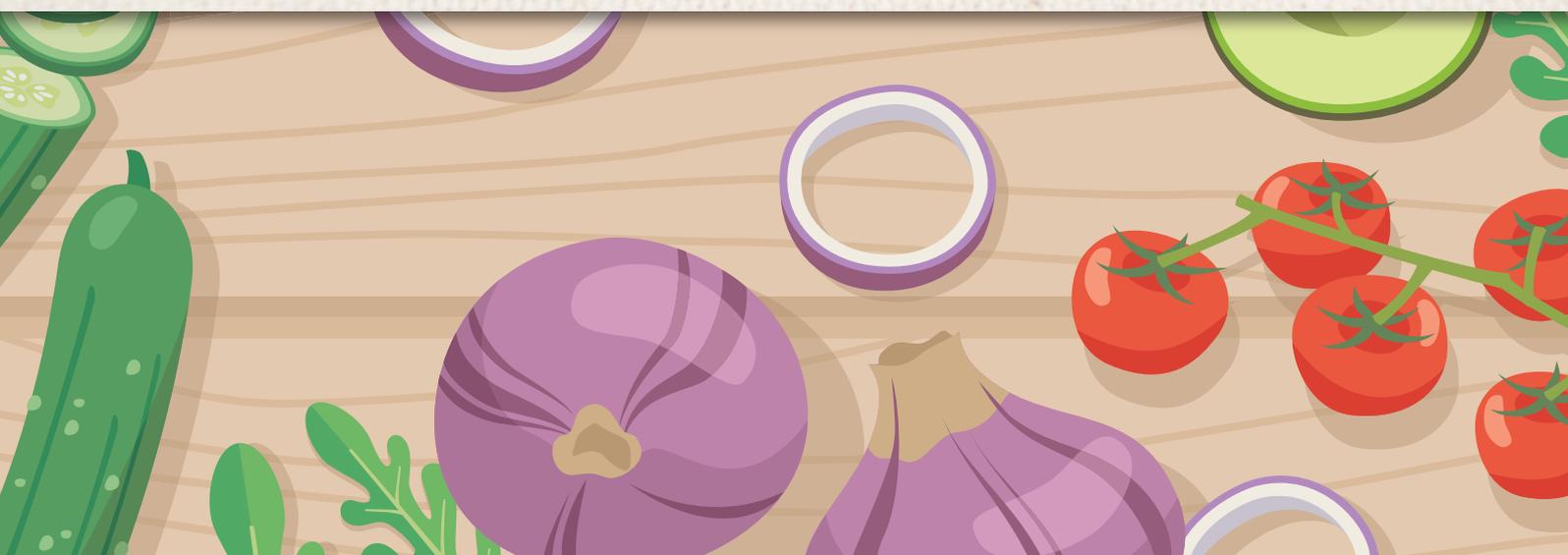




令和3年度

学校給食
料理コンクール入賞作品
レシピ集

主 催 ◆ 公益財団法人 山口県学校給食会
後 援 ◆ 山口県教育委員会・山口県学校栄養士会
レシピ監修 ◆ 公益社団法人 山口県栄養士会



はじめに

今回10回目となる「令和3年度 学校給食料理コンクール」を実施いたしました。

今年度は『みんなで食べたい！山口県産の海産物を使った給食メニュー』というテーマで募集を行い、小学生の部525作品、中学生の部988作品と過去最多の応募がありました。

今年度も昨年度に引き続き、新型コロナウイルスの影響により、学校行事や様々な活動の制限などのある1年でした。

そのような中でも、アイデアあふれる作品をたくさん応募いただき、皆さんのレベルの高さに選考も難航いたしました。

特に、今回のテーマが海産物であったため、「魚の臭みを取る方法」など、食材を美味しく調理する工夫を加えたレシピが多くみられました。

このコンクールが児童・生徒の皆さんの食への関心を高め、苦手な食材も工夫次第で食べられるようになること、食べることの大切さ、食への感謝の気持ちを育むきっかけになれば幸いです。

おわりに、「令和3年度学校給食料理コンクール」及び「レシピ集」発刊にあたり、応募いただきました児童・生徒の皆さん、ご協力いただきました学校関係者、審査委員の皆様にご心より感謝申し上げますとともに、このレシピ集が日々の給食業務に活用され、「食育の生きた教材となる学校給食」が、ますます充実・発展していくことを期待しております。

