

【小学生の部】

こまつなとちりめんのまぜご飯

柳井南小学校6年生の作品

最優秀



作り方

- ①にんじんはせん切り、小松菜は1cm長さに切る。
ちくわはたて半分に切り、5mmはばに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんとちくわを弱火でいため、しんなりしたらしょうゆとみりんを入れて調味する。
- ③ちりめんと小松菜を加えていため、火が通ったら塩こんぶとiriごまを入れ、全体をまぜる。
- ④ごはんと混ぜ合わせて完成。

材料 (5人分)

小松菜・1ふくろ (200g)
にんじん・1/4本 (30g)
ちくわ・・・・1本
ちりめん・・・・30g
塩こんぶ・・・・20g
iriごま・・・・小さじ1

ごはん・5はい分 (800g)
ごま油・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・小さじ1
みりん・・・・小さじ1



学校給食賞

作品のアピールポイント

小松菜とにんじんでいりどりよくしました。

審査員のコメント

一口食べると口の中でごま油の香りが広がり、小松菜がシャキシャキしてとても美味しいです。あっさりした味わいで朝から食べやすいと思います。

【中高生の部】

～夏野菜のエキ스가ジュワッとしみ出る～ ビタミンカラーのパングラタン

柳井学園高等学校2年生の作品

最優秀



作り方

- ①ピーマンは種をのぞき、4mmはばの輪切りにする。
耐熱ボウルに入れて電子レンジ強で40秒くらい加熱する。
- ②①に半分に切った赤、黄のミニトマトとツナ（汁ごと）を入れてさっとまぜる。
- ③6まい切り食パンをたて横4等分に切ってサイコロ状にする。
- ④カットした食パンを耐熱皿にしきつめ、②をバランスよくもりつけ、ピザ用チーズを散らす。オーブントースターで6分焼く。

材料（1人分）

ピーマン 1 個
ミニトマト（赤） 3 個
ミニトマト（黄） 3 個
ツナ（オイル漬け） . . . 小 1/2 缶（35g）
ピザ用チーズ 25 g
食パン（6まい切り） 1 まい

作品のアピールポイント

ツナのうま味・塩気で調味の必要もなく、オイル漬けを用いることで耐熱皿にバターを塗る手間もなくスピード調理できます。野菜は火を通すとカサが減り、たくさん食べられます。

◎審査員のコメント

朝でも手軽に作りやすく、一品で栄養バランスよく、彩りもよく、食欲が増します。小さい食パンと野菜とツナの相性がとてもよく、朝にぴったりです。

【小学生の部】 柳井南小学校6年生の作品

優秀

フライパンでできる 好きなものぎゅーぎゅーやきサンド



作品のアピールポイント

苦手なトマトや野菜をはさむとおいしく食べられ、切った時に色どりもいいです。

審査員のコメント

彩りよく、これ一つでも栄養バランスがよく、朝食に最適です。野菜もおいしく食べられます。

材 料 (1人分)

食パン(5まい切り)・1まい
バター・・・ひとかけ
卵・・・1個
塩こしょう・ひとつり

トマト・・・小1/2個(50g)
えだ豆・・・適量(10g)
ハム・・・1枚
スライスチーズ・・・1枚
ポテトサラダ・適量(60g)

作 り 方

- ① トマトを1cm角に切り、えだ豆をさやから出す。卵をといて、塩こしょうをまぜておく。
- ② 食パンをみみから1cm内側を四角に切りぬく。
- ③ フライパンにバター半分を熱し、食パンの外側を入れ、その内側にとき卵を流し入れ、トマト、えだ豆、ハム、チーズ、ポテトサラダの順に入れ、切りぬいた食パンを上に乗せておさえる。
- ④ かた面がカリッと焼けたら裏返し、残りのバターをフライパンのふちから加えてかた面も焼く。

【小学生の部】 余田小学校5年生の作品

優秀

夏野菜オムレット！



作品のアピールポイント

冷そう庫にある野菜を全部入れて作りました。

審査員のコメント

家にある材料で作れるのはうれしいですね。いろいろな野菜でアレンジできそうです。卵と野菜と一緒に食べられるところもいいです。

材 料 (4人分)

A ピーマン・・・1個
オクラ・・・2本
かぼちゃ・・・80g
たまねぎ・中 1/2 個 (80g)
ハーフベーコン・1パック

B たまご・・・4個
粉チーズ・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/6
こしょう・・・少々
トマトケチャップ・・・適量

