

令和3年度 ふくいっ子 アイデア メニュー コンテスト



児童生徒から募集した
アイデアいっぱいのメニュー！

作ってみてね♪

令和3年度 ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

県では、児童生徒や保護者の食に対する関心を高め、ふるさと福井の食文化や地場産物を活用した給食メニューの考案、また食に関心のある児童生徒が個性を発揮し自らの可能性に挑戦する機会の提供を目的に、児童生徒のアイデアによるメニューコンテストを実施しました。

＜主 催＞ 福井県教育委員会 公益財団法人福井県学校給食会

＜共 催＞ 福井県栄養教諭等研究会

＜募集対象＞

県内の小学5・6年生、中学生、特別支援学校の児童生徒（小中学校に準ずる）

＜応募内容（応募数）＞

【第1部門】「家族と食べたいおにぎり朝ごはん」（計1,336点）

- ・小学校：おにぎり汁物
- ・中学校：おにぎり汁物、おかず（計3品以上）

【第2部門】「ふくい恵みを味わう学校給食」（計183点）

たくさんのご応募、ありがとうございました。

＜審 査＞

- ・第1次審査（書類審査） 令和3年10月8日（金）
- ・最終審査（書類審査） 令和3年10月13日（水）

＜表 彰＞

【第1部門】	最優秀賞3点	（小・中・特別支援学校 各1点ずつ）
	優秀賞6点	（小・中学校 各3点ずつ）
	特別賞4点	（小・中学校 各2点ずつ）
【第2部門】	最優秀賞2点	（小・中学校 各1点ずつ）
	優秀賞4点	（小・中学校 各2点ずつ）
	特別賞1点	

合計20点

＜表彰式＞

- ・日時 令和3年11月20日（土）10:00～
- ・場所 福井県中小企業産業大学校 大教室

入賞者

【第1部門】「家族と食べたいおにぎり朝ごはん」

#小学校

・最優秀賞	福井市中藤小学校	6年	小林 未咲希
・優秀賞	福井市和田小学校	5年	野本 咲平
・優秀賞	永平寺町松岡小学校	6年	猪口 うみ
・優秀賞	勝山市立成器南小学校	6年	横山 鉄芯
・特別賞	鯖江市惜陰小学校	6年	小柳 美月
・特別賞	福井市和田小学校	6年	恵美 顕真

#中学校

・最優秀賞	福井市大東中学校	2年	小河原 美月
・優秀賞	県立高志中学校	1年	箕手 優
・優秀賞	越前市武生第一中学校	2年	大友 由奈
・優秀賞	福井市大東中学校	2年	藤澤 知瞭
・特別賞	県立高志中学校	1年	萩原 野々華
・特別賞	福井市光陽中学校	1年	谷崎 甚太

#特別支援学校

・最優秀賞	県立嶺南西特別支援学校	6年	井ノ上 泰志
-------	-------------	----	--------

【第2部門】「ふくい恵みを味わう学校給食」

#小学校

・最優秀賞	越前市神山小学校	5年	中屋 ひな
・優秀賞	福井市和田小学校	6年	後藤 正睦
・優秀賞	鯖江市神明小学校	6年	奥村 晟椰
・特別賞	福井市森田小学校	5年	田中 和乃香

#中学校

・最優秀賞	小浜市立小浜第二中学校	2年	森本 結
・優秀賞	大野市開成中学校	3年	濱北 彩
・優秀賞	小浜市立小浜第二中学校	2年	赤崎 大和

レシピ集の活用について

入賞者の作品を、レシピ集としてまとめました。

材料や分量、作り方については、季節の食材や食べる人の人数、栄養価等に合わせて、適宜調整し、ご家庭や学校給食でご活用ください。



福井のうまいもの五輪おむすび&スープ

福井市 中藤小学校6年 ^{こばやし みさき} 小林 未咲希 さん



メニュー

- ・ふくいサーモンの
ちらしおむすび
- ・ほうれん草と福地鶏たまごの
茶さんおむすび
- ・かぶのゆかりおむすび
- ・黒米の枝豆おむすび
- ・味玉と菜おけのおむすび
- ・油揚げと打ち豆の
ゴロゴロ野菜スープ

工夫した点やアピールしたい点

今、東京2020が開さいされています。コロナウイルスのえいきょうで、生では見られませんが、おいしいものを食べて、東京2020をおうえんします。その気持ちをこめて、冷そう庫にある食材で作りました。

家族への メッセージ

今までやったことのない
ことにも挑戦しましたよ！
きらいな食べ物でも、食べれるよ
うに、また、おじいちゃん、おば
あちゃんでも、おいしく食べられ
るように考えたよ！みんなで食べ
たいね。

家族からの ひとこと

いつもの油揚げ（ざぶとん
揚げ）やふくいサーモン・梅
ゆかりが彩りよく、とっても
美味しかったです。

花びらに見たてた「かぶ」や
メダルに見たてた「味玉」もいい
ですね！あっと驚く油揚げチーズ
焼きはカリカリで、パングラタン
みたいにおしゃれな一品となりま
したね！

審査員 講評

東京2020を応援する気持ちがメニュータイトルとマッチして、工夫された彩りや素材からも伝わってきます。さらに、冷蔵庫にあるものでさっと作れる手軽さも魅力的です。審査員満場一致の素晴らしい作品です。

福井県小教研究学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏

材料（4人分）※赤字は地場産物

作り方

ふくいサーモンのちらしおむすび

（おにぎり 4個分）

温かいご飯（いちほまれ）	茶わん 2 杯分
寿司酢	大さじ 1/2
焼き魚 （ふくいサーモン）	1/3 切れ
卵	1 個
砂糖	少々
枝豆	5 さや

- ① 温かいごはんを茶わん軽く 2 杯分に、寿司酢を合わせ、粗熱をとる。焼き魚（ふくいサーモン）をほぐす。
- ② フライパンに油を引き中火で熱し、溶き卵に砂糖少々を加えて流し込む。表面が固まったら取り出して、長さ 5 cm ほどの細切りにして錦糸卵を作る。
- ③ 酢飯に、ほぐした焼き魚（ふくいサーモン）、むき枝豆、錦糸卵を混ぜ、4 等分にしおにぎりを作る。

かぶのゆかりおむすび

（おにぎり 4個分）

温かいご飯（いちほまれ）	茶わん 2 杯分
かぶ	小 1 個
ゆかり	大さじ 1/2
水	1/2 カップ
寿司酢	大さじ 1/2
福井梅干し	4 個

- ① 温かいごはんを茶わん軽く 2 杯分に、寿司酢を合わせ、粗熱をとる。
- ② かぶは皮をむき、1 mm 幅に切り、水とゆかりに 30 分ほど漬ける。
- ③ ①を 4 等分にして丸くおにぎりを作る。
- ④ ②をさっと水で洗い、③のまわりに花びらのように重ねてラップで包む。梅を上にもえるようにおく。

油揚げと打ち豆のゴロゴロ野菜スープ

とうもろこし （ホワイトコーン）	1/2 本
にんじん	1/4 本
さつまいも	1/4 本
セロリ	1/8 本
打ち豆	30 g
水	2 と 1/2 カップ
洋風スープの素	小さじ 1
油揚げ	1/2 枚
ミニソーセージ	1/2 袋（約 10 本）
ピザ用チーズ	20 g
ねぎ	少々

- ① にんじん、さつまいも、セロリ、ミニソーセージを 5 mm 角で切る。ねぎは、小口切りにする。とうもろこしは茹でて実を包丁でそぐ。
- ② 鍋に水と洋風スープを入れ、①、とうもろこし、打ち豆を入れて、ふたをし、中弱火で約 10 分煮る。
- ③ 油揚げを 5 cm 角の大きさに切り、厚さを 1/2 にする。（内側から開くようにして割く）。
- ④ 油揚げの上からピザ用チーズをかけて、トースターで 10 分ほど焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 器に②と④を入れて、ねぎをちらす。



三年子花らっきょうで さっぱりお腹いっぱい

福井市 和田小学校5年 のもと こうへい 野本 暁平 さん



メニュー

- ・三年子花らっきょうと
ふくいサーモンのにぎり
- ・みそ汁

工夫した点やアピールしたい点

- ・暑い日でもさっぱりと食べられるようにらっきょうのつけ汁を使用しました。
- ・らっきょう酢なので、味付けも簡単にできました。
- ・バランスよく食べられるように具材を混ぜ合わせました。
- ・らっきょうを刻んで入れることで、食感も工夫しました。

