



令和2年度
学校給食料理コンクール
中学生の部 受賞作品



夏みかん風味のさわやか酢鶏

周南市立岐陽中学校 2年 弘中 豊



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

酢の代わりに山口県産の夏みかん果汁を使うことで香りを楽しむことができます。また、山口県産のピーマン（緑）、パプリカ（赤）、にんじん（橙）を使い、カラフルで食欲のわく料理です。給食でも人気メニューになることでしょう。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・たまねぎ・ニンジン
夏みかん・ピーマン・パプリカ・たまねぎ

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①鶏もも肉を2cm角に切り、塩・コショウ・酒で下味をつける。
- ②れんこん、ニンジンは皮をむき小さめの乱切りにしてかために下茹でをしておく。
- ③たまねぎの皮をむき、小さめの乱切りにする。
- ④ピーマン・パプリカはタネを取り、小さめの乱切りにする。
- ⑤夏みかんはレモン絞り器で果汁をしぼる。
- ⑥①の鶏肉に片栗粉をまぶし、軽くもみほぐす。
フライパンで油を熱し、鶏肉の両面をこんがり焼き火が通ったら取り出す。
- ⑦肉の焼き汁の残ったフライパンでれんこん、ニンジン、たまねぎを炒め火が通ったらピーマン、パプリカを加えさらに炒める。
- ⑧焼いた鶏肉と⑦の合わせ調味液を加え、全体を混ぜあわせる。
- ⑨仕上げに⑤とマーマレードジャムを加え味を整え、火を止め器に盛り付ける。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

酢豚のように酢やパイナップルを使わずに、山口県産の夏みかん、マーマレードジャム、レモン果汁を使いました。また、鶏肉を使ったので豚肉とは違ったやわらかい食感でフルーティーな味付なので食べやすく、食が進みます。

材 料	分量(4人分)	切り方など
鶏もも肉(皮付)	300 g	2cm角
塩・コショウ	少々	
酒	大さじ1	下味用
れんこん	60 g	乱切り
ニンジン	60 g	〃
たまねぎ	150 g	〃
ピーマン	60 g	〃
パプリカ	60 g	〃
片栗粉	大さじ3	鶏肉用
サラダ油	小さじ1	
○ 片栗粉	大さじ1	
○ 酒	大さじ2	
○ しょうゆ	大さじ2	
○ 砂糖	大さじ1	
○ 中華だし	小さじ1	
○ レモン果汁	大さじ1/2	
夏みかん果汁	大さじ2	
マーマレードジャム	大さじ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
283 kcal	14.5 g	11.8 g	28 mg	1.0 mg	2.1 g

中学生の部
優秀賞

体を作る！！鶏ごま味噌マヨサラダ！！

柳井市立柳井西中学校 1年 村川 葵聖



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

鶏肉がたくさん使われており、体を作るにはぴったりのサラダです。子どもが好きなマヨネーズ味にみそ、すりごまを加えることで、和風と洋風どちらでも合う味付けに工夫されています。また、不足しがちなカルシウムも摂れます。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・~~トマト~~・ニンジン
いんげん

材 料	分量(4人分)	切り方など
とりささみ	200 g	
れんこん	80 g	千切り
にんじん	80 g	千切り
いんげん	80 g	ななめスライス
ひじき	大さじ 1	
※ 味噌	大さじ 1.5	
※ 白すりごま	大さじ 3	
※ マヨ	大さじ 4	
料理酒	大さじ 2	

○●○●○●○ 作 り 方 ○●○●○●○

- ①ひじきは湯で戻しておく。
- ②鍋に水と料理酒大さじ2を入れ沸騰させ、とりささみをゆでる。
ゆでたら冷まし、さいておく。
- ③れんこん、にんじんは千切り、いんげんはななめにスライスにしてゆでる。
ゆでたら冷ましておく。
- ④①、②、③、※を混ぜ合わせて出来上がり。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

体を作るたんぱく質を多く含む鶏肉、味噌、すりごまを使用しました。

茹でて混ぜるだけなので誰でも簡単に作ることができます。たくさん食べて筋肉モリモリ！！元気になれるサラダです。

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
228 kcal	15.6 g	13.6 g	125 mg	1.6 mg	1.3 g

