

令和5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

調理協力 やまぐち料理研究会

SALT

SUGAR

はじめに

今回12回目となる「令和5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『山口県産の畜産物と県産野菜を使用した給食メニュー』というテーマで募集を行い、小学生の部532作品、中学生の部920作品と昨年度を上回る多数の応募がありました。

初めて「山口県産の畜産物と県産野菜を使った給食メニュー」をテーマといたしました。幅広いレシピの中から、バラエティに富んだ作品や、地元の食材をふんだんに使用し、地元愛がうかがえる作品等、どの作品も評価が高く審査は大変難しかったように思えます。

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、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。来年度も、たくさんご応募いただけることを期待し、楽しみにしております。

おわりに、「令和5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、コンクール関係者の皆様に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



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

山口県産の畜産物と県産野菜を使った給食メニュー
【指定食材】牛・豚・鶏・卵・ハム・ベーコン・県産野菜

審 査

小学生の部

中学生の部

| | | | |
|------|----|-------|----|
| 最優秀賞 | 1点 | 最優秀賞 | 1点 |
| 優秀賞 | 2点 | 優秀賞 | 4点 |
| 佳作 | 3点 | 佳作 | 4点 |
| | | アイデア賞 | 2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

応募数

| | 校 数 | 作 品 数 |
|-------|-----|-------|
| 小 学 校 | 32校 | 532作品 |
| 中 学 校 | 22校 | 920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 | 教 授 | 水津 久美子 |
| 周防大島町立大島中学校 | 栄養教諭 | 平原 みゆき |
| 光市立浅江小学校 | 栄養教諭 | 中津井 貴子 |
| 公益財団法人 山口県学校給食会 | 常務理事 | 土 井 達 夫 |
| 公益財団法人 山口県学校給食会 | 主 査 | 清 水 秀 昭 |

レシピ監修

公益社団法人 山口県栄養士会

調理協力

やまぐち料理研究会



入賞一覧

| | | | | |
|--------------|-------|---|--------------------------|-----|
| ★★★★ 最優秀賞 | 小学生の部 | 牛ぎゃ〜山口ベジタブル | 岩国市立岩国小学校 6年 岩崎 杏莉 | P4 |
| | 中学生の部 | ごろっと野菜のチーズカレービーンズ | 周南市立岐陽中学校 2年 三戸 愛果 | P5 |
| ★★ 優秀賞 | 小学生の部 | けんどん汁 | 下関市立安岡小学校 6年 田中 海帆 | P6 |
| | 小学生の部 | チキンファイブ☆マリネ (チキンファイブスターマリネ、ラッキースター人参入り) | 下松市立花岡小学校 4年 渡邊 孝祐 | P7 |
| | 中学生の部 | 鹿野ベーコン入り SOY POWERカレー | 周南市立福川中学校 2年 二見 優音 | P8 |
| | 中学生の部 | 栄養たっぷりムギューっと丼 (麦・牛) | 美祢市立大嶺中学校 1年 森 明澄 | P9 |
| | 中学生の部 | 鶏肉と夏野菜たっぷりの南蛮漬け | 周南市立周陽中学校 2年 橋本 知昊 | P10 |
| | 中学生の部 | テリマヨごろごろ | 山口県立高森みどり中学校 1年 増山 宗哉 | P11 |
| ★ 佳作 | 小学生の部 | 山口ほっこりごちそうスープ | 岩国市立麻里布小学校 6年 清水 香那 | P12 |
| | 小学生の部 | シャキシャキ!チキこんライス | 岩国市立平田小学校 6年 中嶋 湊 | P12 |
| | 小学生の部 | れんこん入りミートソースパスタ | 岩国市立岩国小学校 6年 朝枝 ももか | P13 |
| | 中学生の部 | 長州鶏を使った夏野菜酢鶏 | 周南市立岐陽中学校 2年 古海 昊我 | P13 |
| | 中学生の部 | 夏野菜の黒酢炒め | 周南市立周陽中学校 2年 重村 奏樹 | P14 |
| | 中学生の部 | 鶏肉スタミナあんかけ | 周南市立周陽中学校 2年 石丸 佳人 | P14 |
| | 中学生の部 |  食感が楽しい肉味噌 | 周南市立岐陽中学校 2年 由良 咲采 | P15 |
| | 中学生の部 | 県産野菜のチーズタッカルビ | 岩国市立川下中学校 1年 宮本 彩羽 | P16 |
| アイデア賞 | 中学生の部 | コン コン 根・根・コーン長州どりハンバーグ | 防府市立大道中学校 2年 川上 日花利 | P16 |

