

給食の鉄人

Iron Feeding Chef

2021



レシピブック
Recipe Book



レシピBOOK発行にあたって

「幼児給食日本一」を目指す給食の鉄人®は、全国の幼稚園、保育園、認定こども園などの乳幼児向け施設で調理業務に従事する方々を対象にしたレシピ・調理コンテストです。普段はそれぞれの園で食育を担って奮闘されている調理職員の皆さまのスキルアップの一助になれば、との願いを込め、2021年度は「魚を使ったメインのおかず」をテーマに募集。初開催にもかかわらず、全国から191件の応募をいただきました。子どもたちへの思いと工夫が詰まったレシピの中から、ぜひ皆さんと共有したいレシピを集めて冊子にしました。皆さまの園の給食や、ご家庭、地域での食育にお役立ていただければ幸いです。

給食の鉄人®実行委員会事務局

目次

優勝・東京都知事賞

たらのカラフルみかんソース	3
給食の鉄人®2021決勝大会レポート	4

たらを使ったおかず

優秀賞／たらのふわふわ揚げ	7
優秀賞／たらのりんごソース焼き	8
入賞／たらと彩り野菜のキッシュ風	9
入賞／鰯のかぶら蒸し 野菜添え	10
入賞／ココアの魔法にかけられタラ	11
おだし香るたらの大根はさみ揚げ	12
甘辛たらとごまの混ぜご飯	13

さけを使ったおかず

優秀賞／ふんわり鮭のそらいろソース焼き	14
入賞／鮭の彩りメンチカツ 味噌コーン	15
石狩鍋の鮭焼いちゃいました	16
チーズ香る秋鮭のサクサクパイ包み	17
鮭の宝箱	18

家庭料理研究家・奥園壽子さんが語る

子どもたちと給食への思い	19
奥園CHOICE 味噌たらフリヤー☆	20
奥園CHOICE サケとじゃが芋の春巻き	21

あじを使ったおかず

入賞／あじのさんが風味パン粉焼き	22
入賞／カラダにピース☆あじがみそ	23
金魚春巻き	24

さばを使ったおかず

入賞／栄養爆弾・ふわカリッサバがんと ～そんなバナナ!?ソースがけ～	25
さば詰めちやいました	26

かれいを使ったおかず

特別賞／かれいカレースパゲティ	27
かれいのかぼじゃがチーズ焼き	28
カレイのカレーあんかけ	29
かれいのフライ お豆腐のタルタルソース	30

給食の鉄人®2021 レギュレーション

参加条件

- ① 2021年8月時点で全国の幼稚園、保育園等に勤務する給食業務従事者（1人または2人1組）
- ② 2022年1月に東京都内（服部栄養専門学校）で開催する決勝大会に参加可能な方
- ③ 給食会社の方も参加可

テーマ食材

魚を使ったメインのおかず ※幼稚園、保育所、認定こども園等で提供可能な魚＝たら、さば、さわら、鮭、あじ、かれい、赤魚（アコウダイ）

レシピ制作規定

- ① レシピの提出は、1チーム1品とすること。
- ② 未発表のオリジナルレシピであること。
- ③ 「100名定員の園における、3歳以上児の給食主菜」と仮定して制作すること。
- ④ 「100食の場合、調理1時間30分以内に下処理から盛り付けまで完了できる」こと。
- ⑤ 1人分の食材費は110円以内とすること。
- ⑥ 使用食材は大会で指定する食材リストに掲載されている食材に限定し、配慮が必要な食材については適切な方法で使用する。
- ⑦ 必ずテーマ食材を使用すること。
- ⑧ 応募の際には、1食分の分量がわかる盛り付けの写真を添付すること。

レシピ・参加園募集
～11月15日

一次審査
11月下旬

決勝進出チーム決定
12月6日

決勝大会
2022年1月30日

優勝決定

決勝大会規定

■ 決勝大会の調理で使用する食材は、大会事務局が準備した食材とし、会場への食材の持ち込みは禁止。ただし、レシピ提出用紙記載の「食材リストにない調味料」に限り、持ち込み可。 ■ 決勝大会で使用する調理器具は、原則として会場施設のものに限定。 ■ 当日の調理では、予選審査の際に提出したものと同一レシピで制作すること。

