

## 第4回 枚方市学校給食コンテスト 入賞一覧(2022年度)

## テーマ「おかわりしたくなる豆料理」

### 【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
樟葉西小学校5年	またね(まめ、たこ、ねぎ) チヂミ	大豆とたこの食感がおもしろく、たこの赤とねぎの緑でいろどりがきれいで栄養もばっちりです。 食べた人が「また作ってね」と言いたくなるメニューです。 たこは最初大きく、薄切りにしていましたが、焼いているときにはがれてくるので大豆と同じ大きさの角切りにしました。	『新しい組み合わせでまた食べたくなるで賞』 大豆とたこの取り合わせに発想の良さが光りました。とくにネーミングが面白く工夫されていますね。彩りもよく、調理法も食感の違いを生かして考えられています。たれをつけて食べることで、豆本来の味が活かされるのではないのでしょうか。調理法だけでなく、栄養バランスもよく考慮されています。
伊加賀小学校5年	カラフルかみかみまめ	おやつに作ってもらっていた、きずけ煮をアレンジしました。体によく、カリカリした食感が楽しく、少しの量だけでも食べられるのでおかわりしやすいです。 きずけ煮に豆やいりこにはない栄養のある野菜を入れて、この一品でバランス良く栄養が取れるようにしました。入れる野菜は見た目が華やかになるように赤や緑の色を使いました。 たくさん噛んで食べるほうが体も強くなるし、カリカリな食感を出せると思い、煎り大豆を多めにしました。 いりこを揚げる時、少しの油で揚げ、その油で豆も揚げることで油が残らず地球にも優しくなるようにしました。 フライパンで豆やいりこを揚げた後に食材を加えていくので簡単に仕上がります。	『栄養満点の成長期にグッドなおかずで賞』 いりこにはカルシウムが豊富で、よく噛むことができるため、小学生の給食にぴったりです。アスパラやにんじんの彩りがきれいで、水煮大豆と炒り大豆の2種類を使うなど、食材選びの工夫や、カリカリした食感を出すため、炒り大豆を多くするなどの工夫がこらされています。ネーミングもかわいらしく、美味しそうな豆料理です。
伊加賀小学校6年	栄養がたっぷり カリカリ食感がたまらない 大豆料理	大豆、しらす、コーンの栄養素を簡単にとることが出来る。 そのまま食べるのももちろん、ご飯に振りかけてもよい。 おすすめは、お揚げの中にチーズと一緒にに入れて焼くと美味しく(写真あり)アレンジがききます。 見た目も楽しめるようにコーン(黄)枝豆(緑)を入れました。 後からもしらすを入れて柔らかい食感と焼いたカリカリの食感を楽しめます。	『工夫たっぷり、アレンジでもおいしさひろがるで賞』 とても独創的な豆料理です。野菜のコーンと枝豆で、黄色と緑の彩りを工夫されていますね。大豆を食べやすくするために、先に調味料で味付けしているところがすばらしいです。栄養価・栄養バランスについてもよく考えられています。チーズを一緒にに入れて焼くなど、いろんなアレンジができそうで、楽しい献立です。

