

## 第5回 枚方市学校給食コンテスト 入賞作品一覧（校番順に記載しています）

### 【小学校の部】

#### 優秀賞

| 学校・学年・名前 | メニュー名                           | 作品についてのアピール                                                                                                                                                             | 講評                                                                                                                                                                                                |
|----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開成小学校6年  | 長十二（長寿に）なるよ汁                    | 7つ中6つのまごわやさしいの食材を使いました。<br>何オでも食べることができる味付けにしました。<br>みんなになじみのある味にしました。                                                                                                  | 『きっとみんな長寿になれるで賞』<br>幅広い年齢層になじみがあるホッとする味付けですね。特にネーミングが工夫されていて、「12種類の具材を使用していること（長十二）」と「長寿に」を掛け合わせたところが発想豊かで面白いです。大豆をそのまま入れるのではなく刻むことで、汁物全体にまろやかさをプラスしているところが工夫されていて良いです。具沢山の献立で、栄養バランスもよく考慮されています。 |
| 船橋小学校5年  | カラフルピーマンの<br>じゃこいため             | 赤、黄色、緑色の色とりどりの野菜を使って栄養満点に作りました。<br>野菜を同じくらい大きさに切りました。<br>子どもでも食べやすいように野菜がしなしなになるまで炒めました。                                                                                | 『華やか3色で夏に食べたいで賞』<br>ピーマンと2色のパプリカを使った3色が見た目にきれいで、いつものじゃこピーマンと比べて華やかになっていますね。ピーマンが苦手な人も食べてみようかなと思えるのではないのでしょうか。ごまもアクセントになっていて、とても美味しそうです。アピールにピーマンとパプリカの栄養素も書いていて、食材について調べたことがよく伝わりました。             |
| 伊加賀小学校6年 | 40度の暑さにも負けない！<br>ごくじょうのぶたスタミナどん | 枚方の暑さにも負けないように、スタミナがつく食材だけを使って作りました。<br>（なすび）は体の熱を放出して、のぼりやほてりをしずめるので、夏バテ対策にバツグンです。<br>（にら）（ぶた肉）（にんにく）は疲労回復ができます。<br>あつあげはつぶして、味がしみるようにしました。<br>なすびも味がしみこむように小さめに切りました。 | 『食欲がどんどん進み、暑い夏を乗り切れるで賞』<br>枚方の暑さを、逆にネーミングや食材に活かしていて、面白い発想です。豚肉、ニラ、にんにくに加え、夏野菜や厚揚げなどたくさんの具材が入っている井ぶりですね。甘辛い味付けでご飯も進み、食欲が落ちる夏にぴったりの献立です。具材を小さく切ったり、厚揚げをつぶすことで味が染み込みやすく工夫されているところも良いです。              |

