

第7回 枚方市学校給食コンテスト 入賞者一覧

テーマ「季節の食材を使った、ごはんに合うおかず」

【小学校の部】

優秀賞

学校・学年・名前	選んだ季節・メニュー名	作品についてのアピール	講評
招提小学校5年	＊選んだ季節：夏 夏色☆スタミナ塩麴炒め	五感で季節を感じられ、アレルギーは豚肉のみ使用で安心。みんなが笑顔になれる元気メニューで、弟と妹も笑顔でたくさん食べてくれました。塩麴は昔から親しまれてきた発酵の知恵で、素材のうまみを引き出し、豚肉をふっくら柔らかくしてくれます。暑くて食欲のない日でも、ごはんが進むスタミナ満点のメニューに仕上げました。	『みんなが笑顔になれる、愛があふれているで賞』 塩こうじを使用して素材のうまみを引き出し、豚肉を柔らかくするというアイデアが良いですね。見た目も元気になれるような色合いで、スタミナ満点元気メニューです。アレルギーのことまで考えて、食べる人みんなへの愛があふれている、夏にピッタリな一品ですね。
さだ西小学校6年	＊選んだ季節：夏 力みなぎる!夏野菜の カラフルパワフル炒め	カラフルな野菜を使って、彩りをよくしました。ごはんのにのせてもおいしく食べられます。思わずご飯をおかわりしたくなっちゃいます。暑くて食欲が落ちても、食べられるように、みそ、にんにくで味を付けました。	『カラフル!パワフル!カみなぎる!で賞』 たくさんの夏野菜を使用している点が、栄養面、彩りの面からとても良いですね。味付けも、みそとにんにくのしっかり味でご飯によく合いそうです。また春雨を加えることで、つるつるとした食感も楽しむことができ、食欲が落ちがちな暑い夏の時期でも、もりもり食べて元気になれるようなメニューですね。
伊加賀小学校5年	＊選んだ季節：夏 西アフリカの家庭料理 から『四季のマフェ～夏バージョン～』	マフェは西アフリカでごはんと一緒に食べられるシチューです。春はアスパラガス、秋なられんこんやさつまいも、冬ならブロッコリーなど、季節によって旬の好きな野菜を使って作るので、旬のマフェを楽しめます。給食用に大豆とひよこ豆を入れて栄養をアップしました。かぼちゃは煮崩れないように2～3 cm角に、肉やズッキーニはご飯にかけて食べやすいように小さめに切る。おくらとは後から入れて彩りをよく。煮込むときのトマトは、手に入りやすい水煮缶を使い、調理時間を短くしました。味付けに入れるレッドペッパーはたくさん入ると辛すぎるから、少しだけ入れてちょっぴり辛くてごはんと一緒に食べたくなる味付けに!	『彩り豊かで、ぜひ一度食べてみたい!で賞』 万博で食べた料理を実際に作るというところが、とても良いですね。また給食用に大豆とひよこ豆を入れて栄養価をアップする工夫をしている点も、食材を食べやすい大きさに切ることや、オクラを後から入れて彩りをよくしている点も、よく考えられていますね! 具材の豊富さや彩りの良さなどから、「ぜひ一度食べてみたい!」メニューで、ピリ辛な味付けはご飯にピッタリな一品ですね。どんな季節でも旬の食材を使って作ることができるのも、アレンジのしがいがありそうですね。

