



愛西市農畜産業振興会

〒496-8555 愛知県愛西市稻葉町米野308番地
TEL : 0567(55)7128 FAX : 0567(26)1011

事務局：愛西市役所産業振興課
あいち海部農業協同組合園芸課
協力機関：愛西市教職員会栄養教諭部会

愛 西 野 菜 で
心 も 体 も 地 域 も 元 気 に

地産地消 給食クッキング

あいさいさん☆給食コンクール
入賞レシピ



はじめに

愛西市は県内有数の野菜の産地です。

れんこんの特産地であることは、県内でも有名ですが、他にもトマト、にんじん、だいこん等の生産量も多く身近なところで毎日食卓にあがる野菜が作られています。

近年、SDGs（持続可能な開発目標）の達成においても「地産地消」は大きな役割を担っており、地域で生産したものをその地域で消費することは環境負荷低減を図り、その結果、地域の生産者の保護や活性化にも繋がっていきます。

愛西野菜を使った 『あいさいさん☆給食コンクール』

愛西市の学校給食では、子どもたちに地元の食材を知ってもらうことや、活用の幅を広げもらうことを目的に、毎年『あいさいさん☆給食コンクール』を実施しています。市内の小学校4年生から中学校3年生の児童生徒を対象に、その年ごとにテーマの野菜を決めて献立の募集をしています。子どもたちは、「野菜嫌いの子でもおいしく食べられるように」「アレルギーの子と一緒に食べられるように」など、工夫を凝らし、栄養教諭が思い付かないような斬新で素敵な料理を考えてくれました。最優秀賞・優秀賞に輝いた作品は学校給食で提供しており、児童生徒や教職員の楽しみの一つになっています。

子どもたちが考えた愛西市のおいしい野菜を使った料理を、多くの皆さんに知ってほしい!という思いから、これまでの受賞作品を掲載したレシピ集を作成しました。是非、ご活用ください。



愛西市
マスコットキャラクター
「あいさいさん」

愛西市給食マスコット キャラクターがナビゲート♡

市内の児童生徒の皆さん、愛西市の給食の魅力を伝えるキャラクターを考えてくれました。本レシピ集では、給食マスコットキャラクターたちが、料理の魅力をお伝えします☆



「アイサイ之介」



「モグモグちゃん」



「愛妻かあちゃん」



「あい♡くまくん」



「はすみちゃん」



「あいさい犬」



「れん子ちゃん」

「多部 瑞蔵(69)」

野菜、お役立ち情報!!

① 1日に必要な量は350g（生野菜で両手に3杯）です。「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」が豊富で、体の機能を正常に働かせる・免疫力を向上させる・生活習慣病を予防するなど、健康を保つためによいことがあります。愛知県民は、1日約120g不足しているため、まずは普段の食事にもう1皿野菜を増やすことから始めましょう。（H28年度 国民健康・栄養調査）

② 体の中に蓄えられない栄養素があります。朝・昼・夕食と毎食食べましょう。

③ 食事のはじめに野菜から食べることで、血糖値の上昇をゆるやかにし、肥満と糖尿病を防ぎます。

愛西市の野菜!

トマト

簡単アレンジレシピ!

トマトと彩り野菜の ケーキ・サレ

材料(直径18cm(6号)ケーキ型1個分)

- ◆ホットケーキミックス 150g(1袋)
- ◆牛乳 100cc
- ◆卵 M1個
- ◆トマト 80g(小1/2個)
- ◆ブロッコリー 40g
- ◆ウインナー 4本
- ◆ベビーチーズ 2個
- ◆塩・こしょう 適量
- ◆オリーブオイル 小さじ2



アンケートに答えて

QRコードを
チェック!

限定レシピ
公開中!



