



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

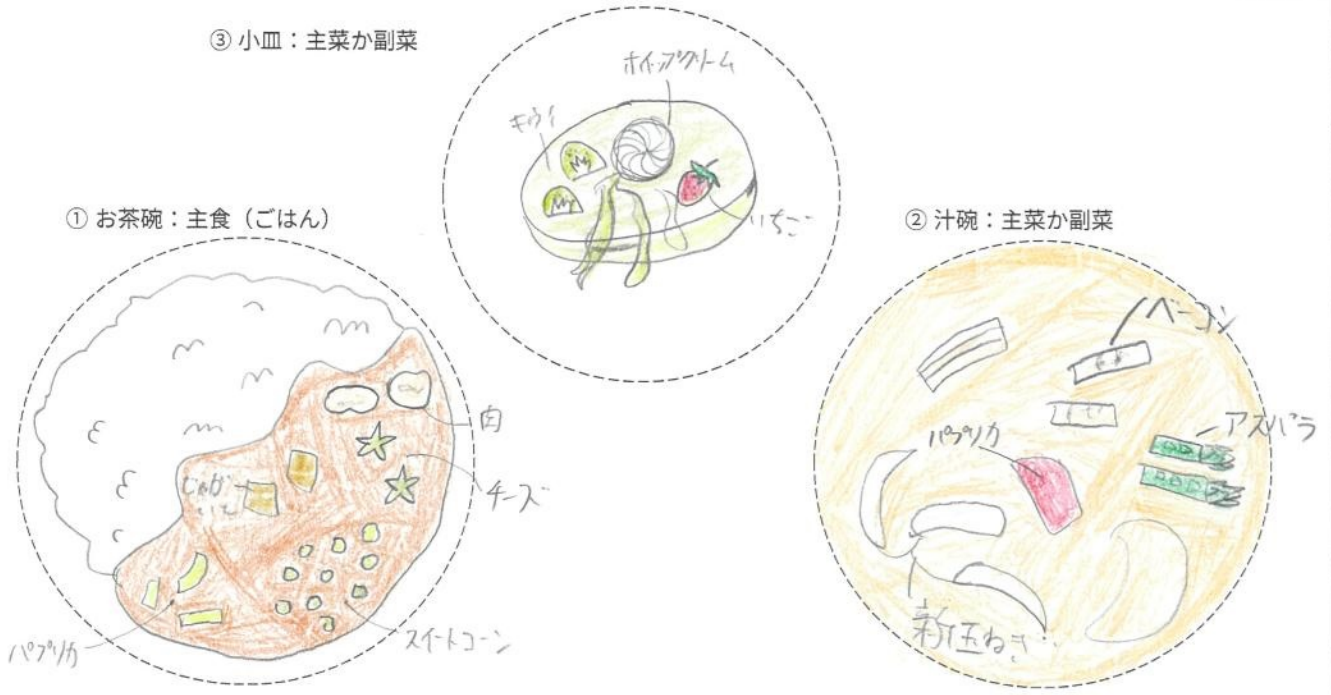
料理のイラストを描いてみよう！

1 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗

献立名： 西神楽 ホタル舞う黄金カレー

(献立の説明)

下国産プロデュースする「黄金の輝き」と子供たちが大切にしている「ホタルの光」が合体した料理!!

- ・旭川産の米
- ・スイートコーン（ホタルの光の粒）
- ・旭川産のブランド牛
- ・カレーのルー
- ・星形チーズ（一番星のホタル）
- ・旭川産のじゃがいも
- ・旭川産の玉ねぎ
- ・黄パプリカ（細かな光のまたき）

② 汁碗

献立名： 旬の野菜コンソメスープ

(献立の説明)

地元で採れる、キャベツ、ニンジン、玉ねぎなどを入れたシンプルなスープ!!