入賞

学校・学年・名前	選んだ季節・メニュー名	作品についてのアピール	講評
枚方小学校5年	＊選んだ季節：夏 ゴーヤが苦手な子でも食べられるスパイシー かきあげ	ゴーヤが苦手な子でも食べられるようにカレー味にしました。彩りもよく、栄養もとれるようにしました。	『スパイシーで苦手なゴーヤも食べられちゃうで賞』 ゴーヤの苦手な人でも、みんなが大好きなカレー味のかきあげにすることで食べやすくなりますね。みんなのことを考えたアイデアが素晴らしいです。彩りも良く、見た目にも楽しい料理に仕上がりましたね。
春日小学校5年	＊選んだ季節：夏 さっぱり!とろっとナスとシャキッとパプリカ&ピーマンの肉みそいため	ごはんが進むようみそと豆板醤を使いながらも、夏らしくさっぱりするよう酢を合わせました。火加減に気を付けながら、ナスはとろとろに、ピーマンとパプリカはシャキツとなるように見極めました。	『夏でもさっぱり!食べられるで賞』 豆板醤と酢を使って、暑い夏にも食べやすく工夫している点が good!! です。また食材ごとに食感の違いが楽しめるように調理している点、彩りよく仕上げているところも良いですね。 食欲が落ちがちな暑い夏でも、さっぱりおいしく食べられるメニューになっていますね。
春日小学校6年	＊選んだ季節：秋 秋のかりかりかき揚げ	しいたけ、さつまいもが苦手な人でも食べれるし、みんなが好きそうだからかき揚げにしました。トッピングで塩もつけてみました。揚げているときにしっかり中身まで火が通っているかを確認しながら作りました。	『秋の味覚が楽しめるで賞』 色々な食材を使用していて、彩りがとてもキレイですね。苦手な人が多いしいたけも、さつまいもや玉ねぎ、にんじん、枝豆と一緒にかき揚げにすることにより、かりかり・ホクホクと美味しく食べられるようになっています。秋の味覚が楽しめるメニューですね。
殿山第二小学校5年	＊選んだ季節：夏 夏バテ防止! しょうが焼きの夏野菜いため	夏バテ防止になるしょうがを使いました。切るときに、同じ大きさになるように工夫しました。	『夏バテ防止で、元気いっぱいになるで賞』 たくさんの野菜と豚肉を生姜風味でいため、夏にピッタリですね。材料を同じサイズに切ることににより、食感に統一感が出るように工夫されている点、ゴーヤ、パプリカ、トウモロコシを使用していることで彩りが良い点も good!!です。おいしく食べられて、夏バテ防止にもなるメニューですね。
殿山第二小学校6年	＊選んだ季節：夏 ごはんがすすむなすとオクラのひき肉あん	なすは水分が多くて、オクラはミネラルが豊富に含まれているので、夏バテの予防に効果的でたくさん食べられるものにしました。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて食べやすいように工夫しました。	『食べやすくて、ごはんがすすむで賞』 苦手な人が多いオクラやなす、キノコ類も食べやすくなるように、水溶き片栗粉でとろみを付ける工夫、夏バテ予防についても考えられているところが良いですね。ご飯がすすむ甘辛い味付けて、ごはんの上に乘せて食べたい一品です。