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)



小学生
の部

令和5年12月現在

★★★
最優秀賞

岩国市立岩国小学校 6年：岩崎 杏莉

牛ぎゅ～山口 ベジタブル



作者の
コメント

肉、野菜を素揚げすることで香ばしく仕上がる。
バターが隠し味でまろやか。
山口県の野菜ををたっぷり使って色どりよくしたところ。
料理名に、肉、野菜をふんだんに使ったことを表現したところ。

使用した県産食材

牛肉・さつまいも・れんこん・
パプリカ(黄・赤)・枝豆・
玉ねぎ



講評

山口県産の牛肉や野菜がたくさん使われており、いろどりも考
えられています。
肉と野菜を素揚げした後にバターで炒めてありますが、油も気
にならず、味がしっかり染みてごはんが進む一品です。

レシピ

| 材 料 | 分量(4人分) | 切り方など |
|----------|---------|--------|
| 高森牛のこま切れ | 200 g | |
| さつまいも | 中1本 | いちょう切り |
| れんこん | 200 g | 乱切り |
| パプリカ(黄) | 1/2個 | 乱切り |
| パプリカ(赤) | 1/2個 | 乱切り |
| 枝豆 | 25個 | さや付き |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 乱切り |
| バター | 5 g | |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 酒 | 大さじ 1 | A |
| みりん | 大さじ 1 | |
| しょうゆ | 大さじ 1 | |
| 砂糖 | 大さじ 1 | |
| 塩 | 少々 | |
| ごま | 適量 | |



- 1 枝豆をゆでる。
- 2 野菜を切る。
- 3 さつまいもとれんこんは水にさらす。
- 4 野菜の水気をキッチンペーパーでふく。
- 5 野菜、肉に片栗粉をまふし素揚げする。
- 6 素揚げしたものをフライパンに戻し、
バターで軽く炒める。
- 7 Aで味付け。
- 8 枝豆とゴマを入れて完成

成分表(1人分)

| 成分表(1人分) | | | |
|----------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 456 kcal | 食塩相当量 | 1.1 g |
| たんぱく質 | 11.2 g | カルシウム | 87.7 mg |
| 脂質 | 28.5 g | 鉄 | 2.3 mg |

中学生
の部

令和5年12月現在

★★★
最優秀賞

周南市立岐陽中学校 2年：三戸 愛果

ごろっと野菜の チーズカレービーンズ

作者の
コメント

カレー風味とチーズで野菜をおいしく食べられるようにしました。

野菜を素揚げすることで香りもよく、ボリュームのあるメニューになったと思います。

講評

たまねぎ、にんじん、セロリ、トマトを煮込み、じゃがいも、かぼちゃ、ピーマンを素揚げにしたものをカレーの風味と角切りのチーズのトッピングで見た目にも華やかに食べられるように工夫されています。ごはんにもパンにも合う料理です。

使用した県産食材

鶏ミンチ・玉ねぎ・にんじん・
トマト・じゃがいも・かぼちゃ・
ピーマン・にんにく

レシピ

| 材 料 | 分量(4人分) | 切り方など |
|---------|---------|--------|
| 鶏ミンチ | 120 g | |
| 玉ねぎ | 40 g | みじん切り |
| にんじん | 20 g | 〃 |
| セロリ | 20 g | 〃 |
| トマト | 160 g | さいの目切り |
| じゃがいも | 100 g | 〃 |
| かぼちゃ | 80 g | 〃 |
| ピーマン | 80 g | 〃 |
| プロセスチーズ | 40 g | 〃 |
| 蒸し大豆 | 100 g | |
| にんにく | 1片 | みじん切り |
| コンソメ(粉) | 小さじ1 | |
| カレー粉 | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| 塩こしょう | 適量 | |
| サラダ油 | 適量 | |



作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ、香りがしたらみじん切りの野菜を加え炒め、鶏ミンチも加えてよく炒め、塩こしょうする。
- ①にトマトを加え、コンソメ、カレー粉、しょうゆで味をつけ、少し水分をとばす。
- じゃがいも、かぼちゃ、ピーマンは素揚げにして、軽く塩こしょうする。
- ②に③とチーズ、蒸し大豆を入れ混ぜる。