最優秀賞

学校給食での献立例

ソフト麺、ミートソース、牛乳、イタリアンサラダ、
トマトと彩り野菜のケーキ・サレ

栄養教諭より

- トマトを使ったおかずケーキというアイデアが素晴らしい! 彩りがとてもよく、どの年代にも喜ばれそうなメニューです。
- 甘みのあるホットケーキミックスを使っており、トマトや野菜が苦手な人でも食べやすくなるような工夫がしてあります。おやつにもピッタリなので、ご家庭でも是非作ってもらいたいです。

トマト-Tomato-

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりの野菜です。赤い色はリコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などを予防する効果が高いことが分かっています。すぐに食べない場合は、少し硬めのトマトを買って常温で「追熟」させましょう。リコピンが最大60%もアップします! トマトは寒い環境が苦手なので、冷蔵庫に入れっぱなしにすると低温障害を起こしてリコピンの量が大幅にダウンしてしまいます。



トマトとサバの うまみたっぷり うまいうまチーズ焼き

材料(4人分)

- ◆トマト 400g(2個)
- ◆なす 80g(1本)
- ◆サバ(水煮缶) 200g(1缶)
- ◆オリーブオイル 大さじ1
- ◆塩 ひとつまみ
- ◆とろけるチーズ 80g
- ◆パセリ 適量

作り方

- ①トマトは1cmの輪切り、なすは1cm幅のななめ切り、パセリはみじん切りにする。
- ②水煮缶の汁を切る。
- ③耐熱皿またはスキレットなどに、なす、トマトを順にのせる。
- ④⑤にオリーブオイルを回しかけ、塩をふる。
- ⑤サバをほぐしながら④の上にのせる。
- ⑥⑦にチーズをふりかけ、200°Cのオーブンで15分ほど焼く。
- ⑦仕上げにパセリをちらす。

考案者からのひとこと

- トマトをたくさん使い、トマトのうま味をたっぷり感じられるようにしました。
- サバ缶を使うことで、たんぱく質もしっかりとれます。
- 簡単に作れます! ●見た目も色々あやかで食欲が出ます。



優秀賞

学校給食での献立例

愛知のツイストパン、牛乳、コーンサラダ、コンソメスープ、
トマトとサバのうまみたっぷりうまいうまチーズ焼き

栄養教諭より

- トマトに含まれている「グルタミン酸」とサバに含まれている「イノシン酸」という旨味成分は、相性抜群! 相乗効果で旨味が何倍にもなります。
- 水煮缶を使って簡単に作れるようになっているところがGOOD!

あいさいどんぶり

材料(4人分)

- ◆トマト 80g(小1/2個)
 - ◆れんこん 40g(中1/4節)
 - ◆玉ねぎ 80g(1/2個)
 - ◆豚ひき肉 100g
 - ◆三つ葉 10g(1/2束)
 - ◆サラダ油 小さじ1/2
 - ◆水 20cc
 - ◆ご飯 4杯分
- ★調味料★
- 豆みそ 大さじ1
 - みりん 小さじ1
 - きび砂糖 大さじ1
 - 和風だし 小さじ1/3

作り方

- ①トマトは1cmの角切り、れんこんは3mmのいちょう切り、玉ねぎは薄めのくし切り、三つ葉は1.5cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉、れんこん、玉ねぎを順に入れ、火が通るまでいためる。
- ③④に水と★の調味料を混ぜ合わせて加え、トマトを入れ、さらにいためる。
- ④味がなじんだら火を止め、三つ葉を混ぜ合わせる。
- ⑤ご飯の上に④の具をのせる。

考案者からのひとこと

- 健康を考え、砂糖はカルシウムやミネラルが豊富なきび砂糖を使いました。
- トマトの他にも、愛西市でたくさんされる野菜(れんこんと三つ葉)を入れました。



優秀賞

学校給食での献立例

あいさいどんぶり、牛乳、沢煮碗、抹茶白玉デザート

栄養教諭より

- 愛西市の野菜が盛りだくさんで、愛西愛、がたっぷり詰まったメニューですね!
- 味付けに郷土の調味料が使われているので、皆に好まれるどんぶりになると思います。

愛西市の野菜! れんこん 簡単アレンジレシピ!



考案者からのひとこと

●れんこんは、輪切りではなく縦に切ることで「シャキシャキ」とした食感になります。

れんこん カルボナーラ風

材料(4人分)

◆れんこん	160g(中1節)
◆スライスベーコン	2枚
◆バター	小さじ1
★調味料★		
薄口しょうゆ	小さじ1/2
洋風だしの素	小さじ1/2
粉チーズ	大きさじ1/2
黒こしょう	適量

作り方

- ①れんこんはピーラーで皮をむく。
1cm幅の棒状に切り、水にさらす。
- ②ベーコンも1cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを溶かし、中火でれんこんをいためる。
すき通ってきたらベーコンを入れる。
- ④こげ目がついたら、★の調味料で味をつける。