中学生の部
優秀賞

手づくり元気ふりかけ

山口市立大殿中学校 2年西岡 優和



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

全て山口県産食材が使われています。ひじきの鉄分、ちりめんじゃこのカルシウム、ピーマンのビタミンで、ネーミングどおり、元気が出る栄養満点のふりかけです。ごま油で炒めることで香りもよく、ご飯がすすむ一品です。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・トマト・ニンジン
ピーマン・ちりめんじゃこ・米

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①ひじきはたっぷりの水でもどして、ピーマンは、線切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れちりめんじゃこがかりかりになるまであげる。
- ③②がかりかりになったら取り出しておきます。
- ④とり出したフライパンにそのままごま油を少し足してピーマンをいためる。
- ⑤④がしんなりしてきたらひじきを入れます。しっとりしたら、☆の材料を入れる。
- ⑥いたまって煮汁がほとんどなくなったら取り出します。
- ⑦ご飯に⑥をのせ、その上に③をのせて、できあがりです。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

ピーマンは苦くて食べにくいですが、みりんと砂糖を入れることで苦みがなくなり食べやすくなります。ごま油で食欲がわきご飯がすすみます。ピーマンのビタミン、ひじきの鉄分、じゃこのカルシウムで栄養満点のふりかけです。

材 料	分量(4人分)	切り方など
ひじき	20g	水で戻したもの
ピーマン	4個	線切り
ちりめんじゃこ	50g	
ごま油	少々	
☆しょう油	20ml	
☆みりん	20ml	
☆料理酒	20ml	
☆だしのもと	小さじ1	
☆砂糖	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
78 kcal	6.1 g	2.5 g	83 mg	1.0 mg	2.0 g

中学生の部
優秀賞

えそバーグコロツケ

山陽小野田市立高千帆中学校 1年 國武 諒

△▽△▽△▽△ 講 評 △▽△▽△▽△

コロツケにすることで魚が苦手な子どもでも食べやすいように工夫された料理です。れんこんをみじん切りすることでシャキシャキした食感を楽しめます。えそ、豆腐、れんこん、ピーマンを混ぜあわせた基本のタネはハンバーグなどにアレンジできます。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・~~トマト~~・ニンジン
玉ねぎ・ピーマン・卵



○●○●○●○ 作 り 方 ○●○●○●○

- ①にんじん、ピーマン、れんこん、玉ねぎをみじん切りする。
- ②豆腐を水切りする。
- ③えそのすり身、①、②、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れてよく混ぜる。(にんにく、しょうがも)
- ④かたくり粉を少しずつ③に入れる。
- ⑤4等分にして形を整える。
- ⑥小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。

アレンジレシピ 【えそバーグ】

衣をつける前のタネをそのまま焼いて「えそバーグ」としてアレンジすることもできます。
⑥フライパンに油をしき、ふたをして焼く。

○●○作者コメント○●○

県産の食材をたくさん使用し、栄養バランスに気を付けた。
味見を繰り返し、味が美味しくなるようがんばった。
給食に出たらうれしいメニューを作った。



材 料	分量(4人分)	切り方など
にんじん	35 g	みじん切り
ピーマン	25 g	〃
れんこん	25 g	〃
玉ねぎ	35 g	〃
えそのすり身	200 g	
豆腐	200 g	
卵	1/2 個	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少量	
しょうゆ	大さじ 1/2	
にんにく・しょうが	少量	
かたくり粉	大さじ 2	
小麦粉	適量	
卵	1 個	
パン粉	適量	
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
コロツケ 307 kcal	18.6 g	18.5 g	109 mg	1.4 mg	1.5 g
バーグ 161 kcal	15.2 g	7.1 g	96 mg	1.0 mg	1.3 g

地産地消こねこねみそ汁

山陽小野田市立高千帆中学校 1年 伊藤 萌香



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

ネーミングどおり、山口県産食材をこねこね混ぜ合わせてタネを作り、汁に入れた料理です。煮干しでだしを取り、みそで味付けしているのので、誰もがなじみのあるホッとする味です。給食でもすぐに取り入れたい料理です。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・トマト・ミンチ
えだまめ・たまご・みそ・ねぎ