成分表(1人分)

| | | | |
|-------|----------|-------|----------|
| エネルギー | 274 kcal | 食塩相当量 | 2.4 g |
| たんぱく質 | 11.8 g | カルシウム | 103.5 mg |
| 脂質 | 18.0 g | 鉄 | 1.6 mg |

小学生
の部

令和5年12月現在

★★ 優秀賞

下関市立安岡小学校 6年：田中 海帆

けんとなん汁



作者の
コメント

山口県の郷土料理「けんちょう」と、豚汁をくっつけたらおいしいと思ったので、作ってみました。甘くなりすぎないように、豚バラではなく、豚こま肉にしてみました。家族から「おいしい」と言ってもらえて、うれしかったです。

使用した県産食材

豚肉・大根・にんじん・
とうふ・小ねぎ

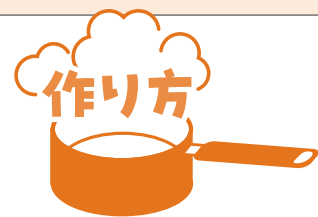
講評

山口県の郷土料理「けんちょう」と豚汁をかけ合わせたアイデア料理です。

けんちょうにはない豚肉やみその味付けでコクも加わり、とてもよい組み合わせです。

レシピ

| 材 料 | 分量(4人分) | 切り方など |
|------|---------|--------|
| 豚こま肉 | 150 g | 一口大 |
| 大根 | 200 g | いちょう切り |
| にんじん | 50 g | いちょう切り |
| とうふ | 180 g | |
| 小ねぎ | 2本 | 小口切り |
| ごま油 | 大さじ 1 | |
| 砂糖 | 大さじ 1 | |
| しょうゆ | 大さじ 1 | |
| 酒 | 大さじ 1 | |
| みそ | 大さじ 2 | |
| かつお節 | 5 g | } だし |
| 昆布 | 5cm角1枚 | |
| 水 | 800cc | |



- 鍋に水を入れ、昆布とかつお節でだしをとる。
- 豚肉・大根・にんじん・小ねぎを切る。
- 別の鍋に、ごま油を熱し、豚肉・大根・にんじんを炒める。
- 豆腐を手でくずしながら③に入れる。
- 砂糖・しょうゆ・酒を入れて、全体にからめて、炒める。
- ①を⑤に加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥にみそをとく。
- 小ねぎを散らして、完成。

成分表(1人分)

| | | | |
|-------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 192 kcal | 食塩相当量 | 1.9 g |
| たんぱく質 | 13.3 g | カルシウム | 72.5 mg |
| 脂質 | 12.0 g | 鉄 | 1.6 mg |

小学生
の部

令和5年12月現在

★★
優秀賞

下松市立花岡小学校 4年：渡邊 孝祐

チキンファイブ☆ マリネ (チキンファイブスターマリネ、 ラッキースター人参入り)



作者の
コメント

野菜には、下松市で採れた野菜を使用し、炒めるときも下松市産の
にんにくで炒めました。そして、マリネ液で使うレモン汁のレモン
も笠戸島で採れたレモンを使いました。下松市産の食材をたくさん
使ったので、料理名に「ファイブスター」と入れました。ファイブは
星の5、スターも星、星降る町下松地産地消メニューです。

使用した県産食材

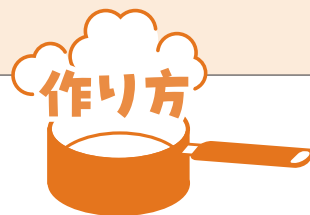
鶏肉・玉ねぎ・なす・エリンギ・
しいたけ・ピーマン・ミニトマト・
ズッキーニ・にんじん・にんにく

講評

地元食材を5種類以上使用し、ネーミングに「ファイブスター」
を使い、星降る町下松市を思いながら考えたようですね。
笠戸島産のレモンの酸味と香りで、暑い夏でもさわやかに食べ
られそうです。