家族への メッセージ

これを食べてお仕事
がんばってね！

家族からの ひとこと

薄揚げが軽く焼いてあったので、
パリッとして、香ばしく面白かったよ！

らっきょう酢を使っているので、
ごはんもさっぱり食べやすかったです！！



審査員 講評

暑い日でも、さっぱり食べられるように刻んだらっきょうを使用したり、ご飯をらっきょう酢で味付けたり、地場産食材を多く使った工夫がされています。
油揚げを軽く焼いているので、パリッとした食感も楽しめます。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏

材料（2人分）※赤字は地場産物

作り方

三年子花らっきょうとふくいサーモンのにぎり

ごはん	茶わん2杯分
薄揚げ	2枚
らっきょう甘酢漬け	10粒
らっきょう酢	大さじ2(好みの量)
ふくいサーモン切り身	200g
越のルビー	2個
きゅうり	1/2本
ドレッシング	小さじ2
(和風などお好みで)	
しょうゆ	適量

- ① 薄揚げを半分に切り、油抜きをする。トースターで軽く焼き、中を広げて冷ます。
- ② ごはんに、刻んだらっきょうとらっきょう酢を混ぜ合わせる。
- ③ ふくいサーモンは半分を薄切り、半分をさいの目切りにする。
- ④ 越のルビーは1/2個をくし切り、残りの1と1/2個をさいの目切りにする。
- ⑤ きゅうりはさいの目切りにする。
- ⑥ さいの目のふくいサーモン、越のルビー、きゅうりをドレッシングで味付けする。
- ⑦ ①の揚げに②をつめ、具材をトッピングする。
 ・2つのあげには、⑥のをせる。
 ・残り2つのあげには、薄切りサーモンとくし切り越のルビーをのせ、しょうゆをたらす。

みそ汁

薄揚げ	1/2枚
わかめ(塩抜き)	20g
みそ	大さじ1
だし汁	400ml

- ① 薄揚げを油抜きし、0.5～1cm幅に切る。
- ② わかめを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①と②を入れる。
みそを溶き入れる。



ごはんの量は、
自分が食べられる量に
調整してね！！



ピザ風ごはんとすまし汁

永平寺町 松岡小学校6年 いのくち 猪口 うみ さん



メニュー

- ・ごはんピザ
- ・すまし汁

工夫した点やアピールしたい点

- ・お米なのにピザに大変身！！
- ・カリカリ焼いたごはんにケチャップをぬってトッピングしました。
- ・永平寺町産の甘いピクニックコーンをのせました。
- ・すまし汁には敦賀のいいかまぼこを入れました。
- ・夏にぴったりのメニューです。

家族へのメッセージ

いつも食べるピザとはちがうよ！トッピングはみんなが大好きなピクニックコーンとミニトマトにしたよ。すまし汁は見た目も涼しくて食べやすいよ。

家族からのひとこと

ピザは、おにぎりを作るみたいに、ごはんを丸く握ってから、平らにつぶすのがおもしろかったね！とてもおいしかったです。

また作るときは、苦手なピーマンもトッピングして食べられるといいなあと思います。

審査員 講評

およそ6年の歳月をかけて開発されたお米「いちほまれ」をピザに大変身させて、ピクニックコーンとミニトマトをトッピングに使用し、彩りよく仕上げています。夏にぴったりの食べやすいメニューになっています。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏

材料（2人分）※赤字は地場産物

作り方

ごはんピザ

ごはん（いちほまれ）	茶わん 2 杯分
ピクニックコーン	1/4 本
ミニトマト	1 個
ウインナーソーセージ	3 本
塩	少々
片栗粉	大さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1/2
トマトケチャップ	大さじ 2
ピザ用チーズ	適量

- ① ピクニックコーンは茹でて実を包丁でそぐ。
- ② ミニトマトは薄切りにする。
- ③ ウインナーは斜め薄切りにする。
- ④ ごはんに塩と片栗粉をまぶし、4 等分にしてラップに包む。丸くにぎり、平たくつぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を引き、④を中まで火が通るように中火で 5～6 分程度焼く。
- ⑥ トマトケチャップをぬり①②③をのせ、チーズをかけフタをして、5～6 分蒸し焼きにする。

すまし汁

かまぼこ	1/4 枚
えのきたけ	25 g
しょうゆ	小さじ 1 強
a 酒・みりん	少々
塩	ひとつまみ
だし汁	400 ml

- ① かまぼこは食べやすい大きさ（いちよう切りか半月切り）に切る。
- ② えのきたけは 4 cm 長さに切る。
- ③ だし汁を沸騰させ、かまぼこ、えのきたけを入れる。
- ④ a の調味料を加えて味をととのえる。

作るのも楽しい♪
バリバリの食感だね♪
楽しく食べて欲しいな！



パワー満点筋肉朝ごはん

勝山市立 成器南小学校 6年 よこやま てっしん 横山 鉄芯 さん



メニュー

- ・むし鶏入り枝豆おにぎり
- ・里いもの豆乳みそ汁

工夫した点やアピールしたい点

- ・おにぎりは、枝豆とむし鶏の食感が楽しめるように工夫しました。
- ・みそ汁は、里いものとりもとほんのりと感じる豆乳の甘味がポイントです。

家族への メッセージ

大豆パワーで朝から元気
になってね！

家族からの ひとこと

食べごたえのあるおにぎり
と、やさしい味のみそ汁で、
朝からホッとした気分になり
ました。

審査員 講評

枝豆の緑色が映える心と体に優しいイメージのメニューですが、
食べごたえのあるおにぎりとなっています。

また、豆乳を使用したやさしい味のみそ汁は、朝からほっこりとした
気分してくれます。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏



材料（2人分）※赤字は地場産物

作り方

むし鶏入り枝豆おにぎり

ごはん（コシヒカリ）	茶わん2杯分
枝豆（さや付き）	40 g（約10さや）
鶏むね肉	40 g
塩	少々

- ① 鶏むね肉を塩ゆでする。（ゆで汁は、みそ汁で使用する。）
- ② 枝豆を茹でて実をだす。
- ③ ごはんに、枝豆と塩をまぜる。
- ④ ①を割いて細かくする。
- ⑤ ③の中に④を入れてにぎる。

里いもの豆乳みそ汁

里いも	中4個
だいこん	50 g
しめじ	30 g
カニかまスティック	4本
小ねぎ	1/2本
顆粒和風だし	小さじ2
みそ	大さじ1
豆乳（調整）	1カップ
水	適量

（鶏むね肉のゆで汁と合わせて 200 ml）

- ① 里いもは、皮をむき一口大に切る。
- ② だいこんは短冊切り、しめじはほぐし、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鶏むね肉のゆで汁に水を加え、①②を入れ煮る。
- ④ ③に、顆粒だしを入れる。カニかまを割いて入れ、みそを溶き入れる。
- ⑤ 豆乳を入れて沸騰しないように煮込む。
最後に小ねぎを加える。



焼きみそおにぎりときのこみそ汁

おやなぎ みづき
鯖江市 惜陰小学校 6年 小柳 美月 さん



メニュー

- ・焼きみそおにぎり
- ・きのこのみそ汁

工夫した点やアピールしたい点

おにぎりにぬるみそに、砂糖とめんつゆを加えました。めんつゆは、かつお・サバ・昆布・しいたけの出汁がきいているので、すごくおいしくなります！

家族への メッセージ

毎日、ご飯を作ってくれて、
ありがとう！

家族からの ひとこと

きのこのみそ汁は、少し濃いめかなと思っていましたが、おにぎりを作っている間に、きのこから出る水分でちょうどよい味になったね！とても美味しかったです。焼きおにぎりもちょうど良いコゲ具合で、みその味もよく、苦労しながら作っていたので、より一層美味しく感じました。ありがとう♡

