

第7回 枚方市学校給食コンテスト



募集テーマ『旬の食材を使った、ごはんに合うおかず』

●応募資格

枚方市立小学校 5・6 年生、中学校 1・2・3 年生

※給食を食べていない人も応募OK です。

●募集する料理とその応募方法

「ごはん」はみなさんが活動するエネルギーとなる、給食でも欠かせない大切な献立です。また、野菜や魚には、最もおいしくなる季節、いわゆる「旬」があります。春・夏・秋・冬、それぞれ季節から「旬」の食材を選び、ごはんによく合う、おいしく食べることができ給食のおかずを考えましょう。おかずでも、汁物でも OK です。

入賞した一部の作品は、実際の給食で提供します。

給食でおいしかった料理をアレンジしたものや、家庭で食べたことのある料理や作ってみた料理、食べてみたい料理などをもとに考えた 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7年8月26日（火）

●審査等のスケジュール（予定）

令和7年 9 月末 入賞作品決定（小学校・中学校それぞれ20作品程度）

令和8年1月から 入賞作品の一部から、季節に応じた作品が、順次給食に登場します。

※ 給食で提供するために、食材や分量を調整する場合があります。

※ 給食で再現が難しい場合は、調理工程を変更することがあります。

●審査のポイント

- ・完成品のイラスト（写真）や料理についてのアピール、作り方等記入する必要がある部分に全て記入しているか。
- ・季節の旬の食材をそろえて、選ぶことができているか。また、その食材のうち、野菜を使用しているか。
- ・食材の選び方や組み合わせ、味付けについて、ごはんによく合うように工夫した点があるか。
- ・料理の名前、見た目や色合い、調理方法に工夫した点があるか。
- ・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。

*入賞レシピ及び、入賞者の学校名、学年、氏名をホームページ等で公表する場合があります。



料理を考えるポイント

ポイント1: テーマの季節と使う旬の食材を考えよう！

春・夏・秋・冬の季節を決めて、その季節の旬の食材を2つ以上選ぼう！

※栄養価アップや色合いを良くするために、野菜は、最低1つ使いましょう。

（野菜だけのおかずでも OK ですが、魚を2つ、などは×です）

◆季節ごとの旬の食材例：

【春が旬の野菜類の例】

えんどう豆、新玉ねぎ、たけのこ、春キャベツ
アスパラガス、三度豆、みつば、新じゃがいも

【春が旬の魚の例】

さわら、わかさぎ、かつお、しらす など

【秋が旬の野菜類の例】

ごぼう、れんこん、さつまいも、きのこ類
※にんじん ※小松菜
※1年中使えますが、秋においしくなります。

【秋が旬の魚の例】

さけ、さんま、さば、はたはた など

【夏が旬の野菜類の例】

なす、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、ズッキーニ
ゴーヤ、とうもろこし ※トマト
※トマトは給食では缶詰を使います。

【夏が旬の魚の例】

あじ、きびなご、いわし、 など

今は夏ですが、違う季節で
考えてみるのもいいですね。今の時期に買うことが
できない旬の食材を
使う料理の場合は、
実際に作らなくても、
イラストで OK

【冬が旬の野菜類の例】

れんこん、ほうれん草、白菜、大根、
ブロッコリー、かぶ、白ねぎ

【冬が旬の魚の例】

ぶり、たら、わかさぎ、たい など

◆その他、年中使える食材（下記の野菜や魚、大豆製品や肉類）や、ごはんによく合う食材などもうまく使おう！

【一年中使える野菜の例】

玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、チンゲン菜、青ねぎ

【一年中使える魚の例】

赤魚、ほっけ、ホキ、まぐろなど

【ごはんによく合う食材の例】

ツナフレーク、ちりめんじゃこ、たくあん、塩昆布

【給食でよく登場する栄養価アップ食材の例】

大豆、切干大根、ひじき など

ポイント2: ごはんによく合う味付けを考えよう！

◆和・洋・中の調味料のヒント

和風	しょうゆ、塩、みそ、酢、ねり梅、和風だし、ごま
洋風	ウスターソース、ケチャップ、マヨネーズ、カレー粉、レモン果汁
中華風	オイスターソース、トウバンジャン、コチュジャン、中華だし

どんな味（塩味・甘味・酸味・辛味・
うま味）にしたいか考えてみましょう。和・洋・中の調味料を組み合わせ
てオリジナルの味を考えるのも
いいですね！

ポイント3: 調理の方法を考えよう！

煮る、炒める、焼く、揚げる、蒸すなどがあります。

ごはんと一緒に食べることを考えて、使う食材の切り方や入れるタイミングを考えてみよう！

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

仕上げにねぎなどを入れる場合、加熱するようにしましょう。

ポイント4: ネーミングやアピールポイントを考えよう！

思わず食べたくなるような、おいしさが伝わる料理名を考えてみましょう。

ネーミングは長くなくても OK!

応募用紙の作品についてのアピール、工夫した点には、どうしてその料理を考えたのか、その食材を選んだ理由、切り方や調理のポイントなども記入すると良いでしょう。

★図は写真でもイラストでも OK です。カラーにすると、イメージが伝わりやすくなります。