## 入賞

学校・学年	メニュー名	作品についてのアピール	講評
樟葉南小学校6年	華麗(カレー)なる大豆揚げアゲ!!	みんなが好きなカレー粉を使ってカレー味にすることで豆が嫌いな人でも食べられるようにしました。 揚がっているのでカリカリになっているけど豆の味はしっかり残しています。 給食の時に手間がかからないように出来るだけ簡単においしくなるように工夫した。これぞ「おかわりしたくなる豆料理」だと思います。	『華麗な大豆揚げで気分も上がるで賞』 元気いっぱいになれそうな面白いネーミングですね。子どもたちが好きなカレー味と油で揚げる、シンプルだけれど誰でも食べやすい、大豆の美味しさを味わえる豆料理です。豆の苦手な人でも食べられるように、との心配りがされています。
樟葉南小学校6年	水煮大豆の甘唐揚げ	豆とれんこんを揚げる事でカリッとした食感、お豆の味がおかわりしたくなる美味しさです。 揚げる時にあげすぎないように注意しました。	『豆とれんこんのハーモニーが素晴らしいで賞』 豆とれんこんの異なる食感を楽しめる献立です。さらにみんなが好きな甘辛い味付けの甘酢を、挙げた大豆にからめて、美味しそうな豆料理になっています。挙げ方にも工夫がされています。
船橋小学校6年	ひよこ豆と野菜のカリカリ揚	アレルギーを持ってる人でも食べられるものにしました。 家庭でも作れるように出来るだけシンプルにしました。 味付けにカレー粉を加えて子どもが好きそうな味にしました。 見た目を意識して改良しました。	『身体にもみんなにも優しいメニューで賞』 ひよこ豆をつかい、アレルギーを持った人に配慮した、とても優しい献立です。彩りがよく、野菜も採ることができる力作です。人気のカレー味がアクセントとなって、食べやすいメニューではないでしょうか。
津田南小学校6年	大豆のさっぱりサラダ	色とりどりの野菜を入れてカラフルにしました。食べる時にたくさんの野菜の色を楽しめます。 最初はマヨネーズだけで作ったのですが少しこってりした感じになりました。そこでポン酢を入れるとさっぱりした感じになり、夏はとくに冬でもおすすめです。	『ポン酢でさっぱり感を楽しめるで賞』 ポン酢が入ってさっぱりと、夏も冬も美味しく食べられる豆料理ですね。大豆と枝豆を組み合わせ、豆の食感を十分に楽しむことができます。カラフルな彩りの良さも食欲をそそり、おかわりしたくなるメニューです。
枚方小学校5年	大豆ハンバーグのカラフル豆ソース	ハンバーグのたねや、ソースに色々な種類の豆を使いました。 ソースを工夫しました。	『たくさんの豆とカラフルな彩りで賞』 ハンバーグそのものだけでなく、ソースにも様々な豆を使用することで、たっぷり豆類を食べることができますね。赤・黄のパプリカなども入ったカラフルなメニューで、子どもたちも楽しく食べられるのではないのでしょうか。
枚方小学校5年	カラフルミルクパスタ	豆はタレにも砕いて入っているのでおすすめです。 野菜をカラフルにしました。	『大豆の風味がしっかり味わえる工夫が良いで賞』 大豆をミキサーにかけ、パスタのソースに入れることで、大豆の苦手な子どもたちでも食べやすい工夫がされています。大豆そのものも入り、大豆の風味がしっかり味わえる献立ですね。キャベツやにんじんで、彩りも工夫されています。
枚方小学校5年	大豆入り元気が出るスープ	野菜の味がよく感じられます。 人参に早く火が通るように小さめに切りました。	『大豆と野菜でみんなも元気いっぱいになるで賞』 みんなの元気が出るようにとの、ネーミングから感じられる気配りがすばらしいです。食材を生かした優しい味の料理なので、低学年の子どもたちでも食べやすいかもしれません。シンプルで野菜の味も楽しめ、火の通りなど料理法も工夫していますね。