主な審査項目

- ① 見た目（色彩・盛り付け） 彩りが豊かである、子ども達の食べる意欲を引き出すような盛り付けがされている
- ② 食べやすさ（易食性） 子ども達が食べやすい工夫がされている
- ③ アイディア（独創性・環境性） 園で提供する給食として、新規性や創意工夫が感じられる。残食に配慮し、食品ロス削減の視点を踏まえたレシピ作成ができている
- ④ レシピに込めた想い レシピに対する想いが明確に伝わる
- ⑤ 作りやすさ（再現性・普及性） 100食以上の大量調理でも、給食の調理時間内で調理可能である。家庭・地域への普及も考慮し、家庭での作りやすさも配慮されている
- ⑥ 衛生面での配慮（安心・安全、事故防止） ※決勝大会のみ 清潔で調理に適した身支度ができている 手洗いや手袋の着用、器具の洗浄などを適切に実施し、安全な食事を提供する配慮ができている

2021★優勝
東京都
知事賞

たらのカラフルみかんソース

認定こども園中央幼稚園（静岡県）

甘めのみかんソースが絶妙のおいしさ！



材料 (1食分)

- ・骨なしたら（冷凍）…………… 50g
- ・精製塩（下味用）…………… 0.1g
- ・料理酒…………… 1.5g
- ・片栗粉…………… 10g
- ・キャノーラ油…………… 5g
- ・玉ねぎ…………… 8g
- ・きゅうり…………… 6g
- ・オレンジパプリカ…………… 5g
- ・トマト…………… 5g
- ・こいくちしょうゆ…………… 3.6g
- ・穀物酢…………… 3g
- ・三温糖…………… 3g
- ・精製塩…………… 0.06g
- ・オレンジジュース…………… 3g
- ・みかん…………… 6g

1食あたり

約110円

作り方

1. たらは、塩と酒で下味をつけておく。
2. 野菜はそれぞれ5ミリ角に切り、
トマト以外をゆでて冷蔵庫で冷やしておく。
3. Aを合わせ、三温糖がとけるまで弱火で加熱する。
4. みかんは果汁を絞る。
5. ②と③を合わせ、最後に④を加え、
冷蔵庫で冷やしておく。
6. ①に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
7. 揚げたたらに⑤をかけ、
最後にトマトを散らす。

制作者の思い

- 沼津市の地場産物である西浦みかんを使った野菜が苦手な子どもでも食べやすいソースです。
- オレンジジュースは国産で味の濃いものを使うとさらにおいしく仕上がります。
- 野菜の大きさを揃えてカットしてください。

評価コメント

地元特産のみかん、さらにオレンジジュースを使ったソースがとてもよかった。味のバランスがよく、食べた子どもたちが、大人になっても覚えているような、ホッとする味でした。

（特別審査員・服部幸應さん）

決勝大会レポート

2022年1月30日(日)、給食の鉄人® 2021・決勝大会が、
東京・代々木の服部栄養専門学校を会場に開催されました。

全国の幼稚園、保育園、認定こども園などから寄せられた191件の中から選ばれた5チームが
実際に調理を行って、オリジナルレシピのアイデアや調理の工夫、味を競いました。

1 開会式

出場5チームのほか、特別審査員、審査員、関係者が集合。新型コロナウイルス禍のため、限られた人数で実施。貞松成・大会実行委員長の開会あいさつで、熱戦がスタートしました。

決勝大会出場チーム（審査順）

- ぼけっとランド入谷（東京）
- 認定こども園中央幼稚園（静岡）
- 下落合そらいろ保育園（東京）
- みらいく東武練馬園（東京）
- AIAI NURSERY 本三里塚（千葉）



