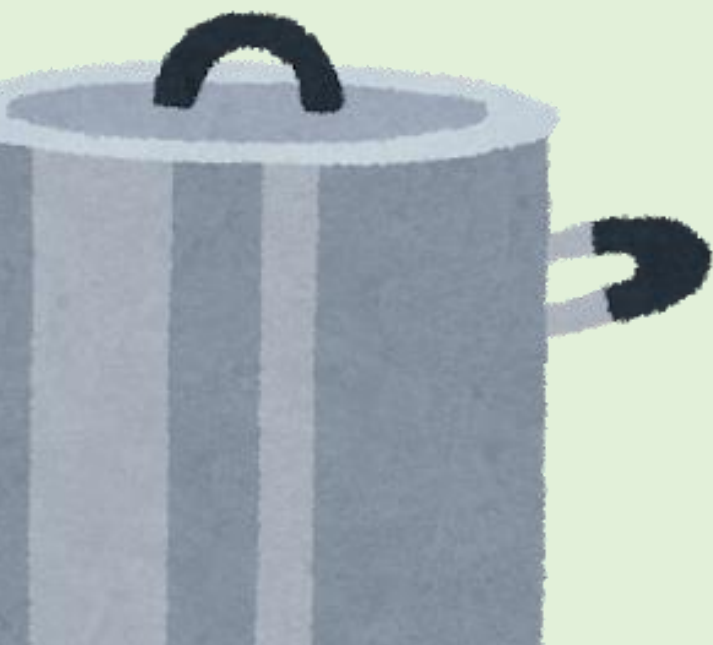




令和2年度

# 学校給食料理コンクール

小学生の部 受賞作品



小学生の部

最優秀賞

# 洋風けんちんがめ煮

下松市立花岡小学校 6年 岩清水 恵



### △▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

がめ煮は鶏肉や根菜類などを炒めてから甘辛く煮込む料理ですが、和食の食材を上手に使って洋風にアレンジしているアイデアが面白いです。数種類の豆類が使われていて味のアクセントになっています。給食でも取り入れやすい料理です。

### 使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・トマト・ニンジン

### ○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①野菜を全て乱切りにする。
- ②とり肉をいためる。
- ③根菜を軽くいためて野菜がひたひたになるくらい水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④水分が半分くらいになったら、ミックスビーンズ、トマト缶、水切り豆ふをつぶして入れる。
- ⑤コンソメ、かんそうバジルを入れる。
- ⑥塩、こしょうで味をつけ10分にこむ。
- ⑦乱切りしたトマトを入れ、軽くにこみパルメザンチーズをかける。
- ⑧できあがり！

### ○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

山口県産の食材を使っているし、たくさんの人に食べてもらえる料理を考えました。

トマト味なので、洋風けんちんがめ煮にしました。父といっしょに考えた料理を作ることができたのでよかったです。

材 料	分量(4人分)	切り方など
豆ふ	1/2 丁	水切り
ごぼう	100 g	乱切り
レンコン	100 g	〃
ニンジン	100 g	〃
とり肉	150 g	一口大
ミックスビーンズ	60 g	
トマト缶	200 g	
コンソメ	2 g	
かんそうバジル	少々	
塩	1 g	
こしょう	少々	
トマト	1/2 個	乱切り
パルメザンチーズ	3 g	

### 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
367 kcal	23.9 g	15.3 g	155 mg	3.0 mg	1.3 g

小学生の部

優秀賞

# 山口魚ギョつとバーグ

岩国市立麻里布小学校 6年 伊藤 優空

## △▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

人気メニューのハンバーグに、山口県産の鰯、もずく、れんこんなどの食材が使われており、魚や海藻が苦手な人にも食べやすくなっています。みじん切りにしたれんこんやれんこんチップスを使うことで食感も楽しめるハンバーグに仕上がっています。

## 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



## ○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①鰯を3枚卸にしてフードプロセッサーであらびきにする。
- ②レンコンは皮をむいてうす切りにして酢水につけてあく抜きをする。
- ③レンコンは、飾りつけとみじん切りするのに分けます。ニンジンとレンコンをみじん切りにします。
- ④鰯、レンコン、ニンジン、もずく、卵、パン粉、水切りした豆腐、塩こしょうをボールに入れ混ぜ合わせる。8等分し形を整えて空気をぬきます。
- ⑤フライパンに油を入れ、バーグを入れます。両面をこんがり焼いたらふたをして弱火で5分焼く。
- ⑥バーグを焼いたフライパンにバターをとかして、レモン汁を入れて煮立たせる。
- ⑦レンコンを180°Cくらいで揚げる。
- ⑧バーグの上に大葉とレンコンチップスとレモンソースをかけて完成。