審査員 講評

焼きみそを、おにぎりにつけてグリルで焼き、そのおいしそうな香りに、食卓に家族が集う、楽しい朝食の風景が目に見えます。味もみそに砂糖、かつお、サバ、昆布、しいたけのうまみを含んでいる「めんつゆ」を合わせて焦げ目をつけるとしており、美味しさが予想できます。おみそ汁の野菜ときのこのうまみも食欲を誘います。

(公社) 福井県栄養士会 名誉会長 清水 瑠美子 氏

材料（2人分）※赤字は地場産物

作り方

焼きみそおにぎり

ごはん	茶わん 2 杯分
みそ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
めんつゆ	大さじ 1/2

- ① みそ、砂糖、めんつゆを混ぜる。
- ② おにぎりをにぎる。
- ③ ②の表面に①をぬり、グリル（もしくはフライパン）で焼き色がつくまで焼く。

きのこのみそ汁

しめじ	40 g
まいたけ	40 g
たまねぎ	40 g
にんじん	20 g
青ねぎ	1/2 本
みそ	大さじ 1
だし汁	400 ml

- ① 具は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と青ねぎ以外の具を入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ③ みそを溶き入れる。
- ④ 最後に青ねぎを加える。



香ばしい香りで
食欲がわくね♪



わが家のおいしい福井メニュー

福井市 和田小学校 6年 ^{えみ けんしん} 恵美 顕真 さん



メニュー

- ・梅とふくいサーモンと
うにのおにぎり
- ・あげと打ち豆のみそ汁

工夫した点やアピールしたい点

おいしそうに見えるように、おにぎりの具を上のにせました！



家族への メッセージ

ぼくが作ったおにぎりを、
味わって食べてください！

家族からの ひとこと

福井県の食材を使って、おみそ汁やおにぎりをたくさん作ってくれて、とてもおいしかったです。味も色もバランスよく整えることができて、すばらしいです。

審査員 講評

おにぎりをとろろ昆布で巻いて、トッピングにふくいサーモン、うに、そして梅干しを上手にのせ美味しさを演出しています。おみそ汁は、打ち豆、薄揚げ、刻みねぎを材料としています。また、おにぎりは、三角に上手に結んでいますね。子どもが作ってくれた朝食に家族のみなさんも素晴らしいと評価されています。おにぎりとおみそ汁のメニューに、タンパク質を意識して、サーモン、打ち豆を使っているところは素晴らしいと思いました。

(公社) 福井県栄養士会 名誉会長 清水 瑠美子 氏

材料（2人分）※赤字は地場産物

作り方

梅とふくいサーモンとうにのおにぎり

ごはん	茶わん軽く3杯分
福井梅干し	2個
ふくいサーモン切り身	40g
塩うに	少量
とろろこんぶ	適量
塩	少々

- ① ごはんで三角おにぎりを作る（1人3個）。
- ② ふくいサーモンを焼く。
- ③ ①のおにぎりに、とろろこんぶをまぶす。
- ④ おにぎりの上にそれぞれ具をのせる。

あげと打ち豆のみそ汁

打ち豆	15g
油揚げ	20g
にんじん	20g
ねぎ	15g
みそ	大さじ1
だし汁	400ml

- ① 油揚げを油抜きして、短冊切りにする。
にんじん、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に、打ち豆を入れ5分茹でる。
- ③ ②に、①を加え煮る。
- ④ ③に、みそを溶き入れる。
- ⑤ 最後にねぎを入れる。



小さめのおにぎりで
色々な味が楽しめるね♪



福井を美味しくワンプレートで！！

福井市 大東中学校2年 ^{おがわら みつき} 小河原 美月 さん



メニュー

- ・もみわかめの一口おにぎり
- ・打ち豆入り具だくさん豚汁
- ・豆苗のスクランブルエッグ
- ・越のルビーのチーズ焼き

工夫した点やアピールしたい点

- ・彩りで食欲が出る！
- ・肉、野菜などを使用して、1食でバランスのよい食事！
- ・おにぎりを一口サイズにした事で食べやすい！

家族へのメッセージ

食欲が出ず、朝ごはんが食べられない日に、母が作ってくれた一口おにぎりを思い出しながら作りました。

家族からのひとこと

手間がかかっていてとてもすばらしい朝食でした!! もみわかめに塩気があるので、白米のままで十分おいしかったよ。たくさん考えて作ってくれたのが分かる愛情たっぷりメニュー。

和・洋・中と色々あって楽しく食べられました! 彩りもよく食欲が出るね!

審査員講評

越のルビーや福井梅等の地元食材をふんだんに取り入れて、彩りも鮮やかで朝のさわやかさを感じられる朝食となっています。

食材のバランスも考えられていて、家族への愛情を感じられる作品でした。

福井県 PTA 連合会 常任理事 嶋田 佳光 氏

材料（4人分）※赤字は地場産物

作り方

もみわかめの一口おにぎり

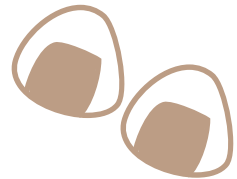
ごはん	茶わん 4 杯分
もみわかめ	適量
福井梅干し	4 個
大葉	4 枚
味付けのり	4 枚

- ① ラップでごはんを軽くにぎる。（1人小2個）
- ② 味付けのりをふわっと巻く。
- ③ もみわかめを上からかける。
- ④ 付け合わせに、梅干しと大葉を添える。

打ち豆入り具だくさん豚汁

豚バラ肉	100 g
薄揚げ	1/2 枚
だいこん	1/4 本
にんじん	1/2 本
こんにゃく	1/2 枚
ごぼう	1/2 本
打ち豆	適量
かつお節	適量
みそ	適量
小ねぎ	適量
ごま油	適量
水	約 1L

- ① かつお節でだしをとる。材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。だし汁とねぎ以外の具材を入れ、アクを取りながら煮る。
- ③ みそを溶き入れる。
- ④ 最後にねぎを入れる。



豆苗のスクランブルエッグ

豆苗	1 パック
卵	4 個
ごま油	適量
a (しょうゆ)	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 2

- ① 豆苗は食べやすい大きさに切る。a の調味料を混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、強火で卵を炒める。ふわふわになるようにすばやくかき混ぜる。火が通りすぎないように皿にあげておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豆苗をさっと炒める。
- ④ a の調味料と②を加え、軽く炒め合わせる。

越のルビーのチーズ焼き

越のルビー	4 個
なす	2 本
チーズ	適量
オリーブ油	大さじ 2
にんにく	1 片
塩	適量
マヨネーズ	適量
ブラックペッパー	適量

- ① 越のルビーは 1/4 に切り、なすは乱切りし水にさらす。
- ② フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- ③ 中火にし、なすを加えて炒め、塩をふる。
- ④ ココット皿に③と越のルビーを入れる。
- ⑤ マヨネーズとチーズをかけ、トースターでこげ目がつくくらい焼く。
- ⑥ 仕上げに、ブラックペッパーをかける。

定番おにぎり断固拒否！ちょっぴり変わった 混ぜ込みおにぎりを家族と楽しもう！

福井県立 高志中学校1年 ^{みのて ゆう} 箕手 優 さん



メニュー

- ・鮭天おにぎり
- ・クリームチーズ
塩こんぶおにぎり
- ・具だくさんみそ汁
- ・野菜サラダ

工夫した点やアピールしたい点

- ・参考にした石塚左玄のおしえ：地産地消 地域の新鮮で旬の物を食べる バランスのある食事
- ・意識した SDGs17 の目標：つくる責任 つかう責任

家族への メッセージ

普段、料理なんてしない私ですが、愛情とやる気だけで作りました。私的には、おいしくできたと思います。栄養バランスのよい食事を考えるのは難しかったです。いつもの母の苦労を実感しました。これからは、土日だけでも手伝おうかな。

家族からの ひとこと

三角におにぎりをにぎるのが初めてで苦労していましたね。玄米を使うことで、食物繊維もとれるし、体にいい食材をたくさん使って、おいしい朝食ができました。時々作ってくれるとうれしいです。

審査員 講評

ふんだんに食材を使い、栄養バランスを考えて家族の事を想って作った作品と感じられます。

おにぎりも玄米を使い、味の違う2種類があり、味覚に変化が楽しめる作品となっています。

福井県 PTA 連合会 常任理事 嶋田 佳光 氏



材料（3人分）※赤字は地場産物

作り方

鮭天おにぎり

玄米ご飯

甘塩鮭（切り身）

天かす

白だし

いりごま

のり

茶わん 1.5 杯分

1切れ(約 60 g)

