



令和4年度
ふくいっ子アイデアメニュー
コンテスト

表彰式
2022.11.12.sat



#ふるさと福井
#アイデアいっぱい
#家族と食べたいおにぎり朝ごはん
#ふくいの恵みを味わう学校給食
#楽しい時間
#おいしいが聞きたくて



福井県教育庁保健体育課

(公財)福井県学校給食会

令和4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>

県内の小学校5・6年生、中学生、特別支援学校の児童生徒（全児童生徒）

※個人での応募とする

<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2,141点）

・小学校：おにぎりと汁物

・中学校：おにぎりと汁物、おかず（計3品以上）

【第2部門】「ふくいのおいしさを味わう学校給食」（計209点）

<審 査>

・第1次審査（書類審査） 令和4年 9 月 30 日（金）

・最終審査（書類審査） 令和4年 10 月 11 日（火）

<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・特別支援学校 各2点ずつ）

特別賞 1点

【第2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・特別支援学校 各2点ずつ）

特別賞 1点

<表彰式>

・日時 令和4年11月12日（土）13:00～

・会場 福井県産業会館



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	あわら市金津東小学校	6年	石田 獅恩
・優秀賞	福井市明新小学校	6年	川畑 友香
・優秀賞	坂井市立三国西小学校	6年	中林 咲文
・特別賞	小浜市立加斗小学校	5年	森本 舞

#中学校

・最優秀賞	福井市大東中学校	2年	安野 叶恵
・優秀賞	県立高志中学校	1年	井元 美咲
・優秀賞	小浜市立小浜中学校	2年	石丸 楓花

#特別支援学校

・最優秀賞	県立嶺南西特別支援学校	中1年	井ノ上 泰志
・優秀賞	県立嶺南西特別支援学校	高2年	前田 彩乃
・優秀賞	県立南越特別支援学校	高2年	角方 達哉

【第2部門】 「ふくいの恵みを味わう学校給食」

#小学校

・最優秀賞	坂井市立三国西小学校	6年	森本 晨生
・優秀賞	美浜町立美浜西小学校	6年	浅妻 里奈
・優秀賞	美浜町立美浜西小学校	6年	山口 真於

#中学校

・最優秀賞	鯖江市東陽中学校	1年	吉川 諒
・優秀賞	福井市明道中学校	1年	大久保 柚希
・優秀賞	越前市武生第三中学校	2年	岡田 彩寿那
・特別賞	鯖江市東陽中学校	1年	高橋 希空

#特別支援学校

・最優秀賞	県立福井特別支援学校	高3年	片岡 勇登
・優秀賞	県立福井特別支援学校	高2年	豊田 姫菜
・優秀賞	県立盲学校	小5年	青木 心佑

たくさんの応募、ありがとうございました。



令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

あわらし金津東小学校

6年

石田 獅恩

さん

タイトル

圧縮朝ごはん



メニュー

春巻おにぎり、ふわとろ中華スープ

1



#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

コシヒカリ #卵 #大豆(とうふ)
#ほうれん草 #小松菜 #越のルビー
#にんじん #豚肉

工夫した点やアピールしたい点

朝からたくさんの野菜がぎゅっととれるように工夫しました。
にんじんは、ピーラーでうすくむき、野菜が苦手でも豚肉と
一緒に食べやすいようにしました。



家族への
メッセージ

巻くのが少しむずかしかったけど焼き上がりは上手にできてよかった。朝ごはんを食べるのがおそい弟も好きなソースをつけたら沢山食べられると思う。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

少し冷めると手で持つことができ、パリパリしていておいしかったです。野菜たっぷりでチーズの塩分がきいていて食がすすみました。肉みそを入れてもおいしいかも！？

審査員の講評

中華風の朝ごはんで、食欲をそそるメニューとなっています。作り手の「朝からたくさんの野菜を食べてほしい」という願いが伝わってきました。春巻きおにぎりは、少し冷めるとよりパリパリ感が楽しめます。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

6年

福井市明新小学校

川畑 友香

さん

タイトル

野菜たっぷり朝ごはん



メニュー

野菜たっぷりとん汁とおにぎり



使用した
地場産食材

#いちほまれ #ピクニックコーン #若狭梅干
#枝豆 #にんじん #だいこん #とみつ金時
#打ち豆

工夫した点やアピールしたい点

コーンや枝豆、梅干をおにぎりに入れて、コーンの食感や梅の味をよりよく感じられるようにしたり、色合いが良くなるように考えたりして工夫した。

家族への
メッセージ

家族みんなで栄養バランス
と見た目を考え料理を作って
健康に過ごそうね。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

コーンの食感と枝豆の風味
が口の中をさわやかにしてく
れて、梅干が加わって、より
福井らしさがある一品だった。



審査員の講評

コーンの食感と枝豆の風味を感じながら、さらに梅干が加わることで、サクサク感と味わいの両方を楽しめるメニューとなっています。とみつ金時や打ち豆が入ったとん汁は、朝から元気もりもりの気分してくれます。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