平野小学校6年	カリッとかきあげ 大豆がすきになるかも!	大豆が苦手な人でも、コーンやさつまいもの甘味があって食べやすいです。さつまいもを多く入れて甘味をだしました。	『大豆がすきになって元気が出るで賞』 かき揚げは子どもたちに人気のメニューです。大豆にコーンやさつまいも、玉ねぎも入れることで、自然な甘味が感じられる豆料理ですね。大豆が苦手な子ども、おかわりして食べてくれるのではないのでしょうか。にんじん、さつまいも、枝豆で彩りも良いですね。
平野小学校6年	大豆と野菜のトマトにこみ	大豆だけでなく色とりどりの野菜を入れ色合いを考えました。野菜の大きさが揃うように切りました。	『シンプルでヘルシーな煮込み料理で賞』 トマト煮込みの王道といえそうなメニューです。鶏肉もたくさん入っているので、ボリュームもでて、豆が苦手な人でもパンやごはんが進みそうですね。パプリカ、アスパラ、トマトが入り、彩りもゆたかです。
菅原東小学校6年	大豆とぶた肉のトマト煮	じゃがいもを使う事でボリュームが出て少ない材料で美味しくできます。じゃがいもをあらかじめ揚げてから調理する事で煮くずれ防止になります。	『調理法にオリジナルな工夫で賞』 子どもたちが大好きな揚げじゃがいもを入れて食べやすくしてあり、また豚肉も組み合わせあり、パンにとても合いそうな献立です。煮くずれ防止など、調理法にも工夫がされています。基本的な材料をうまく組み合わせ、おかわりしたくなる豆料理になっています。
伊加賀小学校5年	大豆とちくわとじゃこの かきあげ	じゃこのカリカリした食感と大豆のもちもちした食感が美味しいです。 片栗粉を使い、彩りににんじんを使いました。	『大豆とじゃこでもちもちカリカリで賞』 じゃこにはカルシウムが豊富で、子どもたちの給食にぴったりです。じゃこのカリカリ、大豆のもちもちと、食感の違いを楽しむことができ、ちくわが味わいを出しています。にんじんで彩りが添えられ、美味しい豆料理です。
伊加賀小学校5年	おいしくてほっぺたがおちる 豆タコライス	5種類の豆が味わえます。栄養バランスが良い食材を使い、彩りに気を付けました。	『豆たくさんタコライスで南国気分賞』 大豆、青えんどう、赤いんげん、黒豆、ひよこ豆と5種類の豆をつかい、しっかりした味付けでおかわりしたくなるメニューです。調味料もクミン、ナンプラー、コリアンダーなど本格的で、沖縄やメキシコの南国気分を味わえそうです。給食では生ものは提供できませんが、とても楽しい豆料理です。
伊加賀小学校6年	夏野菜と大豆の 豆乳みそスープ	今回は夏野菜を入れましたが、その時期の野菜を使ってもおいしいです。野菜を食べやすいように細かく切りました。	『3種類の大豆をたっぷり味わえるで賞』 大豆に豆乳みそを組み合わせ、夏野菜をはじめ、旬の野菜を取り入れて一年中アレンジして楽しめるメニューです。にんじん、なす、ズッキーニなどをつかい、彩りもきれいで、野菜をたくさんとることができますね。大豆が3種類のかたちで使われており、豆をたっぷり味わうことができる豆料理です。
伊加賀小学校6年	豆がきらいなぼくでも 食べれる豆カレー	僕は豆が嫌いなので好きなカレーにしたら食べれると思って作りました。野菜も豆もたくさん入っていますがおかわりもしました。 パウチに入っている豆を使う事で手軽に使え、カレーならみんなが食べられます。	『みんなが豆をだいすきになるで賞』 豆が苦手でも、いろんな種類の豆を食べることができるメニューです。子どもたちに人気なカレーにすることで、食べやすくなっています。にんじん、コーンで彩りも出ていますね。合挽きミンチも入り、深みが出ておかわり必至の豆料理です。

## 【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
東香里中学校2年	ひよこ豆のトマト煮込み イタリアン風	にんじんなどの野菜の味がトマトジュースにしみこんでいて栄養がとれます。さらにコクのある味わいで豆のパサパサ感が少なく食べやすいです。豆と玉ねぎはストレス解消、豆とにんじんはビタミン A の吸収を促進する組み合わせという点に着目して作りました。	『組み合わせばっちり、ひよこ豆がおいしいで賞』 食べやすさだけでなく、豆と野菜の組み合わせを考え、ビタミン A など栄養素の吸収のしやすさなどに着目しているのが良いですね。トマトジュースを使うことで、手軽で美味しく仕上がりますね。シンプルながらよく考えられていて、ひよこ豆を美味しく楽しめる豆料理です。
東香里中学校2年	豆豆ごはん、豆春巻き、 豆サラダ	豆豆ごはん あずきととうもろこしのきれいな色合いを考えました。 豆春巻き 豆のボリュームを考えて肉を少なくしました。 豆サラダ 見た目の鮮やかさと楽しい食感にしました。	『見て食べて楽しい豆づくし献立に体が喜んで賞』 大豆、あずき、とうもろこし、青えんどう、赤いんげん豆など、様々な豆を使用した料理を組み合わせているのが素晴らしいです。色や見た目の鮮やかさも考えられています。それぞれの豆の食感を楽しむことができるのも魅力的な献立です。
渚西中学校2年	ポテッと大豆の カーニバル	豆を2種類使ったことがアピールです。大豆だけでも良いのに色合いを足すために三度豆を入れたことです。じゃがいもは素揚げしました。	『みんな大好き、たくさん食べたくなくて賞』 特徴的なネーミングで、食べてみたい!と思えるワクワクするメニューですね。素揚げしたじゃがいもと組み合わせることでボリュームが出ています。三度豆の緑とベーコンの桃色で彩りもきれいに仕上げられています。パンにもごはんにも合いそうなメニューです。