## 入賞

| 学校・学年・名前 | メニュー名                            | 作品についてのアピール                                                                                                                                                                                                                       | 講評                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 枚方小学校5年  | にんじんヌードル風スープ                     | にんじんを、最近流行っているヌードル風にしました。しょうがと<br>とろみをつけることにより、体の芯から温まる「からだにやさしい」メニューです。<br>にんじんを麺状にカットし、苦手な人でも食べやすいように工夫しました。キレイな見た目になるように、黄色や緑も使いました。                                                                                           | 『発想がキラリと光るで賞』<br>にんじんを麺にするという、楽しくて素敵な発想が光りました。これなら、にんじんが<br>苦手な人でも食べやすいかもしれませんね。しょうがととろみを加えることで、体の<br>芯から温まる、まさに「からだにやさしい」冬に最適なメニューになりました。にんじ<br>んのオレンジ色に、卵の黄色、ねぎの緑色で彩りもきれいに仕上がりましたね。                                                       |
| 枚方小学校5年  | さばかんとトマトかんの<br>回転備蓄カレー           | 回転備蓄の缶詰を使っているから、包丁を使わずに子どもでも<br>簡単に作れます。(防災用)<br>回転備蓄の缶詰だけで作っているけれど、トマトや大豆、さばは<br>栄養満点です。                                                                                                                                         | 『防災でかしこく備蓄を生かしたで賞』<br>カレーの具に回転備蓄の缶詰だけを使うという新発想がとても良いですね。かし<br>こく、かつ楽しく防災について考えられる機会になりそうです。子どもたちも家で作り<br>たくなるのではないのでしょうか。非常食のアレンジ料理としても、とてもいいレシピ<br>です。防災対策になるだけでなく、トマトや大豆、さばも入って栄養満点で食べご<br>たえのあるカレーになりました。                                |
| 枚方小学校6年  | はんぺんの夏野菜一口揚げ                     | 夏野菜を使って、食べやすい、ひと口サイズのものにしました。<br>はんぺんと玉ねぎのあまみで食べやすくし、彩りに夏野菜の枝<br>豆、青じそ(緑)、とうもろこし(黄色)を使いました。また、ふわ<br>ふわで揚げたてはもちろん、冷めてもとても美味しいです。<br>夏野菜を主に使い、見た目を彩りよく、大きさを食べやすくしま<br>した。調味料を少なめにし、素材本来の味をよく感じられるよう<br>にしました。野菜嫌いの人もぱくぱく食べられると思います。 | 『何個でも食べられる、食感が楽しい揚げ物で賞』<br>はんぺんをつぶして揚げ物にするという発想が面白いです。彩りも工夫されてい<br>て、一口サイズというのも食べやすく野菜が嫌いな人も食べやすい！品です。様々<br>な食材が使われていて、さらに食材を粗みじん切りで食感が残るように切るこ<br>とで、一口で様々な食感が楽しめるところが良いですね。また、青じそを切って入れ<br>込むことで、さわやかさがプラスされ、揚げ物のアクセントになっているところも良<br>いです。 |
| 枚方小学校6年  | めかじきのムニエル<br>夏野菜のラタトゥイユソース<br>がけ | 夏に元気が出るような色の野菜をたくさん使いました。<br>野菜が苦手でも食べやすいよう、小さめに切りそろえました。                                                                                                                                                                         | 『カラフル夏野菜で元気が出るで賞』<br>野菜を夏野菜にそろえてたっぷり使ったことで、カラフルさが目を引き、アピールの<br>とおり、食べる前から元気が出る！品ですね。ラタトゥイユソースの具材にミックス<br>豆を加えた点が素晴らしく、栄養価もより高く、食感もより楽しく仕上がっていま<br>す。野菜だけでなく、魚や豆が苦手な人もきっと食べやすいと思います。コース料<br>理のようなネーミングも素敵です。                                 |
| 開成小学校5年  | 野菜たっぷりカラフル<br>中華スープ              | 何の野菜を入れようか迷ったけど、まごわやさしいを意識しな<br>がらバランスよく入れ、やわらかくなるように作りました。<br>中華スープに魚は合わなかったの、カニカマで代用しまし<br>た。                                                                                                                                   | 『まごわやさしいの食材をコンプリートで賞』<br>まごわやさしいの食材をすべて使っている、バランスの優れた献立です。ピーマン、<br>玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなど様々な色合いの野菜がたっぷり入り、からだにや<br>さしいことにも配慮されています。魚をカニカマにし、作りやすさにも工夫がされて<br>います。彩りも鮮やかに仕上がリ、「まごわやさしい」を十分に楽しめる、子どもた<br>ちも食べやすい中華味のスープになりましたね。                     |