## ○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

鰯は食べやすいように、あらびきにして食べた時の食感を良くするためにみじん切りにしたレンコンと人参、もずくを加えました。

また、バーグに使用している鰯や豆腐の旨味を生かすためバーグを焼いたフライパンでソースを作りました。

## 材料 分量(4人分) 切り方など

鰯	5~6尾(200g)	3枚卸
ニンジン	1/4本(55g)	みじん切り
レンコン	1節(150g)	みじん切り
味つけされていないもずく	1ふくろ(70g)	食べやすい長さ
絹ごし豆腐	鰯と同量(200g)	水切り
たまご	1個	
パン粉	1カップ	
塩こしょう	適量	
バター	大さじ4	
レモン汁	大さじ2	
酢	レンコンのあく抜き用	
サラダ油	適量	

### 【飾り】

大葉	5枚	千切り
レンコン	8枚	うす切り

## 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
304 kcal	16.3 g	19.3 g	92 mg	1.5 mg	1.6 g

小学生の部

優秀賞

# 山口 いっぱいませごはん

岩国市立灘小学校 6年 北田 和輝



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

山口県産のひじきと野菜を使い、甘辛い味をつけた具をご飯に混ぜ合わせて作ります。1品で不足しがちな鉄分をしっかりとることができます。にんじん、コーン、枝豆が入っていて、赤・黄・緑といろどりもよく食欲をそそります。

## 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  
しいたけ・米

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①フライパンに油を入れとり肉を入れる。
- ②肉に火がとおったら人参を入れる。
- ③ひじきの水をよくきいたらフライパンに入れる。
- ④れんこんも水をよくきって入れる。
- ⑤次にさとう、さけ、みりんの順番で大さじ1ずつ入れる。しょうゆは大さじ1.5でごま油小さじ1/2を入れる。
- ⑥しいたけ、コーン、枝豆を入れる。
- ⑦味がよかったらごはんにまぜて完成。
- ⑧最後にごまをふりかける。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

赤色の食品はとり肉とひじき、黄色は米、緑はれんこん、しいたけで栄養バランスがそろったものを使用しました。れんこんは水につけるとあくがとれて最後に入れるとはごたえがあります。枝豆とコーンを入れるのは子供たちに人気なものなので入れました。

材 料	分量(4人分)	切り方など
ひじき	50 g	水で戻したもの
れんこん	90 g	小さく切る
とり肉	130 g	
人参	1/4 個	小さく切る
しいたけ	1 個	〃
米	1.5 合	
枝豆	25 g	
コーン	25 g	
ゴマ	適量	
さとう	大さじ1	
さけ	〃	
みりん	〃	
ごま油	小さじ1/2	
油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1.5	

## 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
352 kcal	11.5 g	8.1 g	37 mg	1.1 mg	1.1 g

## 山口のおいしさつまった！ミネストローネ

岩国市立岩国小学校 6年 三家本 悠雅



## △▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

ミネストローネではあまり使われないれんこんが使われています。鶏肉、トマトなどほとんどの食材が山口県産食材です。パスタもペンネを使うことでよりオシャレな感じに仕上がっています。野菜を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

## 材 料 分量(4人分) 切り方など

材 料	分量(4人分)	切り方など
とりむね肉	160 g	
れんこん	200 g	1cm いちょう切り
玉ねぎ	200 g	スライス
にんじん	60 g	いちょう切り
トマト	50 g	角切り
セロリ	20 g	スライス
グリーンピース	10 g	
ホールトマトかん	50 g	
オリーブ油	3 g	
コンソメ	5 g	
塩	1 g	
こしょう	少々	
トマトケチャップ	40 g	
水	500 g	
ペンネ	60 g	

