

鳥取県

学校給食会だより



3月号 (No.185)

(公財) 鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387-1
(TEL) 0857-23-7084
(FAX) 0857-27-8040
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

平成 29年 3月 17日 文責: 山本真穂
HPアドレス: <http://www.togk.or.jp>

平成 28年度

“お米を使った” 朝食献立コンクール



2月4日(土)、鳥取短期大学にて“お米を使った”朝食献立コンクールを開催しました。このコンクールは、「お米」と「地場産物」を活用し栄養バランスのとれた朝食献立を考える。また、豊かな心と健やかな体を育成するための望ましい食習慣について啓発すること、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、地場産物の更なる活用を目指しています。

ホームページやチラシ等で参加者を募集し、書類審査を行い、6組のチームが本選出場を決定いたしました。どのチームも地場産物をふんだんに活用し、創意工夫した献立を考案されていたので、参加者のコメントとともにご紹介します。

最優秀賞 大山雪化粧モーニング 倉吉市立東中学校 1年 伊藤光志さん・伊藤優志さん



【献立】

1. 大山雪化粧ごはん
2. 鳥西だんごスープ
3. だしまき卵
4. カリッとサラダ
5. 自家製カスピカイ
ヨーグルト、キウイぞえ

工夫したところは、ブロッコリーをご飯に混ぜて冬の大山をイメージし、雪に見立てた長いもとチーズをかけたところです。また、西年にちなんで鶏入りのスープを考えました。

【作り方】

1. ①ブロッコリーをゆでてみじん切りにする。
②ご飯に①とじゃこ、わかめを入れてまぜる。
③皿に盛り、長いもとチーズをかけてオーブンでやく。
2. ①ネギ、塩、酒、卵、片栗粉を入れとりだんごをつくる。
②鍋にだしを入れ、かぶ、にんじん、しめじを入れて煮る。
③②に肉だんごを加え再び煮る。
④③に春雨、チンゲン菜を加え、塩、しょう油で味つけをする。
3. ①卵をとき、ミツバ、だし、しょう油、塩を加えてまぜる。
②①をフライパンでやく。
4. ①大根、人参を千切りにし、ミズナは3cm幅できる。
②細かく切ったベーコンをオリーブオイルでいため①にかける。
③ゆずをしぼる。
5. ①キウイを1cm角に切る。
②ヨーグルトにキウイとソースをかける。

優秀賞 元気もりもり朝ごはん 三朝町立東小学校 6年 山中こよりさん 保護者 山中 裕美さん



【献立】

- ・なめし
- ・あじのらっきょう
なんばんづけ
- ・神のはなのみそ汁

「あじのらっきょうなんばんづけ」は玉ねぎではなく、らっきょうをつかって工夫しました。



優秀賞 ねぎづくし元気が出る朝ご飯 (西年バージョン) 米子市立住吉小学校 6年 坂根 樹 さん 保護者 坂根 花鈴さん



【献立】

- ・さけとねぎの
混ぜご飯
- ・具だくさんみそしる
- ・白ねぎのベーコン巻
- ・ねぎの
スクランブルエッグ
- ・ひよこのかわいい
さつまいもきんちゃく

見た目も味も元気になるようなメニューを作りました。特にひよこのきんちゃくにちゅうもくしてください。



優良賞 栄養バッチリ朝ご飯 大山町立大山中学校 2年 中嶋 涼子さん 2年 林原 理奈さん



五大栄養素をバランスよく取り入れたことと、色どりよくつくることを工夫しました。また、地場産物の食材をなるべくたくさん使うようにしました。



優良賞 大山おいしい物づくし 大山町立大山中学校 2年 松田 凌 さん 2年 樋野 萌 さん



ご飯に合いスタミナがつくカレーにしました。雪の積もった大山をイメージし、カレーを大山に見立て、ブロッコリーで自然を表しました。



優良賞 朝ご飯 三朝町立東小学校 6年 寺坂 烈 さん 保護者 寺坂 有加 さん



おじいちゃんが作った野菜(白菜、大根、いも)で、朝ごはんを作りました。親子で一緒に考えました。



後日、ホームページにて、コンクール当日の様子やレシピ等ご紹介する予定としております。



地産地消推進に関する資料を作成

県から受託した学校における食育推進事業として、県内で栽培される野菜のひとつ、「小松菜」をテーマにした貸出教材『小松菜ができるまで』のパネルを2部作成しました。貸出を希望される場合は本会までご連絡ください。また、本会ホームページからもデータをダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