作 り 方

- ①A をすべてあらいみじん切りにして耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ 600w で 2 分ていど加熱する。
- ②①のあら熱がとれたら、B を加えて混ぜる。
- ③軽くラップをして電子レンジ 600w で 2 分加熱する。
- ④はしで混ぜて、またラップをしてレンジ 600w で 2 分加熱する。
- ⑤4 等分に切り、お好みでトマトケチャップをかける。

【中高生の部】 柳井中学校 1 年生の作品

優秀

アスパラとにんじん入りのそぼろ丼



作品のアピールポイント

朝、お米を食べたいので丼ぶりにしました。とり肉は脂が少なく、お肉の色に緑と赤が入り、色合いも良いです。

審査員のコメント

朝食にごはんはいいですね。子供でも大好きな味で何杯でもいけそうです。アスパラの使い方もとてもいいです。

材 料 (4 人分)

ご飯・・・150g×4 はい
とりひき肉・・・300g
アスパラガス・・・1 束 (80g)
にんじん・・・1/4 本
サラダ油・・・適量

☆ しょうゆ・大さじ1・1/2
さとう・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1

作 り 方

- ①アスパラガスは根元の皮をピーラーでむいて、3 cmのななめ切りにする。
- ②フライパンに油をしき、とりひき肉を中火でいためる。次にアスパラガスとにんじんを加え、ふたをして1~2分むし、ふたをとって3分程度いためる。
- ③☆の調味料を入れて軽くいためる。
- ④お茶わんのごはんの上にいためたそぼろをのせて完成。

【中高生の部】 柳井中学校 1 年生の作品

優秀

豆乳豆腐豚玉味噌スープ



作品のアピールポイント

お腹がすいている朝に、お肉を食べるのが楽しみです。体が温まって力がみなぎります。大満足の一品です。

審査員のコメント

優しい味で栄養もあり、朝から元気が出そうな一品です。豆乳と豆腐、味噌の組み合わせがとてもいいです。

材 料 (6 人分)

玉ねぎ・・・1 玉 (200 g)
プチトマト・・・6 個
ブロッコリー・4 切れ (60 g)
豚肉・・・200 g

水・・・・・・・・・・200ml
豆乳 (成分無調整) ・500ml
豆腐・・・2 パック (300g)
味噌・・・・・・・・・・60 g

作 り 方

- ①玉ねぎはスライスし、プチトマトは半分に切る。ブロッコリーは大きさを切りそろえる。
- ②なべに豚肉を入れていため、玉ねぎを加えてさらにいため、水を加えてにる。
- ③豆乳を加え、温まってきたら豆腐を入れる。ふっとうしうになったら、ブロッコリーとプチトマトを入れ、ふっとう直前に火を止める。豆腐をくずし、味噌をとき入れる。

学校給食賞

【小学生の部】

柳井小学校6年生の作品

優良

オムライス風野菜ケチャップ あんかけ焼おにぎり



作品のアピールポイント

私が好きなオムライスと焼きおにぎりを朝から食べたいと思い、考えました。

審査員のコメント

おにぎりにあんかけはいいアイデアですね。野菜もたくさんとれ、食べやすい料理です。

材 料 (4人分)

ごはん 4 はい分 (600g)、卵 1 個、ウインナー 2 本、ミック
スベジタブル 40g、ミックステーズ 20g、顆粒コンソメ 小
さじ 2、塩 小さじ 1/8、こしょう少々、サラダ油 適量

たまねぎ 小 1/2 個 (60g)、にんじん 小 1/4 本 (20g)、なす
中 1/2 本 (60g)、ピーマン 1 個、サラダ油 適量

☆ (ケチャップ 大さじ 4、砂糖 大さじ 2、酢 大さじ 2、
水 200ml)、(かたくり粉 小さじ 1、水 大さじ 1)

作 り 方

- ①耐熱ボウルに卵をとき、小さく切ったウインナー、ミック
スベジタブルを入れて電子レンジ強で 40 秒加熱してよく
まぜ、さらに 40 秒加熱してまぜ、最後に 30 秒加熱する。
- ②①とご飯、チーズ、コンソメ、塩こしょうをまぜておにぎ
りを作り、油を熱したフライパンで両面にこげ目がつくま
で焼く。
- ③野菜はすべて細切りにし、油を熱したフライパンでいた
め、火が通ったら☆の調味料を入れて 1~2 分加熱し、水
どきかたくり粉でとろみをつける。
- ④焼きおにぎりの上に野菜あんをかけて出来上がり。

