



小学生の部
最優秀賞

夏野菜の和風ナポリタン

下松市立公集小学校 5年 勝山 柚咲奈



審査講評

給食でも人気のナポリタンをケチャップだけでなくみそや砂糖、みりんで味付けし、厚揚げも入れて和風に仕上げています。夏野菜で県産食材でもあるなす、トマトを使い色どりもきれいで、栄養的にもよい料理です。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン

作り方

- ①フライパンに油を熱し、鶏肉（塩・こしょう適量）をいためる。
- ②たまねぎを加える。
- ③なすを加える。
- ④厚揚げ（油抜きする）、トマトを加え水を 60cc（焦げ付かない程度）加えて煮る。
- ⑤合わせ調味料を加え、味をなじませる。
- ⑥ピーマンを加える。
- ⑦茹でたパスタを加えて混ぜる。

作者コメント

夏野菜のなす・トマト・ピーマンをおいしく食べられるようなパスタにしました。
ポイントはみそを入れてナポリタンを和風にしました。

材料	分量(4人分)	切り方
鶏もも肉	100 g	小間切れ
たまねぎ	1/4 個	半分にして 薄切り
なす	中 1 本	いちょう切り 厚さ 1cm
厚揚げ	1 個	たんざく切り
トマト	1/2 個	乱切り
ピーマン	1/2 個	細切り
パスタ	150 g	
さとう	大さじ 1	} 合わせておく
みりん	大さじ 1	
みそ	大さじ 1	
ケチャップ	大さじ 4	
ウスターソース	小さじ 1	
塩・こしょう	適量	
サラダ油	少々	

成分表（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
276 kcal	12.5 g	12.9 g	139 mg	2.0 mg	1.2 g



小学生の部 優秀賞

とりじゃがトマトのバターチーズ焼き
下松市立公集小学校 2年 山田 彩花

審査講評

県産鶏肉を使い、じゃがいも、トマト、ブロッコリーをバターチーズで焼き上げる事により、子供の好きな味に仕上がりました。かくし味にトマトケチャップを使い、より食べやすくなりパン給食にも合う料理です。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン



材料	分量(4人分)	切り方
鶏もも肉	200 g	一口大
じゃがいも	中 1/2 個	いちょう切り
トマト	中 1/2 個	半月切り
ブロッコリー	1 房	一口大
バター	15 g	
チーズ (ピザ用)	30 g	
ケチャップ	大さじ 1/2	
塩	少々	
こしょう	1つまみ	
小麦粉	大さじ 1	

作り方

- ①鶏肉に下味（塩・こしょう）をつけて小麦粉をまぶす。
- ②じゃがいもとブロッコリーを2分下ゆでする。
- ③フライパンにバターをとく。
- ④鶏肉を火が通るまで焼く。
- ⑤野菜を全部いれていため合わせる。
- ⑥ケチャップで味つけをする。
- ⑦火をとめてチーズをちらし、ふたをする。
- ⑧チーズがとけたらできあがり。

作者コメント

ブロッコリーやじゃがいもがきれいな子も、チーズやケチャップでおいしく食べられるようにしました。
小学生が食べやすい大きさに切りました。

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
236 kcal	14.8 g	14.9 g	86 mg	1.4 mg	0.6 g



小学生の部 優秀賞

いろいろ野菜の炊き込みごはん

山口市立大歳小学校 6年 佐々野 栞帆

審査講評

県産のなす、阿武トマト、くりまさる、むつみ豚と県産食材がいろいろ使われていて何が入っているか見つけながら食べるのも楽しい料理です。塩昆布やごま油を使うなど、味付けも工夫されています。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・**トマト**・**ナス**・レンコン
そのほか（かぼちゃ・むつみ豚・ピーマン）



作り方

- ①なすはピーラーで、ところどころ皮をむき、いちよう切りにする。トマト、くりまさるは2cm角、ピーマンは1cm角に切る。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③米はといでザルにあげておく。
- ④炊飯器に米を入れ、水をいれておく。
- ⑤フライパンを熱し、ごま油を入れて豚肉をいためる。色が変わったらなすとくりまさるを入れなすが少し油を吸ったら塩こぶとめんつゆを入れる。
- ⑥炊飯器の中に⑤を入れ、トマトものせて炊く。
- ⑦できあがったら、ピーマンを入れよく混ぜる。お茶わんに盛りつけて白ごまをふる。