| 学校・学年・名前 | メニュー名                         | 作品についてのアピール                                                                                                                             | 講評                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開成小学校5年  | たらのラトウイユソースがけ                 | 旬の野菜をたっぷりと食べられるようにしました。<br>工夫した点は、たらにごまを少しまぶしたところです。                                                                                    | 『カラフルな野菜で見た目も楽しいで賞』<br>ピーマン、パプリカ、なす、コーンなど季節の野菜がたくさん使われており、彩りも良く、野菜をたっぷり摂ることができて良いですね。トマトソースにすることで食べやすい工夫がされており、またタラの白色に、トマトの赤色が映えて、パンに合いそうな1品ですね。                                                                                    |
| 開成小学校5年  | 具だくさん健康汁                      | 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の具材をたくさん使いました!!<br>工夫した点は、見た目を彩り良く見せることです。                                                                               | 『最後のひと工夫でさらにおいしい汁物で賞』<br>「まごわやさしい」の食材を6種類使った、具だくさんの汁物で、1杯で大満足なメニューです。最後にバターを入れることでコクが足され、より一層食べごたえのあるメニューになる工夫がされています。彩りもよく、何が入っているのかなとワクワクする1品です。                                                                                   |
| 開成小学校5年  | 具だくさん かくしあじは<br>みそスープ         | 彩りやこくが出るように工夫をしました。<br>かたい物から順番に入れました。<br>みそはおたまで溶かしました。                                                                                | 『みそがたっぷりの具を引き立てるで賞』<br>ネーミングのとおり、具だくさんの食材を使ったことで、彩りと栄養バランスがとても良い1品になっています。えのきたけがうまみの元となり、美味しさがアップしていそうです。隠し味の味噌と、豆乳との組み合わせが良く、コクのある和風のスープに仕上がりました。食材が柔らかくなるように、固いものから入れるという大切なポイントもしっかり記載されています。                                     |
| 春日小学校5年  | 具がたくさん!まごわやさしい<br>のりのつくだに     | まごわやさしい <u>全ての食材</u> を使ったところです。<br>のりのつくだにに合いそうな材料を選びました。<br>きくらげ、糸こんにゃくの食感がおもしろいです。<br>※野菜は、冷蔵庫にあった万願寺とうがらしを使いましたが、その季節の旬の野菜を使ってもいいです! | 『ご飯をおかわりしたくなるで賞』<br>海苔の佃煮に「まごわやさしい」の様々な食材が入った栄養たっぷりのメニュー。「まごわやさしい」の中でも佃煮に合いそうな食材が入っており、ご飯が進み、おかわりしたくなるような1品ですね。また、歯ごたえの良いきくらげが入っており食感の面白い献立で、発想が素敵です。                                                                                |
| 樟葉小学校6年  | シャキシャキれんこんと<br>うまうま鮭の具だくさんみそ汁 | れんこんとこんにゃくの食感が良くておかずになる一品です。<br>鮭も入っているので、このみそ汁だけで満足できます。<br>工夫した点は、れんこんとこんにゃくの食感を残したり、ごま油を入れて風味を出したところです。                              | 『シャキシャキ食感で主役になれるで賞』<br>れんこんとこんにゃくのそれぞれの食感を生かし、鮭も加えることで、彩りよく栄養満点の、ボリュームある一品になりました。ごま油で炒めることにより、みそ汁にコクがでて、こしょうで味が引き締まり、体も温まる、冬にぴったりな献立です。「しゃきしゃきれんこんとうまうま鮭」ネーミングにも工夫があり、リズム感がいいですね。                                                    |
| 菅原小学校6年  | 夏野菜たっぷりきざみ大豆<br>ミートソーススパゲティ   | 夏野菜を使いました。<br>特にピーマンは嫌いな人も多いと思うので、ケチャップやトマトジュースで少し濃いめに味付けしました。<br>大豆を使って少しヘルシーにしてみました。                                                  | 『おいしく食べられる工夫がばっちりです賞』<br>夏野菜や大豆が苦手な人でも美味しく食べられるように、全てみじん切りにした点に工夫と努力を感じます。肉だけでなく、ほぼ同量の大豆を使ってヘルシーを意識したことが、「まごわやさしい」のコンセプトに合っています。トマトジュースとケチャップをどちらも使うことで、濃厚に仕上がりと、シンプルな調味料にしたことで手軽に作れそうですね。煮込み時間も細かに記載されていて、お家でしっかりと試作してくれたことが伝わりました。 |