大さじ 2

大さじ 1/2

大さじ 1/2

3 枚

- ① 鮭をホイルに包んでグリルで焼く。身をほぐす。
- ② 天かすと白だしを混ぜる。
- ③ 玄米ご飯に、①と②、いりごまを混ぜる。三角ににぎり、のりを巻く。

クリームチーズ塩こんぶおにぎり

玄米ご飯

クリームチーズ

塩こんぶ

しょうゆ

かつお節

いりごま

のり

茶わん 1.5 杯分

2 個

大さじ 1/2

小さじ 1

1/2 袋 (1 g)

大さじ 1/2

3 枚

- ① クリームチーズを一口サイズ（1cm くらい）にちぎる。
- ② ①とかつお節、しょうゆを混ぜる。さらに、いりごま、塩こんぶを加えて混ぜる。
- ③ 玄米ご飯に、②を混ぜる。三角ににぎり、のりを巻く。

具だくさんみそ汁

なす

たまねぎ

薄揚げ

かぼちゃ

顆粒和風だし

みそ

水

1 本

小 1/2 個

1 枚

1/8 個

小さじ 1

大さじ 1 と 1/2

600 ml

- ① なすは乱切り、たまねぎは薄切り、かぼちゃは乱切り、薄揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と顆粒だしを入れ、かぼちゃ、たまねぎ、なす、薄揚げの順にいれ煮る。
- ③ みそを溶き入れる。

野菜サラダ

キャベツ

乾燥わかめ

越のルビー

もずく酢

酢

1/4 個

4 g

3 個

180 g

小さじ 1

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 乾燥わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 越のルビーをくし切りにする。
- ④ もずく酢と酢を合わせる。（ドレッシングの代わり）
- ⑤ 野菜を盛り付け、上から④をかける。

ちょっぴり韓国風！？ 脳みそお目覚め朝ごはん！

越前市 武生第一中学校 2年 ^{おおとも ゆな} 大友 由奈 さん



メニュー

- ・天才おにぎり
- ・キムたまスープ
- ・さっぱりナムル風サラダ

工夫した点やアピールしたい点

- ・簡単に短時間で調理できるメニューです。
- ・下準備をしなくても野菜をたくさんとれるようにキムチを使いました。
- ・魚を食べやすいようにサバ缶を使い、おにぎりに混ぜ込みました。
- ・忙しい朝でも、素早く食べられるように品数をおさえ、おにぎり汁物だけでもバランスよく栄養がとれるメニューを考えました。

家族への メッセージ

朝の脳の目覚めにサバ缶を使ってみたよ。

キムチと卵のあったかいスープでほっこり元気になってね。さっぱりナムル風サラダは、どんな体調でもパクパク食べられるよ。

みんなで朝ごはんを食べて、1日元気に過ごそうね。

家族からの ひとこと

サバのみそ味がしみて、おいしいおにぎりです。梅とねぎがさっぱり感を出し、サバとの相性は抜群です。何個でも食べられそうです。簡単に作れるところが魅力的ですね。とってもおいしかったです。おいしい朝ごはんをありがとう！

審査員 講評

おにぎりにサバのみそ煮を混ぜるというシンプルなアイデアですが、朝の短い時間で作れる工夫となっています。スープとナムル風サラダの組み合わせは、見た目も美しく、一日の元気をもらえそうな作品です。

福井県 PTA 連合会 常任理事 嶋田 佳光 氏

材料（4人分）※赤字は地場産物

作り方

天才おにぎり

ごはん	茶わん 4 杯分
サバのみそ煮缶	1 缶
福井梅干し	2 個
ねぎ	適量

- ① 梅干しは種を取って細かく刻み、ねぎは小口切りにする。
- ② ごはんにサバ缶、①を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 食べやすい大きさににぎる。

※サバのみそ煮缶の汁が多いと、ごはんがまとまりにくいので調整する。

キムたまスープ

キムチ	1/2 パック (好みの量)
乾燥わかめ	適量
卵	1 個
中華スープの素	適量
水	1L

- ① 鍋に水、中華スープの素、キムチ、乾燥わかめを入れ火にかける。
- ② 沸騰したら、溶き卵を入れる。
- ③ 火を止めてフタをし、余熱で調理する。

さっぱりナムル風サラダ

越のルビー	4 個
きゅうり	1 本
ごま油	適量
しょうゆ	適量
顆粒和風だし	適量
韓国のり	適量
白ごま	適量

- ① 越のルビーときゅうりをさいの目に切る。
- ② ①にごま油、しょうゆ、顆粒和風だしを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 皿に盛り付け、韓国のりと白ごまをふる。



元気な体づくりおにぎり

ふじさわ ちあき
福井市 大東中学校 2年 藤澤 知瞭 さん



メニュー

- ・福梅とじゃこのおにぎり
- ・九頭竜まいたけのみそ汁
- ・越のルビーのスクランブルエッグ

工夫した点やアピールしたい点

福井県産の食材をたくさん使い、彩りや、栄養バランスがよくなるように考えて作りました。

家族へのメッセージ

朝はバタバタしていて、家族全員そろって朝ごはんを食べることはなかなかできないけど、この朝ごはんを食べて、1日元気に過ごしてほしいと思いました。

家族からのひとこと

彩りも栄養バランスもバッチリです！

越のルビーは加熱することによって甘味が増し、そして、九頭竜まいたけがこんなにおいしいとは知らなかったです。いつの間に、おにぎりを三角ににぎれるようになったのかな〜と成長を感じました。おいしくて楽しい朝ごはんをありがとう♪



審査員講評

越のルビーと福井梅の鮮やかな色合いが美しく、朝から食欲がわく作品です。九頭竜まいたけのみそ汁は出汁もとれ、スクランブルエッグとの和洋の組み合わせがよく取れた作品です。

福井県 PTA 連合会 常任理事 嶋田 佳光 氏

材料（5人分）※赤字は地場産物

作り方

福梅とじゃこのおにぎり

ごはん	茶わん 5 杯分
福井梅干し	3 個
大葉	3 枚
じゃこ	30 g

- ① 梅干しは種を取って細かく刻む。
- ② 大葉は千切りにする。
- ③ ごはんに、①と②、じゃこを混ぜ合わせにぎる。

九頭竜まいたけのみそ汁

まいたけ	100 g
豆腐	150 g
ねぎ	10 g
あげ	30 g
みそ	大さじ 2
煮干し	10 g
水	800 ml

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①で②を煮る。みそを溶き入れる。
- ④ みそを溶き入れ、最後にねぎを加える。

越のルビーのスクランブルエッグ

越のルビー	5 個
卵	5 個
牛乳	大さじ 5
塩・こしょう	少々
バター	10 g

- ① 卵に牛乳を入れ、塩こしょうで調味する。
- ② フライパンにバターを入れ火にかける。角切りにした越のルビーと①を入れて炒める。



朝からガッツリ！野菜たっぷり朝ごはん

福井県立 高志中学校 1年 ^{はぎわらののか} 萩原 野々華 さん



メニュー

- ・おにぎり
- ・野菜たっぷり
具たくさんスープ
- ・スパニッシュオムレツ

工夫した点やアピールしたい点

- ・参考にした石塚左玄のおしえ：入郷従郷（にゅうごうじゅうごう）
- ・意識した SDGs17 の目標：陸の豊かさを守ろう

家族への メッセージ

家では、食品ロスがたまにあるので、ロスを少しでも減らそうと、残り物の野菜を使って作りました。自分で作ってみると、とても大変だということが分かりました。少し失敗したところもあったけど、自分なりにがんばって作ったので、おいしく食べてください。

家族からの ひとこと

野菜をふんだんに使っており、見た目も色とりどりでとてもおいしかった！！スープに福井の伝統的な保存食の打ち豆を使っているのがいいね！保存がきくし、火の通りもいいし、栄養もあるし、色々な料理に使えるかもしれないね。

