

(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31年3月8日 文責:植野京子
HPアドレス: http://www.togk.or.jp

平成30年度“お米を使った”朝食献立コンクール

去る2月9日(土)倉吉市の鳥取短期大学にて、“お米を使った”朝食献立コンクールを開催いたしました。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ことによって、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とともに、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。この度のコンクールには、県内の小中学生から103作品の応募をいただきました。その中から、1次審査の書類選考を通過したペア6組が実際に調理を行い、7名の審査員の方に栄養バランス、協力性、色彩、味付け、地場産物の活用、盛付け、調理の手際等の審査をしていただきました。たくさんの応募作品の中から選ばれた6組の作品をコメントと共にご紹介させていただきます。

最優秀賞 「いただき」ます!

米子市立明道小学校 4年 中村 すず さん
(保護者) 中村 恵 さん



【献立と作り方】

いただき

- 1.干しいたけを水で戻しておく
2.米はといて、ザルにあげる
3.ごぼう、にんじん、戻した干しいたけを細かくきざみ、ごぼうは水にさらしてアク抜きをする
4.油揚げは輪の方からめん棒で軽く伸ばし、開いて袋状にする
5.米と3をまぜ、油揚げに7分目まで詰め、つまようじで口を閉じ、全体的に5~6ヶ所つまようじで穴を開ける
6.炊飯器の内釜の底に昆布を敷き、その上に5の油揚げを立てて入れ、上にも昆布をのせ、普通に炊飯をする
7.つけあわせのらっきょうをつまようじにさす
8.らっきょうの汁に、格子切りにしたラディッシュをつけておく
9.炊いたらそと取り出す こんぶは千切りにしてごまをまぶす
10.いただきとらっきょう、ラディッシュ、こんぶをもちつける



大好きな「いただき」なら朝からもりもり食べられます。炊飯器におまかせしている間に、残った野菜で汁を作ると簡単です。つけあわせのらっきょう、その汁につけたラディッシュ、こんぶのごま和えが、はしやすめにぴったりです。



春キャベツの豚巻き

- 1.トレイの上にキャベツ、豚肉を広げる
2.豚肉の上に塩こうじをぬり、巻く
3.カットして鍋に並べる ゆずの皮をちらす
4.酒をふって、ふたをして蒸す
5.皿に盛って、ゆずの皮を少しのせる

野菜と卵のすまし汁

- 1.こんぶを横にはさみで切って水2カップと一緒に鍋に入れる
2.野菜を切って鍋に入れる
3.火にかけて沸騰したらアクをとる
4.煮えたら酒、塩、水溶きかたくり粉を入れ、再沸騰したら青ネギを入れる
5.卵でとじる

優秀賞 体も心もほっかほかカラフル朝ご飯

南部町立法勝寺中学校 1年 神田萌花 さん
// 西伯小学校 4年 神田悠月 さん



- 【献立】
・カラフルリゾット
・野菜たっぷり鮭の豆乳スープ
・きのこソースのチーズオムレツ
・グリーンサラダ
・ヨーグルトドリンク



見た目もカラフルで、野菜たっぷりにしました。朝から体が温まり、元気が出る献立を考えました。

優秀賞 栄養満点朝ご飯

智頭町立智頭中学校 1年 義仲陸仁 さん
// 1年 大谷悠真 さん



- 【献立】
・サバのまぜごはん
・とん汁・ちやわんむし
・卵とチーズのオムレツ
・ピクルス・納豆・ひややっこ



朝は簡単に作れて、栄養がしっかりとれる献立がいいと思い、五大栄養素のたんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質の全てが摂取できるように工夫しました。

優良賞 栄養満点☆美味朝食

南部町立法勝寺中学校 2年 潮 彩華 さん
// 2年 谷本 凜 さん



地場産物と自分達の家でとれた食材をたくさん使いました。また、色どりが良くなるように暗い色の食材と明るい色の食材をうまく使い合わせました。栄養バランスにも気をつけて、6つの食品群をちょうど良いバランスにしました。あまり料理は得意でなかったけど自分達で作り方を考えて手際よくできました。

- 【献立】
・ゆかりとわかめのおにぎり
・鮭のムニエル
・かぼちゃオムレツ
・ブロッコリーの塩こんぶあえ
・なめこ汁
・フルーツヨーグルト(トマトジュース)

優良賞 朝(超)温まる栄養たっぷり朝ごはん

南部町立法勝寺中学校 2年 青砥美優 さん
南部町立西伯小学校 6年 青砥巨佑 さん



たくさんの地場産物を使って、さらに朝から温まる献立にすることを工夫しました。豚バラ肉は、たんぱく質なのでエネルギーを得ることがができます。

- 【献立】
・長芋のふわふわだし巻き卵チーズ入り
・具沢山あったかきのこ汁
・ブロッコリーの温野菜
・肉巻きおにぎり
・梨

優良賞 体がポカポカ、満足朝ごはん

米子市立明道小学校 6年 生田のえる さん
(保護者) 生田亜耶 さん



野菜と果物のみを使って、体に優しいけど、お腹がいっぱいになるように。調味料も体に優しいものを使いました。冬なので、体が温まる食材と根菜をえらびました。

- 【献立】
・ベジライスバーガー
・里いもと白ねぎの豆乳ポタージュ

朝ごはん!

