



令和5年度
ふくいっ子アイデアメニュー
コンテスト

表彰式

2023.11.18.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5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、また食に関する児童生徒が個性を發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）

<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2,757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】「ふくいの恵みを味わう学校給食」（計93点）

<審 査>

・第1次審査（書類審査） 令和5年 10月 3日（火）

・最終審査（書類審査） 令和5年 10月 11日（水）

<表 彰>

【第1部門】 小学校の部 6名（最優秀賞1名、優秀賞2名、特別賞3名）

中学校の部 4名（最優秀賞1名、優秀賞1名、特別賞2名）

特別支援の部 2名（最優秀賞1名、優秀賞1名）

【第2部門】 小学校の部 4名（最優秀賞1名、優秀賞2名、特別賞1名）

中学校の部 3名（最優秀賞1名、優秀賞2名）

特別支援の部 1名（最優秀賞1名）

<表彰式>

・日時 令和5年11月18日（土）11:00～

・会場 福井市観光交流センター1階



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	福井市社北小学校	6年	岸 賢佑
・優秀賞	敦賀市立中央小学校	5年	清野 真夢香
・優秀賞	坂井市立三国南小学校	6年	松村 健生
・特別賞	福井市和田小学校	6年	山本 二瑚
・特別賞	福井市鶴小学校	5年	品川 吏偉
・特別賞	美浜町立美浜西小学校	5年	渡邊 陽翔

#中学校

・最優秀賞	県立高志中学校	1年	竹内 清之丞
・優秀賞	福井市社中学校	2年	山内 生琉
・特別賞	県立高志中学校	1年	山崎 音綾
・特別賞	福井市社中学校	1年	西出 凜子

#特別支援学校

・最優秀賞	福井市大東中学校	2年	藤澤 陽菜
・優秀賞	県立福井南特別支援学校	中1年	武部 蒼真

【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	美浜町立美浜西小学校	6年	森下 航太朗
・優秀賞	福井市鶴小学校	6年	光友 咲結
・優秀賞	越前市花筐小学校	6年	川端 杏奈
・特別賞	美浜町立美浜西小学校	6年	平城 知紘

#中学校

・最優秀賞	福井市足羽中学校	2年	岩佐 桃愛
・優秀賞	福井市明道中学校	2年	林 奏汰
・優秀賞	小浜市立小浜第二中学校	2年	佐々木 来珂

#特別支援学校

・最優秀賞	県立盲学校	高2年	小林 和義
-------	-------	-----	-------

たくさんの応募、ありがとうございました。



令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

福井市社北小学校

6年 岸 賢佑 さん

タイトル

家族と楽しむ休日の朝ごはん



メニュー

おにぎり(へしこチーズと打ち豆の炒め煮)
なめこと永平寺揚げの豆乳みそポタージュ
吉川なすのトースターグリルぞえ



#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

#へしこ #しそ #打ち豆
#ピーマン #越のルビー #吉川ナス
#永平寺あげ #なめこ #にんじん

工夫した点やアピールしたい点

「見ても楽しい食べても楽しいおにぎり」です。工夫した点は、打ち豆を砂糖しようゆで炒め、へしこにチーズを合わせ、味をマイルドにし、みそ汁に豆乳を加え洋風にアレンジしたことです。

家族への
メッセージ

ぼくは、休日の朝、家族でゆっくり食べる朝食が好きなので、みんなでおなかいっぱいになるような朝食を考えました。これからもみんなで朝ごはんを楽しみましょうね。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

開くおにぎりで、具が見えて楽しかったし、打ち豆を砂糖しようゆで炒め煮にしたり、具にひと手間かけてくれ、おいしかったです。豆乳とみそと永平寺揚げでまろやかな洋風っぽい味でおいしかったです。おなかいっぱい、たくさん楽しませてくれてありがとうございます！



審査員の講評

休日の朝にぴったりで、家族の楽しい会話が弾むメニューです。地場産食材を炒め煮にしたり、トースターグリルしたりと、アイデア豊富に、上手に工夫してあります。彩りも鮮やかで、食欲をそそりますね。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