審査員 講評

地場産食材の福井梅・越のルビー・打ち豆の選択が効果的です。栄養豊富な「野菜たっぷり」メニューには、SDGsを意識した食品ロス削減という隠れたねらいがキラッと輝いています。とても素敵な作品になりました。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 中村 和浩 氏



材料（4人分）※赤字は地場産物

作り方

おにぎり

ごはん（コシヒカリ） 茶わん 4 杯分
福井梅干し 4 個
のり 4 枚

- ① ごはんの中に梅干しを入れ、やさしくにぎる。
- ② のりを巻く。

野菜たっぷり具だくさんスープ

ウインナー 4 本
打ち豆 50 g
キャベツ 1/8 個
しめじ 1/2 株
たまねぎ 1/2 個
にんじん 1/2 本
油 適量
コンソメ（固形） 3 個
塩・こしょう 少々
水 800 ml

- ① ウインナーは 5 mm 幅に切る。
キャベツは食べやすい大きさに切る。
たまねぎ、にんじんは角切りにする。
しめじはほぐす。
- ② 打ち豆と①の材料を油でさっと炒める。
水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。

スパニッシュオムレツ

卵 7 個
じゃがいも 2 個
たまねぎ 1 個
ベーコン 2 枚
ブロッコリー 小 4 個
越のルビー 4 個
コンソメ 小さじ 1
塩・こしょう 少々
トマトケチャップ 適量
牛乳 大さじ 2
砂糖 小さじ 2

- ① じゃがいも、たまねぎは皮をむき、1 cm 角に切る。
ベーコンは 5 mm 幅に切る。
越のルビーは 4 等分に切る。
ブロッコリーは小さめに切る。
 - ② 耐熱容器に①を入れラップをしてレンジ（600w）で 3 分加熱する。
 - ③ 別の耐熱容器に卵を割りほぐす。コンソメ、塩、こしょう、牛乳、砂糖を加え混ぜる。②を加え、ふんわりとラップをしレンジ（600w）で 3 分加熱する。
 - ④ 取り出してよく混ぜ、さらに 2 分加熱する。
 - ⑤ 皿に盛り付けトマトケチャップをかける。
- ※レンジの加熱時間は、様子をみて調整してください。

簡単オムライスおにぎり

福井市 光陽中学校 1年 たにざき じんた 谷崎 甚太 さん



メニュー

- ・おにぎり
- ・オムレツ
- ・みそ汁
- ・マカロニサラダ
- ・ヨーグルト
- ・牛乳

工夫した点やアピールしたい点

- ・簡単に作れるように工夫しました。
- ・オムライスの味がおにぎりでも味わえるようにしました。



家族への メッセージ

料理は上手にできないけれど、簡単に作れたので、作れるものは自分で作りたいです！

家族からの ひとこと

料理はほとんどしていないのに、簡単にできるものを作って、思ったより美味しくできました。アイデアが良かったです！

審査員 講評

とてもにぎやかでカラフルなプレートです。朝から気持ちがわくわくするようなメニューになりました。

特におにぎりにオムレツとウインナーと一緒に海苔で巻いてしまうアイデアが、ユニークで驚かされました。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 中村 和浩 氏

材料（1人分）※赤字は地場産物

作り方

おにぎり

<ケチャップごはん>

ごはん（いちほまれ）	茶わん1杯分
トマトケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
<具>	
ウインナー	3本
サラダ油	少々
塩	少々
のり	3枚
飾り用トマトケチャップ	少々

- ① 温かいごはん、トマトケチャップ、塩、こしょうで味付けする。おにぎりにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、飾り切りしたウインナーを炒める。
- ③ 下記のオムレツ（※）をおにぎりサイズに切る。
- ④ ①と②、③をのりで巻き、ケチャップを上にも飾る。

オムレツ（※）

卵	3個
塩・こしょう	少々
牛乳	大さじ1
サラダ油	適量

- ① 卵に塩、こしょう、牛乳を入れ混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れる。
菜箸で素早くかき混ぜ、固まったら木べらで端によせる。

みそ汁

乾燥わかめ	適量
ねぎ	適量
かつお節	適量
みそ	大さじ1/2
熱湯	200ml

- ① ねぎは、小口切りにする。
- ② お椀に材料とみそを入れる。
- ③ 熱湯をそそいで完成!!

マカロニサラダ

ミックスベジタブル	40g
ハム	2枚
マカロニ	25g
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	適量
レタス	1枚
越のルビー	1個

- ① ミックスベジタブルを茹でる。
- ② ハムを半分に切り細切りにする。
- ③ マカロニを茹でる。
- ④ ①と②、③をマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ レタスと越のルビーを添える。

ラーメン屋のメニューで元気になろう！

福井県立 嶺南西特別支援学校 6年 ^{いのうえ} ^{たいし} 井ノ上 泰志 さん



メニュー

- ・チャーハン煮卵おにぎり
- ・トマトのみそ汁

工夫した点やアピールしたい点

パラパラのチャーハンと熱いおにぎりになるので、冷蔵庫に入れて冷やして切るとうまくなりました。

家族へのメッセージ

おにぎりのみそ汁を食べ
て元気になって、ぼくのこ
とを守ってください！！

家族からの ひとこと

チャーハンと煮卵と海苔の
相性がとてもよくおいしかっ
たよ！食べると元気になり、
しっかりと守れそうです！
ありがとう！

審査員 講評

煮卵入りおにぎりにビックリさせられたアイデアメニューです。うまく半分に切るため
に工夫を重ねたことがよく分かります。

家族のみんなに元気でいてほしいという願いが込められた、気持ちの温まる作品でした。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 中村 和浩 氏

材料（3人分）※赤字は地場産物

作り方

チャーハン煮卵おにぎり

ごはん	茶わん 3 杯分
卵	3 個
焼き豚	50 g
油	適量
a 中華だしの素	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
のり	3 枚
ねぎ	5 g
煮卵（※）	3 個

- ① 焼き豚はさいの目に切る。ねぎはみじん切りにする。
- ② 溶き卵とごはんを混ぜる。
- ③ フライパンに油を引き、①と②を炒め、aを加えて味付けする。
- ④ ③の粗熱をとってから、ラップにのせ、煮卵を真ん中に入れてにぎる。
- ⑤ のりを巻いて冷蔵庫で少し冷やし、半分に切る。

煮卵（※）

卵	3 個
酢	大さじ 1
b めんつゆ	70 cc
水	240 ml

- ① ゆで卵を作る。
- ② bに漬け、冷蔵庫で 12 時間寝かせる。



トマトのみそ汁

若狭わかめ	3g
トマト	200 g
たまねぎ	100 g
煮干し	18 g
みそ	大さじ 1・1/2
水	600 ml

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② トマトはくし切り、たまねぎは薄切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②を入れて煮る。
- ④ みそを溶き入れる。



越前の宝めしあがれ

越前市 神山小学校 5年 ^{なかや} 中屋 ひな さん



メニュー

- ・とうもろこしごはん
- ・越前野菜と
しらやま豚のマーボー風
- ・トマトスープ
- ・フルーツポンチ
- ・牛乳

献立の特徴やアピールしたい点

- ・地元でとれた夏野菜をできるだけ使って、食べやすい給食にしました。
- ・いろどりを考えて、きれいに見えるように工夫しました。

食べた後の 感想

とうもろこしが一番
おいしかった。うまくできた
と感じた。



食べた人の 感想

体にやさしい味で、
食べるとホッとできる
メニューばかりでした。
口の中にたくさんの福
井県が広がりました。

審査員 講評

彩りがよく、一目ただけで、とてもおいしそうで食べたいという気持ちになりました。地元でとれた食材をふんだんに使っており、栄養のバランスも良く、とても工夫された献立です。まさに越前市の宝がいっぱいつまっていますね。緑式部という名前のきゅうりや紅式部というトマトもおしゃれですね。作り方や分量もとてもいいに書かれていて、すぐに給食に取り入れることができそうです。

福井県栄養教諭等研究会 会長 岡崎 知美 氏

材料（1人分）※赤字は地産産物

作り方

とうもろこしごはん

米（いちほまれ）	90 g
とうもろこし	45 g
（あれば、ニュースイート）	
食塩	1 g
水	120 ml

- ① とうもろこしの皮をむいて根元を切り落とし、半分に切る。芯のまわりの実を包丁でそぐ。
- ② 米と塩、水を加えて混ぜ、とかす。①の実と芯を米の上に広げて炊く。