学校・学年・名前	選んだ季節・メニュー名	作品についてのアピール	講評
牧野小学校6年	＊選んだ季節:秋 秋かおる鮭の みそあんかけ	サツマイモをお月見の月に見たてました。にんじんをもみじ型にして秋らしくしました。サツマイモを皮付きにして彩りをよくしました。こってりみそ味にして、ごはんにあうようにしました。	『秋が感じられる一品で賞』 秋が旬の鮭とサツマイモを使った、秋を感じられる一品ですね。鮭にみそあんかけという組み合わせが面白く、みそ味でそれぞれの食材をおいしくまとめている点も good!! です。また、サツマイモを皮付きにして彩りよくする、にんじんをもみじ型にして秋らしさを出すなど、味覚だけではなく視覚でも楽しめそうですね。
香陽小学校5年	＊選んだ季節:秋 ほっこり秋を感じる まろやかシチュー	きのこから出るだしで、肉なしでも深い味わい! さつまいもの甘さ、きのこのうまみ、小松菜の栄養素がよく白みそと牛乳、バターでまろやかな和洋折衷風味が楽しめます。 子どもが好きな味にして、栄養バランスを整えた食材を使用しました。	『ほっこりできるで賞』 みそ味のシチューという発想が独創的で面白いですね。和食と洋食のいいところを組み合わせ、白みそでコクを出し、深い味わいになっている点も工夫が感じられます。 さつまいもとしめじから秋を感じられる点も良いですね。ほっこり秋を感じたい日に食べたいメニューです。
香陽小学校6年	＊選んだ季節:夏 夏野菜たっぷり カレー豚汁	夏野菜で、ビタミン、カリウムをとって、カレー風味で食べやすくしました。みそ汁にあうようにカレー粉の量を調節しました。	『発想がきらりと光るで賞』 豚汁にカレーを組み合わせるところがとても独創的で、アイデアが光りますね。夏野菜をたっぷり使用し彩りもキレイで、様々な栄養素が取れるようにしている点も good!! 暑い夏に食べたい、食欲がそえられるメニューですね。
中宮小学校 6 年	＊選んだ季節:秋 しゃきしゃき秋の根菜 チンジャオロース	たけのこの代わりに、秋の根菜のごぼうとれんこんを使用しました! 少し甘めにあじつけをしたので、ごはんがもりもり進みます! 食感が残るように、ごぼうは太めの千切りに、れんこんはたて切りにしました。	『秋!しゃきしゃき!アイデアがステキ!で賞』 本来のチンジャオロースといえばたけのこですが、秋の食材であるごぼうとれんこんに置き換えて、切り方にも一工夫を加えているアイデアがとても素晴らしいです。味や食感だけではなく、しゃきしゃき!とした音まで楽しめる、秋らしいメニューになっていますね。
さだ東小学校5年	＊選んだ季節:冬 たらと旬の野菜 ほかほかみそ煮	たらのみそ焼きがあるのは知っていて、それを自分なりにアレンジして、煮るという調理方法にしてみました。みそ焼きを元にして考えたので、ごはんにあうと思った。冬の寒い時期に野菜を食べて、栄養満点で温まってほしいです。	『ほかほか!寒い季節にピッタリで賞』 たらのみそ焼きをヒントに、冬にピッタリなメニューに変身しているところがとても面白いですね。季節感があって栄養満点、香りや温かみも感じられ、冬の寒い時期でもほかほかと体が温まるメニュー。ご飯と一緒においしく食べられそうですね。

学校・学年・名前	選んだ季節・メニュー名	作品についてのアピール	講評
さだ東小学校6年	*選んだ季節:冬 寒い冬もへっちゃら!? 心も体もあつたまる和風シチュー	冬が旬の野菜や魚、にんじんなどを使って色とりどりにしました。クリームシチューは洋風のイメージですが、ブリを入れて和風の味付けにして、ごはんが進むようにしました。	『寒い冬に心も体も温まるで賞』 シチューにブリを入れて和風にするというアレンジが斬新で、寒い時季に食べたくなりますね。ごはんも進みそうな仕上がりになっていますね。旬の食材や彩りについてもよく考えられています。
桜丘北小学校5年	*選んだ季節:秋 魚ぎらいもパクパク食べれる ヤンニョムサバ	給食で大人気なヤンニョムと、私の大好きなサバを合体させて作りました。辛くなりすぎないように、調味料の量を調整しました。	『みんなサバが大好きになるで賞』 人気のヤンニョムソースとサバの組み合わせが独創的で素晴らしいですね。魚が苦手な人でも美味しく食べられるように工夫されていて、みんなでパクパク食べられるメニューですね。
桜丘北小学校6年	*選んだ季節:夏 米にもパンにもあう!! タコライス風	苦手な野菜が入っていても気づかずパクパク食べられます。 カレー粉が入っている点に工夫しました。	『パクパク食べられるで賞』 カレー味にして苦手な野菜でも食べやすくなるように工夫をしている点、ご飯でもパンでも一緒においしく食べられる点が良いですね。彩りも豊かで、目でも楽しめるメニューになっている点も good!!です。
菅原東小学校5年	*選んだ季節:夏 つついごはんをおかわりし ちゃうピーマンと シイタケのあまから丼	苦手が多いピーマン、ナス、シイタケ、にんじんを全部詰め込み、ごはんとかうおかわりにしました。野菜をみじん切りにして苦みを消して、砂糖をいれて味がしみこむようにしました。	『おかわり!しちゃうで賞』 苦手な人が多い食材たちを、みじん切りにして甘辛い味付けの丼の具にすることにより、おいしく食べられるように工夫しているところが良いですね。つついご飯を「おかわり!」したくなってしまうメニューです。
山田東小学校6年	*選んだ季節:冬 SDGs 大根葉っぱふりかけ	捨てられがちな大根の葉を使った、エコで栄養満点なレシピです。隠し味に無塩バターを入れています。	『SDGs で身体にも環境にも優しいで賞』 捨てられがちな大根の葉を料理に上手に使うという発想が素晴らしいですね。大根の葉の他に、ちりめんじゃこやごぼうなども入っていて、栄養もばっちりです。

