第3回 枚方市学校給食コンテスト 入賞一覧（2021 年度）　テーマ「ごはんがすすむ野菜料理」

【小学校の部】

優秀賞

学校・学年	メニュー名	作品についてのアピール	講評
山之上小学校6年	お野菜たっぷり みそクリームシチュー	お野菜がたくさん入っているけど、子どもに人気なクリームシチューといっしょなので野菜ぎらいな子でもパクパク食べれます。そしてみそが入っていて少し味がこくて、ごはんともめちゃくちゃあいます。	『野菜をたっぷり食べられるで賞』 たくさんの種類の野菜をたっぷり使っていて、まさに野菜が主役の料理です。みんなが食べやすいクリーム味に、みそを合わせたのが、とても良いアイデアです。
中宮小学校5年	ごはんがすすむ！ 切干しマーボー	「ごはんがすすむ野菜料理」というテーマなので赤みそを使うことによりごはんにあうコクのある栄養のある料理を考えました。	『ご飯がどんどんすすむで賞』 切干大根のマーボー味は、新しい味付けでご飯がすすみそうです。ひじきで栄養価が高くなるようにし、きくらげで食感を出すなど工夫されています。
伊加賀小学校5年	栄養満点！夏野菜と豚肉の 味そしょうがいため	たくさんの野菜で色どりもよく、栄養もとれます。それにみそとしょうがの組合せは健康に良く、ご飯もすすむ味付けになっています。	『食欲モリモリ賞』 豚肉・なすとみそ・生姜の組み合わせが良く、食欲がそそられ、夏にご飯と食べたくなりますね。「栄養満点！」のネームミングも良く、バランスをよく考えたのが伝わります。

入賞

学校・学年	メニュー名	作品についてのアピール	講評
樟葉小学校5年	体ぽかぽか根菜たっぷり 和風カレー	冬が旬の野菜を食べて体があたたまる。れんこんを食べる時のコリコリが楽しい。	『冬に食べたいで賞』 冬野菜をたっぷり使い、かつお出汁や油揚げを使って和風にするなど、定番のカレーを工夫したのが良かったです。冬に体が温まりそうです。
山之上小学校6年	コロナに負けるな！ 免疫力爆上げ カラフル夏野菜いため	旬の野菜を多くつかいました。理由は旬の野菜はその一年で最もおいしく栄養価が高くなるので人が旬の野菜を食べることで免疫力アップにつながるからです。	『グッドネーミング賞』 赤・黄・緑の３色で彩りがきれいです。栄養価を意識して、旬の野菜をそろえたのも良かったです。「コロナに負けるな！」のネーミングに元気が出ます。
招提小学校6年	ごはんに合う野菜たっぷりの プルコギ風	どんな野菜を使っても白ごはんが合うプルコギ風に味付けをしました。	『ご飯と相性ばっちりで賞』 「野菜料理」を意識して、プルコギの牛肉をちくわに変え、アスパラを使ったアイデアが斬新で良かったです。にんにくやしょうがが入り、ご飯がとてもすすみそうです。