| 学校・学年・名前 | メニュー名                  | 作品についてのアピール                                                                                                                                                     | 講評                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 菅原小学校6年  | シークワサーのなんばんづけ          | 長く暑い日が続く沖縄では、夏バテを避けるためにさまざまな食材が食べられているのをヒントに、枚方市の友好都市である名護市の特産品シークワサーを取り入れてみました。<br>シークワサーはレモンの二倍のクエン酸が含まれていて、疲労回復の効果があるので、シークワサーを使いました。もずくを入れることで味がまろやかになりました。 | 『斬新なアイデアで賞』<br>シークワサーが入っており、沖縄が感じられる1品です。さばを南蛮漬けにすることで食欲が落ちる夏にもさっぱりとして食べやすい料理ですね。また、タレにもずくが入っているのも斬新で面白いです。にんじんで彩りが添えられ、美味しそうな魚料理で良いです。                                                                             |
| 山之上小学校5年 | まごわやさしい<br>「炊き込みご飯」    | まごわやさしいを全部使ったレシピを目指しました。<br>具材はできるだけ、同じくらいの小ささにそろえて切りました。                                                                                                       | 『素材の味を生かした贅 <sup>ぜいたく</sup> 沢な炊き込みごはん <sup>で賞</sup> 』<br>「まごわやさしい」の食材を全種類使用した贅 <sup>ぜいたく</sup> 沢な1品。だしとめんつゆだけというシンプルな味付けで、素材の味を生かしたメニューですね。材料の切り方も工夫されていて、特にさつまいもがさいの目切りされていることで存在感があり、食べごたえのあるように工夫がされているところが良いです。 |
| さだ西小学校6年 | 野菜たっぷり、鮭の南蛮漬け          | 野菜を使って色とりどりにしたところです。<br>鮭を使って、ビタミンを摂ったりすることができるようにしたところです。                                                                                                      | 『食べごたえたっぷり満足で賞』<br>鮭を南蛮漬けにすることでさっぱりと食べやすいメニューです。にんじんやピーマンなどが入っており彩りも良く、野菜がたっぷり使われているので食べごたえもあって良いですね。一つのフライパンで調理ができるように工夫がされているところも良いです。                                                                            |
| さだ西小学校6年 | 大豆とツナマヨのジャーマンポテト 青のり風味 | 大豆が苦手な人でもジャーマンポテトと青のりの風味で美味しく食べれます。<br>工夫した点は、味付けとしてマヨネーズを使用したところです。                                                                                            | 『大豆が苦手な人でもおいしいで賞』<br>洋風料理に青のり <sup>で和</sup> を取り入れ、意外性 <sup>があ</sup> って食欲をそそる一品です。味付けとしてマヨネーズを使い、青のりの緑色で見た目にもきれいになり、子どもたちが喜びそうなメニューですね。大豆が苦手な人に配慮したところも素晴らしく、みんなが好きなツナマヨ味のジャーマンポテトにしたことで、食べごたえ満点の献立に仕上がりました。         |
| 田口山小学校5年 | きのこマーボーどうふ             | 3種類のきのこを使って、うまみがたっぷりのマーボーどうふです。ご飯がどんどん進むおいしさです。<br>しょうゆとみそを使って、辛くないマイルドな味になるように工夫しました。                                                                          | 『和風マーボー豆腐 <sup>できのこが好きな</sup> で賞』<br>給食でも大人気のマーボー豆腐ときのこ <sup>が出会った</sup> 発想豊かな1品。しめじ、えのきたけ、しいたけの3種類のきのこを使用することで、うまみがたっぷり引き出せるというところも良いですね。辛くない味付けで、低学年の子どもたちも食べやすい工夫がこらされています。きのこが苦手な人もこのメニューなら食べられるかも。             |
| 田口山小学校5年 | 夏野菜のレモン煮               | 夏にとれる野菜をたくさん使って、僕が大好きな、さつまいものレモン煮をヒントに味付けをしました。<br>暑い日は冷やしてから食べてもおいしいですよ。<br>夏野菜の味を活かせるような味付けにしました!色合いを良くして、食欲がわくようにしました。                                       | 『夏の暑さも吹きとぶ <sup>で賞</sup> 』<br>夏野菜をたっぷり使い、レモンのさっぱりとした味付けで、暑い夏にぴったりの1品です。彩りも工夫されていて、カラフルで食欲がそそられます。味付けがシンプルで、さらに「まごわやさしい」の食材を6種類も使用しているので、色んな食感や素材の味を楽しめるところが良いですね。                                                   |