公益財団法人 山口県学校給食会

令和3年度学校給食料理コンクール実施概要

趣 旨 学校給食の食事内容の向上と多様化を図るため、児童及び生徒の工夫に満ちた料理を募集し、学校給食の充実発展、食育及び地産地消の推進に寄与する事を目的とする。

主 催 公益財団法人 山口県学校給食会

後 援 山口県教育委員会 山口県学校栄養士会

献立のテーマ みんなで食べたい！山口県産の海産物を使った給食メニュー

審 査 **小学生の部**
最優秀賞1点 優秀賞2点 佳作2点 アイデア賞2点
中学生の部
最優秀賞1点 優秀賞4点 佳作4点 アイデア賞4点

審 査 基 準 (1) 独創的な作品か（オリジナル作品で子どもらしい工夫があるか）
既に発表されているレシピ及びそれらに酷似していると認められる作品は審査、入選・入賞の対象といたしません。
(2) テーマに沿った料理であるか（県産品が豊富に使われているか）
(3) 給食の献立に向くものか

	校 数	作 品 数
小 学 校	32校	525作品
中 学 校	27校	988作品

学校給食料理コンクール審査委員

所 属	職 名	氏 名
山口市立大殿中学校	栄養教諭	森 重 直 子
山口県教育庁学校安全・体育課こども元気づくり班	指導主事	田 中 敦 子
公立大学法人山口県立大学看護栄養学部栄養学科	准 教 授	水 津 久美子
山口市立湯田小学校	栄養教諭	岡 村 陽 子
公益財団法人 山口県学校給食会	主 査	清 水 秀 明

令和3年12月現在

【入賞一覧】

《最優秀賞》 小学生の部

くじら肉とブロッコリーの
チリソース風いため 岩国市立平田小学校 6年 宮崎 凜 - 3

《最優秀賞》 中学生の部

はもハモ☆ベジベジ 周南市立岐陽中学校 2年 伊藤 結彩 - 4

《優秀賞》 小学生の部

せつきあじのカラフルあまからあげ 山陽小野田市立高泊小学校 6年 中平 翔 - 5

かいせんかきあげどん 岩国市立平田小学校 6年 河村 奏音
永井 彩夏 - 6

《優秀賞》 中学生の部

あじのムニエル～カラフル夏野菜
さっぱりソースがけ～ 周南市立周陽中学校 2年 佐野 想太 - 7

栄養満天!? 鱈の野菜チーズナッツのせ 山口市立大内中学校 2年 庄山 莉央 - 8

あじのもりもり天ぷら 周南市立周陽中学校 2年 北野 愛和 - 9

ESO バーグ 宇部市立常盤中学校 支援学級1～3年
グループ - 10

《佳作》 小学生の部

みんなで食ベタイフォーラーメン 岩国市立麻里布小学校 6年 村岡 昊輝 - 11

アジとごぼうのかきあげ風 岩国市立岩国小学校 6年 田上 侑芽 - 11

《佳作》 中学生の部

たこのしそジェノベーゼ和え 下松市立末武中学校 1年 勝山柚咲奈 - 12

イカのおんかけ素麺 周南市立周陽中学校 2年 銭村 謡 - 12

ひじきとちりめんじゃこの
カレーマヨつくね 周南市立岐陽中学校 2年 城平 結衣 - 13

あじのすぶた風 山口市立大内中学校 2年 塩見 咲心 - 13

《アイデア賞》 小学生の部

よくかむゴママヨサラダ 周南市立秋月小学校 6年 藤本 嵩大 - 14

No! Meat! たことひじきの
ポテトぎょうざ 岩国市立岩国小学校 6年 佐久間香帆 - 14

《アイデア賞》 中学生の部

オレンジソースがけ鯛の竜田揚げ 岩国市立東中学校 1年 高橋 怜 - 15

あかもくナゲット 周南市立岐陽中学校 2年 平屋 有記 - 15

たこやき屋 周南市立岐陽中学校 2年 藤本 悠馬 - 16

キスゴの春巻き 山陽小野田市立竜王中学校 2年 青柳 華奈 - 16

同賞内順不同（佳作・アイデア賞のレシピについてはお問い合わせください。）



最優秀賞

くじら肉とブロッコリーのチリソース風いため



岩国市立平田小学校
6年 宮崎 凜

【講評】

鯨肉を使ったメニューは給食でも登場しますが、今までにない組み合わせと味付けでした。ケチャップ味で子どもが好きな味付けになるように工夫された料理です。しっかりと味がついているので、ごはんが進みそうなメニューです。