最優秀賞

学校給食での献立例

レーズンロールパン、牛乳、コンソメスープ、
バジルチキン、れんこんカルボナーラ風

児童生徒の声

- れんこんがシャキシャキしていておいしい。
- れんこんがチーズと合うことにビックリした。

れんこん-Lotus Root-

淡白な見かけによらず、さまざまな栄養素が含まれているれんこん。ビタミンB₁やビタミンCだけでなく、カルシウムや鉄、銅、カリウムなどのミネラルも豊富です。口内炎や肌荒れ予防のほか、貧血予防や疲労回復にも役立ちます。また、れんこん独特の粘り成分は胃腸の粘膜を保護し、アグの成分であるタンニンは消炎や止血作用があります。食物繊維も豊富なので、便通の改善のほか、生活習慣病の予防にも効果を発揮します。



あいさいさんの トマト煮込み

材料(4人分)

◆れんこん	120g(中1節)
◆だいこん	150g(中1/6本)
◆ブロッコリー	80g
◆トマト	80g(小1/2個)
◆鶏もも肉	120g
◆塩・こしょう	適量
◆小麦粉	大さじ1
◆ローリエ	1枚
◆サラダ油	大さじ1/2
◆豆乳	100cc
◆トマトジュース	50cc
◆水	100cc
★調味料★		
ケチャップ	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ2
ウスターーソース	大さじ1強
洋風だしの素	小さじ1強

作り方

- ①れんこんとだいこんは厚めのいちょう切り、ブロッコリーは小房に切り分け、トマトは1cm程度の角切りにする。
ブロッコリーは、色よくゆでておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切って、塩・こしょうで下味を付けて小麦粉をまぶす。
- ③鍋にサラダ油をひいて、鶏もも肉を焼く。
- ④⑤に、れんこんとだいこんを入れ、水とローリエを加えて10分くらい煮る。
- ⑤トマト、トマトジュース、★の調味料を加えてさらに10分程度煮込む。
- ⑥ブロッコリーと豆乳を加えてひと煮立ちさせる。



優秀賞

学校給食での献立例

卵サラダサンド、牛乳、
あいさいさんのトマト煮込み、オレンジ

児童生徒の声

- 野菜に味が染みていておいしかった。

さつまいもと れんこんのカリッと 甘酢じょうゆ

材料(4人分)

◆れんこん	150g(中1節)
◆さつまいも	80g(小1/2本)
◆サラダ油	大さじ3
◆炒りごま	小さじ1/2

★調味料★

しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1強
酢	大さじ1/2

作り方

- ①れんこんは皮をむいて1cm幅のいちょう切り、さつまいもはよく洗って皮ごと1cm幅のいちょう切りにして、水にさらしてておく。
- ②フライパンに油を熱し、水気を切った①をこんがりとするまで揚げ焼きする。
- ③④の油をキッチンペーパーで拭き取り、★の調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ④炒りごまを絡めて完成。



優秀賞

学校給食での献立例

ごはん、牛乳、さんまのみぞれ煮、なめこの味噌汁、
さつまいもとれんこんのカリッと甘酢じょうゆ

児童生徒の声

- さつまいもれんこんも甘くておいしい。
- 家でもおやつで食べたい。

愛西市の野菜 にんじん 簡単アレンジレシピ!

にんじん 豆乳蒸しパン

材料(4人分)

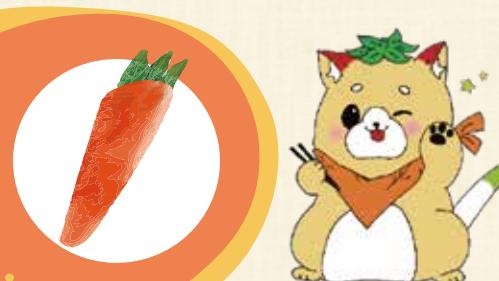
- ◆にんじん 40g(1/4本)
- ◆米粉 80g
- ◆砂糖 40g
- ◆ベーキングパウダー 小さじ1
- ◆りんごジュース 40cc
- ◆豆乳 50cc
- ◆サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ①にんじんは、みじん切りにする。(フードプロセッサーなどで細かくしてもよい。)
- ②ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーをふるって合わせておく。
- ③②に①を加え、りんごジュース、豆乳、サラダ油を少しづつ加えながら混ぜて生地を作る。
- ④シリコンカップやアルミカップに、生地を8分まで流し入れる。
- ⑤蒸し器で12分蒸し、爪楊枝をさして生地がつかなければ完成。

