

記入例



給食レシビコンテスト

募集テーマ

ち さん ち しょう
千 産 千 消

祝🌟千歲市空港開港 100 年

千歳をPR！鮭を使ったメニューを考えてみよう！

(〇〇) 中学校 (〇) 年 (〇) 組 名前 (千歳 太郎)

レシピのタイトル

人参と春雨のツナ煮

(材料 5 人分)

- ・春雨(乾) 30g (戻し後 4 倍)
- ・まぐろ油漬け(ツナ缶) 125g (2 缶)
- ・にんじん 75g (1/2 本)

※ 調味料

- ・料理酒 小さじ 1
- ・三温糖 小さじ 2
- ・めんつゆ 小さじ 1.5
- ・しょうゆ 小さじ 1

(完成の写真)



(作り方)

1. にんじんは皮をむき、千切りにする。
2. 春雨は下ゆでする。(3～4 分)
3. まぐろ油漬けの油でにんじん・まぐろ(ツナ)をいためる。
4. ※の調味料を加える。
5. 最後に、春雨を入れて味がしみるまでいためる。

応募する料理に○印をつけてください。

大皿料理 ・ カップ料理

(工夫したところや、このレシピにした理由)

千歳産のにんじんを使って、苦手なにんじんもおいしく食べられるメニューにしました。

給食レシビコンテスト

応募用紙

募集テーマ

ち さん ち しょう
千 産 千 消

祝🌟千歲市空港開港100年

千歳をPR！鮭を使ったメニューを考えてみよう！

() 中学校 () 年 () 組 名前 ()

レシピのタイトル

(材料 5 人分)

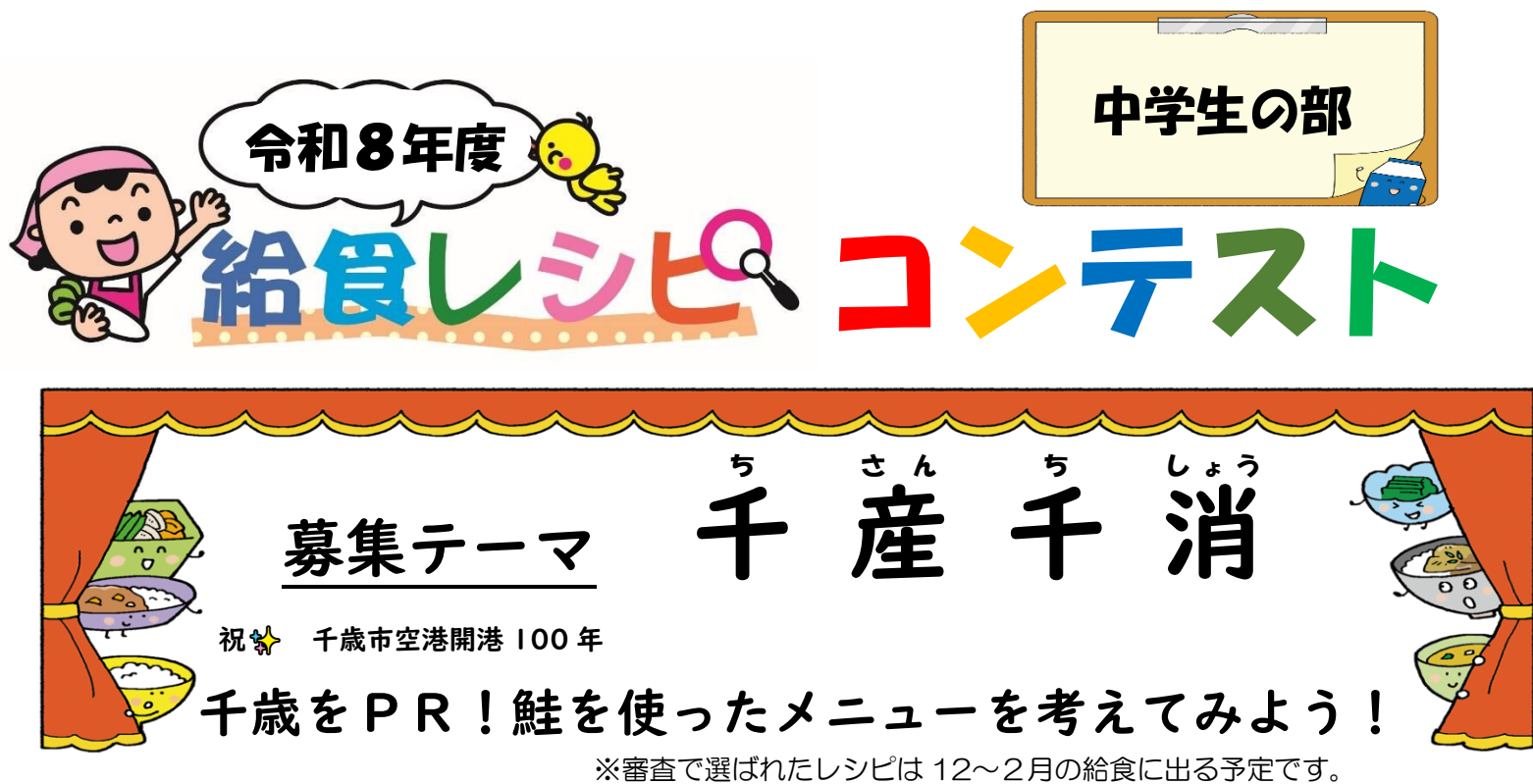
(作り方)