レシピ

| 材 料 | 分量(4人分) | 切り方など |
|-------|---------|--------|
| 鶏肉 | 400 g | 一口大 |
| 玉ねぎ | 中1/2個 | |
| ズッキーニ | 1/2個 | |
| エリンギ | 1本 | |
| しいたけ | 2枚 | |
| ピーマン | 1個 | |
| ミニトマト | 8個 | |
| ナス | 中1本 | |
| にんじん | 1/2個 | 千切りと星形 |
| にんにく | 1片 | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| 酒 | 大さじ1 | |
| すし酢 | 大さじ2 | } マリネ液 |
| レモン汁 | 大さじ1 | |
| オリーブ油 | 大さじ2 | |
| 塩こしょう | 少々 | |



- 1 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうと酒(大さじ1)と片栗粉と一緒にビニール袋に入れてよく揉む。
- 2 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルとすったにんにくを入れて、火にかける。
- 4 切った野菜をフライパンに入れ、軽く焦げ目がつくまで炒める。
- 5 マリネ液の材料をボウルに入れてよく混ぜておく。
- 6 作ったマリネ液に炒めた野菜を入れて漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
- 7 フライパンにオリーブ油を入れて、鶏肉を軽く焦げ目がつくまでよく焼く。
- 8 皿に焼いた鶏肉を並べ、冷しておいたマリネ野菜をかけて完成。

成分表(1人分)

| | | | |
|-------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 231 kcal | 食塩相当量 | 0.1 g |
| たんぱく質 | 26.5 g | カルシウム | 33.8 mg |
| 脂質 | 8.3 g | 鉄 | 1.0 mg |

周南市立福川中学校 2年：二見 優音

鹿野ベーコン入り SOY POWERカレー



作者の
コメント

給食でよく使われている水煮大豆は少し苦手だけど、栄養豊富な大豆製品をたくさん摂れるメニューを考えてみました。野菜の多くやベーコンなどは地元周南など山口県産を使い、地産地消な栄養たっぷりメニューにしました。

使用した県産食材

鹿野ベーコン・玉ねぎ・にんじん
なす・岩国れんこん水煮・みそ



講評

鹿野ベーコンを使い、厚揚げや油揚げで大豆のPowerを加え、みそを隠し味に使う工夫がおもしろいです。みんなが大好きなカレーに、れんこんなど山口県産の食材をたっぷり入れている地産地消を考慮したカレーです。

レシピ

| 材 料 | 分量(4人分) | 切り方など |
|----------|---------|-----------------|
| 鹿野ベーコン | 200 g | 一口大 |
| 玉ねぎ | 1個 | 〳 |
| にんじん | 1本 | 〳 |
| なす | 1本 | 〳 |
| 岩国れんこん水煮 | 100 g | 〳 |
| 厚揚げ | 1袋 | 〳 |
| 油揚げ | 1枚 | みじん切り |
| 枝豆(冷凍) | 100 g | 解凍しておく |
| にんにく | 1片 | みじん切り |
| みそ | 大さじ2 | } 混ぜ合わせ せておく |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| 水 | 大さじ1 | |
| カレールー | 2片 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| 水 | 600 cc | |
| 米 | 2合 | |



- 1 米を炊く。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにくを入れて火をつける。
- 3 鹿野ベーコンと枝豆以外の野菜を入れて炒める。
- 4 厚揚げも加えてさっと炒め、混ぜ合わせておいたみそと水溶き片栗粉を全体にからめながら炒める。
- 5 水600ccを足して、ぐつぐつ煮立ったらカレールーを加え、カレールーが完全になじむまで弱火で煮込みしょう油をたらす。
- 6 皿にごはんと出来上がったカレーを盛り、枝豆を飾って出来上がり。

成分表(1人分)

| | | | |
|-------|----------|-------|----------|
| エネルギー | 415 kcal | 食塩相当量 | 3.5 g |
| たんぱく質 | 23.2 g | カルシウム | 185.0 mg |
| 脂質 | 21.2 g | 鉄 | 3.4 mg |

美祢市立大嶺中学校 1年：森 明澄

栄養たっぷり ムギューっと丼

(麦・牛)



作者の
コメント

私は毎日、「県産はだか麦」の麦ごはんを食べています。おいしい麦ごはんを使った丼ぶりを作りたくて栄養たっぷりの牛丼を考えました。野菜をたくさん使うことを工夫しました。ネーミングも楽しめるように考えました。

使用した県産食材

牛肉・にんじん・玉ねぎ・
ほうれん草・はだか麦(押麦)・
米



講評

県産はだか麦ごはんの栄養たっぷりの牛丼の作品。給食が楽しめるようなネーミングで、野菜の種類も豊富に使われ、いろいろいいです。食物繊維やビタミンB群などの豊富な麦ごはんを毎日食べて、元気に過ごしたいですね。