作者コメント

夏野菜は色もきれいでカラフルなので使いました。少しずつ残った野菜を使用し工夫しました。野菜のうま味が出せるよう調味料はあまり使用していません。ごま油で香りづけもしました。

材料	分量(4人分)	切り方
なす	150g	1cm幅 いちよう切り
あぶトマト	小1個	2cm角
くりまさる	100g	2cm角
ピーマン	1個	1cm角
むつみ豚	100g	一口大
塩こぶ	15g	
ごま油	大さじ1	
めんつゆ(2倍)	大さじ1	
白ごま	大さじ1	
米	2合	
水	300ml	

成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
401 kcal	12.1 g	7.6 g	57 mg	1.5 mg	0.8 g



小学生の部 優秀賞

ソイソイレんこん (soy soy れんこん)

周南市立桜木小学校 5年 小野 遙

審査講評

県産のれんこんを使い、豆腐、枝豆、みそ、しょうゆとすべて大豆のもとということを知ってほしいという願いが込められている料理です。つなぎに米粉を使い、シャキシャキしたれんこんと米粉のもっちりした食感が楽しめます。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・**豆腐**・トマト・ナス・**レンコン**

そのほか (米粉 ・ たまねぎ)



作り方

- ①豆腐を水切りする。
- ②ボウルに①と米粉以外のすべての材料を入れる。
- ③豆腐をつぶしながらしっかりと混ぜる。
- ④米粉を加えてさらに混ぜる。(米粉によって吸水量が違うのでポテッとすくくらいの量)
- ⑤フライパンに多めの油を入れ、熱する。
- ⑥1/4量ずつポタッと落とし、形をととのえる。
- ⑦焦げ目がついたら裏返す。
- ⑧裏面も焼けたら完成。

作者コメント

シャキシャキしたれんこんの食感を楽しめるようにしました。豆腐、枝豆、味噌、醤油が大豆製品や大豆のもとということを知ってほしくてこの4種類を使いました。米粉でもっちり、小麦アレルギーでも食べられます。切って、混ぜて、焼くだけで簡単に作れます。

材料	分量(4人分)	切り方
豆腐(木綿)	200g	水切りする
れんこん	50g	細かいみじん切り
たまねぎ	50g	細かいみじん切り
枝豆	10g	
味噌	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
しょうが	1g	すりおろし
米粉	50g	量を調節する
サラダ油	適量	

成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
145 kcal	5.0 g	5.9 g	52 mg	0.7 mg	0.6 g



小学生の部
佳作

豆腐クリームれんこん

周南市立桜木小学校 2年 小野 達

審査講評

牛乳と小麦粉を使ったホワイトソースの代わりに豆乳と米粉が使われていて、アレルギーの子どもにも配慮したとてもよいアイデアです。県産食材の鶏肉・レンコン・豆腐を使い今までの給食にはなかった新メニューです。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン

そのほか（ほうれん草・たまねぎ・米粉）



材料	分量(4人分)	切り方
鶏肉	80 g	こま切れ
れんこん	50 g	薄切り
たまねぎ	50 g	薄切り
しめじ	50 g	半分
ほうれん草	50 g	硬めにゆがいて 5 cm幅
バター	10 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
絹豆腐	150 g	
豆乳	50ml	
米粉	大さじ1	
コンソメ顆粒	小さじ1	

作り方

- ①フライパンにバターを溶かして、鶏肉を入れ塩・こしょうをふり焦げ目がついたられんこん・たまねぎを加えて炒める。
- ②ある程度火が通ったらしめじを加えて炒める。
- ③豆腐をフードプロセッサーなどでクリーム状になるまで混ぜる。
- ④③に豆乳・コンソメ・米粉を加えて混ぜ②に加える。
- ⑤全体に火が通ったらほうれん草を加えて混ぜて完成。

作者コメント

牛乳、小麦アレルギーの子どもと一緒にクリームソースを食べられたら良いなと思って考えました。ほうれん草を小松菜に代えれば下ゆでしなくて良いのもっと手軽に作れます。

成分表（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
124 kcal	6.9 g	7.6 g	39 mg	1.1 mg	0.3 g