| 学校・学年・名前 | メニュー名                        | 作品についてのアピール                                                                                                                                            | 講評                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さだ東小学校6年 | これぜったいうまい!<br>さけとささみのなんばんづけ! | ご飯がとまらなくなるほどのおいしさです!<br>魚と肉をどちらも楽しめるぜいたくな一品で栄養満点です!<br>いくらでも食べれる味です!<br>玉ねぎもしゃきしゃき!さつまいもは、あまくておいしいです!!<br>柚酢を入れて風味を出しました。<br>夏から秋の食べ物で、季節の変わり目が感じられます。 | 『移る季節を味わえるで賞』<br>力強いネーミングやアピールのとおり、様々な食材の美味しさを味わうことができる栄養バランスがばっちりの1品で、ご飯にもよく合いそうです。まいたけやさつまいもを南蛮漬けの食材に使うというのも面白く、「まごわやさしい」の視点で考えてくれたことが分かります。食材を選ぶにあたって、それぞれの食材の旬をしっかりと理解し、季節の移り変わりを楽しめるように、夏・秋の食材の両方を使って工夫している点に発想の豊かさを感じます。柚酢がさっぱり味のポイントになっているのでしょね、ぜひ食べてみたいです。 |
| 伊加賀小学校5年 | まごわやさしい栄養満点豆乳<br>スープ         | 乳製品、卵、小麦を使っていないのと、野菜がたくさん入っていて栄養満点です。<br>工夫した点は、先に野菜を炒めて、玉ねぎなどで甘みや旨みを引き出しているところと、具材を食べやすい大きさに切ったところ です。                                                | 『みんなに優しいまごわやさしいで賞』<br>なんといっても食材選びがお見事です。まごわやさしいの食材を全て使い、かつどれも和洋折衷 <sup>ぜっちゅう</sup> のスープに合うように、上手く組み合わせられています。アピールのとおり、アレルギーの観点でも考えられており、みんなに食べてほしいという想いと優しさを感じます。野菜を先にしっかりと炒めて甘みを出すなど、調理の工夫がされている点も良いですね。豆乳のまろやかさの中に素材の美味しさが生きて、栄養満点!心もぽかぽかです。                     |