田口山小学校6年	なすと夏野菜のスタミナ丼	色とりどりの夏野菜があるので食欲が増す。	『スタミナがつくで賞』 メインのなすの切り方と調理方法を、トッピング用と具材用で変えて工夫した点が光っています。夏バテ気味の時でもスタミナがつきそうです。
田口山小学校6年	ラタトゥイユのチーズのせ	色とりどりの野菜を使いチーズをのせ食欲がわくようにしました。	『彩り豊かで賞』 夏野菜をたっぷり使い、とてもカラフルに仕上がっています。チーズを使い、みんなが食べやすくなるように工夫した点も良かったです。
さだ東小学校6年	オクラチャンプルー	にがいゴーヤを、オクラに変更。子どもでも栄養たっぷりのチャンプルーが食べられます。	『グッドアレンジ賞』 オクラのチャンプルーというのが、今までにない発想で良いです。ゴーヤが苦手な人でも食べられるようにと考えて工夫した点に、思いやりも感じられます。
桜丘北小学校6年	夏野菜と豆さんたっぷり キーマカレー	旬の夏野菜をたくさん食べれるように、カレーに入れてみました。	『みんなが大好きで賞』 カラフルな夏野菜をたっぷり使い、全てを細かく刻んだところに努力を感じます。「豆さんたっぷり」で栄養バランスが良く、食べやすいメニューです。
船橋小学校6年	彩り野菜の炒めもの	彩り豊かな野菜を選びました。豚肉を入れると、野菜をたくさん食べやすくなり、栄養バランスも良くなると思ったので加えました。	『ご飯が止まらないで賞』 彩りやご飯に合わせることを考えて、色んな野菜を選んだことがよく分かります。豚肉にまぶした片栗粉やえのきだけで、とろみをつけた点にも工夫を感じます。
山田東小学校6年	野菜3つのカラフル天プラ	とうもろこしの黄色と、赤パプリカの赤色とオクラの緑色で、色とりどりの料理ではなやかにできた。目でも楽しむことができる。	『カラフルで賞』 赤・黄・緑3色の夏野菜の彩りがきれいで、ネーミングもぴったりです。材料や作り方がシンプルな点、具材を同じ大きさにして調理した点にも工夫がありました。
山田東小学校6年	小松菜の彩り和え	小松菜は栄養も豊富だし1品で3種の野菜を同時に食べられる。	『グッド栄養バランス賞』 野菜の中でも、カルシウムや鉄分が豊富な栄養素が豊富な小松菜をメインに選んだ点が良かったです。ツナとごま油の組み合わせで、ご飯がすすみそうです。
伊加賀小学校5年	カラフル野菜 5りんまーぼー豆ふ	だれもが知っているオリンピックが、今年日本でおこなわれたのでオリンピックをモチーフにしたのがアピールポイントです。	『グッドアイデア賞』 ピーマン・パプリカを五輪に見立てたのが、オリンピックイヤーならではの素敵なアイデア、ネーミングです。イラストもていねいで、きれいに書かれています。
伊加賀小学校5年	さっぱ（ままかり）の南蛮漬け	暑い夏でもさっぱり食べられる。	『夏に食べたいで賞』 野菜だけでなく、骨ごと食べられる魚のままかりを使うことで、カルシウムも摂れて良いです。夏にさっぱりと食べられそうです。
伊加賀小学校5年	野菜いっぱいきんぴら	夏野菜のピーマンと根菜をたくさん使いました。ごはんがすすむあまからい味つけにしました。	『野菜を主役にできたで賞』 具材を野菜類に統一し、ご飯がすすむきんぴらの味付けにしたことで、テーマにとても合ったおかずになっています。ピーマンが色鮮やかで見た目もきれいです。

【中学校の部】

優秀賞

学校・学年	メニュー名	作品についてのアピール	講評
中宮中学校2年	暑さぶっとぶ　夏野菜のキーマカリー♪	定番メニューですが、食欲が落ちる暑い夏にはピリッと辛さをきかせて夏野菜もたくさんとれておいしく頂けると思います。※カレーライスにくらべて水分量が少ないため、増菌しにくいメニューだと思います。	『食べたら元気になれるで賞』 おいしそうに描かれたイラストが、非常に目を引きました。「暑さぶっとぶ」のネーミングもとてもインパクトがあり、食欲がそそられます。夏場の衛生面まで考えて、水分量の少ないキーマカレーを選んだことにも驚かされました。
東香里中学校2年	彩やか！ 三色まぜごはんのもと	ごはんとまぜてもおいしくそのままたべてもおいしい。野菜が嫌いでもおいしく食べれる。彩やか、食欲がわく。	『食べ方がひろがるで賞』 おかず・混ぜご飯の具のどちらでも食べられるように考え、実際に両方で調理されているのが素晴らしいです。彩りやご飯に合わせることを意識して具材を選び、食べやすいよう小さく切ったことも評価しました。
渚西中学校1年	夏でもさっぱり！ 南蛮漬け！	今回は夏野菜を中心にして作りました。夏は、熱中症や夏バテが多いので、梅と酢でさっぱりしてほしくて作りました。	『夏にぴったりで賞』 梅干しを使った南蛮漬けというのが新しいアイデアで、さっぱりとしながらもご飯がすすむ、夏に食べたい料理になっています。色とりどりの夏野菜をたっぷり使っている点や、熱中症や夏バテの予防を考えて作られている点にも工夫を感じます。