2 調理審査

審査室から調理室に移って、各チームが調理開始。この日は15人分を制限時間の50分以内に盛り付けまで完了させなければなりません。

大量調理を想定した動きや衛生管理も評価対象。感染予防のため、調理室の様子はカメラ中継され、特別審査員・審査員の皆さんはモニター越しに調理の様子を採点しました。各チームのチームワークや手際の良さが光りました。



3 試食・プレゼンテーション審査

全5チームが見事に制限時間内に調理を終え、いよいよ特別審査員・審査員の皆さんによる試食・プレゼンテーション審査。プレゼンテーションは各チーム5分で、レシピに込めた子どもたちへの思いや園での食育活動、調理の工夫などをアピール。審査員から試食の感想や質問が寄せられる場面もあり、緊張気味で答える出場者も。

特別審査員

服部幸應さん(服部栄養専門学校理事長・校長)

審査員

奥園壽子さん(家庭料理研究家)

てい先生(保育士・育児アドバイザー)

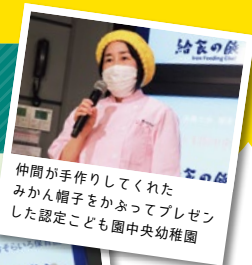
山田修平さん(立正大学専任講師)

岡田記世子さん(NPO 日本食育インストラクター協会事務局長)

※順不同



出場者に質問する
審査員のてい先生



仲間が手作りにしてくれた
みかん帽子をかぶってプレゼン
した認定こども園中央幼稚園



園での丁寧な食育活動が伝わった
下落合そらいる保育園のプレゼン

4 出場者試食会

特別審査員・審査員による審査会の間、出場チームはお互いの作品を味見。ふだんはなかなかない「横」のつながりに、「刺激になった」という声が多く聞かれました。



出場者へエールを送った
特別審査員の服部幸應さん

5 表彰式・閉会式

いよいよ結果発表。厳正な審査の結果、優勝・東京都知事賞に輝いたのは、地域の名産品・みかんを活かしたソースがポイントの「たらのカラフルみかんソース」を制作した、認定こども園中央幼稚園(静岡)でした!

特別審査員の服部幸應さんは、優勝作品について「(みかんソースの)酸味のバランスが良く、食べていてほっとした」と称え、「大人になっても忘れられないのは、ほっとするような、家庭料理のような味。その味を作るには、子どもたちのことを思うのが第一だと思います。料理はバランスです。それを身に付けることが大切」と総括。各チームの表彰が行われ、賞状やトロフィー、賞品が贈られました。

優勝できてとてもうれしいです。
子どもたちにとって、給食室が
より身近になるようこれからもがんばります!
優勝・認定こども園中央幼稚園・赤池あづみさん



熱戦を終えて出場チーム全員で記念撮影

Prize & Final Report

決勝賞品

決勝大会
レポートおまけ

決勝大会の審査会場には、JA東京中央会のご協力で、
東京都産の旬の野菜を集めた豪華宝船が登場！

大迫力！

新鮮な江戸東京産野菜で
作られた宝船



東京農業広報大使の
岡田啓太さん(右)は
東京産農産物の魅力をアピール



宝船に使われたのは、練馬大根、レモン、白菜、赤キャベツ、キャベツ、南瓜、ほうれん草、にんじん、長ネギ、小松菜、里芋、芽キャベツなどなど。当日の朝、とれたての野菜が運び込まれ、あっという間に完成！
開会式では、東京農業広報大使を務める“農業男子”岡田啓太さんが野菜の宝船と東京都産野菜の魅力を紹介してくれました。

宝船に使われた野菜は、すべて優勝・東京都知事賞の賞品として、優勝した認定こども園中央幼稚園に贈られました。

また、特別賞のぼけっとらんど入谷には、「千葉県くくりの森産・農薬や化学肥料を使っていない優しいにんじん100kg」が贈られました。同園では関係者の方々にレシピや保存方法とともに配布するとともに、フォカッチャや混ぜごはん、サラダなど給食にも活用いただきました。