レシピ

| 材 料 | 分量(4人分) | 切り方など |
|----------|---------|-------|
| 牛薄切り肉 | 400 g | |
| にんじん | 1本 | 千切り |
| 玉ねぎ | 1/2個 | うす切り |
| ほうれん草 | 1束 | 1口大 |
| えのき | 1房 | 1口大 |
| ごま油 | 少々 | |
| 酒 | 大さじ2 | |
| みりん | 大さじ3 | |
| しょうゆ | 大さじ4 | |
| 砂糖 | 大さじ4 | |
| 水 | 400cc | |
| はだか麦(押麦) | 100 g | |
| 米 | 2合 | |



- 1 県産はだか麦の麦ごはんを炊く。
- 2 ほうれん草はゆでて、一口大に切っておく。
- 3 フライパンを熱し、ごま油で牛肉を炒める。
- 4 にんじん・玉ねぎ・えのきをそれぞれ切って、2～3分炒める。
- 5 茹でたほうれん草を加える。酒、みりん、しょうゆ、砂糖、水を加えひと煮立ちする。
- 6 麦ごはんに⑤をのせて完成。

成分表(1人分)

| | | | |
|-------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 833 kcal | 食塩相当量 | 2.9 g |
| たんぱく質 | 18.3 g | カルシウム | 55.0 mg |
| 脂質 | 55.0 g | 鉄 | 3.5 mg |

周南市立周陽中学校 2年：橋本 知昊

鶏肉と夏野菜 たっぷり南蛮漬け



作者の
コメント

暑い日に、さっぱりと食べられるよう甘酢で漬けこみました。祖母が育てた夏野菜がたくさん摂れるように油で揚げて食べやすくしました。

使用した県産食材

鶏肉・ゴーヤ・なす・おくら・
にんじん



講評

おばあちゃんが育てた野菜を使って料理をしようと考えたところが微笑ましいです。苦手な子が多いゴーヤやなすも、素揚げにして、さっぱりと甘酢に漬けているので食べやすかったです。アイデアいっぱいの新しい南蛮漬けです。

レシピ

| 材 料 | 分量 (4人分) | 切り方など |
|------|----------|------------|
| 鶏むね肉 | 300 g | そぎ切り |
| ゴーヤ | 1 本 | 1.5cm半月切り |
| なす | 1 本 | 1.5cm輪切り |
| おくら | 1 本 | |
| にんじん | 1/4 本 | 千切り |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| しょうゆ | 大さじ 3 | } A |
| 砂糖 | 大さじ 6 | |
| 酢 | 3/4 カップ | |
| 水 | 大さじ 4 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



- 鶏むね肉を横半分に切り、一口大のそぎ切りにする。
- ゴーヤを縦半分に切り、種とワタを取り除き、1.5cm幅に切る。
- なすを1.5cm幅の輪切りにする。
- おくらを竹串で数カ所穴をあける。
- にんじんを千切りする。
- 鶏むね肉、ゴーヤ、なすび、おくらに片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- 熱いうちに⑥で揚げたもの、にんじん、**A**を合わせたものを混ぜて30分ほど漬け込む。

成分表 (1人分)

| | | | |
|-------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 225 kcal | 食塩相当量 | 1.7 g |
| たんぱく質 | 17.6 g | カルシウム | 23.8 mg |
| 脂質 | 4.5 g | 鉄 | 0.8 mg |

山口県立高森みどり中学校 1年：増山 宗哉

テリマヨごろごろ



作者の コメント

冷めても美味しい味付けにした。

山口県産をたくさん使い、地産地消と色どりにもこだわった。僕の好きな照り焼きソースと豆乳マヨをまぜて、「照りマヨ」にし、さらに僕の好きなとり肉とじゃがいもをあえた。

使用した県産食材

鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・
にんじん

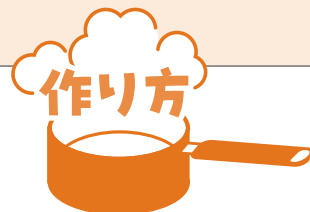


講評

県産の鶏肉を使い、じゃがいもの白、オクラの緑、しめじの茶と
いろどりよく仕上げられています。炒め物としてアレンジすれば
簡単に調理でき、子どもたちの好きな照りマヨ味なので、給食で
出したら喜ばれると思います。