坂井市立三国西小学校

6年

中林 咲文

さん

タイトル

朝から栄養たっぷり
カラフルモーニング



メニュー

三国のめぐみおにぎり、中華風トマトスープ

#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#花らっきょ
#紅しょうが

#トマト
#コシヒカリ

#わかめ

工夫した点やアピールしたい点

おにぎりは、花らっきょと紅しょうが
で甘みとしょっぱさが合って、とても
おいしいところです。



家族への
メッセージ

おいしくてカラフルで栄養
たっぷりになっています！！
めっちゃおいしいので、ぜひ
ぜひ、たくさん食べてね！！



家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

おにぎりは、紅しょうがと
花らっきょのバランスが良く
さわやかでおいしかったです。
トマトスープはトマトたっぷ
りで、酸味とうま味が出ていて
とてもおしかったです。また
作ってください！！

審査員の講評

紅しょうがとらっきょうのバランスや彩りのカラフルさが目を
引くおにぎりは、甘みと酸味がマッチしたおいしさが伝わってき
ます。また、トマトスープは、トマトたっぷり栄養満点で、さら
に食がすすむ献立です。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

小浜市立加斗小学校

5年

森本 舞

さん

タイトル

福井おむすびファミリー



メニュー

福井特産おにぎり、越のルビーみそ汁

#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#若狭わかめ #へしこ #若狭牛
#谷田部ねぎ #福井梅 #サバ缶
#ふくいサーモン #とろろこんぶ

工夫した点やアピールしたい点

ツナマヨのツナをサバ缶に変えたり、梅干に天かすや大葉を入れたり焼き鮭をごま油としょうゆで味付けしたりして、いつも食べているおにぎりとは違う味になるように工夫しました。福井の味がたくさんつまっているのです。沢山食べて欲しいです。

家族への
メッセージ

いろいろな種類のおにぎりを作りました。元気が出るおいしさなので、味わって食べてください。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

どのおにぎりもとても個性的で、1つ1つのおにぎりのおいしさを感じることができました。また、楽しんで食べることができました。

審査員の講評

「どれにしようかな」という声が聞こえてきそうです。福井の個性豊かな食材がたくさん使われているおにぎりを、家族そろって味わっている様子が想起されます。越のルビーのみそ汁の彩りで食卓がさらに華やかになっています。

(公社) 福井県栄養士会 名誉会長 清水 瑠美子 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

2年

福井市大東中学校
安野 叶恵

さん

タイトル

福井をタツプリつめこんだ
栄養満点朝ごはん



メニュー

福井梅と青じそのおにぎり、キノコタツプリ豚汁、
卵とホウレンソウのフワフワ炒め

#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#越のルビー #福井梅
#青じそ #油あげ



工夫した点やアピールしたい点

すべてのメニューに福井県産のものが入っており
栄養満点で彩りよくしあげました。

家族への メッセージ

地元の食材をたくさん入れ
て栄養タップリにおいしくし
あげました。
いつもおいしいご飯ありがと
う。

家族から ひとこと (食べた人の感想)

貝だくさんで、地元の食材
も使われていたので、おいし
く頂きました。また、他の食
材も使って作ってね。ごちそ
うさまでした。



審査員の講評

福井梅、越のルビーの赤色が食欲をそそります。福井の食材を取り入れ、栄養満点で一日の活力を得ることができる朝ごはんです。彩りも良く、完成度の高いメニューで、家族への感謝の思いが伝わってくる作品です。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

福井県立高志中学校
1年 井元 美咲 さん

タイトル

おじいちゃんの退院祝いに
体喜ぶおにぎりモーニング



メニュー

こしひかりおにぎり3種、こしひかり玄米と福梅・美山きくらげの
出汁スープ、鶏肉といもじくじゃが芋de和風ジャーマンポト、はぐら瓜
と大根のしそふりかけあえ、トマトの塩こうじあえ、小寺商店のおぼ
ろ豆腐、グリーンベリーとエディブルフラワーの三温糖かけ



#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #焼きのり #とろろこんぶ #わかめ
#米五のカレーみそ #越前塩の野沢菜わかめ #卵 #ねぎ
#おかわかめ #いもじく #じゃが芋 #しょう油
#はぐら瓜 #大根 #しそふりかけ #トマト #塩こうじ
#おぼろ豆腐 #コシヒカリ玄米 #福梅 #美山きくらげ
#塩 #ブルーベリー #エディブルフラワー

工夫した点やアピールしたい点

福井の食材をできるだけ集め、家庭科で習った小口切り、くし切り、いちょう切りとゆでる、炒めるの自分ができる調理法だけで家族が喜んでくれる献立を考えました。ブルーベリーにエディブルフラワーをそえ、退院を祝う気持ちをあらわしました。