第7回 枚方市学校給食コンテスト 入賞者一覧

テーマ「季節の食材を使った、ごはんに合うおかず」

【中学校の部】

優秀賞

学校・学年・名前	選んだ季節・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	*選んだ季節:夏 エスニック風 カラフル野菜の トリプルそばろ	ひき肉と緑のピーマン、赤と黄色のパプリカを使ったカラフルなそばろを考えました。ナンプラーや豆板醤を使って、エスニック風のピリ辛な味付けにしたので、暑さで食欲が落ちやすい夏でもごはんが進みます。 夏バテ防止に、ビタミンB1を含む豚肉、低脂肪高たんぱく質で手ごろな価格の鶏むね肉、「畑の肉」である大豆の加工食品の大豆ミート、これら3つを使って、動物性と植物性のたんぱく質と、旬の野菜に含まれる栄養を同時にとれるようにしました。	『カラフルなピリ辛エスニックで賞』 エスニックでピリ辛な味付けな上に、緑も赤も黄色も入っていて彩りもきれいです。夏場に食欲が落ちる時期にも、ご飯が進むようによく考えてくれています。大豆ミートが入ってたんぱく質も摂れるなど栄養面にも配慮がなされている点も Good!
第二中学校2年	*選んだ季節:秋 秋の野菜をふんだんに使った・栄養満点ちゃんちゃん焼き!!	鮭や野菜と一緒に摂ることで、さまざまな栄養素をバランスよく摂取し、大阪府の特産物のれんこんを使うことで地産地消にもなり、食感も楽しめるようになっています。	『地産地消で栄養満点で賞』 北海道の郷土料理のちゃんちゃん焼きに地元大阪のれんこんを入れて新しいちゃんちゃん焼きを作る発想が良いですね。栄養面に配慮しつつ、食べやすくするという工夫がなされています。
第二中学校3年	*選んだ季節:秋 秋野菜と鶏そばろの 五目あんかけ丼	秋にしか食べられない野菜をたくさん使っていて、栄養もカロリーもしっかりとることができます。とろみをつけることで冷めにくく食べやすい、給食向けの仕上がります。 シャキシャキ感・甘み・旨みを組み合わせ、味や食感の変化を楽しめるようにしました。成長期に必要なたんぱく質もたくさんです!	『季節のおいしさを作り出すで賞』 秋の食材をいっぱい使っていますね。旨味や甘み、歯ごたえを考えて、栄養面にも配慮して、鶏ひき肉と合わせてご飯にあう一品にしあがっています。とろみをつけて冷めにくくするという配慮もいいですね。
長尾西中学校1年	*選んだ季節:夏 カラフルソースで あじがウメー!!	この料理は梅を使っているの、夏にあった「さっぱり」とした味付けになっています。しかも梅はごはんにあいます。魚と一緒に食べることで、さらにおいしくなるので、ぜひ食べてほしい。 加熱しすぎて、野菜のシャキシャキ感がなくならないようにし、食べやすい！ロサイズに切っています。	『さっぱりウメーで賞』 旬の食材をふんだんに使い、彩りもいいですね。梅肉を使用して酸味をたしてさっぱり感を出し、魚が苦手な人でも食べやすいように工夫されています。ネーミングも独創的で素晴らしいですね。