【小学生の部】 日積小学校6年生の作品

優良

キャベツと豚バラの塩昆布いため



作品のアピールポイント

豚バラはこんがりカリカリに焼くとおいしいです。

審査員のコメント

味付けがよく、とてもおいしかったです。塩昆布がいいアクセントになってごはんが進みそうです。さっぱりとした後味で朝食にぴったりだと思います。

材 料 (6人分)

卵・・・・・・・・・・4 個
豚バラ肉・・・・・・・・200g
キャベツ・1/3 玉 (500g)
塩・・・・・・・・小さじ 1/8
こしょう・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・適量

さとう・・・・・・・・小さじ 2
ポン酢・・・・・・・・小さじ 2
塩こんぶ・・・・・・・・15g
白いりごま・・お好みで

学校給食賞

作 り 方

- ①キャベツは3 cm角程度に切る。
- ②フライパンに油を熱していき卵を作り、皿に出しておく。
- ③豚バラ、キャベツの順にいためて塩こしょうをし、卵をもどす。
- ④さとう、ポン酢、塩こんぶを入れてよくまぜる。
- ⑤最後に白いりごまをふって完成。

【中高生の部】 大畠中学校2年生の作品

優良

パクパクたべちゃう きゅうりの和え物



作品のアピールポイント

すごく簡単で、食欲がなくても食べられます。ごはんにつけるもよし、そのまま食べるもよし、豆腐の上につけるのがおすすめです。

審査員のコメント

きゅうりのシャキシャキ感にみょうがや大葉でアクセントがあり、おいしかったです。コンソメ味も珍しくていいです。

材 料 (4人分)

きゅうり・・・2本 (200g)
みょうが・・・・・・・・1個
大葉・・・・・・・・・・5枚
ごま油・・・・・・・・大さじ1
コンソメ・・・・・・固形1個

ごま・・・・・・・・小さじ1
かつおぶし・1パック (2g)

作 り 方

- ①きゅうり、みょうが、大葉をせん切りにしてボウルに入れる。
- ②ごま油、コンソメ (手でボロボロにする)、ごまを①の野菜のボウルに入れ、よくまぜる。
- ③お皿にもり付け、最後にかつお節をのせたら完成。

【中高生の部】 大畠中学校2年生の作品

優良

野菜たっぷりのカレー風味スープ



作品のアピールポイント

いろいろな食感が楽しめます。一度にたくさんの野菜をとることができます。

審査員のコメント

具沢山で、卵との相性も良かったです。食欲がない朝でもあっさりとしたカレー風味で食が進むと思います。

材 料 (6人分)

玉ねぎ・・・中 1 個 (140g)

にんじん・・・小 1 本 (80g)

じゃがいも・・・中 1 個 (140g)

トマト・・・中 1 個 (140g)

レタス・・・1/4 個 (80g)

水・・・・・・・・・・500ml

鶏がらスープの素・大さじ 1

カレー粉・・・・・・・・小さじ 1

塩・・・・・・・・・・小さじ 1/4

こしょう・・・・・・・・少々

作 り 方

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト、レタスをそれぞれ 1cm 角に切る。
- ②なべに分量の水を入れ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏がらスープの素を入れ、煮立たてる。
- ③野菜に火が通ったらトマト、レタス、カレー粉、塩、こしょうを加える。
- ④とき卵を加えて火が通ったら出来上がり。

【中高生の部】 柳井中学校2年生の作品

優良

トマトの簡単チーズリゾット風



作品のアピールポイント

フライパン等使わず、電子レンジだけで作れます。時短で作ることができます。

審査員のコメント

トマトとチーズの相性がとてもよく、ここまで美味しく仕上がるのに驚きました。手軽に作れるところもいいです。

材 料 (2人分)

ごはん・・・150g×2 はい
塩・・・・・・・・小さじ 1/6
こしょう・・・・・・・・少々

ピザ用チーズ・・・・・・・・50g
えだ豆・・・・・・・・適量(10g)

トマト・・・・大1個(200g)
鶏がらスープの素・小さじ 1/2

作 り 方

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② 耐熱皿にトマト、鶏がらスープの素を入れ、ラップをして電子レンジ500wで2分半加熱する。
- ③ ご飯に塩、こしょうをふりまぜて丼にもり、②をのせてピザ用チーズを散らし、電子レンジ500wで2分加熱する。
- ④ 色どりにえだ豆を散らして出来上がり。