- ・ベーコン
- ・赤パプリカ（甘みを引き出す）
- ・アスパラガス
- ・パセリ（少なめ、西神楽の杜也をイメージ）
- ・新玉ねぎ
- ・にんじん

③ 小皿

献立名： 夢のせる! もちパンケーキ

(献立の説明)

西神楽は米の宝庫!! 地元の恵みを感じる! 皿!!

- ・旭川産^{こめ}米粉
- ・砂糖（優しい甘さに）
- ・キウイ
- ・卵・牛乳
- ・ベーキングパウダー（ふっくら仕上げる）
- ・いちご
- ・ホイップクリーム（できたて）
- ・ハチミツ



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： たけのこご飯

(献立の説明)

油あげとたけのこを入れる。
砂糖、酒、しょうゆ、みりん、だし汁を入れる。

② 汁碗 献立名： ABCスープ（トマト味）

(献立の説明)

アルファベットマカロニとベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツを入れる。
油、トマトジュース、水、けずり節、塩、こしょう、しょうゆを入れる。

③ 小皿 献立名： もちもちじゃがもち

(献立の説明)

じゃがいも、ヒラメチーズ、片栗米粉、砂糖を使う。
片栗米粉、砂糖、しょうゆ、水を入れる。→これはタレ



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

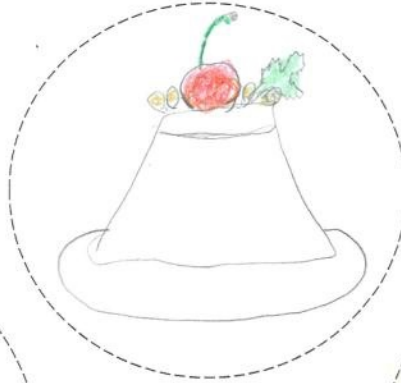
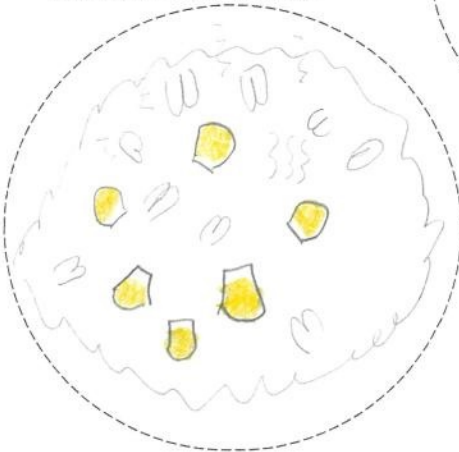
料理のイラストを描いてみよう！

/ 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： ホタル舞うコーンごはん

(献立の説明)

ごはんの中にとうきびをいれたコーンごはんです。
ホタルの黄色がホタルみたいですよ。
コーンの黄色がホタルみたいですよ。
ごはん(旭川産ゆめぴりか)・甘みつやのあるごはんがコーンとの相性がバツグン!!
・スイートコーン(魚肝油かな黄色が美しいホタルの光を再現見ます)・塩(ひつまみ)

② 汁碗 献立名： ふんこ汁 旭川産のホタルを使った北海道の郷土風汁物

(献立の説明)

ホタル汁
・じゃがいも・塩・とりも肉・干しいたけ・にんじん・小あじ
長ねぎ・ごぼう・しめじ
旨味粉・しょう油・みりん

③ 小皿 献立名： 旭川雪どけムース

(献立の説明)

旭川の雪どけをイメージした真白なムースです!!
材料 旭川産牛乳200ml・生クリーム100ml
・粉ゼラチン・米粉大1・レモン汁
香り、ミントハーブ 上新米粉のワラブル、さくらんぼ



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

____ 年 名前 _____

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： _____

アスパラ入りチャーハン

(献立の説明)

材料 アスパラ・コーン・ピーマン・ハム・米・卵

② 汁碗 献立名： _____

コンソメスープ

(献立の説明)

材料 たまねぎ・キャベツ・ベーコン・水・コンソメスープのもと・じゃがいも

③ 小皿 献立名： _____

トマトとツナのしそサラダ

(献立の説明)