使用した県産食材 … くじら肉

材 料	分量 (4人分)	切り方など
くじら肉	400g	一口大
しょう油	大さじ2	}
酒	大さじ1	
片くり粉	適量	
油	大さじ2	
ブロッコリー	1個	一口大
たまねぎ	1/2個	みじん切り
すりおろしんにく	小さじ1	} 合わせ調味料
すりおろししょうが	小さじ1	
ケチャップ	大さじ6	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
鶏がらスープの素	小さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
しょう油	小さじ1	
水	50ml	

作り方

- ①くじら肉は一口大に切る。
- ②くじら肉にしょう油、酒を入れもみこむ。
(できれば時間をおく)
- ③ブロッコリーは一口大に切って下茹でする。
- ④玉ねぎは、みじん切りに切る。
- ⑤②に片くり粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油をひき⑤をいためる。
- ⑦焼き色がついたら、ブロッコリー、玉ねぎ、すりおろしんにくとしょうがを加えていためる。
- ⑧合わせ調味料を加えて、からめたらできあがり。

【作者のコメント】

工夫したところ

- ・ 食べやすい大きさにした
- ・ 家にある調味料を使い分かりやすい分量にした
- ・ くじら肉は食べられていない人も多いと思うので、下ごしらえのときに味つけをしっかりとした
- ・ 栄養やいろいろなどを考えた
- ・ 子どもが好きな甘いケチャップ味にした

〔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
278 kcal	28.3 g	8.3 g	40 mg	3.6 mg	2.6 g



最優秀賞 はもハモ☆ベジベジ



周南市立岐陽中学校
2年 伊藤 結彩

【講評】

片栗粉をまぶして油で揚げることで、野菜の苦手な人でも食べやすくなります。ごまの風味に加え、一味唐辛子で味にアクセントをつけた甘辛醤油味の工夫がされています。赤・黄・緑と色合いも良く、味もおいしかったです。給食でも人気のメニューになりそうです。

使用した県産食材 … はも・焼きのり

材 料 分量 (4人分) 切り方など

はも湯引き済み	200 g	
れんこん	100 g	半月切り3mm
パプリカ赤	1 個	細切り (縦に8~10等分に)
パプリカ黄	1 個	細切り (縦に8~10等分に)
ズッキーニ	1 本	半月切り5mm
焼きのり	適量	はもがまけるくらい
かたくり粉	適量	
油	適量	
砂糖	大さじ3	
しょう油	大さじ2	
みりん	大さじ2	
いりごま	大さじ1	
一味唐辛子	適量おこのみで	

作り方

- ①野菜を洗い、それぞれの大きさに切る。
- ②野菜にかたくり粉をつける。れんこん、パプリカ、ズッキーニの順で揚げる。
- ③はもに焼きのりを巻いてかたくり粉をつけ揚げる。
- ④フライパンにしょう油、砂糖、みりんを入れ中火にかけ、ふつふつしてきたら、はもと野菜を入れてあえる。
- ⑤火を止めて、いりごまを指でひねりながらまわし入れ、おこのみで一味唐辛子をいれてあえる。

【作者のコメント】

- ・はもにのりをまいて、味にアクセントをつけた
- ・チキンチキンれんこんが好きなので、周南市の特産のはもで作ってみた
- ・夏なので、夏野菜を多く入れた
- ・ゴマを入れて、ごまの風味をたして、一味唐辛子で味に変化を加えた

〔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
299 kcal	13.9 g	15.5 g	89 mg	1.1 mg	1.4 g



優秀賞

せつきあじの カラフルあまからあげ



山陽小野田市立高泊小学校
6年 中平 翔

【講評】

あじは、片栗粉をつけ、揚げ焼きにしています。アジの旬である夏でも食欲がわくように酢を使い、さっぱりとした味付けになるように工夫された料理です。アスパラ、カラーピーマン、ミニトマトが入って、緑赤と色合いもよく食欲をそそります。

使用した県産食材 … せつきアジ

材 料	分量 (4人分)	切り方など
せつきアジ	350g	
酒	大さじ1	
片栗粉	100g	
油	大さじ2	
アスパラガス	3本	3cm
ピーマン(カラー)	1個	一口サイズ
油	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ミニトマト	5個	一口サイズ
水菜	1/4袋	3cm
かいわれ大根	1/2パック	3cm
むらさき玉ねぎ	1/4個	薄切り
レモン	1/4個	半月切り
しょう油	大さじ3	タレ
酒	大さじ3	
酢	大さじ1	
みりん	大さじ1	