入賞

学校・学年	メニュー名	作品についてのアピール	講評
第一中学校2年	麻婆夏野菜	たくさんの野菜が入っているので、カラフルで可愛くていろんな食感がたのしめます！栄養たっぷりな夏野菜にご飯が止まることはありません！	『食材選びが上手で賞』 茶色っぽくなりがちな麻婆ですが、多種類の野菜でカラフルになり見栄えします。麻婆にはめずらしいミニトマトがアクセントになっており、さっぱりと食べられそうです。辛くしなかった工夫も良かったです。
第二中学校2年	冬野菜たっぷり ハヤシライス	お父さんが休みの日に作ってくれる野菜たっぷりのハヤシライスが大好きで自分でも作ってみたいと思って、この料理にしました。でも、自分1人ではなかなかお父さんの味にならなかったのでお父さんにいろいろヒントをだしてもらったり、手伝ってもらってやっとお父さんの味に近いものができました。野菜があまり好きではない弟のためにチーズをいれたらすごくおいしくなったし、弟もたくさんたべてくれました。冷ぞうこによくある冬野菜をたくさんつかったので栄養たっぷりだし、作ろうと思えばかんたんにつくれるので小さい子と作っても楽しいと思いました。	『家族の愛情たっぷりで賞』 具だくさんで、かつ白菜やほうれん草などの冬野菜を使ったハヤシライスがめずらしく、とても新鮮でした。お父さんの味を再現しようと一緒に作ったり、弟さんが食べやすくなるようにチーズ加えたりと、家族の愛を感じるメニューで心が温まりました。
第二中学校2年	和風シチュー	色々な人が食べれるように、牛乳を豆乳に、小麦粉を米粉にしてアレルギーの人でも食べれるようにしたことです。	『思いやりがあるで賞』 アレルギーのある人のことも考えて、米粉や豆乳を使って作られたのが素晴らしく、優しい気持ちが伝わります。大根やまいたけやなどの野菜と白みその組み合わせが良く、和風の新しいシチューに仕上がっています。

中宮中学校2年	The 夏野菜料理	夏が旬の野菜をふんだんに使った。ごはんがすすむように、味を濃いめにしたり、食べやすいよう１ロサイズの大きさにした。	『お料理上手で賞』 食材の硬さや調味料の特性を考慮して、切り方や炒める順番・時間など多くを工夫している点が素晴らしく、これについて分かりやすく記載されています。色合いもきれいで、甘辛味がご飯に合いそうです。
中宮中学校2年	青のりのレンコン揚げ	野菜が苦手という人が多いと思いますが、レンコンの揚げ物は、コリコリした食感でとてもおいしく、ごはんがすすみます。私もレンコンはあまり好きではなかったですがこの料理がきっかけで好きになりました。みなさんにも、このおいしさを味わってもらいたいです。	『食感が良いで賞』 野菜が苦手な人でも食べやすくなるように考えられており、自分自身もあまり好きではなかったれんこんをおいしく食べられたという実体験にも説得力がありました。青のりの旬が冬ということを調べて、れんこんの旬と合わせた点も良かったです。
中宮中学校2年	夏野菜のごまみそいため	夏野菜をたくさん使った。ごはんがすすむようにみそ味にした。	『夏野菜を楽しめるで賞』 色合いも食感も異なる様々な夏野菜を選んでいて、見て、食べて楽しめる料理になっています。ごまみその味付けでご飯がすすみ、たくさん食べられそうです。
中宮中学校2年	なすピー肉みそ炒め	かくし味をいれて、とても美味しく仕上がることができました。	『隠し味がきいているで賞』 隠し味に甜面醤を入れるアイデアが良く、よりご飯がすすむようにした工夫を感じます。「なすピー」の響きも良く、親しみやすいネーミングです。
渚西中学校１年	野菜たっぷり回鍋肉	キャベツ、エリンギなど年中とれる野菜を使用し、季節感はない物のいつでも作りやすいメニューです。またタマネギなどの他の野菜を入れてアレンジもできる、まさに「野菜たっぷり回鍋肉」です。	『アレンジがきくで賞』 あえて年中食べられる野菜を選び、いつでも作れること、またアレンジも可能であることのアピールが良かったです。甜面醤や豆板醤などの調味料が本格的で、ご飯によく合います。食感のアクセントにエリンギを加えたのもおもしろいです。
渚西中学校１年	とり肉とズッキーニの トマト煮	今回はズッキーニ中心のメニューにしました。ズッキーニの苦手な私でも食べれた味つけにしました。トマトが苦手な子でも食べられるようにしました。	『チャレンジに拍手で賞』 自分自身が苦手なズッキーニをメインに選んで、食べられるように挑戦した姿に感動しました。 この料理が同じような人の好き嫌いを克服できるきっかけになるかもしれません。食感を残した工夫も良かったです。
渚西中学校１年	ひより風ペッパーランチ	オイスターソースのしっかりした味でご飯が進みます。マヨネーズをかけたらどんぶりにもなります。	『ご飯によく合う味付けで賞』 色合いの他、鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ焼きにした点や、仕上げにごま油をかけた点など、ひと手間をかけた工夫が良かったです。マヨネーズをかけて丼ぶりにするアレンジもおいしそうです。
渚西中学校１年	とりにくと夏野菜たっぷり ラタトゥイユカレー	夏野菜を多くつかいました。	『グッド組み合わせ賞』 「ラタトゥイユカレー」という新しい発想とネーミングがとても印象的です。白ワインなど調味料も本格的で、風味豊かになっています。