上にしょうがを入れて、昆布を敷き、クロダイを乗せて炊飯する。 ④ ③が炊き上がったら、昆布とクロダイを取り出し、クロダイの骨を取ってほぐしておく。 ⑤ ごはん、ほぐしたクロダイ、広島菜漬、青じそ、白ごまを混ぜたら出来上がり。
塩	しょうしょう 少々		
こめ 米	こ 3合		
しょうが	かけ 1片	せん切り	
こんぶ 昆布	まい 1枚		
ひろしまなづけ 広島菜漬	40g	あら 粗みじん切り	
あお 青じそ	まい 10枚	ほそぎ 細切り	
しろ 白ごま	こ 小さじ1		
調味料	しょうゆ	おお 大さじ1/2	
酒	おお 大さじ1/2		

『ひろしま給食』は5メニューあります。その他のメニューについては、
 広島県教育委員会「ひろしま給食推進プロジェクトのホームページ」を参考にしてください。
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-kyusyokusuisin.html>