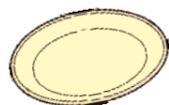


きにゅうれい  
記入例



# 給食レシピコンテスト



ほしゅう  
募集テーマ

ちさんちしょう  
千産千消



おおざら  
おかわりしたくなる大皿メニューを考えてみよう!

( 〇〇 ) しょうがっこう ( 〇 ) ねん ( 〇 ) ぐみ なまえ ( ちとせ たろう )

いっしょ かんが ひと なまえ  
一緒に考えた人の名前 ( ちとせ いちろう ちち 千歳 一郎(父) )

レシピのタイトル  
にんじん はるさめ に  
人参と春雨のツナ煮

ざいりょう にんじん  
(材料5人分)

- ・はるさめ(乾) 30g (戻し後4倍)
- ・まぐろゆづけ(ツナかん) 125g (2かん)
- ・にんじん 75g (1/2ほん)
- ※ ちょうみりょう
  - ・りょうりしゅ こさじ 1
  - ・さんおんとう こさじ 2
  - ・めんつゆ こさじ 1.5
  - ・しょうゆ こさじ 1

かんせい しやしん  
(完成の写真)



くわう  
(工夫したところや、このレシピにした理由)

ちとせさんのにんじんをつかって、にがてなにんじんもおいしくたべられるメニューにしました。

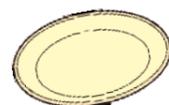
つく かんた  
(作り方)

1. にんじんはかわをおき、せんぎりにする。
2. はるさめはしたゆでする。(3~4ふん)
3. まぐろゆづけのあぶらでにんじん・まぐろ(ツナ)をいためる。
4. ※のちょうみりょうをくわえる。
5. さいごに、はるさめをいれてあじがしみるまでいためる。



# 給食レシピコンテスト

おうぼうし  
応募用紙



ほしゅう  
募集テーマ

ちさんちしょう  
千産千消



おおざら  
おかわりしたくなる大皿メニューを考えてみよう!

( ) しょうがっこう ( ) ねん ( ) ぐみ なまえ ( )

いっしょ かんが ひと なまえ  
一緒に考えた人の名前 ( )

レシピのタイトル

ざいりょう にんじん  
(材料5人分)

かんせい しやしん  
(完成した写真またはイラスト)

くわう  
(工夫したところや、このレシピにした理由)

きりとり



しょうがくせいぶ  
小学生の部

# 給食レシピコンテスト

## 募集テーマ 千産千消

おかわりしたくなる大皿メニューを考えてみよう!



たいしょうがくねん  
対象学年

しょうがっこうねんせい しょうがっこうねんせい ぜんがくねん  
小学校1年生～小学校6年生の全学年

おうほしょうけん  
応募条件

おおざらりょうり ちとせさん しょくざい しょう いた  
大皿料理 千歳産の食材を使用する炒めもの  
ちとせさんしょくざい  
千歳産食材【だいこん、にんじん、じゃがいも、はくさい、  
こまつな、ピーマン、かぼちゃ、しいたけ、うまいどん】

れい いためもの【ビビンバ、野菜ソテー、ジャーマンポテト】  
いために【人参と春雨のツナ煮、切干大根炒め煮】

※おひたし、サラダなどの冷たい料理は応募できません。

しめきりび  
締切日

がつ にち もく  
8月28日(木)までに学校へ提出して下さい。

おうほほうほう  
応募方法

おうほようし きじょう  
応募用紙に記入し、きりとり線で切って学校へ提出して下さい。

といあわ さき  
問合せ先

ちとせし がっこうきゅうしょく  
千歳市学校給食センター  
(TEL 0123-23-3591)

令和7年度 給食レシピコンテスト募集要項 小学生の部

- 趣旨 児童生徒が、給食や地域の食材に興味関心を高め、児童生徒の意見や嗜好を生かしたバラエティ豊かな魅力あるおいしい給食を提供し、残食を減らすことを目的とする。
- 主催 千歳市学校給食センター
- 募集テーマ 「千産千消～おかわりしたくなる大皿メニューを考えてみよう！」
- 応募対象 千歳市内の小学校に通っている1年生～6年生までの児童
- 応募条件 大皿料理 千歳産の食材を使用する炒めもの  
例) 炒めもの【ビビンバ、野菜ソテー、ジャーマンポテト】  
炒め煮等【人参と春雨のツナ煮、切干大根炒め煮】  
※おひたしやサラダなど冷たい料理は応募できません。
- レシピ留意事項
  - 1人1品のみ応募とすること。
  - レシピは児童又は家族と一緒に考案し、以下の千歳産の食材を1品以上使用すること。  
千歳産食材【大根、にんじん、じゃがいも、白菜、小松菜、ピーマン、かぼちゃ、椎茸、うまいどん(豚肉スライス又は豚ひき肉を使用すること)】  
※ うまいどんは、千歳市駒里の「おおやファーム」でお米を食べて育ち、やわらかくふんわりしたお肉が特徴です。
  - 給食で提供できるメニューであること。(応募条件の大皿の料理の例を参照下さい。)
  - 応募前に一度試作し、その写真をレシピに貼ること。(イラストも可)
- 応募方法 児童は応募用紙に必要事項を記入し、きりとり線で切って、各学校へ提出する。
- 募集締め切り  
8月28日(木)まで 児童は各学校へ提出する。  
8月29日(金)まで 各学校から給食便で千歳市学校給食センターへ提出する。
- 審査及び表彰 応募レシピを審査委員が審査し、表彰及び副賞として図書カードを贈呈します。  
最優秀賞のメニューは、※1～3月の給食に提供する予定です。  
(※給食で提供する際は、提供できるようにアレンジすることもあります。  
また、実施時期により千歳産食材の使用が一部になることもあります。)
- 問い合わせ先 千歳市学校給食センター (TEL:0123-23-3591)

※くわしい内容は募集要項、裏面の応募用紙の記入例を見てください!