(完成した写真またはイラスト)

(工夫したところや、このレシピにした理由)

応募する料理に○印をつけてください。

大皿料理 ・ カップ料理



対象学年

中学校 1 年生～中学校 3 年生の全学年

応募条件

大皿料理（千歳産の食材を使用する炒めもの）
または
カップ料理（千歳産の食材を使用する汁もの）

注意

サラダや冷たい
汁ものなど冷たい料理は応募できません。



★千歳産食材★

鮭

給食では、インディアン水車でとれた鮭を使います。

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、う米豚

例) 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】
しるもの 【みそ汁、すまし汁、スープ】

締切日

8 月 27 日（木） までに学校へ提出して下さい。

応募方法

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。
（応募用紙は返却しませんのでご了承ください）

問合せ先

千歳市学校給食センター【TEL 0123-23-3591】

令和8年度 給食レシピコンテスト募集要項 中学生の部

- 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することを目的とする。
- 主催 千歳市学校給食センター
- 募集テーマ 「千産千消 祝 千歳市空港開港 100 年 千歳をPR! 鮭を使ったメニューを考えてみよう!」
- 応募対象 千歳市内の中学校に通っている1年生～3年生までの生徒
- 応募条件 大皿料理（千歳産の食材を使用する炒めもの）
または
カップ料理（千歳産の食材を使用する汁もの）
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】
汁もの 【みそ汁、すまし汁、スープ】
※サラダや冷たい汁ものなど冷たい料理は応募できません。
- レシピ留意事項
 - ① **1 人 1 品のみ応募**とすること。
 - ② レシピは生徒が考案し、**以下の千歳産の食材から鮭の他に 1 品以上使用**すること。
千歳産食材
【インディアン水車でとれた鮭（皮なし。約2cm角のサイコロカットを使用すること）、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、う米豚（豚肉スライス又は豚ひき肉を使用すること）】

※メニューを試作するときは、市販の鮭の切り身を使ってください。
※う米豚は、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。
 - ③ 給食で提供できるメニューであること。（応募条件の大皿料理やカップ料理の例を参照下さい。）
 - ④ 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 生徒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。
（応募用紙は返却しませんのでご了承ください）
- 募集締め切り
8 月 27 日(木) まで 生徒は各学校へ提出する。
8 月 28 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、**※12～2 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！
※最優秀賞に選ばれた料理は、次年度以降も給食に提供することがあります。