越前野菜としらやま豚のマーボー風

越前しらやま豚	50 g
きゅうり	62 g
（あれば緑式部）	
赤パプリカ	14 g
なす	37 g
しいたけ	11 g
たまねぎ	35 g
かぼちゃ	32 g
しょうが	1/4 かけ
ねぎ	10 g
塩・こしょう	少々
酒	大さじ 1
砂糖・しょうゆ	各大さじ 1/2
a トマトケチャップ	大さじ 1/2
鶏がらスープの素	大さじ 1/3
湯	100 ml
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2

- ① きゅうり、赤パプリカ、なす、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃは、食べやすい大きさに切る。
- ② しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- ③ a の調味料を合わせる。
- ④ フライパンにごま油を引いて熱し、②を弱火で炒め、豚肉を加えて塩・こしょうで味付けし、①を加えてよく炒める。
- ⑤ 火が通ったら、③を加えて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



トマトスープ

トマト	40 g
（あれば紅式部）	
卵	1/2 個
ベーコン	10 g
オクラ	6 g
b 鶏がらスープの素	適量
水	150 ml

- ① トマトはくし形に切り、ベーコン、オクラは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にbを入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、溶き卵をまわし入れ、ゆっくりとかき混ぜる。

フルーツポンチ

しらやまスイカ	50 g
みかん缶	26 g
バナナ	17 g
ラムネ（サイダー）	適量

- ① スイカ、バナナは、食べやすい大きさに切る。
- ② 器にスイカ、みかん、バナナを入れ、サイダーを適量注ぐ。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。

福井食材たっぷり給食

福井市 和田小学校 6年 ^{ごとう まさむ} 後藤 正睦 さん



メニュー

- ・若狭牛と越のルビーのハッシュドビーフ
- ・福井梅きゅうり
- ・らっきょうの冷製スープ
- ・牛乳

献立の特徴やアピールしたい点

- ・赤・緑・黄を意識して作りました。
- ・福井県産の食材をたくさん取り入れました。



食べた後の感想

福井県産の食材を使った料理はおいしいなあと思いました。

食べた人の感想

福井県産の安全安心な食材を使ったメニューは、とてもおいしかったです。

越のルビーはとても甘く、らっきょうもバターでよく炒めて使うと甘味が出て食べやすかったです。



審査員講評

県産のおいしい若狭牛と越のルビーを入れた、とてもぜいたくなうま味たっぷりのハッシュドビーフですね。らっきょうを入れたスープもアイデアいっぱいです。食べると元気がわいてくるような献立です。

福井県栄養教諭等研究会 会長 岡崎 知美 氏

材料（1人分）※赤字は地場産物

作り方

ごはん

米 75 g

① ご飯を炊く。

若狭牛と越のルビーのハッシュドビーフ

若狭牛 90 g
 越のルビー 3 個
 たまねぎ 1/8 個
 ひらたけ 10 g
 トマトケチャップ 大さじ 1 と 1/2
 赤ワイン 大さじ 1
 ウスターソース 大さじ 1/2
 コンソメ（固形） 1/2 個
 バター 2 g
 パセリ 少々
 サラダ油 適量

- ① 越のルビーを湯むきして、大きめの角切りにする。
- ② たまねぎをくし形に切る。
- ③ フライパンに油を引いて熱し、たまねぎを炒めたら、牛肉を入れてよく炒める。
- ④ ①を加え、へらでつぶしながら炒める。
- ⑤ 越のルビーの形がなくなってきたら、aを入れて強火で5分ほど煮る。
- ⑥ 火を止めて、バターを溶かし、パセリをちらして完成。

福井梅きゅうり

きゅうり 1 本
 福井梅干し 1 個
 かつお節 適量
 白ごま 適量
 めんつゆ 適量

- ① きゅうりはへたを取り、3等分にして、フリーザーバッグに入れ、綿棒でたたく。
- ② 梅干し（種を取っておく）、かつお節、めんつゆを①に入れる。
- ③ 冷蔵庫で冷やし、食べる時に白ごまをふりかける。

らっきょうの冷製スープ

らっきょう甘酢漬け 60 g
 ジャがいも 1/2 個
 バター 10 g
 パセリ 少々
 コンソメスープ 120 ml
 牛乳 50 ml
 生クリーム 15 ml
 塩・こしょう 少々



- ① らっきょうは小口切り、じゃがいもはうすめのちょう切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、らっきょうを中火でゆっくり炒める。
- ③ ジャがいもを加えて、さらに炒める。
- ④ コンソメスープ、牛乳、生クリームを加えて、沸騰したら10分ほど煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえ、火を止めて冷やす。
- ⑥ ミキサーでなめらかになるまで、混ぜる。
- ⑦ 冷やしてパセリをちらす。



たっぷり地場産給食

鯖江市 神明小学校 6年 おくむら せいや 奥村 晟椰 さん



メニュー

- ・雑穀ごはん
- ・吉川ナスの甘酢あんかけ
- ・厚揚げのチリコンカン風
- ・豆腐とオクラのみそ汁
- ・牛乳

献立の特徴やアピールしたい点

地場産食材を多く取り入れました。



食べた後の感想

作るのは少し大変だったけど、おいしかったです。

食べた人の感想

甘酢あんかけが、さっぱりしていて夏らしくて、とても美味しかったです。

審査員講評

甘酢あんかけには、地場産食材である「吉川ナス」と「越のルビー」を使い、夏らしく食欲がわいてくるような献立です。ナスを揚げることで色も鮮やかに仕上がっています。チリコンカンに厚揚げを入れるなど、栄養面もとても工夫されています。

福井県栄養教諭等研究会 会長 岡崎 知美 氏



材料（1人分）※赤字は地場産物

作り方

雑穀ごはん

米	75 g
雑穀米	大さじ 1/2

- ① 米に雑穀米を加えて炊く。

吉川ナスの甘酢あんかけ

越のルビー	2 個
にんじん	1/8 本
ズッキーニ	1/4 本
鶏もも肉	1/4 枚
吉川ナス	1/4 本
油	適量
a { 酢	大さじ 1/2
水	大さじ 1
粗製糖	小さじ 1
酒	大さじ 1/2
はちみつ	小さじ 1/2
片栗粉	適量
b { 片栗粉	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1

- ① 吉川ナスは輪切りにする。
- ② b を先に混ぜて、衣を作っておく。
- ③ ①のナスを②の衣にくぐらせ、油で揚げる。
- ④ 鶏肉は一口大に切り、焼く。
- ⑤ にんじんは半月切りにし、電子レンジ（600 ワット）で 1 分加熱する。
- ⑥ ズッキーニは 5 mm 幅程度のいちょう切りにする。
- ⑦ 越のルビーは湯むきしておく。
- ⑧ フライパンに油を引いて熱し、④の鶏肉、⑤のにんじん、⑥のズッキーニを炒める。
- ⑨ ⑧に a の調味料、⑦の越のルビーを加え混ぜ合わせる。
- ⑩ ③の揚げたナスを器に盛り付け、⑨の野菜入り甘酢あんをかける。（吉川ナスを 1 cm 幅のいちょう切りにして油で揚げ、野菜入り甘酢あんに混ぜ合わせてもよい。）

厚揚げのチリコンカン風

厚揚げ	1/4 枚
ミックスビーンズ	15 g
たまねぎ	1/8 個
オリーブオイル	適量
a { トマトケチャップ	大さじ 1/2
チリパウダー	少々
バター	0.5 g

- ① 厚揚げは一口サイズに、たまねぎはうす切りにする。
- ② フライパンに少量のオリーブオイルを引いて、厚揚げを少し焼き目がつくまで焼き、たまねぎ、ミックスビーンズを加え炒める。
- ③ a を加えて炒める。

豆腐とオクラのみそ汁

豆腐	25 g
えのきたけ	20 g
オクラ	1 本
みそ	大さじ 1/2
かつおだし	150 ml

- ① 豆腐は 1.5 cm 角に、オクラは 5 mm ぐらいの小口切り、えのきたけは 4 cm 長さに切る。
- ② 鍋にかつおだしを入れて火にかけ、①の豆腐・オクラ・えのきたけを加え、火が通るまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、仕上げる。