## ○●○●○●○ 作 り 方 ○●○●○●○

- ①ペンネをゆでて、ザルに上げ水気を切ってラップをしておく。
- ②れんこん、玉ねぎ、にんじん、トマト、セロリ、を指定の切り方でカットする。
- ③深めの鍋に、オリーブオイルをひいて中火で熱し、とり肉を炒める。
- ④とり肉の表面が色が変わったら玉ねぎ、にんじんを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、れんこんを入れ油がなじむ程度に炒め合わせる。
- ⑤水、トマト、セロリ、ホールトマト、コンソメを加える。ふたをして野菜がやわらかくなるまで 10～15分ほど弱火でいる。
- ⑥ふたを取りケチャップ、塩、こしょうで調味する。
- ⑦ペンネを加え、グリーンピースを入れて3分ほどにてできあがり。

## ○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

地元岩国のれんこんと由宇トマトを使って、パンに合うメニューを考えました。

れんこんがトマトと合わさって洋風に仕上がりました。

岩国のダブルの食材は相性抜群でとても美味しいです。

## 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
193 kcal	13.8 g	2.1 g	36 mg	0.9 mg	1.2 g

## 山口 まるごと 丼

岩国市立平田小学校 6年 庄司 野乃花



## △▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

食材の組み合わせが面白い料理です。山口県産の食材を使い、歯ごたえのあるれんこんや、ネバネバのオクラなど食感が違うものを組み合わせてあり、食べたときに口の中が楽しくなります。みそ味の丼で、ご飯もしっかり食べられるよう味付けが工夫されています。

## 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  
たまご・オクラ

## ○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①切ったとりもも肉、プチトマト、れんこんを全量入れ、中火でいためる。
- ②れんこんがすきとおって、とりもも肉の表面の色が変わってきたら、豆腐を手でくずしながら①に入れる。
- ③調味料をすべて入れる。
- ④豆腐がくずれすぎないように、調味料が全体にいきわたるように2~3分まぜる。
- ⑤とうもろこしを入れる。
- ⑥たまごをまわしかけるように入れ、表面がかたまり始めたら、ゆっくり混ぜ、なべはだがプツプツしているうちに火を止める。
- ⑦オクラを中央にかざる。

## ○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

トマト(赤)、オクラ(緑)、たまご(黄)の3色で、見た目から元気が出るような盛りつけにした。  
食材の大きさをなるべくそろえることで火の通りと食感を良くし、ひと口の中でいろんな味になるよう工夫した。  
暑い時期は食欲がなくなるので、1品で多くの栄養がとれるような丼ぶりご飯を考えた。

## 成分表(1人分) ごはんは含まない

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
556 kcal	34.5 g	25.8 g	146 mg	3.0 mg	3.1 g

## わかめの梅サラダ

岩国市立灘小学校6年濱本大滋

## △▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

山口県産の食材を使い、わかめとひじきの磯の香りを感じながら、歯ごたえのあるたこの食感も楽しめる料理です。シーチキンに梅を加え、さっぱりした味付けに工夫されています。夏に食欲のわく料理です。

## 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  
梅・きゅうり



材 料	分量(4人分)	切り方など
きゅうり	90 g	わぎり
ニンジン	60 g	せんぎり
わかめ	8 g	もどす
たこ	40 g	わぎり
ひじき	50 g	水で戻したもの
シーチキン	70 g	
梅ぼし	80 g	
塩	適量	ニンジンを茹でる

## ○●○●○●○ 作 り 方 ○●○●○●○

- ①きゅうりとニンジンとたこをきる。  
わかめをもどす。
- ②おゆをわかし、塩を入れてニンジンをやでる。
- ③梅ぼしのたねをとり、実のぶぶんをきる。
- ④ボールに、①、②、③とシーチキンとひじきを入れる。
- ⑤まぜる

## ○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

おじいちゃんが漁でとってきてくれたタコを使って料理を考えました。栄養と色あいにこだわってみました。そこにひと手間加え夏らしくあっさりとした物と思い梅ぼしを使ってみました。素材の味を生かせるように、味つけは梅ぼしとシーチキンだけです。

## 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
82 kcal	6.3 g	4.1 g	62 mg	2.3 mg	1.6 g

## れんこん入りもぶり

岩国市立灘小学校6年後藤 光輝



## △▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

れんこん、黒豆、しいたけ、こんにゃく、ごぼうなどいろいろな食材が混ぜられていて(もぶられていて)、何が入っているのか見つけながら食べるのも楽しい料理です。しいたけのもどし汁を使うことで調味料が少なくなり、体にやさしい料理です。