材料 トマト・ツナ・しそ・しょうゆ・酢・塩こしょう



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： コーンマヨ焼きごはん

(献立の説明)

旭川産のおいしいトウモロコシを使いました。
見た目は、少しコけめがあり、コーンやお米に、マヨネーズがしみついているので、おいしさが増すと思います。

② 汁碗 献立名： 旭川彩り野菜スープ

(献立の説明)

西神楽で作られている、コーン、はくさい、アスパラ、ピーマンを入れます。
色とりどりで、西神楽を感じるスープになっています。

③ 小皿 献立名： サング

(献立の説明)

カリカリしていて、かんだら油が口にしみこぶような食感です。
日本産のとり肉を使います。



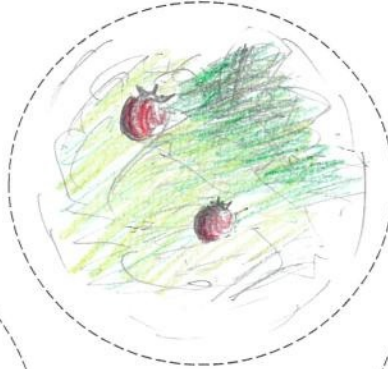
あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

1 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜



① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： おかかコーンごはん

(献立の説明)

おかか

コーン（旭川産です）

② 汁碗 献立名： おみそしる

(献立の説明)

とうふ

わかめ

③ 小皿 献立名： 西神楽の小さな自然

(献立の説明)

シニトモト

レタス糸を入れたいです

（これも旭川産です）



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

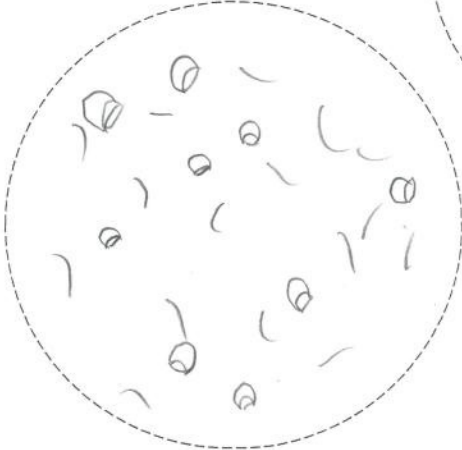
料理のイラストを描いてみよう！

年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： ケチャップごはん

(献立の説明)

トマトで赤くし、そこにゴーフを入れてホタルが光っているようなごはん

② 汁碗 献立名： 小松菜とあぶらあげのみそ汁

(献立の説明)

小松菜のだしを活かしたみそ汁

③ 小皿 献立名： ホウレン草と豆腐とツナの合之物

(献立の説明)

ホウレン草を使い、地元産地産を意識した料理



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： ほうれん草ごはん

(献立の説明) まぜごはんでも良いと思うが作っている場所がちがうのでできるかわからない。白だしでまぜしょう油で美味しくしてほうれん草をごはんにかけて食べる。ほうれん草のシャキシャキ感はごはんと相性が良さそう。

栄養 鉄分、炭水化物

② 汁碗 献立名： 野菜たっぷりトマトポタージュ

(献立の説明) 加熱することでトマトのリコピンの吸収率が上がった。トマトの苦み意識を減らすのに良いかなと思いました。旭川産の生トマトを使い、たまねぎやじゃがいもを使うことで野菜も沢山とれる。味付けはシンプルにコンソメで季節によって具を変えると面白いかも。(今日はじゃがいもとたまねぎを入れると仮定)

栄養 リコピン、ビタミンA(Bカロテン?)、食物繊維

③ 小皿 献立名： 豚バラとレタスのブラックペッパーいかめ

(献立の説明) ブラックペッパーでガツンとした味付けに、レモン汁を入れて豚バラの油の量を軽減。レタスは最後の方に入れ、シャキッと感が残るようにする。豚バラは強火で加熱し過ぎると油が抜けてしまうので火の減に気を付ける。