福井県の食べ物たっぷり給食

たなか ののか
福井市 森田小学校5年 田中 和乃香 さん



メニュー

- ・里いもごはん
- ・ふくいサーモンフライ
らっきょう入りタルタルソース
- ・やきびたし
- ・のり汁
- ・梨
- ・牛乳

献立の特徴やアピールしたい点

- ・里いもご飯にもち麦を入れて、もちもちさせたり、タルタルソースにらっきょうを入れて食感を少し変えたりしました。
- ・赤・黄・緑のグループの食べ物を使って、栄養バランスを考え、彩りよく仕上げました。

食べた後の感想

サクサクしたふくいサーモンフライに、少し酸っぱいタルタルソースがとても合いました。

食べた人の感想

里いものもちもち感と、もち麦のプチプチ感がおいしかったです。里いもは時期になれば上庄の里いもを使ってもう1回作ってほしいです。らっきょうは苦手ですが、タルタルソースでとてもおいしく食べることができました。



審査員 講評

ふくいサーモンを使ったフライはサクサクでおいしそうです。タルタルソースにらっきょうを入れるというアイデアもすばらしいです。

里いものホクホク感、もち麦のプチプチ感、梨のシャキシャキ感など様々な食感も楽しめる、栄養たっぷりの献立です。

福井県栄養教諭等研究会 会長 岡崎 知美 氏

材料（1人分）※赤字は地場産物

作り方

里いもごはん

米（コシヒカリ）	75 g
もち麦	25 g
里いも	中 1 個
薄揚げ	15 g
かつおだし	220 ml
a（うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/4

- ① 米をとぎ、もち麦を加える。
- ② 里いもは皮を剥き、1cm幅に切る。塩をふってしばらくおき、洗い流してぬめりをとる。
- ③ 薄揚げは、油抜きして短冊切りにする。
- ④ ①に、里いも、薄揚げ、aの調味料、かつおだしを加え炊く。

ふくいサーモンフライ

ふくいサーモン切り身	60 g
a（小麦粉	大さじ 2
卵	1 個
水	大さじ 1/2
パン粉	適量
塩・こしょう	少々
油	適量
越のルビー	1 個

- ① ふくいサーモンの切り身に塩・こしょうをする。
- ② aを先に混ぜて、衣を作っておく。
(水や小麦粉でかたさを調整する。)
- ③ ①の切り身を②の衣にくぐらす。
- ④ パン粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ 越のルビーは、くし形に切り添える。

らっきょう入りタルタルソース(2人分)

ゆで卵	1 個
らっきょう 甘酢漬け	15 g
きゅうり	25 g
ホールコーン	15 g
マヨネーズ	大さじ 1 と 1/2
塩・こしょう	少々

- ① ゆで卵、らっきょう、きゅうりを細かく刻み、ホールコーンとマヨネーズを合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

やきびたし

吉川ナス	1/4 本
パプリカ	1/4 個
かつおだし	75 cc
a（酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1
塩	少々

- ① 吉川ナスとパプリカを食べやすい大きさに切り、焼く。
- ② かつおだしに、aの調味料を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ①に②のだしをかける。

のり汁

なめこ	25 g
焼きのり	0.5 g
みつば（ねぎでも OK）	2 g
みそ	大さじ 1/2
だし用煮干し	3 g
水	150 cc

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② なめこを加え、ひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
- ③ のりをちぎりながら入れる。
- ④ 食べやすい大きさに切ったみつばを加えて出来上がり。

梨

梨	1/8 個
---	-------

- ① 皮をむいて、くし形に切る。



おさばランチ

小浜市立 小浜第二中学校 2年 もりもと ゆい 森本 結 さん



メニュー

- ・ごはん
- ・さばのかりかりチーズ焼き
- ・グリル野菜サラダ
- ・ワカメスープ
- ・イチジクのデザート
- ・牛乳

献立の特徴やアピールしたい点

- ・私の好きなチーズをさばではさみ、パン粉をつけて焼いてかりかり食感にしました。
- ・イチジクにヨーグルトとはちみつをかけて、食べやすくアレンジしました。

食べた後の感想

さばとチーズの相性は抜群だった。苦手なイチジクもヨーグルトとはちみつでおいしく食べることができた。

食べた人の感想

さばがとてもおいしかったです。
小学校の給食でも食べたいと思いました。とてもおいしかったです。

審査員 講評

地場産物のさばにチーズをはさみ、パン粉をつけて焼くことで、外と中で違った食感になり、とても楽しめるメニューになっています。

付け合わせのサラダとデザートの彩りもよく、見た目もとてもおいしそうです。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 佐藤 成司 氏

材料（1人分）※赤字は地場産物

作り方

ごはん

米 100 g

- ① ごはんを炊く。

さばのカリカリチーズ焼き

さば切り身 約40 g×2切れ
塩 適量
スライスチーズ 1枚
(溶けるタイプ)
a 小麦粉・水 各大さじ 2
サラダ油 小さじ 1/2
パン粉 適量

- ① さばは骨を抜き、塩を全体にふって10分ほどおく。さっと洗って、水気をペーパータオルで軽くふきとる。
- ② 身に切り目を数本入れ、軽くおさえてつぶし、2枚の間にチーズをはさむ。
- ③ aを混ぜ合わせる。
- ④ ②のさばに③、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ フライパンに油を引いて熱し、④をこんがり焼く。

グリル野菜サラダ

レタス 2枚
トマト 1/4個
オクラ 2本
れんこん 2cm分
なす 1/4本
ドレッシング 適量
(好みで)

- ① レタスは洗ってちぎっておく。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ オクラは縦半分に、れんこんはうす切り、なすは乱切りに切っておく。
- ④ ③の野菜をそれぞれフライパンで焼く。
(さばのカリカリチーズ焼きのフライパンを使用)
- ⑤ 野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。



ワカメスープ

乾燥わかめ 小さじ 2 (1~2g)
豆腐 1/4丁
卵 1/2個
中華スープの素 大さじ 1/2
酒 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1/2
こしょう 少々
水 250 ml

- ① わかめは水につけてもどし、水気を切っておく。
- ② 豆腐は1.5 cm角のさいの目に切る。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させ、中華スープの素を入れる。
- ④ 酒、しょうゆを加え、豆腐とわかめを入れ軽く煮る。
- ⑤ 卵を溶き入れ、こしょうを少々ふり味をととのえる。

イチジクのデザート

イチジク 1/2個
プレーンヨーグルト 50 g
(水切りしたもの)
はちみつ 小さじ 1

- ① イチジクは皮をむいてくし形に切り、皿に盛りつける。
- ② ①にヨーグルト、はちみつをかける。



県民歌給食

大野市 開成中学校3年 はまきた あや 濱北彩 さん



メニュー

- ・ 鮭の垂り穂ごはん
- ・ あんかけのしらすハンバーグ
- ・ 森林バジルソテー
- ・ 白雲とろろスープ
- ・ 牛乳

献立の特徴やアピールしたい点

- ・ 福井県民歌の歌詞の一部をイメージして、献立を考えました。

食べた後の 感想

美味しく楽しく作れてよかったです。献立ですべての歌詞を表現できなかったのは残念でしたが、私が特に好きな歌詞をイメージして作ったり、それらを考えながら食べたりすることが、とても楽しかったです。

食べた人の 感想

鮭の炊き込みご飯は、なまぐさなくておいしかったです。

給食でハンバーグが出るイメージがあまりなかったので、楽しく食べることができました。

審査員 講評

県民歌の一部「垂り穂」をイメージした炊き込みご飯や、「白雲」をモチーフにしたスープなど、故郷福井を感じることができるメニューです。海の幸・山の幸もふんだんに盛り込まれており、おいしそうです。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 佐藤 成司 氏

材料（1人分）※赤字は地場産物

作り方

鮭の垂り穂ごはん

米	100 g
鮭（切り身）	25 g
にんじん	10 g
しょうが	4 g
ねぎ	10 g
a	しょうゆ 3 g
	白だし・みりん・酒 各 7 g
	めんつゆ 3 g
	砂糖 2.5 g