## 第 5 回 枚方市学校給食コンテスト 入賞作品一覧 （校番順に記載しています）

### 【中学校の部】

#### 優秀賞

| 学校・学年・名前 | メニュー名                   | 作品についてのアピール                                                                                                                                                                                                                                             | 講評                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一中学校1年  | サックサクひらかた井              | <p>食材の頭文字がひ・ら・か・たになる、しらす以外は枚方で収穫できる枚方産の食材をたっぷり使った栄養満点かき揚げです。</p> <p>3色食品群をバランスよく組み合わせ、味だけでなく、見た目も色鮮やかな枚方を感じさせる作品です。</p> <p>食材の頭文字がひ・ら・か・たになる食材を使用しました。</p> <p>ひ→ぴーまん<br/>ら→らいす(米)<br/>か→かまあげしらす<br/>た→たまねぎ</p> <p>衣に使う水は、冷水にしたらサクッと揚がるので、冷水を使用しました。</p> | <p>『枚方への郷土愛があふれるで賞』</p> <p>食材の頭文字が「ひ・ら・か・た」になるという、枚方への郷土愛があふれる素晴らしい献立ですね。色鮮やかな枚方をイメージした井ぶりとなり、枚方に住んでいる子どもたち皆がうれしくなるような工夫です。玉ねぎ、さつまいもなど、枚方産の野菜をふんだんに使い、地産地消を意識しているのも良い点です。かき揚げにピーマンを使うところに独創性があり、さつまいも、トウモロコシも使い、彩りよく仕上げられています。</p>                              |
| 中宮中学校2年  | キーマカレー風<br>ひじきの煮付け      | <p>6つ全ての食品群が入っており、彩りも良く炒めるだけなので、共働きの主流になってきている今の時代にも適していると思います。</p> <p>にんじんは先にみじん切りにしてから、レンジで500Wで30秒温めました。</p> <p>油をひかずに肉を炒め、冷えると固まるので余分な油は拭き取りました。</p>                                                                                                | <p>『発想と食感が面白いメニューで賞』</p> <p>和食献立の定番のひじきの煮物が、子どもたちが大好きなカレー風味になるという独創的なアイデアが光る1品。材料をさいの目切りにすることで、キーマカレー風になっているのが発想豊かで面白いですね。また、調理方法が電子レンジ加熱や炒めるだけ、という簡単な工程に工夫されていて良いです。エリンギやこんにゃくなど食感が楽しい食材を入れており、よく噛むことにもつながるメニューです。</p>                                         |
| 桜丘中学校1年  | 栄養満点、食べごたえのある<br>ひじきごはん | <p>「まごわやさしい」の全てがこの一品に入っています。</p> <p>一食で栄養がたくさん摂れます!!</p> <p>残ったら焼きおにぎりに変身します。</p> <p>(しょうゆとみりんを合わせたタレを、はけで塗り、焼きます。または、ピザ用チーズをのせてとろり!)</p>                                                                                                               | <p>『満点・満腹のまごわやさしいごはんで賞』</p> <p>「まごわやさしい」の食材を全て上手に取り入れ、1品で食べごたえ・栄養バランス・色合いがばっちりですね。うるち米ではなく、もち米を使ったおこわに仕上げたことで、ボリュームが増し、たくさんの具もまとまりそうです。じゃがいもの切り方が大豆とそろえた大きさになっていることや、炊飯器で手軽に作ることができることも良い点です。焼きおにぎりへのアレンジの提案が素晴らしく、食べ方の幅が広がっていますね。和風味がチーズで洋風になり、とてもおいしそうです。</p> |
| 桜丘中学校2年  | 体にやさしいサラダ               | <p>まごわやさしいの食材を全て使用し、常備菜として最適です!最終の味付け前なら「ひろうす」「白和え」「ちらし寿司」「煮物」などに変更が可能です☆</p> <p>しらたきの下処理をして臭みをとばしました。</p>                                                                                                                                              | <p>『いろいろアレンジがきくで賞』</p> <p>「まごわやさしい」のすべての品目を取り入れ、様々な食材を楽しむことができ、また食べやすいマヨネーズ味になっていて良いです。また、ひじきと根菜の煮物をマヨネーズ味で食べるという発想が面白く、工夫されています。また同じ食材を使用して、別の料理にアレンジできるのも良いですね。</p>                                                                                           |