レシピ

| 材 料 | 分量 (4人分) | 切り方など |
|---------|----------|---------|
| 鶏もも肉 | 350 g | 串切り |
| じゃがいも | 3個 | 一口大 |
| 玉ねぎ | 1個 | 串切り |
| にんじん | 1/2本 | 乱切り |
| しめじ | 1パック | |
| おくら | 4本 | |
| サラダ油 | 大さじ 1 | |
| しょうゆ | 大さじ 3 | A |
| みりん | 大さじ 3 | |
| 砂糖 | 大さじ 1 | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| 豆乳マヨネーズ | 大さじ 3 | |
| 水 | 大さじ 1 | (にんじん用) |



作り方

- 1 材料を切る。
- 2 にんじんは耐熱容器に入れ、水をかけラップをし、レンジにかける (500w・2分)。
- 3 じゃがいもは耐熱容器にいれ、ラップをし、レンジにかける (500w・6分)。
- 4 おくらを茹でる。
- 5 フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉、たまねぎ、しめじ、にんじん、じゃがいもの順に入れて、塩こしょうをかけて炒める。
- 6 炒めたものを皿に取り出す。
- 7 Aを中火でとろみが出るまで混ぜ、火を止めて豆乳マヨネーズを入れて混ぜる。
- 8 7を和える。
- 9 皿に盛り付け、ゆでokra (いんげんやスナップえんどうでも可) を飾る。

成分表 (1人分)

| | | | |
|-------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 373 kcal | 食塩相当量 | 2.2 g |
| たんぱく質 | 19.1 g | カルシウム | 37.5 mg |
| 脂質 | 20.3 g | 鉄 | 2.3 mg |

小学生
の部

令和5年12月現在

★
佳作

岩国市立麻里布小学校 6年：清水 香那

山口ほっこり ごちそうスープ

作者の
コメント

スープ一皿でたんぱく質、炭水化物、野菜がとれて栄養満点。花に型抜きしたにんじんと星型オクラで見た目を可愛く食欲がそそられるように工夫しました。

使用した県産食材

鶏肉・れんこん

講評

れんこんをはじめ、山口県産の食材がたっぷり入った栄養満点のスープ。

鶏肉やマカロニ、野菜と、これ一品で満足できるまさに「ごちそうスープ」です。

小学生
の部

令和5年12月現在

★
佳作

岩国市立平田小学校 6年：中嶋 湊

シャキシャキ！ チキこんライス

作者の
コメント

ぼくの大好きな岩国レンコンを使って、暑い夏にぴったりのメニューを考えました。運動をして疲れた時でも、食欲がわくような彩りにしました。にんにく、カレー粉で、食べやすくスタミナもつきます。れんこんの食感を残すため、さっとゆでて、すばやくいためる工夫をしました。

講評

れんこんのかみごたえを残してゆでてあり、かみかみメニューにも良さそうです。カレー粉入りのそばろにトマトやフリルレタスを使い、いろどりもよく、疲れたときでもスッキリと食べられそうです。

使用した県産食材

鶏肉（長州どりミンチ）・
岩国れんこん・由宇トマト・
レタス

小学生
の部

令和5年12月現在

★ 佳作

岩国市立岩国小学校 6年：朝枝 ももか



ミートソースパスタ

作者の
コメント

刻んだれんこんで食感を残して、すったれんこんでとろみが出るようにしたところです。

使用した県産食材

豚肉・れんこん・にんじん・
由宇トマト



講評

ミンチで作るミートソースは、スルスルッと食べることができますが、れんこんを加えることによって、歯ごたえを楽しむことができます。「かむ」ことにもつながり、地場産物を味わいながら「かむ力」もつけられる一品です。

中学生
の部

令和5年12月現在

★ 佳作

周南市立岐陽中学校 2年：古海 昊我

長州鶏を使った 夏野菜酢鶏



作者の
コメント

たまげなすを味わうために大きめに切った。
オクラは食感を楽しむために大きめに切った。

使用した県産食材

鶏肉・萩たまげなす・
白オクラ・ピーマン

酢鶏に山口ブランドの萩たまげなすを使うアイデアで、季節感も感じられます。

酢を使った合わせ調味料で、暑い夏でもさっぱりと食べられそうです。給食でも活用できそうな料理です。



講評

中学生
の部

令和5年12月現在

★
佳作

周南市立周陽中学校 2年：重村 奏樹



夏野菜の黒酢炒め

作者の
コメント

黒酢は夏バテにいいと聞いたので使ってみました。材料に鶏肉だけでなく、平天を入れることによって、よりボリュームがでるようにしました。ナスがとともトロトロになってオイスターソースのおかげでコクができました。全体的にさっぱりしていて、夏でも食べやすい一品になりました。