家族への
メッセージ

おじいちゃん退院
おめでとう。おじいちゃん、
おばあちゃん、お父さん、お母
さん、私の家族みんなで食べら
れる朝ごはんを一生懸命考え
て作りました。みんなで食べ
るって幸せだね。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

美咲、おじいちゃんや家族
の好きな食材で、おいしい朝食あり
がとう。家庭科で作ったジャーマン
ポテトを鶏肉でアレンジして作って
くれたのがおいしかったです。
おじいちゃん、とても喜んで少しず
つ全部食べてくれたね。

審査員の講評

ボリュームのある朝ごはんです。おじいちゃんや家族の体を
思って、食材選びをしています。福井の食材と家庭科で学んだ
料理法で作った中学生らしい朝ごはんです。家族みんなで楽し
く食べている情景が浮かんできます。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

小浜市立小浜中学校

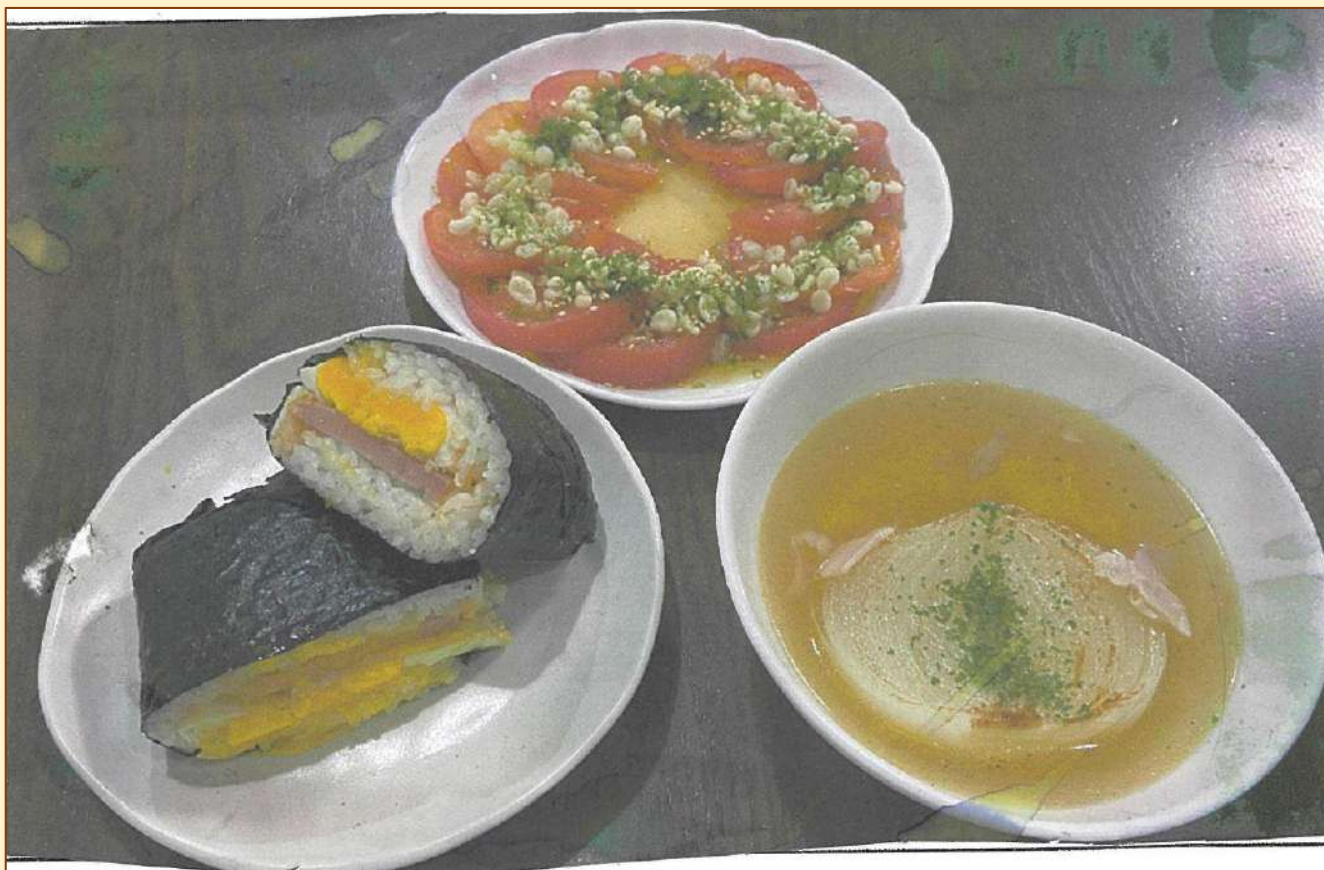
2年

石丸 楓花

さん

タイトル

夏にピッタリ!サッパリご飯♥



メニュー

たまねぎまるごとスープ、スパム風おにぎり、
トマトのやみつき和風ダレ

#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#トマト
#たまねぎ



工夫した点やアピールしたい点

どれも簡単！スライストマトの味つけは、ごま油とめんつゆだけで、忙しい朝でも時短でできるというところがすごく良いポイントだと思います。

家族への メッセージ

めったに料理をしない中二ががんばって作ったので、ぜひ、おいしく食べてください！スライストマトは、おつまみにもおすすめですよ！！

家族から ひとこと (食べた人の感想)