作り方
<p>【じゅんび】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスパラガスは、根のかたい所をピーラーでむき、3cmくらいに切る。 ・ピーマン、ミニトマトは、一口サイズに切る。 ・水菜、かいわれ大根は、3cmくらいに切って、水にさらし、水気をよく切っておく。 ・むらさき玉ねぎは、薄切りにし、5~10分くらい水にさらし、水気をよく切っておく。 ・レモンは、薄い半月切りにする。
①アジ(三枚おろしにしたもの)を一口大に切り、酒を振り、少し置きキッチンペーパーで水気をふきとる。
②ビニール袋に片栗粉を入れ①を入れてふりふりする。
③フライパンを熱し油を入れ、アジをあけ焼きしてパットに一度あげる。
④フライパンをキッチンペーパーできれいにし、フライパンを熱し油を入れ、ピーマン、アスパラガスを焼き、塩こしょうする。(フライパンから取り出す)
⑤またフライパンをキッチンペーパーできれいにし、タレの調味料を入れて煮詰めたところにアジをもどし入れタレをからませる。
⑥いろいろりをよくもりつけてかんせい! 丼にしてもおいしい!

【作者のコメント】

せつきアジは夏が旬の為、お酢を少し入れ、酸っぱくなりすぎない程度にさっぱりさせました。工夫したところは彩りと野菜も一緒に摂れるようにしたところです。ごはんに乗せれば丼にもなります。是非みなさん作ってみてください。

〔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
229 kcal	19.3 g	11.1 g	85 mg	1.1 mg	2.4 g



優秀賞 かいせんかきあげどん



岩国市立平田小学校
6年 河村奏音・永井彩夏

【講評】

ちりめん、いか、ひじき、ちくわが使われ、山口県産の磯の香を感じながら歯ごたえのある小えびの食感も楽しめる料理で、食べた時に口の中が楽しくなります。天つゆも添えられたどんぶりで、ごはんも進みそうな一品です。

使用した県産食材 … ちりめん・ピーマン・いか・ひじき・ちくわ・小えび

材 料	分量 (4人分)	切り方など
ちりめん	12 g	
たまねぎ	80 g	うすぎり
ごぼう	24 g	ささがき
ピーマン	18 g	せんぎり
にんじん	12 g	せんぎり
いか	60 g	
ひじき	4 g	乾燥
ちくわ	44 g	わぎり
小えび	3尾	頭なし
天ぷら粉	50g	}
水	適量	
油	50 g	揚げ油
しょう油	50cc	}
みりん	50cc	
かつお節	3 g	
砂糖	小さじ1	
水	200cc	}
米	2合	

作り方
①材料を切る。
②ひじきは水でもどしておく。
③ボウルに天ぷら粉をといいて材料を入れてまぜる。
④ 170℃の油であげる。
⑤鍋に材料を入れて一煮立ちさせ、火を止める。
⑥ごはんを盛って、かきあげをのせて天つゆをかけて完成。

【作者のコメント】
山口県産の野菜や海産物を使用しました。小えびは頭を取ったほうが食べやすかったです。友達と一緒に話して考えました。

〔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
517 kcal	15 g	14 g	88 mg	1.5 mg	2.9 g



優秀賞

あじのムニエル ～カラフル夏野菜さっぱりソースがけ～



周南市立周陽中学校
2年 佐野 想太

【講評】

暑い夏でも食欲がわくように、カレー粉でスパイシーに仕上げたソースが特徴の料理です。青じそ、トマト、きゅうり、玉ねぎと多くの夏野菜を色どりよく組み合わせ栄養満点です。あじとさっぱりソースがよく絡んで、おいしくあじが食べられます。

使用した県産食材 … あじ（萩産）

材 料	分量 (4人分)	切り方など
あじ	320 g	
塩	適量	
こしょう	適量	
小麦粉	適量	
レモン汁	大さじ2	
オリーブ油	大さじ5	
青じそ	4枚	みじん切り
玉ねぎ	1/3 個	
トマト	1 個	5mm 角
きゅうり	1/2 本	5mm 角
カレー粉	少々	
にんにく	1片	うす切り

作り方

- ①あじは三枚おろしにして塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくを炒めて黄色になったら取り出す。あじを入れ、両面を焼く。
- ③玉ねぎはみじん切り、きゅうりと種を取ったトマトは5mm角に切る。
- ④ソースをつくる。ボウルに残りのオリーブ油とレモン汁、カレー粉、③の野菜を加え混ぜ合わせる。
- ⑤②を皿に盛り④をかけ、青じそを散らす。

【作者のコメント】

とてもおいしかったです。この料理はさっぱりしていて、夏にふさわしい味でした。今回は、カレー粉を加えることによって、スパイシーに仕上げることができました。家族からも賞賛されとてもうれしく思いました。