小学生の部
佳作

豆ふつくねトマトスープ

柳井市立柳井小学校 6年 西本 真菜

審査講評

県産食材の鶏ひき肉に豆腐が入ったつくねはやわらかく、食べやすそうです。みそやしょうゆで味つけしたものは多いですが、トマト味はめずらしいです。県産なすやたまねぎ、にんじん、かぼちゃが入って栄養的にもよい料理です。

使用した県産食材

鶏肉・海藻 豆腐・トマト ナス レンコン
そのほか（ 玉ねぎ ）



作り方

- ①なべにみじん切りにしたニンニクを入れオリーブオイルで香りが出るまでいため、玉ねぎ・なす・人参・かぼちゃを加えて中火でいためる。
- ②具材に油がまわったらトマト缶と水を加え15分煮る。
- ③ざるに布巾をしき、豆腐を割ってのせしばらくおいて水をきつくしぼる。
- ④ひき肉・塩・片栗粉・③の豆腐をよくねりませる。
- ⑤②のなべに④の具をスプーンですくって入れる。
- ⑥コンソメスープの素を入れて15分煮る。
- ⑦仕上げに塩・こしょうで味を整える。

作者コメント

工夫したことは、つくねを作るときにやわらかいので、ぬらしたスプーンですくって入れることと、つくねは表面がにえて固まるまでさわらないことです。

材料	分量(4人分)	切り方
鶏ひき肉	150g	豆腐 つくね
豆腐	150g	
塩	少々	
片栗粉	小さじ2	
玉ねぎ	1/2個	
にんにく	1片	
人参	1/4本	
なす	1本	
かぼちゃ	100g	
カットトマト缶	400g	
オリーブオイル	大さじ1	
コンソメスープの素	大さじ1	
塩・こしょう	適量	
水	700ml	

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
201 kcal	11.3 g	9.3 g	52 mg	1.3 mg	1.7 g



小学生の部 佳作

ナスの仲間大集合！

柳井市立柳井小学校 6年 宮川 千穂

審査講評

なす、ミニトマト、パプリカは全部ナス科なのでこの名前にしたというネーミングが楽しいです。みそを使った味つけやミニトマト、パプリカ、青ねぎ、なすを使い、赤・黄・緑・紫で色どりもよいです。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・**トマト**・**ナス**・レンコン



材料	分量(4人分)	切り方
鶏もも肉	1枚	食べやすい大きさ
ナス	2本	乱切り
ミニトマト	4個	1/4に切る
パプリカ	1/2個	食べやすい大きさ
小麦粉	適量	
酒	大さじ1	} ④
みそ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
油	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
青ねぎ	少々	

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。ナスは乱切りに切る。ミニトマトは1/4の大きさに切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ②④を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱して鶏肉を炒め、取り出しておく。
- ④ナスとパプリカを炒め、火が通ったら鶏肉をもどし、ミニトマトも加えて炒める。
- ⑤②を加えて水分を飛ばしながら炒め合わせる。
- ⑥ねぎを散らす。

作者コメント

山口県産のとりにくとナスを使いました。妹が学校で育てているミニトマトも使いました。ナス・ミニトマト・パプリカは全部ナス科なので「ナスの仲間大集合」にしました。

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
265 kcal	13.9 g	16.7 g	26 mg	1.1 mg	1.3 g



小学生の部

アイデア賞

栄養満点！ひじきサラダ

山口市立大歳小学校 6年 吉中 志希



審査講評

ひじきやちりめんを使ったカルシウムたっぷりのサラダです。ポン酢でさっぱりとした味つけがされた上に、仕上げにかつお節を入れることで風味の向上と野菜の水分を吸う効果が期待でき、とても良いアイデアです。

使用した県産食材

鶏肉 海藻 豆腐 トマト ナス レンコン
そのほか（キュウリ・ちりめん・かつおぶし）

作り方

- ①鶏むね肉に酒、塩、こしょうをふり、600Wで7分程度電子レンジで加熱する。
- ②水を火にかけ沸騰したらひじきを入れ、ゆであがったらざるに上げる。
- ③キュウリを輪切りにし、塩をふりしぼっておく。
- ④トマトを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ポン酢、ごま油、ゆずこしょうをよく混ぜておく。
- ⑥鶏むね肉に火が通り、冷めたら食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑦⑤の中にキュウリ、ひじき、鶏むね肉、トマト、ちりめん、かつおぶしを入れてよく混ぜる。