栄養 脂質、たんぱく質、ビタミンA



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

____年 名前 _____

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗

献立名： コーンライス

(献立の説明)

ごはんをたたくときにコーンをいれてたたく

② 汁碗

献立名： トマトのスープ

(献立の説明)

大きなトマトかトマトジュースのスープに
玉ねぎ・アスパラ・コーン・じゃがいも・ピーマン・スッキーニなどの野菜が入っている

③ 小皿

献立名： キンピラ

(献立の説明)

じゃがいもとニンニクのキンピラ



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

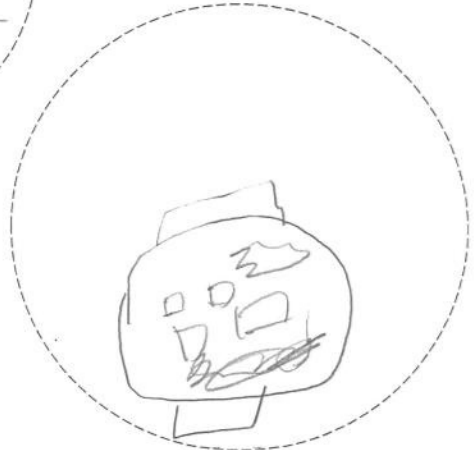
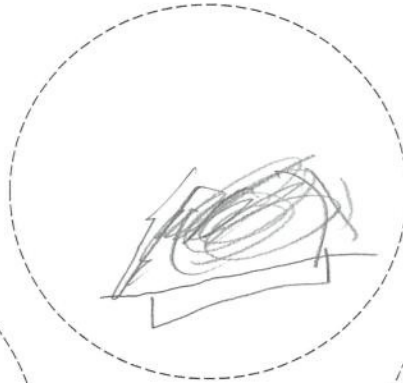
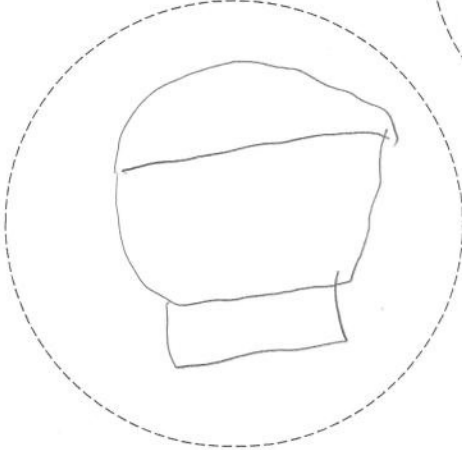
料理のイラストを描いてみよう！

1 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗

献立名：

大和系中華のごはん

(献立の説明)

② 汁碗

献立名：

未っちゃんちのみそ汁

(献立の説明)

未っちゃん家のみそをつかう、西神楽地区ひとてれた
スイトコーンをいれる

③ 小皿

献立名：

すぎもとファームのすぶた

(献立の説明)