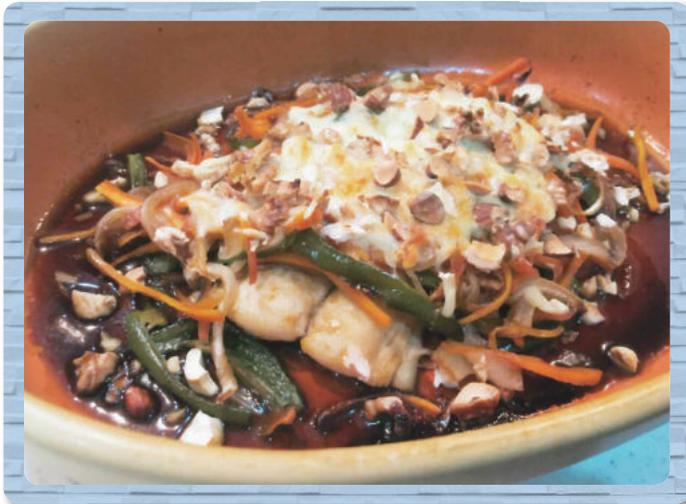
〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
276 kcal	17 g	18.8 g	71.3 mg	0.9 mg	1.2 g



優秀賞

栄養満天!? 鯖の野菜チーズナッツのせ



山口市立大内中学校
2年 庄山 莉央

【講評】

鯖を使い、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ミックスナッツをチーズで焼き上げることにより、栄養価がアップし、子どもの好きな味に仕上がっています。ミックスナッツのカリカリとした食感も楽しむことができます。

使用した県産食材 … 鯖・玉ねぎ・人参

材 料	分量 (4人分)	切り方など
鯖	160 g	
ピーマン	2個	千切り
玉ねぎ	1個	薄切り
人参	1本	千切り
ミックスナッツ	適量	
ピザ用チーズ	適量	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
しょう油	大さじ1	
油	適量	

作り方
①鯖 (三枚おろしにしたもの) 一口大に切る。
②ピーマン、玉ねぎ、人参を切る。
③ミックスナッツをくだく。
④酢、砂糖、しょう油を混ぜる。
⑤フライパンを熱し、油 (大さじ 1/2) を入れ、野菜をいため、とりだす。同じ、フライパンに油 (大さじ 1/2) を入れ、鯖を焼く。いためた野菜をフライパンにもどす。
⑥まぜあわせた調味料を入れる。
⑦耐熱皿にいれ、チーズをのせて、くだいたミックスナッツをふりかけオーブントースターでチーズがとろける程度焼く。

【作者のコメント】
 工夫したところ
 ・6つの基礎食品群をすべて入れたこと
 ・全国的に漁獲量の多い鯖をとりあつかったこと

〔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
189 kcal	12.1 g	10.9 g	90 mg	0.8 mg	1.1 g



優秀賞 あじのもりもり天ぷら



周南市立周陽中学校
2年 北野 愛和

【講評】

縦半分に切ったちくわにあじやもずくで作ったタネをのせて天ぷらにした料理で、あじ、ちくわ、もずく、のりと4種類の海産物が使われています。調理はひと手間かかりますが、ご飯給食とパン給食のどちらでも取り入れられそうです。

使用した県産食材 … あじ・焼きのり

材 料	分量 (4人分)	切り方など
あじ	210 g	みじん切り
ちくわ	6本	たてに切る
長ねぎ	3cm	みじん切り
もずく	10 g	みじん切り
しおこしょう	少々	
しょうが (チューブ)	1 cm	
しょうゆ	1/2 小さじ	
卵黄	1/2 個	
米粉	適量	
天ぷら粉	適量	
氷水	適量	} 衣
卵黄	適量	
焼きのり	適量	
プロッコリー スプラウト	1つまみ	0.5cm 四方角切り

作り方

- ①あじを3枚おろしにして、身をたたきにする。
- ②①にみじん切りにした長ねぎ、小さめにカットしたもずく、しおこしょう、しょうがしょうゆ、卵黄を入れて混ぜる
- ③ちくわを縦に半分切り、②をのせる。
- ④③に薄く米粉をつける。
- ⑤焼きのりを入れた衣をつくり、④に衣をつけて揚げる。
- ⑥⑤を盛り付けて、プロッコリースプラウトを飾る。

【作者のコメント】

私は好き嫌いが多く、魚は特に苦手な食べ物です。そこで私は海産物をたくさん加え、好きな食べ物である天ぷらに加工しました。すると、苦手を考えるとどこかとてもおいしく食べられました!! また作って味わいたいです!! そして、魚の種類を変えるなどのアレンジも試してみようと思います!!

