

あなたが考えたメニューが給食に登場するかも!?

第8回 枚方市学校給食コンテスト



募集テーマ『魚をもっと好きになるおかず』

●応募資格

枚方市立小学校 5・6 年生及び中学校 1・2・3 年
(中学校は、給食を利用していない生徒も応募できます)

●募集する料理とその応募方法

「魚」は主に身体をつくるもとになる食材で、給食では季節に応じて、様々な魚を提供しています。おいしく食べることができ、みんなが魚をもっと好きになる料理を考えましょう。

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8年8月26日(水)

●審査等のスケジュール(予定)

令和8年10月上旬 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11月 各学校に入賞者決定の結果報告

令和9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。

※ 給食で提供するにあたり、一部食材の変更や分量の調整等を行う場合があります。

※ 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。

※ 料理名(ネーミング)が長い場合は、献立表に掲載する際に短くする場合があります。

●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。
- ・魚を1つ使用しているか。また、野菜類・きのこ類の中から、2つ以上食材を使用しているか。
- ・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。

*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。



枚方市教育委員会 おいしい給食課

料理を考えるポイント

ポイント1:使用する魚を1つ選ぼう!

以下の例を参考に、使用する魚を1つ選びましょう(2つは×)

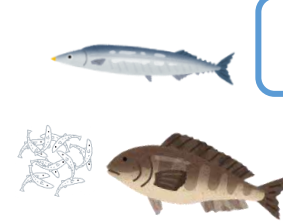
【春】さわら、わかさぎ、かつお、たい、しらす など

【夏】あじ、きびなご、いわし、 など

【秋】さけ、さんま、さば、はたはた など

【冬】ぶり、たら、わかさぎなど

【一年中】赤魚、ほっけ、ホキ、まぐろ、ししゃもなど



今は夏ですが、違う季節で考えてみるのもいいですね。

給食では、切り身のほか、角切りの魚を使っています。

※今回、「魚」に、以下は含みません。
・えび、かに、たこ、いか、貝類など。
・かまぼこやツナフレークなどの加工品

ポイント2:野菜類、きのこ類から食材を2つ以上選ぼう!

野菜類

【春】えんどう豆、たけのこ など

【夏】なす、ピーマン、とうもろこし など

【秋】小松菜、チンゲン菜、ごぼう など

【冬】ほうれん草、白菜、かぶ、大根 など

【一年中】玉ねぎ、にんじん、キャベツ など



魚の旬と合わせて考えてみよう!
また、野菜類やきのこ類を組み合わせると、魚だけよりもバランスや色合いが良くなるよ!

※野菜類の中から2つなど、同じ分類の中から選んでもよいです。
※野菜類にじゃがいも、さつまいもなどのいも類は含みません(使用する場合は、3つ目以降の食材として考えよう!)

きのこ類

しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ など

ポイント3: 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るとオリジナルの味を考えるのもいいですね!

ポイント4: 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。

※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。

魚と野菜やきのこの調理方法は、別々でも OK
例: 魚は揚げて、炒めた野菜を合わせる、など

ポイント5: 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。

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。

ネーミングは長くなりすぎないように注意しよう!