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①いりこの頭をとり、水から出汁を取る。
- ②宇部港えそミンチ、岩国レンコン、下関えだまめ、山陽小野田市ねぎ三昧、たまご、かたくり粉を①とする。そして、①をハンバーグを作る様に混ぜる。
※レンコンは小さめの乱切りにして入れる。
- ③出汁が出たらいりこを取り出す。
- ④弱火にしたなべにスプーンで①をすくい入れていく。
- ⑤豆ふ 1/2 丁を入れ、弱火にして 5~6 分煮る。
- ⑥みそを入れる。
- ⑦ねぎを入れて完成。

○●○ 作者コメント(工夫したところ) ○●○

えそミンチの歯ごたえをよくするために、れんこんをらんぎりにして小さくして、食感をだせるようにしたところ。なるべく多くの山口県産食材を使ったところ。

材 料 分量(4人分) 切り方など

とくぢみそ	適量	
仙崎産いりこ	少量	
①宇部港 えそミンチ	140 g	
①岩国レンコン	約 150 g	小さめのらんぎり
①下関えだまめ	5 さや	
①山陽小野田市 ねぎ三昧	少量	わぎり
(最後に散らす色味用のネギを取り置く)		
①たまご	1 個	
①かたくり粉	大さじ 1	
西の京山口 仁保庵豆ふ	1/2 丁	

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
151 kcal	14.4 g	4.6 g	105 mg	1.5 mg	1.7 g

洋風けんちん汁

山口市立鴻南中学校 2年 佐々木 来羽

講評

けんちん汁はしょうゆ味のイメージがありますが、トマトを入れることで酸味のきいた夏でもさっぱりと食べやすい栄養満点のスープになっています。れんこんやごぼうなど野菜がたっぷり食べられそうです。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・トマト・ニンジン
ごぼう



作り方

- ①野菜を洗い、材料を切る。トマトは湯むきにし、種をとり 1.5cm角に切る。
れんこんとごぼうは水につけておく。
- ②なべに油とごま油を熱し、トマト以外の野菜とこんにゃく、とりにくをいためる。
材料に火が通ったら、豆腐をくずして入れ、いためる。
- ③水を加え強火で煮て、沸とうしたら火を弱めてあくをすくい取る。
- ④塩とトマトを入れ、約 15 分間煮る。
- ⑤トマトの色が変わったら、しょうゆを入れる。
沸とうしたら火を止め、わんに盛る。
※トマトの種はとらなくても良い。

参考調理写真



作者コメント

トマトとニンジンで色がきれいに見えるようにして、ごぼうやれんこん、こんにゃくで食感を楽しめる。

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
146 kcal	7.9 g	9.4 g	38 mg	0.7 mg	1.6 g

元気になるスープカレー

周南市立岐陽中学校 2年 渡邊 悠伽



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

山口県産の夏野菜（なす、たまねぎ、パプリカ、トマト、ゴーヤ）をたっぷり使い、いろどりもよいです。カレー粉で味を付けることで、なすやゴーヤが苦手な人も食べやすいように工夫されています。野菜をとることで元気になろうという思いを感じます。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・**トマト**・ニンジン
ナスビ・パプリカ・玉ネギ・ゴーヤ(祖母の野菜)

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①さいの目に切ったナスビ、トマト、パプリカ、玉ネギ、ゴーヤ、ベーコンと手羽中をオリーブオイルを入れたフライパンでいためる。
- ②軽くシオ・コショウをしてカレー粉を入れる。
- ③水 500cc を中に入れてコンソメ 1 個を入れて煮こむとできあがり（15分煮こみます）

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

暑い夏だったのでスパイスのきいたスープカレーは元気になる気がしました。

祖母の家庭菜園で育った野菜は無農薬なのでより健康的だと思いました。

材 料	分量(4人分)	切り方など
ナスビ	1/2	さいの目切り
ミニトマト	4こ	〃
パプリカ	1/2	〃
玉ネギ	1/2	みじん切り
ゴーヤ	1/4	さいの目切り
ベーコン	100g	〃
手羽中とり肉	200g	そのまま
コンソメ	1こ	
カレー粉	小さじ1	
水	500cc	
塩・コショウ	少々	
オリーブオイル	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
210 kcal	9.5 g	16.3 g	21 mg	0.7 mg	1.4 g

ト マ ト 肉 じ ゃ が

周南市立岐陽中学校 2年 山脇 陽登



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

苦手なトマトを食べたいという熱い思いが感じられます。「トマト嫌いでも食べられる」と定番の肉じゃがを洋風に変えるアイデアがとてもよいです。生のトマトを使用しており、たくさん収穫できる夏にぴったりの料理です。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・トマト・ニンジン