〔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
386 kcal	18.3 g	21.7 g	81 mg	1.2 mg	1.7 g



優秀賞 ESOバーグ



宇部市立常盤中学校
支援学級1～3年グループ

【講評】

料理名に工夫が見られます。アレルギーにも配慮して、ネバネバ食材を使うことでつなぎのかわりにするところなどよく考えられています。とてもヘルシーな一品に仕上がっています。みそやしょうがを加えることで魚の臭みを抑え、魚が苦手な人も食べやすいように工夫されています。

使用した県産食材 … えそ・とうふ・玉ねぎ・オクラ・枝豆

材 料	分量 (4人分)	切り方など
えそ	200 g	すり身
とうふ	200 g	水切りをしてつぶす
長いも	70 g	すりおろし
玉ねぎ	中 1/2 個	みじん切り
にんじん	中 1/4 本	みじん切り
オクラ	中2本	みじん切り
枝豆	適量	
しょうが	ひとかけ	すりおろし
かたくりこ	大さじ2	A
しょう油	小さじ1	
みそ	大さじ1	
油	適量	B
酢	大さじ4	
さとう	大さじ4	
しょうゆ	大さじ4	C
水	大さじ4	
かたくりこ	小さじ2	

作り方
①とうふを水切りしつぶす。(500w 1分半)
②長いも、しょうがをすりおろす。
③玉ねぎ・オクラ・にんじん・枝豆をみじん切りにする。
④①②③にAを加えて、よくこねる。
⑤Bを混ぜておく。
⑥フライパンを熱し油を入れ、④を一口大に丸めて平たくした物を中火で両面、こげ目がつく程度に焼いたら弱火にし、両面蒸し焼きにする。
⑦⑤のB(調味料)を入れ、よくからめ最後にC(水溶きかたくりこ)を入れてとろみをつける。完成!

【作者のコメント】

魚の臭味が気にならないようしょうがを入れ豆腐を加えることでヘルシーにした。また、卵アレルギーの人でも食べられるようにつなぎはネバネバ系の野菜を使った。

〔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
204 kcal	16.3 g	6.2 g	109 mg	1.5 mg	3.2 g



佳作 みんなで食ベタイフォーラーメン



岩国市立麻里布小学校
6年 村岡 昊輝

【講評】

フォーとれんこん、水菜で食感が異なる食材の組み合わせがおもしろいです。彩りも良く、魚と野菜も入っていて栄養もよく考えられています。アレルギー対応にも配慮があり、だれでも食べられるように考えられた独創的な料理です。

使用した県産食材 … 真鯛・れんこん

【作者のコメント】

ぼくはアレルギーで給食が食べられません。なので、ぼくも食べられる料理を考えました。フォーのモチモチと、水菜のシャキシャキと、れんこんチップスのパリパリで食感を楽しめるように工夫しました。水菜とにんじんで色どりをよくして、たいの切り身を焼くことでさらにおいしくしました。



佳作 アジとごぼうのかきあげ風



岩国市立岩国小学校
6年 田上 侑芽

【講評】

香りを良くするために大葉を衣に入れて、いつもとは違うかき揚げに仕上がっています。ごぼうとあわせることで食感がよくなり、揚げることにより、魚が苦手な人でも食べ易くなっていると思います。3枚おろしになっているアジを使えば作りやすいと思います。

使用した県産食材 … アジ・ごぼう・大葉

【作者のコメント】

香りを良くするために大葉をころもに入れました。大葉はアジの臭みをやわらげる役目もあります。揚げる時は具材がまとまるように工夫しました。アジはふんわり、ごぼうはカリッとした食感が楽しめるようになっています。



佳作 たこのしそジェノベーゼ和え



下松市立末武中学校
1年 勝山柚咲奈

【講評】

学校給食ではあまり登場しない「たこ」を用い、バジルの代用に大葉のみじん切りとレモン、オリーブ油等の風味を生かしたドレッシングで、なす、キャベツ、パプリカ、きゅうりの順にゆでた野菜を和えています。彩りもよく工夫されています。