すぎもとファームのぶた肉を使った あまめのすぶた



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

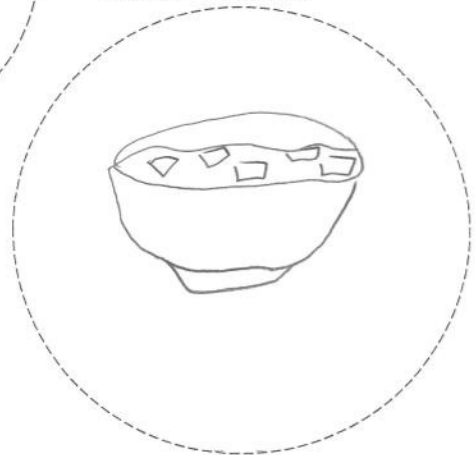
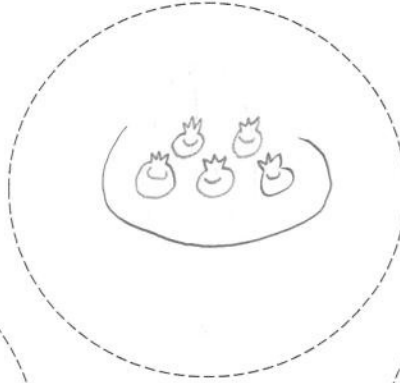
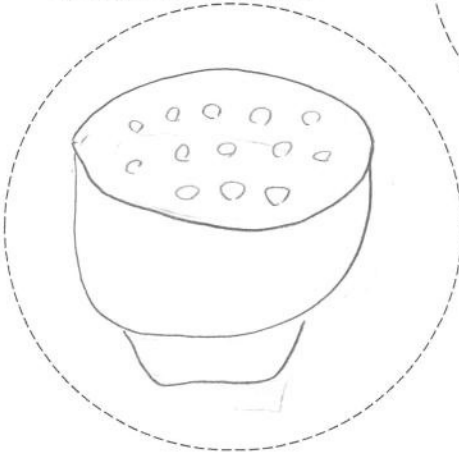
料理のイラストを描いてみよう！

1年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗

献立名： 白米！

(献立の説明)

② 汁碗

献立名： 具だくさんスープカレー！

(献立の説明)

かぼちゃと、さつまいもと、にんじんの入ったスープカレー！

③ 小皿

献立名： ブルーベリー！

(献立の説明)



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

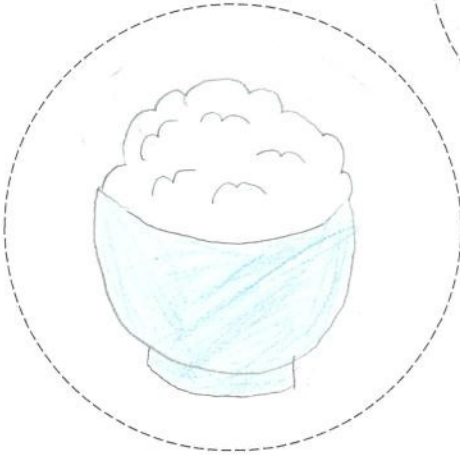
料理のイラストを描いてみよう！

年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： ごはん

(献立の説明)

② 汁碗 献立名： カボチャのポタージュ

(献立の説明)

牛乳を入れてまろやかに

③ 小皿 献立名： とうもろこし入りハンバーグ

(献立の説明)

ソースはトマトベースにする。



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

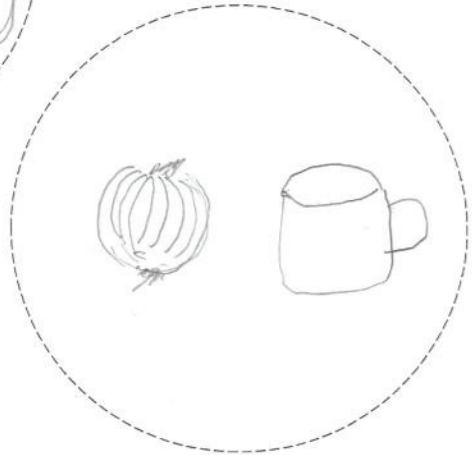
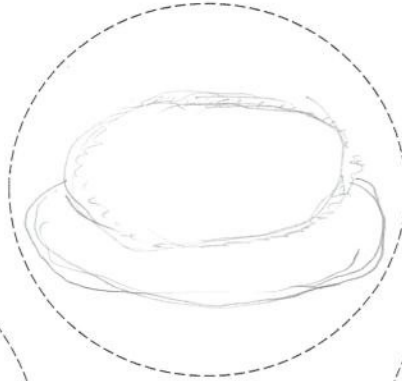
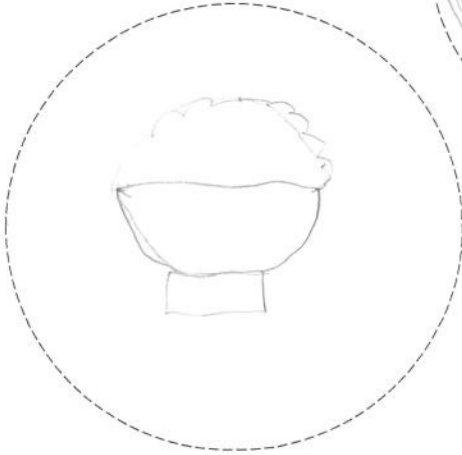
料理のイラストを描いてみよう！