入賞

学校・学年・名前	選んだ季節・メニュー名	作品についてのアピール	講評
第二中学校1年	*選んだ季節:冬 シャキシャキ食感の 冬野菜肉じゃが	根菜を加えることで、体が温まる栄養満点の肉じゃがにしました。またやわらかい大根とシャキシャキのレンコンを加えることで、食感も楽しめるようにしました。	『肉じゃがにシャキシャキ食感プラスで楽しめるで賞』 肉じゃがに冬野菜の大根、れんこんが入ることで、より栄養満点になっていますね。食感や歯ごたえも楽しめるようにして、野菜が苦手な人でも食べやすいような工夫も Good!
第二中学校1年	*選んだ季節:夏 夏野菜たっぷり! トマト煮込み	トマトが好きで、いろんな夏野菜をトマト煮込みに合わせてみたいと思いました。	『夏の強力コンビで賞』 夏野菜とトマト缶を使った酸味があり、さっぱり食べられるスープに仕上がっています。ミックスビーンズも入っていて栄養のバランスも良いですね。
第二中学校1年	*選んだ季節:夏 夏野菜たっぷりかきあげ ～かきあげ丼にもできるよ～	そのまま食べてもおいしいし、ごはんに乗せてたれを掛けたらかきあげ丼にもなります。野菜をたっぷりとれて、竹輪やじゃこでたんぱく質もとれるように考えました。	『かき揚げ丼にも変身できるで賞』 夏野菜、小魚と竹輪も使った栄養バランスを考えられた、かき揚げとなっています。ご飯にのせてかきあげ丼にすると一層ご飯が進む一品になっていますね!
第二中学校2年	*選んだ季節:秋 食欲の秋がやってきた!! みんな大好き和風ダッカルビ	野菜やきのこがたくさん入っていて、栄養をたくさん取れるけど、野菜嫌いでもおいしく食べられる味付けになっています。彩りもよく、ごはんとの相性抜群です。 コチュジャンの代わりに味噌を入れ、和風で食べやすくしました。スライスチーズをのせると、チーズダッカルビにもなります。是非食べてみてください!	『キノコ嫌いの救世主になるで賞』 ダッカルビに味噌を使い和風にアレンジするという発想が新しいですね。野菜やきのこも食べやすいように味付けが工夫されていて、苦手な人でもおいしく食べられそうです。チーズダッカルビにしても、味噌とチーズはまた相性がよさそうですね。
第二中学校2年	*選んだ季節:夏 夏野菜のさっぱり塩マーボー	暑さで食欲がなくなりがちな夏でもおいしく食べられるように、レモンとトマトを使ってさっぱり仕上げました。 大量に調理しても、調理員さんの負担にならないような食材や切り方を選びました。塩マーボーにしたところもポイントです。	『レモンでさっぱり食べられるで賞』 味噌を使わず、トマトや最後にレモン汁を入れたさっぱりとした野菜のマーボーに仕上がっていますね。揚げたなすとズッキーニでコクをだす工夫がとても良いです。調理員の負担にならないように、切りやすい食材を選んでいることも、優しい視点で素晴らしいですね。
中宮中学校2年	*選んだ季節:夏 夏野菜のきんぴら風炒め	夏野菜を使って、時間がかからないようにしました。	『かぼちゃのきんぴらは新しい発想で賞』 煮たり揚げたりすることが多いかぼちゃを、きんぴら風に炒める発想が新しいですね。簡単に作れるようにした工夫が良く、ごまごま油でごはんにもよく合いそうです。
楠葉西中学校2年	*選んだ季節:夏 夏野菜の焼きビーフン カレー風味	豚バラ肉はビタミンB1が豊富で、夏バテ対策に効果的です。緑・赤・黄の夏野菜で、鮮やかな彩りになるように工夫しました。また、カレー風味で、食欲をそそる味付けにしました。	『夏野菜はカレー風味でばっちりです賞』 緑・赤・黄色の夏野菜を使うことで、彩りが良くなっています。焼きビーフンをカレー風味にすることで、食欲の落ちる夏に食欲を刺激して、夏バテ防止対策にも効果がありそうですね。食欲をそそります♪