使用した県産食材 … 真だこ・れんこん・なす

【作者のコメント】

給食ではあまり出ない「たこ」を使ってみました。大葉をみじん切りにしてジェノベーゼ風なドレッシングにして、大葉の風味とレモン汁でさわやかな感じにしました。



佳作 イカのおんかけ素麺



周南市立周陽中学校
2年 銭村 謡

【講評】

素麺は醤油ベースの味付けのイメージがありますが、ごま油や鶏ガラスープを使うことで中華風の味付けにアレンジされています。素麺にイカと野菜のおんかけをプラスすることで、一品での栄養バランスもアップしています。

使用した県産食材 … 剣先いか

【作者のコメント】

家族が味の濃いものを好んでいるので、鶏がらなどは少し、多めにいれてつくりました。素麺は、目を離すとお湯が吹きこぼれたりするので、特に目をはなさないように気をつけて、素麺がくっつかないように気をつけました。少し固かったので、次はゆでる時間をふやそうと思います。



佳作 ひじきとちりめんじゃこのカレーマヨつくね



周南市立岐陽中学校
2年 城平 結衣

【講評】

子どもたちが好きなつくねに、ひじきやしらす干しを入れることで、海藻や魚が苦手な人でも食べやすいと思います。味付けに、カレー粉やマヨネーズを入れて味と食感にアクセントを加えています。給食メニューとしても取り入れやすいです。

使用した県産食材 … ひじき・ちりめんじゃこ

【作者のコメント】

鶏ひき肉にマヨネーズを入れて、ねばりが出るまでしっかりとまぜるとお肉がふんわりとやわらかく焼きあがります。



佳作 あじのすぶた風



山口市立大内中学校
2年 塩見 咲心

【講評】

豚肉の代わりに鱣（三枚おろしに挑戦）を用いて、味付けも魚の苦手な子どもの嗜好にあうよう工夫されています。ピーマン、たまねぎ、にんじんが、なるべく同じ大きさになるように乱切りされており、色合いにも配慮されています。

使用した県産食材 … あじ・ピーマン・玉ねぎ

【作者のコメント】

あじを三枚おろしにしましたが、なるべく身を残さないようにしました。色合いがよいように玉ねぎとピーマンと人参を使って、なるべく同じ大きさになるように切りました。

🎀 アイデア賞 よくかむゴママヨサラダ



周南市立秋月小学校
6年 藤本 嵩大

【講評】

切干大根とたこを使うことで、ネーミングどおり、よくかんで食べるかみかみサラダとなっています。味付けにマヨネーズやゆず吉を使うことで食べやすく工夫されています。給食に登場するかみかみメニューの1つに加えられるそうです。

使用した県産食材 … たこ・切り干し大根・きゅうり・にんじん・ゆず吉

【作者のコメント】

工夫したところは、山口県産の食材をたくさん使ったところとたこを野菜と同じ大きさに切ったことです。レモン汁の代わりに長門のゆず吉を少し入れたことで酸味が増し、おいしくなったと思います。

🎀 アイデア賞 No! Meat! たことひじきのポテトぎょうざ



岩国市立岩国小学校
6年 佐久間香帆

【講評】

ぎょうざにすることで、海産物が苦手な子供でも食べやすいように工夫された料理です。れんこんを小さく角切りすることで、シャキシャキした食感を楽しめます。調理工程が多いので、じゃがいもの形態を工夫すると、給食でも実施できそうです。

使用した県産食材 … たこ・ちりめんじゃこ・かまぼこ・ひじき・れんこん

【作者のコメント】

山口県産の海産物をさがしにスーパーに行ったとき、おいしそうなたこやひじきを見つけ、それを、好きなぎょうざの皮でつつみ、あげやきにするとおいしいと思い、このレシピを思いつきました。味付けはあまりせず、ちりめんじゃこの塩味でやさしい味付けにしました。



アイデア賞 オレンジソースがけ 鯛の竜田揚げ



岩国市立東中学校
1年 高橋 怜

【講評】

オレンジジュースとレモン果汁、醤油、砂糖、オレンジの果皮ソースを作り、白身魚の竜田揚げにかけて最後にねぎを散らした1品です。見た目もよく、オレンジの風味が感じられるよう工夫されています。

使用した県産食材 … 鯛

【作者のコメント】

今回はソースを混ぜるときにオレンジの皮を刻んでいれました。見た目もよくなり、オレンジの風味がより感じられました。



アイデア賞 あかもくナゲット



周南市立岐陽中学校
2年 平屋 有記

【講評】

あかもくという食材を選んで料理を考えたことや、あかもくを使ってナゲットを作るという発想がとても斬新で面白いです。摂取しにくいあかもくを混ぜ込んでナゲットにすることにより、子どもにとっても抵抗感がなく食べられると思います。