朝ごはんがこれぐらい栄養のあるメニューだと夏バテもしない気がします。バランスが取れていて見た目も食べたくる感じで、おにぎりの中に具が入っていると食べやすいし、トマトもサッパリして、スープも玉ねぎが甘くておいしかったと思います。

審査員の講評

夏の暑い日でも食欲をそそる朝ごはんです。スライストマトの味付けはごま油で香りさっぱりと食べやすそうです。スパム風おにぎりをがぶっと食べる様子が浮かんできます。忙しい朝でもしっかりと活力の元となります。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

福井県立嶺南西特別支援学校

中学部1年

井ノ上 泰志

さん

タイトル

夏バテ防止
てんこ盛りメニュー！



メニュー

うなぎ玉子おにぎり、夏野菜の豚みそ炒め、
玉子のおすいもの

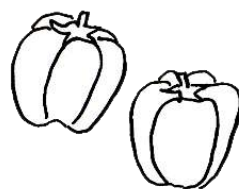
#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#ピーマン
#なすび



工夫した点やアピールしたい点

うなぎのタレを混ぜたおにぎりを握るのがむずかしく、
周りにのりを巻くことで形が整った。

家族への
メッセージ

夏バテ防止てんこ盛り
メニューを食べて元気で
いてください。



家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

泰志らしい夏バテも吹き飛
ぶガッツリメニュー！！タレ
のきいたうなぎおにぎり、野
菜とブタ肉のみそ炒め、どれ
も、しっかりした味付けで、
とてもおいしかったです。あ
りがとう。

審査員の講評

暑い夏でも、タレのきいたうなぎのおにぎりは食欲を誘います。
また、夏野菜を彩りよく組み合わせたみそ炒めも栄養満点。朝か
ら元気が湧き出るような、スタミナアップの夏バテ防止メニュー
です。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 西 憲幸 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

高等部2年

福井県立嶺南西特別支援学校

前田 彩乃

さん

タイトル

お父さんの朝ごはん



メニュー

色どりおにぎりとうれん草のごまあえ、玉子焼き
さけの塩焼き、みそしる

#第1部門

#家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#いちほまれ
#たまねぎ

#ほうれん草
#わかめ



工夫した点やアピールしたい点

ほうれん草の色どりに使ったにんじんの細切り。
たんぱく質を多く使ったこと。

家族への
メッセージ

朝は1番力になる食べ物で
1日をのりきってほしい。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

1つのお皿に、色々とお
かずが乗っていて見ている
だけで楽しめる。朝から食
べて元気になりました。



審査員の講評

いちほまれを使ったご飯に高浜産わかめを混ぜ合わせた三角
おにぎりが上手に結ばれて美味しそうです。もう一つのプレー
トには、さけの塩焼き、玉子焼き、ほうれん草のごま和えと彩り
も美しく、朝からしっかりと栄養がとれるメニューになってい
ます。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 西 憲幸 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

高等部2年

福井県立南越特別支援学校

角方 達哉

さん

タイトル

越前そば風おにぎりセット



メニュー

紅映入りそばふりかけおにぎり
とろろ昆布お吸い物

第1部門

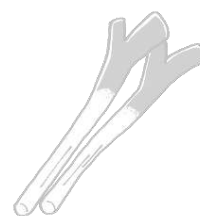
家族と食べたいおにぎり朝ごはん



使用した
地場産食材

#紅映梅
#ねぎ

#敦賀おぼろ昆布



工夫した点やアピールしたい点

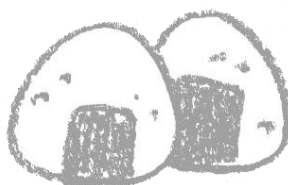
そばふりかけをまぜるよりまぶしたほうが
ザクザクしておいしい。

家族への
メッセージ

家族で食べた越前そばが
おいしかったからおにぎりに
してみたよ。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

香ばしいそばふりかけと
梅との相性がバッチリで
とってもおしかったです！
また、作ってね♡



審査員の講評

おにぎりに地場産の香ばしいそばふりかけと紅映梅のアレンジ
が相性もよく美味しそうです。おみそ汁には、ふわっと柔らかい
敦賀産のおぼろ昆布を具材にするなど、やさしさが感じられる、
朝食にぴったりのヘルシーメニューです。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 西 憲幸 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

坂井市立三国西小学校

6年 森本 晨生 さん

タイトル

めんえき力UPで元気に!!