____ 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： 塩コンブとシーチキンのたき込みごはん
 (献立の説明) 塩コンブとシーチキンを混ぜて炊飯器でたきます。

② 汁碗 献立名： 玉ねぎまるごとコンソメスープ
 (献立の説明) 玉ねぎ1個を使って作ったコンソメスープ。

③ 小皿 献立名： 肉じゃがコロッケ
 (献立の説明) あまった肉じゃがをまぜてコロッケにする。



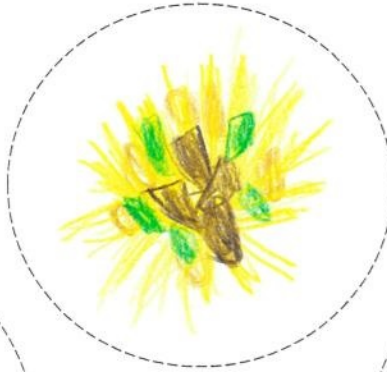
あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

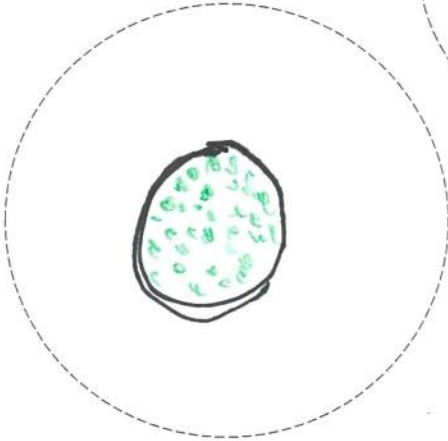
料理のイラストを描いてみよう！

1 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜



① お茶碗：主食（ごはん）



② 汁碗：主菜か副菜



献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗

献立名：

ちかめごはん

(献立の説明)

② 汁碗

献立名：

じゃがいもソテーとわかめ汁

(献立の説明)

③ 小皿

献立名：

アスパラガスとホウレンソウの炒め物

(献立の説明)



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

1 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗

献立名：

白米(おし麦入り)

(献立の説明)

米、おし麦

② 汁碗

献立名：

わかめと豆腐のみそ汁

(献立の説明)

わかめ、豆腐、みそ汁

③ 小皿

献立名：

肉じゃが

(献立の説明)

豚肉、じゃがいも、玉ねぎ



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名：

白米

(献立の説明)

米
・押麦

② 汁碗 献立名：

わかたまスープ

(献立の説明)

わかめ
・かたま
・ブタ

③ 小皿 献立名：

レタスとオクラのサラダ

(献立の説明)

レタス
・オクラ
・水
・米
・ぽんず



あさひかわ夢の給食プロジェクト

課題 給食の献立に地元の野菜を使ってみよう！

料理のイラストを描いてみよう！

1 年 名前

③ 小皿：主菜か副菜

① お茶碗：主食（ごはん）

② 汁碗：主菜か副菜

献立を詳しく説明してみよう！

食べた時の味がわかるようにどんな食材や調味料を使うのか詳しく書いてみよう。

① お茶碗 献立名： 白米

(献立の説明)

農家さんから直接買っている、お米をそのまま炊いて、食べるのが1番美味しいので。

② 汁碗 献立名： 中華卵スープ

(献立の説明)

新鮮な卵を使っのふわとろ卵スープ。

③ 小皿 献立名： アスパラのバター炒め

(献立の説明)

家で取れたアスパラをバター炒めて塩コショウをちょっと入れて食べるのが美味しい。