

あなたが考えたメニューが給食に登場するかも!?

枚方市教育委員会おいしい給食課

# 第3回 枚方市学校給食コンテスト



## 募集テーマ 『ごはんがすすむ野菜料理』

### ●応募資格

枚方市立小学校 5・6 年生 および中学校 1・2・3 年 ※給食を食べていない人も応募OK

### ●応募方法

おかずでも汁物でも OK  
家庭で食べたことのある料理や作ってみた料理、給食でおいしかった料理をアレンジしたものなど  
考えた料理1品を応募用紙に記入し、各小・中学校に提出してください

### ●しめ切り

令和3年(2021年)8月27日(金)

### ●スケジュール(予定)

令和3年(2021年)8月27日 応募用紙 提出しめ切り  
令和3年(2021年)9月末 入賞作品決定(10作品程度)  
令和4年(2022年)1月から 入賞作品から季節に応じた作品が給食に登場します  
※ 食材や分量を調整させていただく場合があります



### ●審査のポイント

- ① 完成品のイラスト(写真)や料理についてのアピール、作り方等を全て記入しているか
- ② テーマにそった内容で、野菜が苦手な人もおいしく食べられご飯がすすむメニューか
- ③ 料理の名前や作り方、味付け、いろどりや調理方法に工夫した点があるか
- ④ 発想が豊かなものか など

\*応募者全員に参加賞を、入賞者には賞状・副賞をお渡しします

## 料理を考えるポイント

ポイント1 どんな野菜を使うかを考えよう。野菜の組合せは、旬を合わせて!

旬の野菜一例	【春】えんどう豆、新玉ねぎ、たけのこ、アスパラガス、みつば	【秋】小松菜、チンゲン菜、ごぼう、さつまいも
	【夏】なす、ピーマン、ゴーヤ、オクラ、とうがん、とうもろこし、かぼちゃ	【冬】ほうれん草、レンコン、白菜、大根、かぶ、ブロッコリー
	【1年中】玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青ねぎ、もやし	

ポイント2 料理の方法を考えよう!

焼く、揚げる、煮る、炒める、蒸す など

※生ものは禁止 生のものは、食中毒のおそれから、給食には入れることができません



ポイント3 味付けを考えよう! しょうゆ、みそ、塩、酢 などがあります

ポイント4 いろどりを考えよう! 見た目もおいしそうに考えましょう