## 使用した県産食材

とりにく・海産物・豆腐・れんこん・トマト・ニンジン

## 材 料 分量(4人分) 切り方など

材 料	分量(4人分)	切り方など
米	3カップ	
塩	小さじ1	
にんじん	1/2本	ほそ切り
ごぼう	1/2本	ささがき
干しいたけ	3枚	水でもどして せん切り
油揚げ	1枚	ほそ切り
黒豆	100g	煮豆
れんこん	1ふし(小)	半分ちょう切り 半分サイコロ切り
とりもも肉	1枚	さいのめ切り
こんにゃく	1枚	ほそ切り
ブロッコリースプラウト	1パック	
砂とう	大さじ1.5	
しょう油	大さじ2	
酒	大さじ1	
だし汁	適量	

## ○●○●○●○ 作 り 方 ○●○●○●○

- ①米は洗って水にひたし、塩を入れてたく。
- ②にんじん、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、れんこん、とりもも肉、こんにゃくをしいたけのもどし汁、だし汁、調味料でいる。
- ③たきあがったご飯に②と黒豆を入れてまぜ合わせる。
- ④さらにもりつけブロッコリースプラウトをのせる。

## ○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

ひいおばあちゃんがつくってくれていたもぶりにれんこんを入れてみました。おじいちゃんをつくったお米にたくさんの具材を入れ色どりも考え栄養たっぷりになるようにしました。



## 「もぶり」について

山口や広島、島根、愛媛、高知などの地域の方言で混ぜご飯のこと。「もぶりめし」とも。

「まぜ合わせる」という意味の方言からきているとも言われています。

佐藤亮一監修『日本方言辞典』(小学館、2004)

山口県ふるさとづくり県民会議編『ふるさとの味』(1988)

## 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
619 kcal	22.5 g	7.9 g	87 mg	3.6 mg	3.3 g



## 夏の具だくさんゆずのスープ

下松市立公集小学校 6年 勝山 柚咲奈



## △▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

れんこん、にんじん、ごぼうなどたくさんの野菜が使われていて栄養的によい料理です。中華風の味付けの仕上げに酢と青ゆずが使われており、食欲が落ちる暑い時期でもおいしくいただけそうです。

## 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  
青いゆず

材 料	分量(4人分)	切り方など
とりもも	120 g	小間切れ肉
にんじん	40 g	千切り
ごぼう	40 g	ささがき水煮
れんこん	40 g	スライス水煮 半月切り
油揚げ	1/2 枚(20g)	短冊切り
糸こんにゃく	60 g	食べやすい長さ (3~4cm)
干ししいたけ	5 g	スライス
えだ豆むき身	30 g	
白ねぎ	10 g	きざみねぎ
青いゆず		
しぼり汁	大さじ1	
皮	2 g	細切り
にんにく/しょうが	各1g	チューブ
とりがらスープの素	10 g	
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ2	
酒	大さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	
水+しいたけのもどし汁	800cc	

## ○●○●○●○ 作 り 方 ○●○●○●○

- ①干ししいたけを水につけてもどす。
- ②鍋を熱し、オリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ、香りが出てきたら、とり肉を入れていため、酒を入れる。
- ③にんじん、ごぼう、糸こんにゃくを順に入れ、オリーブオイルをからめさせる。
- ④水+干ししいたけのもどし汁と干ししいたけを入れる。
- ⑤れんこん、油揚げを入れ、煮る。
- ⑥とりがらスープの素、しょうゆ、酢を入れ調味。ゆずのしぼり汁、えだ豆むき身、きざみねぎ、ゆずの皮を入れてひと煮たちさせる。

## ○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

夏でも野菜がたくさん食べられるように、具だくさんにしたことと、お酢とゆずのしぼり汁を使って、さっぱりとした味にしました。

## 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
165 kcal	8.6 g	9.9 g	50 mg	1.0 mg	1.5 g

# とりにくとれんこんのカレー風味

岩国市立岩国小学校 6年 椎木 麻愉

△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

鶏肉、にんじん、ピーマンを炒めたものに、揚げたれんこんを入れた炒め物です。さっぱりとした酢の味付けにカレーのスパイシーな香りで食欲がわきます。根菜をよくかんで食べることができるので、給食でも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・ニンジン  
ピーマン