メニュー

しょうがご飯、鮭のホイル焼き、
かぼちゃサラダ、野菜スープ、牛乳

#第2部門

#ふくいの恵みを味わう学校給食



使用した
地場産食材

#米 #しょうが #たまねぎ #塩
#かぼちゃ #きゅうり #にんじん #大根

献立の特徴やアピールしたい点

めんえき力を高めてコロナに負けない元気な体をつくる。

食べた後の
感想

お母さんがいつもやって
いる大変さがわかった。
味は思ったよりおいしく
できた。

食べた人の
感想

お母さんが作ったみたいに
おいしかった。

兄



栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

食材を組み合わせる食べることの大切さ

審査員の講評

たくさんの地場産食材を取り入れ、見た目にも楽しめるメニュー
です。風味よく体が温まる「しょうがご飯」、ビタミンたっぷりの
「かぼちゃサラダ」、やさしい味わいのスープで、元気パワー
がみなぎることでしょう。

福井県栄養教諭等研究会 会長 岡崎 知美 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

美浜町立美浜西小学校

6年 浅妻 里奈 さん

タイトル

野菜もりもり給食



メニュー

にんじんとコーンのカラフルご飯、
ふくいポークの肉詰め、
にんじんと大根の中華風サラダ、
しいたけと水菜のさっぱりすまし汁、牛乳



使用した
地場産食材

#米 #にんじん #ふくいポーク
#ピーマン #たまねぎ #水菜

献立の特徴やアピールしたい点

野菜をたっぷり入れました。野菜が苦手な人でも好きになれるように、カラフルにしたり、味つけでおいしくしました。

食べた後の感想

色もよく、すべておいしかったです。特に、ピーマンの肉詰めは、一口サイズで食べやすく、タレもとてもおいしかったです。すまし汁もうまみがあり、すっきりしていてとても飲みやすかったです。

食べた人の感想

野菜がたっぷりで、うす味なのに、うま味がありおいしかったです。色もきれいでした。

母



栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

料理は味だけでなく見た目も大事

審査員の講評

見た目にカラフルで、ピーマンの切り方も工夫されていて可愛いです。すまし汁は火を使わなくてもできますね。簡単ですが、干しいたけとかつお節のうま味が出て、さっぱりおいしく味わえるアイデアメニューです。

福井県栄養教諭等研究会 会長 岡崎 知美 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

美浜町立美浜西小学校

6年

山口 真於

さん

タイトル

福井のめぐみいただきます



メニュー

えだまめあげごはん、敦賀真鯛の大葉梅肉天ぷら、
ひらたけと小松菜の野菜いため、
ふくいポークのさといもぶたじる、
木田ちそゼリー、牛乳



使用した
地場産食材

#米 #敦賀真鯛 #福井梅
#ヒラタケ #小松菜 #木田ちそ
#ふくいポーク #里いも



献立の特徴やアピールしたい点

- ・地場産食材をたくさん使ったところ。
- ・アイデア料理をたくさん入れたところ。
- ・旬の食材を取り入れたこと。
- ・栄養バランスを考えたところ。

食べた後の
感想

えだまめあげごはんは、えだまめのいろどりとあげの食感が良くおいしかったです！

食べた人の
感想

敦賀真鯛の大葉梅肉天ぷらが特別においしかったです。いろどりも良く見た目もおいしそうな感じがして大変良かったです。

父

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

旬のものを使ったり、それぞれちがった調理法・味付けをしたりすること。栄養バランスよく食材を取り入れること。

審査員の講評

夏が旬の地場産食材をたくさんとり入れています。使っている食材数も多く、栄養バランスがとてもよいです。敦賀真鯛に大葉と梅をはさんだ天ぷらは暑い夏でもさっぱりおいしく食べられますね。

福井県栄養教諭等研究会 会長 岡崎 知美 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

鯖江市東陽中学校
1年 吉川 諒 さん

タイトル

福井のみかくうまランチ



メニュー

ごはん、吉川なすとジャガイモの甘辛いため、
打ち豆とひじきのにももの、
越のルビーとたっぷり野菜のミネストローネ、
もも、牛乳



使用した
地場産食材

#米 #吉川なす #ジャガイモ #にんじん
#ほうれん草 #打ち豆 #越のルビー
#豚肉 #たまねぎ #キャベツ #もも

献立の特徴やアピールしたい点

いろいろな特産物といろいろな地場産野菜の栄養たっぷりで、
そして、とてもうまい献立配分

食べた後の
感想

家でこんな料理を作ったのは初めてで、福井のおいしい食べ物がたくさん味わえた。

食べた人の
感想

打ち豆を使うことが初めてでとてもおいしく頂きました。私自身も福井の特産を知ることができ勉強になりました。

母



栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

五大栄養素のこと

審査員の講評

地場産の食材をふんだんに用い、野菜たっぷりで彩りの良いメニューです。豆類や海草も取り入れ栄養のバランスも非常によく考えられています。食べると元気が湧いてきそうな作品でした。