### 入賞

学校・学年	メニュー名	作品についてのアピール	講評
東香里中学校2年	レンズ豆の カレーチャーハン	たんぱく質が豊富な豆が苦手な人でもカレー味にすることによって豆の味をカバーし、食べやすくなっている一品です。 豆の柔らかい食感と味が嫌いな人のために、食感が柔らかくないレンズ豆と味の濃いカレー粉を使用し食感と味を改善しました。	『豆とカレー味のコラボレーションが素晴らしいで賞』 チャーハンに豆を入れるのが面白いなと思いました。また、みんなが好きなカレー味にするなどみんなが食べやすいようにする工夫が感じられました。食欲が湧くカレー味でモリモリ食べられそうです。くせの少ないレンズ豆を選ぶことで、食感の良さも楽しむことができるのではないのでしょうか。
東香里中学校2年	ゆで大豆とじゃこの かき揚げ	ちりめんじゃこと一緒にかき揚げにして、豆が苦手な人も食べやすくヘルシーな料理にしました。カラッと揚げてサクサク食べやすくなりました。 カルシウムが豊富なじゃこと、たんぱく質が豊富な大豆で成長期に大切な栄養を取ることが出来ます。	『カラッとサクサク食感が楽しいで賞』 揚げることで食べやすく、食感も楽しめると思いました。また、カルシウムとたんぱく質という成長期の中学生に特に必要な栄養素に着目しているのも良いですね。大豆に先に片栗粉をまぶしてから、かき揚げの衣に入れるという調理の工夫もされています。