○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①れんこんを酢水につけてアクを抜く。ザルにとり水を切る。れんこんに薄く片栗粉をつけておく。
- ②フライパンに多めの油を入れてれんこんを揚げ焼きにする。
- ③鳥肉、にんじん、ピーマンを入れて、塩こしょうをして、火が通るまでいためる。
- ④火が通ったらしょう油、砂糖、酢、みりん、カレーパウダーを入れて味を整える。
- ⑤仕上げに白ごまとクラッシュアーモンドをふりかけて出来上がり。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

夏バテ予防にお酢を入れて、食欲が進むようにカレー風味にしました。

材 料	分量(4人分)	切り方など
とりにく	170 g	こま切れ
れんこん	1 節	いちょう切り
ニンジン	1/2 本	いちょう切り
ピーマン	2 個	乱切り
しょう油	大さじ 2	
酢	小さじ 1/2	
片栗粉	適量	
砂糖	小さじ 2	
塩	少々	
こしょう	少々	
みりん	小さじ 2	
カレーパウダー	適量	
白ごま	適量	
アーモンド	適量	くだいたもの
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
149 kcal	12.3 g	4.5 g	29 mg	0.8 mg	1.7 g

# とりごぼうのトマト炊きこみごはん

周南市立秋月小学校 5年 三戸 愛果



△▽△▽△▽△ 講評 △▽△▽△▽△

トマトを入れたものはめずらしく、人気の鶏ごぼう飯と一緒にならトマトの苦手な人でも食べやすくなりそうです。トマト、にんじん、枝豆が入っているどりよく食欲をそそります。ご飯と一緒に野菜もたくさんとれるので、一品で栄養満点の料理です。

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**  
ごぼう・米

○●○●○●○ 作り方 ○●○●○●○

- ①米を洗って、ざるに上げる。
- ②とりにく、ごぼう、にんじんを油でいため、砂糖、しょうゆを入れ少しにつめる。
- ③①にだし汁、②の具材、トマト、枝豆、とうもろこしを入れ、炊く。
- ④塩で味を整える。

○●○●○●○ 作者コメント ○●○●○●○

とりにく、ごぼう、トマトの組み合わせが、和風だしでまとまりました。  
みんなの好きな枝豆、とうもろこしを加えて色どりを良くしました。食感も良くなり、食べやすかったです。  
トマトの酸味がへり、うまみが出ていました。

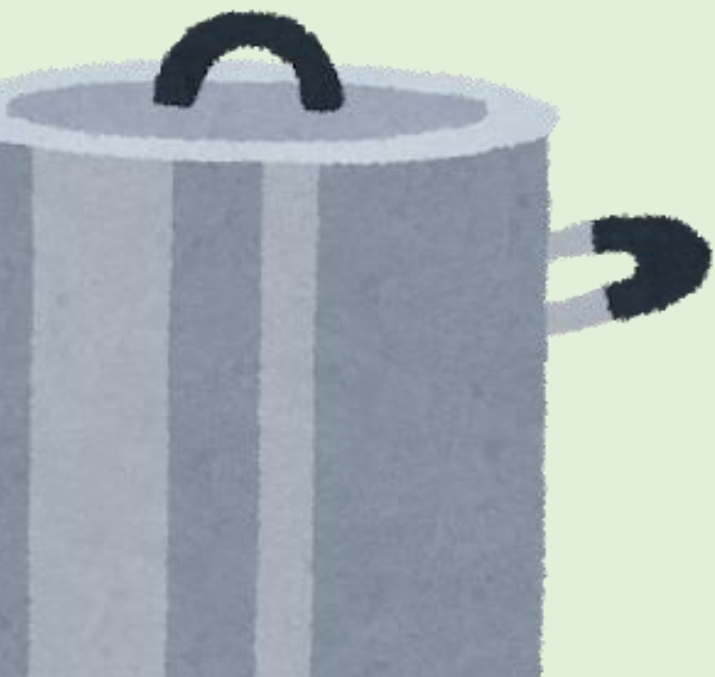
材 料	分量(4人分)	切り方など
とりにく	200 g	こま切れ
ごぼう	20 c m	ささがき
にんじん	1/2 本	千切り
砂糖	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 2	
だし汁	1 カップ	
米	2 合	
トマト	1 コ	1 口大
枝豆	40 g	
とうもろこし	40 g	
塩	少々	
油	適量	

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
442 kcal	16.4 g	10.6 g	28 mg	1.5 mg	1.1 g



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○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

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、ご飯のおかずにとぴったりです。

## 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。揚がっ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