福井県PTA連合会 副会長 富田 美和 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

福井市明道中学校
1年 大久保 柚希 さん

タイトル

福井のめぐみ給食



メニュー

わかめごはん、とみつ金時のコロッケ
打ち豆入りひじき、
貝だくさんみそ汁、牛乳



使用した
地場産食材

#米 #もみわかめ #とみつ金時 #玉ねぎ
#レタス #ミディトマト #打ち豆
#油あげ #うすあげ #さといも

献立の特徴やアピールしたい点

1つの食材を、2つの食品に使いまわしたり、今までの給食で食べたことのないさつまいものコロッケを作ったところ。

食べた後の
感想

とてもおいしかった。作るのに時間がかかったし、むずかしかったので、これを、何百人分と作っている給食センターの人には感謝しないといけないなと思いました。この給食が本当に学校で出るとうれいす。

食べた人の
感想

普段あまり使わない打ち豆ですが、ひじきとおみそ汁で、食感も味もアクセントになって、とてもおいしかったです。さつまいものコロッケも、甘さもあり、ホクホク感もあり、とてもおいしくできていました。福井の地場野菜をこれからも意識して食卓に出せるようにしたいです。

母

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

5大栄養素をバランス良くすることが大切

審査員の講評

地場産の様々な食材を上手にアレンジし、食べやすいメニューに仕上がっています。使用する食材の種類も多く、食物繊維も豊富で、栄養バランスの良い健康的な給食です。

福井県PTA連合会 副会長 富田 美和 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

越前市武生第三中学校

2年 岡田 彩寿那 さん

タイトル

越のルビーカレーの
甘めメニュー



メニュー

越のルビーカレー、かぼちゃサラダ
栄養たっぷりコンソメスープ、
ヨーグルト、牛乳



使用した
地場産食材

#米 #越のルビー
#六条大麦カレールー #かぼちゃ

献立の特徴やアピールしたい点

辛いのが苦手な人も、越のルビーの甘みがあるので、おいしく食べられる。他にもコンソメや、かぼちゃ、ヨーグルトなど、甘みがあるものを集めた。

食べた後の 感想

辛いのが苦手で、今回使ったカレールーが中辛だったので心配だったが、越のルビーの甘みがあったので、おいしく食べることができた。

食べた人の 感想

カレーはトマトが入った事で味に酸味と甘みが加わりとてもおいしかった。

スープはベーコンの塩味としめじのうまみがよく合っていた。

母

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

献立を作って、栄養バランスが良かった時、他のちょっとした副菜やデザートでバランスをとると良い。

審査員の講評

皆が大好きなカレーに、福井の特産「越のルビー」をふんだんに用いた見た目も鮮やかなメニューです。甘味、酸味、辛味のバランスも良く、食欲のない日でもたくさん食べられて午後からの活力が湧いてきそうです。

福井県PTA連合会 副会長 富田 美和 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

鯖江市東陽中学校
1年 高橋 希空 さん

タイトル

パワフル給食



メニュー

雑穀米ご飯、チーズハンバーグ、
小松菜のにびたし、家とれ生野菜サラダ、
ナスと竹田の油あげのみそ汁、スイカ、牛乳



使用した
地場産食材

#たまねぎ #きゅうり #ブロッコリー #トマト
#小松菜 #ナス #竹田の油あげ #キャベツ

献立の特徴やアピールしたい点

明るい色から暗い色の食材を使った。夏に採れるものをたくさん使っている。地場産をたくさん使っている。ひとつの料理にたくさんの栄養、具材が入っている。

食べた後の
感想

苦手なナスもおみそ汁の中に入れたらおいしくて、たくさん食べられたし、食べている途中も野菜をたくさん食べているから体によさそうだなあと思いました。とてもおいしかったです。

食べた人の
感想

福井の食材をたくさん取り入れたバランスの良いメニューを考えることができたと思います。野菜のナスは苦手であり食べられないけどおみそ汁に入れることでおいしく食べることができました。これからも、野菜を取ることを意識してバランスの良い食生活をおくることで元気に中学生生活を送って欲しいと思います。とてもおいしかったです。

母

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

五大栄養素のこと。栄養はバランスを考えるとよい献立になること。

審査員の講評

中学生のみなさんががっつり食べたい主菜のハンバーグと、煮びたし・みそ汁などの和食の副菜との組み合わせで、栄養・味付け・彩りのバランスがとれています。調理法も様々で家庭科の学習が活かされた作品です。