東香里中学校2年	ひよこ豆と具たくさん野菜のトマトスープ	どの野菜を入れても美味しいので旬の野菜を入れてもいいと思います。トマト缶にはリコピンがたくさん含まれているので、血流を良くしたり肌荒れには効果的です。野菜が嫌いでもたくさん美味しく食べられるように工夫しました、	『おいしく食べて栄養満点で賞』 ひとつの料理で、野菜をはじめ、たくさんの食材が摂れるのが良いですね。トマトに含まれる栄養素に着目したのも素晴らしいです。 時季によって、旬の食材を入れてみると面白く、また違った味わいにもなりますね。ひよこ豆とトマトは味の相性もよく、身体が温まる豆料理です。
東香里中学校2年	ひじきと蓮根の炒め	食べ応えを増すために蓮根を使いました。 油揚げは油抜き不要カット済みで売られているものを使うとよいです。	『食べ応えたっぷり大満足で賞』 蓮根も加えることで、食感も楽しむことができ、食べ応えもあり良いですね。また、他のどんな料理とも合いそうで、献立の幅が広がります。食材を千切りやくし切り、斜め切りなど様々な切り方で切り分けているのも素晴らしいです。
東香里中学校2年	たっぷり夏野菜とひよこ豆のキーマカレー	ひよこ豆はクセもなく食べやすい豆の1つだと思うので、キーマカレーというあまり給食のメニューにないものにしました。 カラフルになるように紫(なす)緑(ズッキーニ)赤(パプリカ)などを入れ、見ていても食欲がわいてくるようにしました。	『カラフル夏野菜で食欲もりもりで賞』 夏野菜とひよこ豆がたっぷり入ったカレーは、夏バテしやすい時期でもおかわりしたくなりますね。とうもろこしの黄色、なすの紫、ズッキーニの緑、パプリカの赤など、見た目もカラフルで、より食欲が湧いてきます。
中宮中学校2年	あっさり塩糶の だいず麻婆	塩糶と鶏がらスープの素であっさり味つけすることでおかわりしたくなります。健康のため塩糶を使いこしょうで味にアクセントを付けました。	『斬新な味付けのおいしさに感動で賞』 辛い味付けのマーボー豆腐が一般的ですが、塩こうじと鶏がらスープであっさりした味付けをチョイスされているのが斬新で面白いと思いました。大豆とえんどう豆、2種類の豆を取り入れているのも良かったです。
中宮中学校2年	栄養いっぱい大豆ご飯	大好きな大豆を使ったみんなが食べられる料理を作りました。 野菜をたくさんいれました。	『大好きな大豆入りで栄養いっぱい賞』 とにかく具たくさんで食べ応えがあるのが、中学生にぴったりだと思いました。1品で肉や野菜、そして豆類が摂ることができるのが素晴らしく、ネーミングからも伝わってきました。まさにおかわりしたくなる豆料理です。
中宮中学校2年	ひよこ豆のトマト煮込み	母と妹と私で頑張って考えて作りました。豆が苦手な人でも食べられるようにトマト味にしました。 じゃがいもは小さく切ると崩れやすいので大きめに、食べやすい大きさに切りました	『仲よし家族でおいしい料理を作ったで賞』 豆が苦手な人でも食べられるように家族と一緒に考えて作ったというアピールが良かったです。出来上がった料理を家族と一緒に食べてみるのも良いですね。じゃがいもを大きく切り、見た目や食感を大事にされているのが伝わってきました。
中宮中学校2年	大豆とさつまいもの 甘だれ	さつまいもの甘味とタレで甘じょっぱくなり相性が良いです。 とろみがつくまで中火で炒める時、さつまいも、大豆が焦げないように炒めました。	『甘じょっぱいタレでやみつきになるで賞』 大豆を甘みのあるさつまいもと合わせるのが斬新で面白いと思いました。ご飯のおかずにも良いですが、おやつ感覚で楽しむのも良いなと思いました。甘辛いたれが、揚げた大豆によく合うのではないのでしょうか。大豆のたんぱく質、さつまいもの食物繊維もあわせて取ることができますね。
中宮中学校2年	鶏と大豆のトマト煮	お好みでチーズなどを入れるとより美味しくなります。ご飯を入れてリゾットにしたり、パスタにしたりアレンジ自在で満腹になっても食べたくありません。大豆にもトマトの味がしみこみ、とても良いアクセントになっています。トマトソースはトマト缶だけでは酸味が少し強いと感じたのでケチャップとほんの少し砂糖を入れました。私の大好物のトマト煮と苦手な豆を混ぜると絶対に美味しいと考えました。	『シメのアレンジまで楽しめるで賞』 そのまま食べるのも美味しいですが、様々なアレンジ例まで考えられており、最後まで楽しく食べることができると思いました。 酸味を抑えて食べやすい味付けになるように工夫されていて、自分自身が苦手な豆を食べやすいように工夫されているのが素晴らしいです。

中宮中学校 2年	レンズ豆のミネストローネ	野菜が苦手な人でも食べやすいように煮る料理にしました。 彩もきれいになるようにしました。	『彩りも豊かで、ホッとするスープで賞』 様々な野菜をひとつの料理で摂ることができて良いですね。ピーマンの緑、パプリカの赤・黄など、彩りも綺麗で食欲が湧いてきます。レンズ豆を多めに使って、温かくほっとする豆料理です。たっぷり作って忙しい朝の一品にしても良いですね。
中宮中学校2年	野菜たっぷり大豆の トマト煮	野菜をたくさん使い手間が少なく簡単に作れます。 家にある材料で簡単に作れるように工夫しました。	『家にある食材で食べ応え抜群で賞』 料理名の通り野菜がたっぷりで食べ応えがある料理に仕上がりましたね。家にある食材と大豆を使って簡単にできる工夫も素晴らしいです。しいたけのうま味はトマト味とも相性が良いですね。その時に家にある食材で作ってみるのも面白いと思いました。
渚西中学校1年	いっぱい食べよう 大豆入りトマトにこみ	豆の味があまりしないので色々な料理に使えそうだと思います。 トマト缶を使ったのでトマトの味もして夏野菜も使い料理を作れました。	『具たくさんで目にも楽しいで賞』 トマトの赤、コーンの黄、ズッキーニの緑など、色鮮やかな色々な食材が使われており、見た目が賑やかなのが良いですね。野菜や大豆だけでなく、ウィンナーや鶏肉が入っていて、子どもたちにも食べやすく、主食がすすみそうです。食材の組み合わせによる栄養バランスもよく考えられています。