作者コメント

たくさんの食材が入るように工夫しました。かつおぶしを入れることで、お弁当などに入れても水分が出ないようにしました。

材料	分量(4人分)	切り方
鶏むね肉	150g	
ひじき	80g	
トマト	1/2個	食べやすい大きさ
キュウリ	1本	輪切り
ちりめん	20g	
かつおぶし	3g	
塩・こしょう	少々	
酒	大さじ1	
ポン酢	大さじ5	
ごま油	大さじ1	
ゆずこしょう	大さじ1/2~1	

成分表（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
119 kcal	11.8 g	5.6 g	62 mg	0.6 mg	2.4 g



小学生の部
アイデア賞

レンコンとぶた肉とナスの
トロトロいため
山陽小野田市立高泊小学校 5年 齋藤 音弥



審査講評

県産れんこんとなすを片栗粉をまぶした豚肉と炒めることで、野菜の旨味を引き出し、野菜が苦手な人でも食べやすくなりそうです。青ねぎと白ごまをトッピングすることで、色どりもよく、食欲をそそる一品です。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン

材料 分量(4人分) 切り方

材料	分量(4人分)	切り方
豚肉	400 g	一口大
片栗粉	大さじ3	
レンコン	200 g	一口大
ナス	2本	輪切り
ねぎ	少々	
白ごま	少々	
しょうゆ	大さじ4	} ★
みりん	大さじ2	
酒	大さじ2	
さとう	大さじ2	
油	適量	

作り方

- ①レンコンは皮をむいて一口大に切る。ナスはヘタをとり輪切りにする。
- ②豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③フライパンに油をひいてレンコンとナスをいため、火が通ったら皿に取り出す。
- ④②の豚肉をフライパンでいためる。火が通ったらレンコンとナスをフライパンにもどす。
- ⑤★の調味料をまぜたものを入れていためる。
- ⑥お皿にもりつけてねぎと白ごまをふりかける。

作者コメント

片くり粉でタレがしっかりつくので、苦手な野菜でもぶた肉と食べたら食べやすくなると思いかたくり粉をつかいました。

成分表 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
380 kcal	24.0 g	18.0 g	61 mg	1.7 mg	2.8 g



小学生の部 ナスたっぷり豆腐ハンバーグあんかけ

アイデア賞 柳井市立柳井小学校 6年 小柳 果穂



審査講評

県産鶏ミンチ豆腐ハンバーグに県産なすをみじん切りにして使う発想が良いです。その上、鶏むね肉とえのきたけが入ったあんのでボリュームが増し、その味付けには柳井の甘露しょうゆを使いよりいっそうおいしそうです。

使用した県産食材

鶏肉・海藻・豆腐・トマト・ナス・レンコン

材料	分量(4人分)	切り方
ナス	1本	みじん切り
鶏ミンチ	200g	
豆腐	1丁	
小麦粉	大さじ4	
こしょう	適量	
塩	2つまみ	
油	適量	
鶏むね肉	1枚	細切り
えのき	1袋	半分
甘露しょうゆ	大さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
水	400cc	
だしのもと	5g	
酒	大さじ1	
水溶き片栗粉	適量	

作り方

- ①ナス1本をみじん切りに切ってボウルに入れ、塩を2つまみ入れ、手でまぜて水につけます。(5分)
- ②ボウルに、ナスの水をしばって入れ鶏ミンチ、豆腐(ペーパーで水切りをしたもの)、小麦粉、塩・こしょう適量を入れまぜていく。
- ③②の豆腐ハンバーグの形をととのえて、フライパンに少しの油をひいて中火で片面3~4分焼く。
- ④次にあんかけを作ります。鶏むね肉1枚細切りに切り、油を少しひいたフライパンで焼き、水を400cc入れ、甘露しょうゆ、濃口しょうゆ、砂糖、だしのもとを入れまぜる。そして酒、水溶き片栗粉、半分に切ったえのきを入れてまぜる。お皿に入れたら完成。

作者コメント

あんかけに柳井の特産品のかんろしょうゆを使って作りました。だから柳井らしさが出ています。とり肉は豆腐ハンバーグの中にもあんかけにも入っています。ハンバーグは肉ではなく豆腐を使って作りました。ナスもたっぷり使っています。私はナスが苦手だけれど、食べることができました。

成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
301 kcal	28.7 g	12.3 g	81 mg	1.9 mg	2.3 g