にんじん-Carrot-

にんじんには、 β -カロテンが豊富に含まれています。これは、体内でビタミンAに変わり、アンチエイジングや免疫力を高める働きがあります。にんじんの β -カロテンは脂溶性ビタミンなので、食べ方によって体内への吸収率が異なります。生で食べる場合には8%程しか吸収されませんが、油を使って調理することで70%以上も吸収されます!油を使わなくても、脂質を多く含む食材と調理することで吸収率がよくなります。



考案者からのひとこと

- 「にんじん」が苦手な子でも、りんごジュースの風味でとても食べやすい味になっています。
- 豆乳を使用したので牛乳・小麦・卵アレルギーの子も食べられるようにしました。



学校給食での献立例

- 五目あんかけきしめん、牛乳、れんこんとツナのきんぴら、にんじん豆乳蒸しパン

児童生徒の声

- りんごジュースと豆乳の味がした!アイディアがすごい!
- もっちもちでおいしかった!
- にんじんは苦手だけど、今日の蒸しパンは食べられた!



にんじん そぼろふりかけ

材料(4人分)

- ◆にんじん 100g(1/2本)
- ◆合びき肉 50g
- ◆おろししょうが チューブ1cm程度
- ◆白いりごま 小さじ1
- ◆サラダ油 小さじ1/2

★調味料★

- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、おろししょうが、合びき肉を入れ中火でいためる。
- ③肉に火が通ったらにんじんを加え、中火でいためる。
にんじんがしんなりしたら★の調味料を加えて水分がなくなるまでいためる。
- ④白いりごまを加えて完成。



学校給食での献立例

- ご飯、牛乳、にんじんそぼろふりかけ、肉じゃが、ブロッコリーとれんこんのおかか和え

児童生徒の声

- 見ただけでもおいしそうだなと思った。
- お肉と一緒に食べるから、苦手なにんじんも食べられた!

にんじんと 小松菜のあんかけ丼

材料(4人分)

- ◆にんじん 50g(中1/2本)
- ◆小松菜 80g(2株)
- ◆豚肉 100g
- ◆おろししょうが チューブ1cm
- ◆卵 2個
- ◆サラダ油 小さじ1/2
- ◆ごま油 小さじ1/2
- ◆塩・こしょう 適量
- ◆片栗粉 小さじ1
- ◆ご飯 4杯分

★調味料★

- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 中華だし 小さじ1/2

作り方

- ①にんじんは千切り、小松菜は茎と葉を分けてそれぞれ2cmくらいの長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
卵は割り、溶きほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ、大きくかき混ぜるように卵をいためる。
半熟になったら火を止めて取り出し、別の皿にのせておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、おろししょうが、豚肉の順に加えて、火が通るまでいためる。
- ④③に、にんじん、小松菜の茎を加えていため、柔らかくなったら、小松菜の葉を入れ、さらにいためる。
- ⑤全体に油が回ったら、★の調味料を混ぜ合わせて加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥に水とき片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ご飯の上に、②の卵と④の具をのせて完成。



学校給食での献立例

- にんじんと小松菜のあんかけ丼、牛乳、玉ねぎ、大豆ナゲット

児童生徒の声

- しょうがが効いていておいしかった。
- 味が濃い目なので、ご飯が食べやすかった。

愛西市の野菜 だいこん 簡単アレンジレシピ!

だいこんのカレー ステイックフライ

材料(4人分)

◆だいこん	200g(1/4本)
◆しょうゆ	大さじ1
◆おろしにんにく	チューブ1cm程度
◆塩	適量
◆サラダ油	適量

★カレー衣★

薄力粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1/5

作り方

- ①だいこんは1cm程度の拍子切りにする。ビニール袋にだいこん、しょうゆ、おろしにんにくを入れてもみこみ、10分程置く。
- ②別のビニール袋にカレー衣の材料を入れて混ぜ、水気を切つただいこんを入れて混ぜる。
- ③フライパンに、底から1cm程度のサラダ油を入れて、焼き色が付くまで揚げ焼きにする。(目安5~7分)
- ④器に盛り、塩をかけて完成。