学校・学年・名前	選んだ季節・メニュー名	作品についてのアピール	講評
楠葉西中学校2年	*選んだ季節:秋 秋の食材を使った オイスター炒め	鮭がメインで野菜もしっかりとれます。中華風の味付けにするために、オイスターソースを使いました。	『秋のソースでご飯が進むで賞』 鮭に秋の食材を合わせ、さらにオイスターソースを使って中華風にすることで、ご飯に合う味つけをして食べやすいような工夫が上手ですね。苦手な人も多いきのこも美味しく食べられそうです。
楠葉西中学校2年	*選んだ季節:夏 彩り満点! 夏野菜と鶏のそぼろ炒め	赤・黄・緑と彩りもよく、食欲をそそります♪ 大豆も入っていて栄養満点。食べて体力をつけよう! 夏野菜をふんだんに使い、みんなが食べやすい甘辛味に仕上げました。大豆や鶏肉でたんぱく質も摂れます。	『彩の夏野菜はご飯が進むで賞』 カラフルな夏野菜をいっぱい使うことで、見た目が華やかになっていますね。大豆や鶏肉を使うことで栄養バランスも良く、甘辛い味付けでご飯が進む一品になっていますね。
楠葉西中学校2年	*選んだ季節:春 シャキッと春めく たけのこ混ぜごはんの具	季節の食材を楽しみながら、いろいろな野菜を食べられます。また、おかずとしても、混ぜごはんにしても合います。 3食を意識して、彩りよくし、たけのこのシャキッとした食感も楽しめるようにしました。あまり時間がかからず、簡単に作れることを意識しました。	『春の到来を感じさせる味で賞』 筍にみじん切り厚揚げやえんどう豆を合わせて季節感のあるご飯の一品に仕上がっていますね。えんどう豆の黄緑色が鮮やかに映えています。食感もシャキッとて美味しそうですね。
東香里中学校1年	*選んだ季節:夏 かぼっとニラチキ	ニラのたれがやみつきになり、夏バテ予防にもなります。なす、かぼちゃが苦手な人でもおいしく食べれるようなおいしさです。なすびの色を鮮やかになるように、油で一度揚げてから使いました。なすとかぼちゃで色鮮やかになるようにしました。	『夏バテ予防になるで賞』 彩りもよく、なすやかぼちゃが苦手な人でも食べやすいよう、これらを揚げて鶏肉と合わせ中華風の味付けをするなどの工夫をされています。ネーミングも独創的で素晴らしいと思います。
東香里中学校1年	*選んだ季節:冬 と・に・か・く ご飯が進む!冬の旬 がたくさん! ブリのみそ煮	おいしく育った旬の野菜をたくさん食べてほしいので、旬の野菜を沢山入れました。味噌の味がしみこんでいます。冬をイメージして、見た目を白っぽくしました。ごはんが絶対に進むので、ごはんが足りなくなるかも。	『旬のみそ煮でご飯が進むで賞』 具材がゴロゴロのぶりの味噌煮が良いですね。味噌と生姜で冬にピッタリの味付けです。白い野菜を使うことで、雪のように見たてるのもよいアイデアです。
東香里中学校2年	*選んだ季節:冬 寒い冬を乗り越えろ!大根と厚揚げ のゴマ味噌煮	味噌とすり胡麻を入れることで、風味豊かでこっくりとした味わいになっています。大根の皮をむくことで、味をしみこみやすくさせました。	『冬を元気に乗り越えられるで賞』 みそとごまを加えたコクのある炒め物で冬場にぴったりですね。良い匂いがしてごはんが進みそうです。大根が苦手な人でも食べやすいように工夫している点がよかったと思います。
東香里中学校2年	*選んだ季節:秋 ごはんが進む! 秋野菜たっぷり筑前煮	いつもの筑前煮に、鶏もも肉や厚揚げを多く入れることで、よりごはんが進みやすい筑前煮にしました!ごはんと一緒にぜひ食べてみてください。 サラダ油をゴマ油に変えたことで、香り豊かに仕上げました。また里芋のぬめりをとることで、煮汁がにごりにくい筑前煮になりました。	『ボリュームたっぷりて賞』 筑前煮に独自の工夫である厚揚げを加え、ボリュームをアップしていますね。ごま油を使って香り豊かに仕上げ、ごはんが進むようにアレンジしているのもいいですね。たんぱく質もたくさん摂れそうです!