（公社）福井県栄養士会 名誉会長 清水 瑠美子 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

高等部3年

福井県立福井特別支援学校

片岡 勇登

さん

タイトル

1 食食べれば気分は中国！
姉妹国交流ご飯



メニュー

炒飯、白身魚のあんかけ、野菜スープ、牛乳

第2部門

ふくいの恵みを味わう学校給食



使用した 地場産食材

#米 #小ネギ #卵 #さわら #にんじん
#玉ねぎ #ピーマン #小松菜

献立の特徴やアピールしたい点

毎月、他の都道府県のふるさと給食を食べた時、その都道府県の食について知る機会になっています。しかし、他国の料理の給食はあまり食べたことがないので、今回、福井県が交流している他国の都市(姉妹都市、友好都市など)の食と福井県の食材のコラボ給食が作れないかと考えました。

福井県はいろいろな都市と提携していますが、中国(浙江省)と交流している自治体が多いことが分かり、浙江省の代表料理である東坡肉(ドンポロウ・杭州式豚の角煮)、豆鼓鮮魚(ドウグウシェンユイ・鮮魚の冷製豆鼓(とうち)風味)を参考にし福井県産の魚や野菜を使ってアレンジしました。

味付けは、日本人が多く摂りすぎる傾向にある塩分を少なめにしました。

また、本校は小学部から高等部まであるので、どの年齢の人が見ても「おいしそう」や「食べたい」と思ってもらえるような料理や味、色合いになるように意識しました。

栄養価計算の学習をしたので、それを活かして栄養バランスを考えて献立を立てました。

食べた後の 感想

1食作るのは初めてでした。献立を立てている時に、思っていた以上に福井県産の食材を使うことができました。調理をする際に野菜の切り方の種類がたくさんあり、料理の楽しさを知ることができました。実際にでき上がってみると食材の切り方が揃っていると見た目が綺麗だと思いました。味は薄味にしたので、食材そのものの味を味わうことができました。

食べた人の 感想

白身魚のあんかけがとてもおいしくてびっくりしました。いつも主が肉になるので、魚も使おうと思います。米、野菜、魚、卵などほとんど福井県産で作ることができてよかったです。

母

栄養教諭(または教諭)から 食について学んだこと

白身魚を選ぶ際に、福井県産のカレイを使用しようと思いましたが、骨が多いことを聞き、他の福井産の魚を教えてもらいました。予算内で一定の栄養が取れる献立を作るのはとても難しいことが分かりました。

審査員の講評

日本の食文化にすっかり浸透した中国料理といえば、まず炒飯を思い浮かべるでしょう。焼豚入りの炒飯はとても食欲を誘います。地場産のサワラを野菜たっぷりのあんかけにアレンジしたアイデアは、食べやすく美味しそうです。スープも彩り野菜多めで、栄養バランスの取れた健康メニューです。中国に行った気分になります。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 西 憲幸 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

福井県立福井特別支援学校

高等部2年

豊田 姫菜

さん

タイトル

彩り豊かな福井県給食



ごはん、一寸そらまめ&鶏もも肉のとまと煮込み
小松菜と卵炒め、
とうふとわかめのスープ、牛乳

メニュー

#第2部門

#ふくいの恵みを味わう学校給食



使用した 地場産食材

#米 #一寸そらまめ #玉ねぎ #じゃがいも
#小松菜 #卵 #わかめ #えのきだけ

献立の特徴やアピールしたい点

- ・一寸そらまめは、今まで給食で出るイメージがありませんでしたが、地場産食材として親しみをもちたいと思い取り入れました。
- ・栄養価計算をしつつ、足りない栄養価は自分で考えて献立を立てました。
- ・食事の中で大切な色どりを主に意識しました。
- ・とまと煮込みの味がしっかりしているので、副菜や汁物はさっぱりした味付けにして、素材のうま味を感じられるようにしました。
- ・給食ということなので、作る手順が多かったり、複雑ではないように考えました。

食べた後の 感想

献立を立てるときに、主菜の味が濃いので他をさっぱりしたものにしたことで、食べ終わりがあっさりしていて良かったです。自分が考えた献立を実際に作って食べてみると達成感がありました。家族にも食べてもらいましたが、喜んで笑顔で食べてくれてうれしかったです。

食べた人の 感想

全体的に彩りもよく、味に調和があり、おいしかったです。

母

栄養教諭（または教諭）から 食について学んだこと

栄養素をバランス良く取り入れることや、いろどりよくすることを踏まえて献立を考えると良い

審査員の講評

全体的な彩りが良く、食材もバランス良く、栄養価を考えて作っています。ふくい恵みを味わう学校給食を意識していて、食欲をそそる作品となっています。一寸そらまめと鶏もも肉のとまと煮込みを食べたくなりました。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和4年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

