

2019みのお

作品募集

アイデアメニューコンテスト

テーマ～炊きたてごはんと一緒に箕面でとれた秋の野菜を食べよう!～

箕面でとれる
秋野菜を使った
料理を大募集!



実りの秋! 食欲の秋!
炊きたてごはんに合う
おかずを考えてね。



ぼしゅう
募集
期間

令和元年

令和元年

7/19(金)～9/4(水)必着

おうぼ
応募資格

- 市内在住または在学の小学5年生～中学生
- 1人または2～3人1組(学年が混在してもOK)

* 応募の人数は審査に影響ありません



主催：箕面市・箕面市教育委員会

後援：大阪青山大学・大阪青山大学短期大学部・箕面市食生活改善推進協議会

協賛：大阪ガス(株)

おうぼ 応募内容

- 米飯（白ご飯）に合うおかず1～2品を考えて、1食分の献立^{こんだて}にすること
- 栄養バランスを考えたメニューであること
- 箕面の秋野菜を3種類以上使用すること（右ページを参照）
- 1食につき野菜を100g以上使用すること（箕面の秋野菜を含む）
- 材料費は1食250円以内であること（米代は含まない）
- 1人またはグループでおかず1～2品を3食分、1時間30分以内に調理できること

しんさ 審査方法

- 一次審査^{しんさ}は書類審査^{しんさ}です。結果は、一次審査を通過した方（グループの場合は代表者の方）のみお知らせします。
- 二次審査^{しんさ}は応募作品の調理とプレゼンテーションによる審査^{しんさ}です。結果は後日お知らせいたします。

【二次審査^{しんさ}】

令和元年10月27日（日）実施予定^{じっし}

おうぼ 応募方法

- 応募用紙に必要事項^{じこう}をすべて記入し、下記応募先まで郵送^{ゆうそう}または直接提出してください。
 - ※応募用紙は市内の小中学校から配布、またはホームページからダウンロード
- （箕面市 > 子育て・教育・文化 > 食育）

おうぼ 応募先（問い合わせ先）

〒562-0003 箕面市西小路4丁目6-1

電話 072-724-6159 Fax 072-722-2466

箕面市役所 みどりまちづくり部 箕面産^{さん}と食の推進室^{すいしん}
（市役所別館4階 43番窓口）

ひょうしょう 賞と表彰

〈入賞〉

- 最優秀賞^{さいゆうしゅう}・優秀賞^{ゆうしゅう} 各1点
- 特別賞 数点

ひょうしょう 【表彰式】

令和元年11月23日（祝）開催予定の
箕面市農業祭^{ひょうしょう}で表彰

*一次審査^{しんさ}を通過した方は、入賞されなかった場合^{しょうれい}も奨励賞^{しょうれい}として全員表彰^{ひょうしょう}します。

おうぼ
応募者全員に参加賞をプレゼント！
さいゆうしゅう
最優秀賞は、カフェのランチメニューにもなるんだって！副賞に箕面産の野菜ももらえるよ。
おうぼ
たくさんの応募をまってるよ。



今回のコンテストのテーマは

「炊きたてごはんと一緒に箕面でとれた秋の野菜を食べよう！」

- メニューに使う野菜の条件は 100g以上です。そのうち、箕面でとれる秋野菜を下の表の中から 3 種類以上選んでください。

箕面でとれる秋野菜

【葉 物】 きゃべつ・はくさい・葉ねぎ・たまねぎ・チンゲンサイ

【実物類】 さやいんげん

【根菜類】 にんじん・だいこん

【きのこ】 生しいたけ

【いも類】 じゃがいも・さつまいも・さといも

この中から3種類以上を選んでメニューにいれてね

箕面市の食育 **3**つのアクション

1

朝食宣言！
毎日食べます！朝ごはん

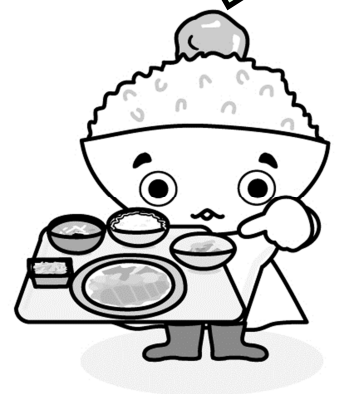
2

食は健康！
野菜たっぷり！バランスごはん

3

お米習慣！
旬と味わうお米のごはん

3つのアクション
を意識して、
メニューを考えて
みよう！



-
- 止々呂美ふれあい朝市**
- 開催場所 箕面上止々呂美 内信寺北50メートル(国道ぞい)
 - はん売日時 毎週 日曜日 午前8時から正午(3月中旬~12月下旬まで。冬期休業期間あり)
 - はん売品目 びわ、しいたけ、ゆず、くり、その他季節の野菜など
- 4月から11月は朝市会場横の余野川にて清流釣り(ニジマス・アマゴ・イワナ)、バーベキュー、川遊びが楽しめます。
- 箕面駅前ふれあいプラザ朝市**
- 開催場所 阪急電鉄箕面駅前 みのおサンプラザ2号館1階
 - はん売日時 毎週 土曜日 午前10時から正午
 - はん売品目 野菜、くだもの、花など
- 石丸ヘルシーファーム朝市**
- 開催場所 箕面市石丸 (コミュニティセンター 豊野東小会館西100メートル)
 - はん売日時 毎週 日・水・金曜日 午前8時から正午
 - はん売品目 野菜、くだもの、花など
- 箕面中央朝市 (JA大阪北部 農産物 直売所)**
- 開催場所 箕面市豊野(新御堂筋西側)
 - はん売日時 毎週 月・火・木・金・土・日曜日 午前10時30分から午後3時
 - はん売品目 箕面市・豊能町・能勢町・池田市・豊中市で栽培された農産物や加工品など