学校・学年・名前	選んだ季節・メニュー名	作品についてのアピール	講評
東香里中学校2年	*選んだ季節:夏 夏バテ防止! 簡単夏野菜のみそいため	豚肉にみそを付けることで、混ぜやすく、味もしみやすくしました。調味料がみそだけなので、簡単に作れます。	『みそだけで手軽に作れるで賞』 夏野菜を使い、彩りの良い献立になっていますね。味噌だけで味付けというのも、簡単に作れそうであり、また、ごはんが進みそうなところもいいですね
杉中学校2年	*選んだ季節:秋 くらわんかごんぼきんぴら	枚方市の郷土料理の「ごんぼ汁」の材料を使ったきんぴらごぼうを考えました。こんにゃくと油揚げを入れることにより、旨味が出るだけでなく、食感に変化が生まれ、食べ応えのある逸品になります。	『変わりごんぼ汁をくらわんかで賞』 枚方の郷土料理「ごんぼ汁」の材料からアレンジした発想、ネーミングともに素晴らしいと思います。「うの花」が入ることがごんぼ汁の特徴であるため、追加してもおいしそうですね。
長尾西中学校2年	*選んだ季節:夏 ごはんに相性バツグン!! ピリ辛ガパオ	バジルがアクセントになって、風味豊かなタイ料理です。ピリ辛だけど、ごはんに相性バツグンです。 油で揚げた絶妙な半熟卵をご飯の上に乗せて、とろっとした半熟卵をガパオにからめるとマイルドになります。	『ピリ辛で暑い夏を乗り切りま賞』 バジルをはじめとする本格的な調味料が入ってエスニック感が満載でご飯が進みそうです。揚げた半熟卵があることで、辛い物が苦手な人もモリモリ食べられそうですね。
長尾西中学校2年	*選んだ季節:冬 ごろっと具たくさん! 冬のぼかぼか クリームスープ	全て冬の野菜を使い、生姜も使っているから、寒い日に食べると体が温まります。さつまいもの甘みと、クリームスープのまろやかな口当たりと、ほのかなクリーミーさを活かしました。	『体がぼかぼか温まるで賞』 牛乳の入ったスープに生姜が入っているところがポイントですね。 冬の寒い日に食べると体が温まりますね。根菜と葉野菜が入り、彩りも栄養バランスも良くなっていますね。
長尾西中学校3年	*選んだ季節:夏 サラダだっておかずだ! 夏バテ知らずのにんにく 生姜スタミナサラダ	にんにくと生姜をたっぷり使った、甘じょっぱいたれをかけることで、さっぱりした野菜や鶏のササミもごはんにあうおかずになるように考えた。彩りの良い食材を涼しげなガラスの食器に盛り付け、見た目からも食欲がわくように考えた。	『夏バテ知らずになるで賞』 彩りがきれいなサラダで、盛付けも美しいですね。焼き肉のタレや簡単酢などで手軽に作れるようにしている点も Good! です。ズッキーニの皮のおき方にも工夫を感じます。