決勝大会賞品

優勝・ 東京都知事賞

賞状・トロフィー
(副賞) Amazon ギフト券 10 万円分／東京都産新鮮野菜の宝船／
ミュージカル公演「四月は君の嘘」ペアチケット／給食の鉄人® オリジナルエプロン&包丁／
木製知育玩具／dancyu グルメカタログギフト&書籍

特別賞

賞状
(副賞) 千葉県くくりの森産・農薬や化学肥料を使っていない優しいにんじん 100kg／
東京ディズニーリゾート® ペアチケット／木製知育玩具／dancyu グルメカタログギフト&書籍

優秀賞

賞状
(副賞) 熊本県産山村産・阿蘇名水棚田米 5kg／木製知育玩具／dancyu グルメカタログギフト&書籍

★ ★ ★
給食の鉄人®
2021

優秀賞

たらのふわふわ揚げ

みらいく東武練馬園（東京都）

子どもたちも大好きなカレー味で食べやすく♪



材料 (1食分)

・たら	30g
・木綿豆腐	20g
・人参	4g
・グリーンピース	4g
・しょうが	0.4g
・片栗粉	4g
・カレー粉	0.2g
・精製塩	0.2g
・キャノーラ油	4g

1食あたり

約61円

た
ら
を
使
っ
た
お
か
ず

作り方

1. たらをフードプロセッサーですり身状にする。
2. しょうがをすりおろす。
3. 人参をみじん切りにする。
4. 木綿豆腐を水切りする。
5. ①、②、③、④、調味料をすべて合わせ、混ぜる。
6. 170度の油で揚げ、皿に盛る。

制作者の思い

- 魚を残さず食べてほしいと考え、たれをかけずに子どもたちに人気のカレー味にして、食べやすさと調理のしやすさをアップしました。
- 卵アレルギーの園児でも食べられるよう、卵を使わずふわふわになる工夫をしました。

評価コメント

おいしかったです。お魚の苦手な子も食べるのでは？と思いました。一方、嫌いな子もいそうなグリーンピースはそのまま（笑）。緑の部分で、他のアイデアがあったらよかったのかも。

（審査員・てい先生）

給食の鉄人®
2021

優秀賞

たらのりんごソース焼き

AIAI NURSERY 本三里塚 (千葉県)

りんごの甘酸っぱさが意外とマッチ!?

材料 (1食分)

- ・骨なしたら (冷凍).....50g
- └─ 精製塩0.05g
- └─ 料理酒1g
- ・片栗粉5g
- ・キャノーラ油5g
- ・玉ねぎ7g
- ・無塩バター3g
- ・精製塩0.2g
- ・料理酒0.8g
- ・パセリ0.1g
- ・りんご30g

1食あたり

約109円



作り方

1. りんごの2/3を5ミリ角のサイの目切りにする。
残りのりんごと玉ねぎはすりおろす。
パセリはみじん切りにし、フライパンでから煎りする。
2. フライパンに無塩バターを溶かし、
①と酒、塩を入れて、少し煮詰める。
3. たらにAを振り、水気を切って片栗粉をまぶす。
4. ③にキャノーラ油を塗って、
200度に熱したオーブンで15分焼く。
5. 焼きあがった④に②のソースをかけ、
パセリを振って完成。

制作者の思い

- フードロス削減と彩りをよくするため、りんごは皮ごと使用。誤嚥防止のため、小さめに切ってやわらかく煮ました。
- 給食にありがちな味つけにならないよう、シンプルに仕上げました。

評価コメント

りんごの皮を活かしたり、パセリを使ったりと細部まで配慮されたレシピ。子どもや保護者ともコミュニケーションをして、声を取り入れるととってもおいしくなりそうです。

(審査員・岡田記世子さん)

給食の鉄人®
2021

優秀賞

ふんわり鮭のそらいろソース焼き

下落合そらいろ保育園（東京都）

ほうじ茶のつけこみ液で、さけの生臭み・パサつきをなくして美味に



材料

(1食分)