- ① 米をとぐ。
- ② 鮭に、沸騰した水をかけて臭みをとる。
- ③ しょうがとにんじんはせん切りに、ねぎは小口切りにする。
- ④ 米に③と鮭を入れて、aの調味料を加え、炊く。

あんかけのしらすハンバーグ

豚ひき肉	50 g
たまねぎ	25 g
牛乳	5 g
塩・こしょう	少々
しらす	5 g
油	適量
a	鶏がらスープの素 10 g
	砂糖 2.5 g
	水 50 ml
	片栗粉 8 g

- ① たまねぎをみじん切りにする。
 - ② ボウルに、豚ひき肉、たまねぎ、牛乳、塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
 - ③ 小判型に形をととのえ、真ん中をくぼませる。
 - ④ aの調味料であんを作る（水に鶏がらスープの素、砂糖を入れひと煮立ちさせ、火を止めて水溶き片栗粉を加えとろみをつける）。
 - ⑤ フライパンに油を引いて熱し、③を焼く。
 - ⑥ 焼きあがったハンバーグに④をかけ、その上にしらすをのせて出来上がり。
- ※残ったあんは、白雲とろとろスープで使う。

森林バジルソテー

ブロッコリー	60 g
アスパラガス	10 g
越のルビー	13 g
バジル	1 枚
塩・こしょう	少々
砂糖	5 g
オリーブオイル	適量

- ① ブロッコリーは小房に分け、アスパラガスは食べやすい長さに切る。越のルビーは半分に分ける。
- ② ブロッコリー、アスパラガスをゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引いて熱し、②と越のルビー、刻んだバジルを入れて炒める。
- ④ 越のルビーの水分が少しなくなったところで、調味料を加え味をととのえる。

白雲とろとろスープ

にんじん	7 g
たまねぎ	20 g
まいたけ	10 g
卵白	30 g
水	100 ml
白だし	10 ml
ハンバーグのあん（※）	残っている分

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは半分に分けて薄切り、まいたけは一口大に裂く。
- ② 鍋に水を入れ、①を順に加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、あんを流し入れる。
- ④ 白だしを加え、味をととのえる。
- ⑤ ④を熱し、沸騰したら卵白を加えて、ひと煮立ちさせる。

福井給食

小浜市立 小浜第二中学校 2年

あかさき やまと
赤崎 大和 さん



メニュー

- ・サバ缶の炊き込みごはん
- ・越のルビーの塩だれ和え
- ・地元野菜のみそ汁
- ・いちじく
- ・牛乳

献立の特徴やアピールしたい点

- ・福井の食材をたくさん使いました。
- ・栄養のバランスがよくなるように考えて作りました。



食べた後の 感想

どれもおいしく、色々な味が
楽しめた。

食べた人の 感想

地場産の野菜だから、安心
しておいしく食べられた。

審査員 講評

サバ缶を使ったしょうゆ味ベースの炊き込みごはんに、塩ベースの和え物とみそ汁という、食欲をそそるメニューとなっています。

越のルビーとイチジクの赤とレタスの緑が、彩りのよいアクセントになっています。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 佐藤 成司 氏

材料（1人分）※赤字は地場産物

作り方

サバ缶の炊き込みごはん

サバ缶（しょうゆ味付）	50 g（液汁含む）
米	100 g
しょうが	1/4 片
a（酒	大さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 2/3
みりん	小さじ 2/3
塩	少々
大葉	適量
（刻みのりでもOK）	

- ① しょうがを千切りにする。
- ② 米をとぐ。
- ③ 米にサバ缶の汁、aの調味料、水を入れて、軽くなり混ぜる。
- ④ サバ缶、しょうがをのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、サバの身をほぐしながら混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、刻んだ大葉をのせる。

越のルビーの塩だれ和え

越のルビー	3 個
a（塩	少々
鶏がらスープ	少々
酢	大さじ 1/4
ごま油	大さじ 1/4
にんにく（おろし）	少々
黒こしょう	少々
白ごま	少々
フリルレタス	適量

- ① 越のルビーを湯むきして、半分に切る。
- ② ボウルに a の調味料を入れて混ぜ合わせ、越のルビー、フリルレタスを加えて和える。

地元野菜のみそ汁

だいこん	15 g
にんじん	10 g
しいたけ	1 枚
小松菜	10 g
薄揚げ	1/3 枚
みそ	大さじ 1/2
煮干し	3 g
水	150 ml

- ① だいこん、にんじんをいちょう切りにする。
- ② しいたけはうす切り、小松菜は 3 cm 幅に切る。
- ③ 薄揚げは油抜きをして、2 cm の角切りにする。
- ④ 煮干しでだしをとり、にんじん、だいこん、しいたけ、小松菜、薄揚げの順に煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ、仕上げる。

いちじく

いちじく	1 個
------	-----

- ① くし形に切る。



審査員総評

毎日の食事は、成長期の小学生や中学生のみなさんの成長、健康づくりの基本であり、栄養のバランスを考えた食事や地産地消を考えた食品の選び方、美味しい味付け、食材の安全安心、さらに価格を考えることなどが大切です。

第1部門は「家族と食べたいおにぎり朝ごはん」がテーマでした。おにぎりのバリエーションが素晴らしく、季節感のもとより、東京2020を応援するメニュータイトル、彩りや食材の選択などに感心しました。さらに、賞に輝いたメニューは福井県産の食材を新しい視点で活用し、おにぎりが世界の食に繋がる食事となっていました。

中学生の作品は、越のルビーや福井梅、打ち豆、九頭竜まいたけ、サバの味噌煮、さらに、特別賞に選ばれたメニューでは野菜がたっぷり使われていて、朝食に必要な栄養素の補給にぴったりでした。また、おにぎりが斬新でご飯サンドイッチかなと思えるメニューも最高でした。

第2部門は「ふくい恵みを味わう学校給食」でした。福井の恵みがそれぞれのメニューに上手に使用され、美味しさの要素になっています。緑式部きゅうり、紅式部トマト、ふくいサーモン、吉川ナス、越のルビー、厚揚げ、若狭牛、らっきょうなど、各地域の産物をメニューに取り入れ、盛り付けられた写真や、アイデアとメニューの分量から予測できる味に感心致しました。

コロナ禍で実施できない今ですが、学校ごとにチームで実施する調理ができる環境に復帰した折には、調理の実際やメニューについてなど発表する機会が再現できたらと思います。

(公社) 福井県栄養士会 名誉会長 清水 瑠美子 氏



表彰式



表彰式（集合写真）

審査員

<最終審査>

- 清水 瑠美子 氏 (公社) 福井県栄養士会 名誉会長
- 嶋田 佳光 氏 福井県 PTA 連合会 常任理事
- 長谷川 季美 氏 福井県小教研学校給食研究部 部会長
(福井市清水西小学校長)
- 佐藤 成司 氏 福井県中教研学校給食研究部 部会長
(永平寺町上志比中学校長)
- 中村 和浩 氏 福井県特別支援学校給食研究部 部会長
(県立嶺南東特別支援学校長)
- 岡崎 知美 氏 福井県栄養教諭等研究会 会長
(あわら市芦原小学校 栄養教諭)

<第1次審査員>

- 浅川 千鶴 氏 福井県栄養教諭等研究会 副会長
(坂井市立三国中学校 栄養教諭)
- 明間 順子 氏 福井県栄養教諭等研究会 運営委員
(福井市明新小学校 栄養教諭)
- 越桐 由紀子 氏 福井県栄養教諭等研究会 運営委員
(坂井市立東十郷小学校 栄養教諭)
- 石田 真弓 氏 福井県栄養教諭等研究会 運営委員
(大野市開成中学校 栄養教諭)
- 治部 香代子 氏 福井県栄養教諭等研究会 運営委員
(南越前町立河野小学校 栄養教諭)
- 印牧 望 氏 福井県栄養教諭等研究会 運営委員
(敦賀市立粟野中学校 栄養教諭)
- 澤崎 知美 氏 福井県栄養教諭等研究会 運営委員
(県立福井特別支援学校 栄養教諭)



第1次審査



最終審査



作ってみてね♪



■ 福井県教育庁保健体育課

福井市大手 3 丁目 17-1

TEL 0776-20-0384

■ (公財) 福井県学校給食会

TEL 0776-23-8167