だいこん-Japanese Radish-

だいこんの根には、消化酵素のアミラーゼが含まれているので、消化を促進して胃腸の働きを整えてくれます。脂ののった焼き魚に添えるだいこんおろしは、おいしいだけでなく胃腸にも優しい名パートナーといえます。だいこんの皮には、毛細血管を強くしたり、血圧を低下させたりする作用のあるルチンが含まれています。特に味の濃い調理が好きな方は、高血圧予防のために積極的に食べるよにしましょう。



考案者からのひとこと

- ポテトのようなホクホクした食感が◎!
- 新しい味わいで、スパイシーな香りが食欲をそそります!
- 時間が経つと水分が出てくるので、衣の片栗粉を多めにするとよいかもしれません。



学校給食での献立例

金芽ロウカット玄米ご飯、牛乳、レバー入りつくね、大根のカレースティックフライ、どさんこ汁

児童生徒の声

- だいこんって言われないとわからなかった。おいしい。
- ほんのりカレー味で、たくさん食べられる!
- にんにくが効いていて食欲がわいた!また食べたい!



だいこん イタリアンきんぴら

材料(4人分)

◆だいこん	200g(1/4本)
◆にんじん	50g(1/4本)
◆厚切りベーコン	1枚
◆ホールコーン缶	30g
◆ブロッコリー	40g
◆オーレーブ油	小さじ2
◆おろしにんにく	チューブ1cm程度
◆しょうゆ	小さじ2
◆砂糖	小さじ1
◆塩・こしょう	適量

作り方

- ①だいこん、にんじんは短冊切りにして、さっとゆでる。
(ゆでなくてもよいが、水分が出やすいので、ゆでない時はよくいためる)
- ②ホールコーンの水気を切る。
- ③ベーコンは、太めの短冊切りにする。
- ④ブロッコリーは、小さめに切ってゆでる。
- ⑤フライパンにオーレーブ油とにんにくを入れ、弱火でさっといためて香りが出たらベーコンをいためる。
- ⑥⑦に他の野菜を加えいたら、しょうゆ、砂糖、塩・こしょうで味を整える。



学校給食での献立例

チキンピラフ、牛乳、キャベツ入りミンチカツ、だいこんイタリアンきんぴら

児童生徒の声

- 今まで食べたことのないきんぴらの味でおいしかった。
- 食感がいろいろあって良かった。

めちゃうま だいこんみそ煮

材料(4人分)

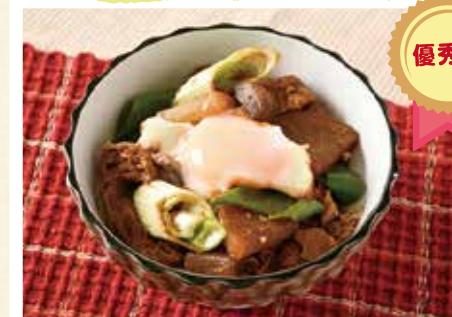
◆だいこん	400g(1/2本)
◆こんにゃく	100g(1/2枚)
◆油揚げ	2枚
◆ねぎ	1/3本
◆豚肉	150g
◆赤みそ	大さじ2
◆卵	4個
◆和風だし	小さじ1
◆水	100cc

★調味料★

しょうゆ	小さじ1
中ざら糖	小さじ4
みりん	大さじ1/2

作り方

- ①だいこんは厚めのいちょう切り、ねぎは1cmのななめ切り、豚肉・こんにゃく・油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②だいこん、こんにゃくは下ゆで、油揚げは油抜きをする。
- ③鍋で豚肉をいため、火が通ったら、水と和風だしを加え、だいこん、こんにゃく、油揚げを入れて煮る。
- ④★の調味料と溶かしたみそを加えて、15分ほど煮る。
- ⑤ねぎを入れてひと煮立ちさせ、卵を割り入れて、好みの硬さになったら完成。



学校給食での献立例

ご飯、牛乳、鯛のゆず塩麹焼き、れんこんサラダ、めちゃうまだいこんみそ煮

児童生徒の声

- みそでんでんに似ているけど、それよりだいこんの甘味が生きていると思った。
- だいこんにみその味がしっかり染み込んでいて、うま味があり、柔らかくてとてもおいしいかった。