



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

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	

○●○●○●○ 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。

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、みりんの順番で大きじ1ずつ入れる。しょうゆは大きじ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	大きじ1	
さけ	〃	
みりん	〃	
ごま油	小さじ1/2	
油	大きじ1/2	
しょうゆ	大きじ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

山口まると井

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。みそ味の井で、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れ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

小学生の部

アイデア賞

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

○●○●○●○ 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。



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1 g	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	

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	170g	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