## 入賞

| 学校・学年・名前 | メニュー名                | 作品についてのアピール                                                                                                                                              | 講評                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一中学校2年  | 夏野菜のさっぱり炒め           | 暑い夏にさっぱりと食べられる一品です。<br>夏パテしやすいこの時期に、簡単でさっぱりと食べやすいように、何<br>度も調味料を変え、試しました。                                                                                | 『暑い夏も食欲アップで賞』<br>夏に食べやすいように、炒め物に梅肉を入れて工夫されているところが良い<br>ですね。また、梅味にすることで、なすやピーマンが苦手な方でも食べやすい<br>1品になっていますね。ちりめんじゃこを入れて炒めることにより、カリッとした<br>味わいで食感も楽しむことができて良いです。                                                                                                  |
| 第一中学校2年  | じゃがごまサラダ             | ジャガイモとジャコ、ごまの相性が良く、おいしいです!!<br>ジャガイモに焼き目を付け、柔らかくしました。<br>ごまを少しすりつぶし、良い匂いになるようにしました。                                                                      | 『色々食感のまごわやさしいがGOODで賞』<br>まごわやさしいの食材が全て使われているだけでなく、食感が異なる食材と<br>調理方法を選んでいることで、ちりめんじゃこの「カリッ」・じゃがいもや豆の<br>「ホクホク」が楽しい1品になっていますね。また、豆はミックス豆を使うことで<br>見た目の色合いも、栄養バランスも良くなっています。工夫した点に具体的<br>な調理のポイントがしっかり記載されており、おいしさアップにつながってい<br>ます。調味料もシンプルで、手軽に作ることもできるのも良いですね。 |
| 第一中学校2年  | だごだんご汁               | 郷土料理のだご汁に、人気が高いだんごを入れました!<br>野菜をたくさん入れて、食べごたえのある一品にしました!!<br>だんご(タンパク質も摂れて、バランスも保てます!)に、やまいものす<br>りおろし(とろろ)をアレンジとして加えました!!<br>昆布とだんごでダシをとりました!!(本来はしいたけ) | 『郷土料理を上手にアレンジできただ賞』<br>鶏団子を入れることでタンパク質が摂取できることに加えて、山芋を鶏団子<br>に入れることでふわっとした食感になるという工夫がされており良いです。ま<br>た、メニュー名は思わず口ずさみたくなるようなネーミングです。本来はしい<br>たけで出汁をとるという補足もあり、郷土料理をアレンジする上で、だご汁に<br>ついて調べたことが伝わりました。                                                            |
| 東香里中学校2年 | 桜えびとゴーヤの<br>カラフルかき揚げ | ゴーヤとコーンと桜えびがとてもカラフルです。<br>ゴーヤは揚げると苦みが減るので食べやすいです。<br>コーンを加えることで彩りを良くし、ゴーヤの苦みをカバーしました                                                                     | 『カラフルで夏を感じるかき揚げで賞』<br>ゴーヤをかき揚げにするという発想が、独創的で面白いです。揚げ物はどう<br>しても茶色になってしまいがちですが、桜えびとコーンを入れることで彩りが<br>良くなり、よりおいしく感じそうです。また、ゴーヤの苦みが苦手な方への工夫<br>として、コーンや玉ねぎの甘みや、揚げることでカバーするようにされていると<br>ころも良いですね。                                                                  |
| 東香里中学校2年 | びよっこ豆のコロッケ           | ひよこ豆はヘルシーだけど、食べごたえが Good。<br>カレー粉のスパイスが食欲をそそる、、、!<br>ひよこの見た目もポイントです。<br>本当はたくさんスパイスが入っていますが、みんなが食べやすいカ<br>レー粉にしました。<br>小ぶりでパクパクたくさん食べてほしいです。             | 『スパイシーびよっこが大人気で賞』<br>苦手な人も多く、普段は決して人気者ではないひよこ豆ですが、「びよっこ<br>豆」と言い換えたネーミングと、ごまで目を、コーンで口を表現した見た目が<br>とてもチャーミングで、食べてみたい気持ちでわくわくします。また味付けの<br>調味料にカレー粉だけでなく、チリペッパーや練りごまを使っている点にワン<br>ランク上の工夫を感じます。きっと奥深い味わいになっていることでしょう。小<br>さく揚げたことでパクパクと食べられ、みんなに大人気の1品になりますね。   |