- ・骨なし秋鮭（冷凍）…………… 40g
- ・ほうじ茶…………… 0.1g
- ・水…………… 40g
- ・精製塩…………… 0.5g
- ・三温糖…………… 0.8g
- ・コーンクリーム缶…………… 6g
- ・マヨネーズ…………… 6g
- ・赤パプリカ…………… 5g
- ・黄パプリカ…………… 5g
- ・乾燥パセリ…………… 0.05g

1食あたり

約110円

作り方

1. ほうじ茶をわかし、冷ます。
2. ①に塩と三温糖を加えて溶かし、
ソミュール液（つけ込み液）を作る。
3. ②に鮭を入れて10分漬ける。
4. 赤パプリカ、黄パプリカを5ミリ角に切る。
5. 缶詰のコーンクリームにマヨネーズ、
④を合わせて混ぜる。
6. 鉄板に③のさけを並べ、⑤のソースをかける。
7. 200度に温めたオーブンで10～15分、
焦げ目がつくまで焼く。
8. 焼きあがったさけを皿に盛り、乾燥パセリを振る。

制作者の思い

- 園のルーツがある北海道の名産品であるさけを選び、子どもたちと相談しながらやはり北海道名物であるコーンを活かしたメニューを考えました。
- 分子ガストロノミー（科学的な解析によって生み出された調理法）を活用し、ソミュール液を使用。どんなさけでもおいしくなる調理工程を考案しました。

評価コメント

ソミュール液につけたことで味がしみていることや、工程の最後に焼くことで味がまとまったことなどが評価されました。北海道とのつながりでさけを使い、子どもたちと一緒に作るという保育内容との運動も素晴らしい。今後も子どもたちと一緒に食育を続けていただき、すてきな保育園を作ってほしいと思います。（審査員・山田修平さん）

★ ★ ★
給食の鉄人®
2021
特別賞
★ ★ ★

かれいカレースパゲティ

ぼけっとランド入谷（東京都）

子どもたちも大好きなカレー味で食べやすく♪



材料 (1食分)

・かれい	30g
・玉ねぎ	20g
・人参	15g
・ブロッコリー	10g
・コーンホール	2g
・にんにく	0.2g
・サラダ油	0.2g
・ケチャップ	20g
・ウスターソース	4g
・カレー粉	0.2g
・粉チーズ	0.1g
・片栗粉	0.2g
・スパゲティ	40g

1食あたり
約100円

か
れ
い
を
使
っ
た
お
か
ず

作り方

1. ブロッコリーの房を小さく切り、人参は星形に抜き適当な厚さに切る。玉ねぎはざく切り、にんにくはみじん切りにしておく。鍋にスパゲティをゆでる湯をわかす。
2. ブロッコリーの芯と型抜きした残り的人参、刻んだ玉ねぎをフードプロセッサーにかけ、細かくする。
3. ブロッコリーの房、型抜きした人参、コーンを鍋でゆでておく。フライパンに油をしき、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、②を加えてさらに炒める。火が通ったらかれいを加え、ほぐしながら炒めていく。
4. かれいに火が通ったら、水（1人分40g）、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉を加え、最後に片栗粉でとろみをつける。
5. 鍋にわかした湯でスパゲティをゆでる。
6. ゆで上がったスパゲティに④の具材をからめ、ゆでたブロッコリーの房、型抜きした人参、コーンを盛り付けて、④のソースをかける。
7. 食べる直前に粉チーズを振る。

制作者の思い

- 子どもたちが大好きなミートソースをアレンジし、魚の臭みを消すためにカレー風味のソースにしました。最後の粉チーズは子どもたち自身がかければ「自分たちもお手伝いした」という達成感も得られます。
- ブロッコリーの芯にはビタミンCやβカロテンなどの栄養が豊富。フードロスを減らすため、型抜きした人参の残りとともにソースに入れました。ソースはピラフやドライカレーにも応用可。離乳食にも展開できます。

評価コメント

私が一番いいと思ったのは、最後に子どもたちが粉チーズをかけるということ。自分で粉チーズをかけるというアクションがあることで、子どもたちが食べ物と仲良くなったり、おいしくなったり、楽しかったりする、「食の原体験」につながっているのかなと感じました。（審査員・奥蘭壽子さん）