使用した県産食材 … 長州あかもく

【作者のコメント】

材料や調味料を最小限にし、作りやすさ、素材の味が生かせるようにしました。また、食物繊維を多く含む、腸にやさしい赤もくを使用しました。

アイデア賞 たこやき屋



周南市立岐陽中学校
2年 藤本 悠馬

【講評】

料理名がとてもおもしろいです。炊き込みごはんに、マヨネーズ、お好みソースを加える発想も斬新です。たこやき風な味のたきこみごはんで、子どもたちにとってとても興味が湧くメニューになりそうです。給食では混ぜ込みごはんでも対応できそうです。

使用した県産食材 … たこ・ひじき・かまぼこ・米

【作者のコメント】

工程数を少なくし、簡単にしました。一口食べたら、「たこやきだ!!」と思ってもらえるよう分量も試行錯誤して決めました。

アイデア賞 キスゴの春巻き



山陽小野田市立竜王中学校
2年 青柳 華奈

【講評】

見た目もきれいな料理です。春巻ですが、チーズやポテト、バジルソース、イタリアンソルトを使い、イタリアンに仕上がっている意外性がおもしろいです。給食では一手間かかりますが、子どもが好きそうな魚料理になりそうです。また家庭にも紹介出来そうな一品です。

使用した県産食材 … キスゴ

【作者のコメント】

工夫したところは、春巻きを丁寧に巻くところと、なるべく簡単に作れるようにしたこととです。そして、チーズを中に入れることで中の魚やポテトがもっとおいしくなると思ったので入れました。

令和3年度学校給食料理コンクール実施要項

趣 旨	学校給食の食事内容の向上と多様化を図るため、児童及び生徒の工夫に満ちた料理を募集し、学校給食の充実発展、食育及び地産地消の推進に寄与する事を目的とする。
主 催	公益財団法人 山口県学校給食会
後 援	山口県教育委員会 山口県学校栄養士会
献立のテーマ	みんなで食べたい！山口県産の海産物を使った給食メニュー
応募対象者	山口県在住小・中学生（個人・グループ参加）
募集期間	令和3年8月1日（日）～令和3年9月27日（月）
審 査	応募作品の中から入選・入賞を決定する 【入賞 小学校の部・中学校の部】最優秀賞各1作品 優秀賞 【入選 小学校の部・中学校の部】佳作 アイデア賞 ※優秀賞・佳作・アイデア賞については、応募数に応じて決定
審査基準	(1) 独創的な作品か（オリジナル作品で子どもらしい工夫があるか） 既に発表されているレシピ及びそれらに酷似していると認められる作品は審査、 入選・入賞の対象といたしません。 (2) テーマに沿った料理であるか（県産品が豊富に使われているか） (3) 給食の献立に向くものか
審査内容	(1) 事前審査 審査委員各自で入選作品候補選出 (2) 書類審査 令和3年11月上旬（予定） 入賞作品候補の選出 (3) 試食審査（入賞作品の選出）及び最終審査 令和3年12月上旬（予定） レシピどおりに試作したものを審査する。
発 表	審査の結果は1月中旬迄に学校を通じて通知する。
応募条件	(1) 応募はテーマに沿った単品料理を1人1点（1グループ1点）とする。 (2) 実際に試作し、調味料・食材の分量・作り方をできるだけ明確に記入する。 (3) 写真又はイラストの添付は、該当の料理1点のみとする。 （それ以外の盛り付け、主食、デザート、装飾品、用具などはないものとする。） (4) 応募する作品は未発表のものに限る。 （書籍又はインターネット等で発表されているレシピを応募作品とすることは不可） (5) 応募は、別紙応募票、応募用紙を提出するものとする。 ※応募用紙に必要事項を記入の上、山口県学校給食会へ送付して下さい。 応募用紙はホームページからダウンロードできます。
審査委員	県教育委員会1名、学校栄養士会2名、学識経験者1名、給食会1名
賞及び副賞	最優秀賞 優秀賞 佳作 アイデア賞 参加賞 最優秀賞・優秀賞・佳作・アイデア賞には学校を通じて賞状及び副賞を贈呈します。 また、応募者全員に参加賞をお渡しします。
作品公表	入賞作品につきましては給食会ホームページ及びレシピ集で紹介いたします。
個人情報	応募についての個人情報はこの事業以外の利用はいたしません。 なお、応募作品については返却いたしません。



令和3年度
学校給食料理コンクールレシピ集

発行日 令和4年3月
発 行 公益財団法人 山口県学校給食会
753-0054
山口県山口市富田原町1番18号