小学部5年

福井県立盲学校
青木 心佑

さん

タイトル

福井の食材たっぷり給食



メニュー

麦ごはん、チキンカツ、
越のルビーサラダ、福井県産たっぷりみそ汁、
きなこ団子、牛乳

#第2部門

#ふくいの恵みを味わう学校給食



使用した
地場産食材

#米 #米粒麦 #チキンカツ #越のルビー
#きゅうり #ズッキーニ #ひらたけ #まいたけ
#さといも #にんじん #ほうれん草
#白ねぎ #きなこ

献立の特徴やアピールしたい点

福井の食材のおいしさを知ってほしい。
ばくの好きな、きなこや野菜を食べて欲しい。



食べた後の
感想

自分で考えたので、
おいしかった。

食べた人の
感想

おいしかった。きなこをごは
んにかけた。ささずしみたいで
した。ありがとう。

友だち

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

福井の名産がたくさんあった。栄養バランスが良い。

審査員の講評

タイトル通り、福井の食材をたっぷり使い、からだに優しい麦
ごはんを取り入れた栄養バランスのよいメニューです。また、作
り手の好きな「きなこ団子」は、ほっとするサイドメニューとし
て、おやつ感覚で楽しめます。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 長谷川 季美 氏



審査員総評

すべての作品が熱心に調理され、包丁を上手に使い、センスよく盛り付けられていました。

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。多くの食材をごはんに合わせて、おにぎりにしてありました。朝食での野菜の摂取量を確保し、おいしく残さず食べることができる味付けの工夫が多くみられました。更に、朝食に必要なたんぱく質をおいしく食べる工夫も見られました。食器や盛り付けから、それぞれのご家族の支援とともに、熱心な取り組みが感じられました。

第2部門は「ふくいの恵みを味わう学校給食」がテーマでした。献立の特徴に「免疫力を高めてコロナに負けない体をつくる」とする作品があり感激しました。毎日の学校給食のメニューは、必要な栄養素、どんな食材にどんな栄養素が含まれているか、栄養素の働き等を身につける基本となり、作品のそれぞれからはその学習の成果が感じられました。

小中学校で得られた食文化の知識が、生涯の食をサポートするとされています。近年、家庭では個々への盛り付けが減少している傾向が見られますが、基本的なごはんとみそ汁（スープ）の位置など食文化の習慣づけを大切にしたいです。

また、コロナ禍で、以前と比べると食べながら楽しく談笑することが難しい状況もあるようです。しかし、毎日の学校給食において、食事の楽しさが味わえる環境づくりへのより一層の工夫や努力がされることを期待しています。

（公社）福井県栄養士会 名誉会長 清水瑠美子 氏



第1次審査



最終審査

審査員

<最終審査員>

清水 瑠美子 氏	公益社団法人福井県栄養士会	名誉会長
富田 美和 氏	福井県PTA連合会	副会長
長谷川 季美 氏	福井県小教研学校給食研究部 (福井市清水西小学校長)	部会長
竹内 康高 氏	福井県中教研学校給食研究部 (永平寺町永平寺中学校長)	部会長
西 憲 幸 氏	福井県特別支援学校給食研究部 (県立ろう学校長)	部会長
岡崎 知美 氏	福井県栄養教諭等研究会 (あわら市芦原小学校 栄養教諭)	会長

<第1次審査員>

浅川 千鶴 氏	福井県栄養教諭等研究会 (坂井市立三国中学校 栄養教諭)	副会長
明間 順子 氏	福井県栄養教諭等研究会 (福井市明道中学校 栄養教諭)	運営委員
越桐 由紀子 氏	福井県栄養教諭等研究会 (坂井市立東十郷小学校 栄養教諭)	運営委員
石田 真弓 氏	福井県栄養教諭等研究会 (大野市開成中学校 栄養教諭)	運営委員
治部 香代子 氏	福井県栄養教諭等研究会 (南越前町立今庄小学校 栄養教諭)	運営委員
印 牧 望 氏	福井県栄養教諭等研究会 (敦賀市立栗野中学校 栄養教諭)	運営委員
澤崎 知美 氏	福井県栄養教諭等研究会 (県立福井特別支援学校 栄養教諭)	運営委員

副賞の紹介

<最優秀賞> 越前焼の飯椀、越前漆器の汁椀、お箸、いちほまれ

<優秀賞> 越前漆器の汁椀、お箸、いちほまれ

<特別賞> 越前漆器の汁椀、いちほまれ



5種類の野菜の絵柄からどれか1つ！
お楽しみに♪

越前漆器の汁椀

※中性洗剤で、やさしく洗い、柔らかい布
で水分を取り、自然乾燥でOKです。
(電子レンジ、食洗機等は不可です)



越前焼の飯椀

※電子レンジ、食洗機に対応しています。



お箸(丸箸 拭漆喰先蒔地)

※食器洗浄機は不可です。



いちほまれ 2kg

福井県産新米の「いちほまれ」です。
学校給食にも使用していますよ♪

#大切に使ってくださいね

#おいしく食べてくださいね

#こころをこめてつくられたものです

福井県教育庁保健体育課

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

TEL0776-20-0384



近日中に
結果を掲載
予定です!

公益財団法人 福井県学校給食会



←HP

YouTube→