| 学校・学年・名前 | メニュー名                | 作品についてのアピール                                                                                                                                                                                                                                                                 | 講評                                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 東香里中学校2年 | 赤魚の colorful sauce   | 夏が旬の野菜をたくさん使用しました。野菜は大きめに切って、食感を楽しめるようにしました。たくさん噛んで食べることになるので、健康にもとても良いです。パプリカの赤や黄など、料理に彩りをプラスしたり、赤魚を油でカリッと揚げて、甘酸っぱいタレにからめて、暑い夏にも負けず、食欲がそそられるような料理にしました。<br>私の大好きな小学校の給食を少しアレンジした料理にしました。もともとは、なすを加えようとはしていなかったのですが、パプリカとなすを使った料理「ラトウイユ」など、野菜の組み合わせが良いのかなと思ったので、追加で入れてみました。 | 『暑さに負けず夏野菜を味わえるで賞』<br>夏野菜をたっぷり使ったさっぱりソースが揚げた赤魚とよく合い、食欲が落ちってしまうこともある夏でもたくさん食べたい料理ですね。ポイントである野菜を大きめに切ったことについても、食感を残すことやしっかり噛むことなど、様々な点が考慮されています。ネーミングに英語が使われている点もおしゃれでかっこよく、魅力的です。好きな小学校給食を参考に、しっかりと考えてくれたのが伝わりました。 |
| 渚西中学校2年  | だしのきいた魔法のスープ         | だしが効いています。<br>しいたけのもとし汁を使用しました。                                                                                                                                                                                                                                             | 『魔法がかかって幸せになるで賞』<br>しいたけのもとし汁、わかめ、カニカマ、コンソメを使用してだしを取り、ネーミングも楽しく魅力的な「だしのきいた魔法のスープ」が出来上がりました。だしに特にちからが入っていますね。手に入りやすい食材を使い、一年中楽しめて、からだもあたたまるスープです。にんじん、カニカマで彩りもよく、きれいに仕上がりましたね。                                     |
| 渚西中学校2年  | ごま香るとろろそばろ煮          | 安いし、バランスも良いです!ご飯にも合います!<br>とろろにするために、えのきとごまを使いました。                                                                                                                                                                                                                          | 『ごはんベストマッチで賞』<br>そばろ煮にすりごまが入るのが、めずらしく新しい献立です。じゃがいもを少し大きくカットした、ゴロゴロ感のある食べごたえがありそうなそばろ煮で、えのきたけを入れることで、とろみが出ておいしそうな「とろろそばろ煮」になりました。ごまを加えることで風味も良くなり、子どもたちのごはんが進みそうな一品です。                                             |
| 桜丘中学校1年  | 洋風ひじきいため煮            | 普段和食としてしか食べない料理を洋風にして、ベーコンなどを入れ、食べやすくしました。<br>工夫した点は、できるだけ今回のテーマの食材を使うようにしたところと、彩りを考えていんげんも入れたところです。                                                                                                                                                                        | 『ひと味違ったアイデアで賞』<br>和食としてなじみのあるひじきいため煮に、ウスターソースを使い、洋風の味付けにするというアイデアが独創的で良いですね。ベーコン、コンソメも入れたことで、子どもたちも食べやすい献立になりました。にんじん、いんげん、大豆の取り合わせで彩りもよくなり、食欲をそそります。「まごわやさしい」の食材も多く取り入れられていますね。                                  |
| 桜丘中学校3年  | まごわやさしい全投入<br>炊き込みご飯 | 具たくさんで、いろんな物から素材のうま味が出ますので、薄味でいけるとおもいます。<br>豆はドライパック、昆布は切ってあるものなので入れるだけです。簡単にできるものを使っています。                                                                                                                                                                                  | 『素材の味が味わえるで賞』<br>「まごわやさしい」の全ての品目が入っており、具材もたっぷりで食べごたえのあるメニューです。豆はドライパックを使用したり昆布は刻み昆布を使用したりするなど、簡単に調理できるよう工夫されているところも良いですね。ミックスビーンズやにんじん、さつまいもなどが使われており、彩りもよく美味しそうな炊き込みご飯です。                                        |

| 学校・学年・名前 | メニュー名         | 作品についてのアピール                                                                                        | 講評                                                                                                                                                                                        |
|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 桜丘中学校3年  | マシッタ!マゴヤプルコギ! | 今の若者は韓国が好きらしいので、学校でもそれを感じられるようなものになっています。<br>お肉も摂れて、お野菜も摂れて、作る人が楽できる物を考えました。                       | 『手軽に韓国料理を味わえるで賞』<br>「マシッタ」は日本語で「おいしい」という意味なのですね。メニュー名からおいしそうなのが伝わります。材料を切って炒めるだけという簡単な調理工程にも関わらず、お肉も野菜も摂取でき、本格的な韓国料理を味わえるのが良いですね。もやしのシャキシャキ感とニラやニンニクといった香味野菜、ピリ辛のコチュジャンが効いた、ご飯がすすむメニューです。 |
| 長尾西中学校1年 | 夏バテ防止!!筑前煮    | 夏バテ防止のために、なすなどを使いました。<br>七味で辛くして、夏にもピッタリです!!<br>スナップえんどうをいれて、色とりどりにしました!!<br>「まごわやさしい」の食材を5つ使いました。 | 『一工夫が食欲をそそるで賞』<br>お肉や野菜、きのこ、里いもなど様々な食材が使われており、食べごたえのある1品。また、スナップエンドウを加え、彩りをよく見た目も楽しむことができ良いです。お肉に下味をつけ、味がより染み込むようにしていたり、最後に七味をかけることで食欲が進むようにしたりと、工夫がされているところも良いですね。                       |