使用した県産食材

鶏肉・ナス・ピーマン・平天

講評

豊富な県産野菜に鶏肉と平天も加えて、ボリュームが出るように工夫されています。鶏肉や野菜を炒めて作るという調理工程なので、給食に向いていると思います。夏バテ予防のさっぱりした黒酢とオイスターソースのコクが、食欲のない時でもおいしく食べられそうです。

中学生
の部

令和5年12月現在

★
佳作

周南市立周陽中学校 2年：石丸 佳人

鶏肉スタミナ あんかけ

作者の
コメント

スタミナのつく野菜をたっぷりにし、たんぱく質、ビタミンB群の豊富な鶏の胸肉を使った、暑い夏を乗り切れるような料理にしました。

講評

鶏肉のたんぱく質に、トマトやニラなどのビタミン類、生姜やんにくなどの香味野菜も加わり、パワーが出そうな料理です。隠し味にみそが使われているので、暑い夏でも食が進みそうです。



使用した県産食材

鶏肉・トマト・しょうが

中学生
の部

令和5年12月現在

★ 佳作

周南市立岐陽中学校 2年：由良 咲采

食感が楽しい 肉味噌

ゴロツ!
シャキツ!

作者の
コメント

牛肉だけでは面白くなかったので、れんこんを入れました。れんこんを入れることで、れんこんのしゃきしゃきとした食感と少しゴロゴロとした牛肉があわさって、おいしく食感も楽しめる肉味噌をつくることができました。そのまま食べてもおいしいですが、ごはんと一緒に食べるのが一番おいしくておすすめです。ご飯が足りなくなること間違いなし!?

使用した県産食材

牛肉・れんこん・ほやの味噌

講評

肉味噌にれんこんを入れて、シャキシャキ感を楽しめるアイデアがいいと思います。この作品は牛肉が使われていましたが、豚肉でも鶏肉でもミンチを使うと給食にすぐ活用できそうです。食欲がないときでも、ごはんがすすみそうです。





中学生
の部

令和5年12月現在

アイデア賞

岩国市立川下中学校 1年：宮本 彩羽

県産野菜の チーズタッカルビ

作者の
コメント

いろいろな、野菜をいれて、栄養がとれるようにした。
洗い物を減らすため、ビニールを使って混ぜた。

使用した県産食材

鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・
さつまいも・れんこん



講評

県産の季節の野菜を使ってチーズタッカルビを作ろうとしたアイ
デアがいいですね。

ふんだんに使われている季節の県産食材が、コチュジャンの刺
激とチーズのコクでごはんが進むこと間違いなしの料理です。

中学生
の部

令和5年12月現在

アイデア賞

防府市立大道中学校 2年：川上 日花利

根・根・コーン 長州どりハンバーグ



作者の
コメント

根菜と子どもの大好きなコーンを入れて野菜たっぷりにし
ました。もも肉を使用しているのでカスカスせずにとり
仕上がります。見ため以上に中に野菜が入っているのでよく
噛み、ボリュームたっぷりです。満足できるはずですよ。
ごはんがすすむ味付けにできました。

れんこんやごぼうの根菜とコーンを入れたハンバーグのネーミング
がおもしろいです。子どもたちの大好きなハンバーグですが、
かみごたえもあり、ボリュームもたっぷりです。人気が出そうな一品
です。給食では手作りのハンバーグはむずかしいので、山口県産
食材たっぷりのこのような商品があればいいと思います。

使用した県産食材

鶏肉・れんこん・ごぼう



講評



令和5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 | 山口県産の畜産物と県産野菜を使った給食メニュー 【指定食材】牛・豚・鶏・卵・ハム・ベーコン・県産野菜 |
| 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5年8月1日(火)～令和5年9月26日(火) |
| 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5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5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(最終審査+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5年度
学校給食料理コンクール

入賞作品レシピ集

発行日 令和6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