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①豚肉は2~3cm程度に切り、じゃがいも、玉ねぎは大きさに応じて3~4等分に、にんじんは乱切り、しらたきは湯通しして食べやすく切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をこんがりするまで炒め、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたきを加え、塩・こしょうし、炒め合わせる。
- ③②にトマトをつぶして入れ④を加え、強火で沸騰させて、アクを取ったら蓋をして中火の火にして、約30分煮る。
- ④汁が絡んで煮上がったら、斜めに2等分に切った絹さやを加え、もう一度煮込んだら完成。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

トマトが嫌いな僕でも肉じゃがに入れていっしょに食べると予想以上においしくて、びっくりしました。これからもトマトを肉じゃがに入れて食べるとおいしく食べられそうです。

材 料	分量(4人分)	切り方など
ぶた小間肉	250 g	
じゃがいも	2 個	
玉ねぎ	1 個	
にんじん	100 g	
しらたき	1 玉(200 g)	
サラダ油	大さじ 1	
塩こしょう	少々	
トマト	丸 2 個	
和風だし汁	300ml	} ④
砂糖	大さじ 2	
みりん	〃	
酒	〃	
しょうゆ	〃	
絹さや	10 枚程度	

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
333 kcal	14.0 g	15.5 g	70 mg	1.4 mg	1.6 g



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

れんこんはすりおろし、にんじんとオクラは小さく角切りにし、ひじきと一緒にまぜて、一口サイズに丸め、油であげた料理です。にんじんの赤、ひじきの黒、オクラの緑というどりも良いので、給食だけでなく、お弁当のおかずにも向きそうです。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・トマト・ニンジン
 おくら

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①れんこんはすりおろし、ニンジンとおくらは5ミリ角に切る。
 ※おくらはたねをとる。
- ②ボールの中にA、Bの順に入れ、よくまぜる。
 ※水けが多いときは、粉を入れて、ちょうせつする。
- ③1口サイズに丸め、あげる。
- ④完成！

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

おくらとにんじんを入れることで、カラフルにしあげました。
 一口大に小さくすることで見た目もかわいらしく、食べやすくなるはずです。
 まるめるときに少したたきながら丸めることで、空気をぬき、あげるときにくずれないようにしました。
 おくらのねばねばがのりのかわりになり、良いアクセントになっています。
 ひじきは水にもどさなくて良いこともポイントです。

材 料 分量(4人分) 切り方など

A	岩国れんこん	1本(350g)	すりおろす
	ニンジン	中1/2本	5ミリ角
	おくら	6本	〃
	ひじき	大さじ1~2	そのまま
B	地粉(中力粉)	大さじ1~2	
	塩	小さじ1/2	
	揚げ油	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
119 kcal	26 g	3.8 g	57 mg	0.7 mg	1.0 g

鶏 団 れ ん こ ん チ ッ プ ス

周南市立富田中学校 3年 宮本 乃英佳



△▽△▽△▽△ 講 評 △▽△▽△▽△

団子の衣にれんこんをつかったアイデアがとてもよいです。衣にれんこん、具材に豆腐を入れることにより、シャキシャキとふわふわな食感が同時に楽しめる料理です。味付けにみそが使われていることで、ご飯のおかずにもぴったりです。

使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・~~トマト~~・~~ニンジン~~
みそ

○●○●○●○ 作 り 方 ○●○●○●○

- ①ボールに鶏ミンチ、豆腐、味のり、みそを入れよく混ぜる。
- ②①を8等分にして丸める。
- ③②にれんこんをまぶし油で揚げる。
- ④盛り付けたあと塩を少々かける。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

工夫した所は、衣にれんこんを使った所です。揚げている時にれんこんの衣がはがれても、れんこんチップスになる薄さに切っています。れんこんが苦手な人でもチップスにすることでおいしく食べることができると思います。豆腐を入れることでふわふわの食感をつくってます。

材 料	分量(4人分)	切り方など
鶏ミンチ	300 g	
豆腐	150 g	
味のり	板2枚	小さくちぎる
れんこん	180 g	1.5mmの いちょう切り
みそ	大さじ1	
塩	少々	
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
243 kcal	20.2 g	13.1 g	56 mg	1.8 mg	1.3 g