敦賀市立中央小学校
5年 清野 真夢香 さん

タイトル

双子の三姉妹朝食



メニュー

三姉妹おにぎり、だし巻き汁



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #梅 #きゅうり #キャベツ
#ふくいサーモン #枝豆 #こんぶ
#たまご #にんじん #しいたけ #ほうれんそう

工夫した点やアピールしたい点

私は、双子の姉がいる三姉妹です。お団子風おにぎりで、おにぎりを三つにすることで、三姉妹を表現し、さらにそれを2本作り双子を表現しました。だし巻きも三つ入れました。

家族への
メッセージ

「双子の三姉妹朝食」を
ほめてくれて、とてもうれ
しいです。また、今後も、
おいしいお料理を作るね！



家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

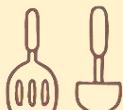
それぞれ、いろどりがいいおにぎりは本当に三姉妹を表現してい
るようで、どれもいい味でした。ふわふわのだし巻きたまごは、お
つゆとの相性がすごくよかったです。ごちそうさまでした。



審査員の講評

地元食材たっぷりの三種類のおにぎりが、二本のかわいいお団子
風にまとまっている様子は、まさに仲良し姉妹の姿ですね。ふわふ
わのだし巻きが三つ入ったお汁は、さらに優しい味わいを深めてく
れています。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

坂井市立三国南小学校

6年 松村 優生 さん

タイトル

福井をチャージ!!
朝から元気にいただきます。



メニュー

へしこ風おにぎり
越のルビーとレタスのかきたま汁



使用した
地場産食材

#いちほまれ #さばのへしこ #大葉
#越のルビー #レタス #たまご

工夫した点やアピールしたい点

おにぎりは、酢飯にして、お寿司風にしました。さばのへしこのお刺身と大葉と生姜が酢飯と合っていてさっぱりとしていてとてもおいしいです。かきたま汁は、いろどりを良くするために、レタスとトマトを入れました。

家族への
メッセージ

みんなおいしいと言ってくれて、ありがとう！
おばあちゃんもよろこんでくれて、ありがとう！
料理は楽しいね。これからも色々な料理を作れるようにするよ。また、作ったら一緒に食べようね。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

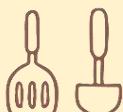
とっても、おいしくできたね！
家族のみんながもりもり食べててくれてうれしかったね！また、一緒に料理しましょう。



審査員の講評

酢飯のおにぎりは、大きなへしこと色合いのよいしそで、口いっぱいにおいしさが広がります。かき玉汁も彩りよく食欲が増します。夏野菜を上手に使った、朝にぴったりの朝ごはんです。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

福井市和田小学校

6年 山本 二瑚 さん

タイトル

元気爆誕！恐竜たまご朝ごはん



メニュー

カラフル恐竜たまご6セット
打ち豆恐竜みそしる



使用した
地場産食材

#いちはまれ #ふくいサーモン #越のルビー
#梅 #打ち豆 #ねぎ #みそ

工夫した点やアピールしたい点

色どりがよく、恐竜のたまごに見えるように、具材を工夫しておにぎりを作った。みそしるは、恐竜のあげを入れて、朝から元気に見た目もよかったです。

家族への
メッセージ

福井県で有名な恐竜をテーマにして、朝から元気になってもらえるようにがんばった。いつか、恐竜博物館に連れて行ってね！



家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

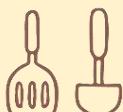
おにぎりはいろいろな味があり、とてもおいしくいただきました。打ち豆、あげ等の入ったみそ汁もおいしかったです。料理の見た目も恐竜をイメージしていて、目でも楽しむことができました。



審査員の講評

おにぎりを恐竜のたまごに見せかけていてカラフルで見栄えもとっても美味しいなおにぎりです。たまごが割れて今にも恐竜が飛び出してきそうでgoodアイデア賞ですね。いちはまれや福井サーモン、越のルビー、福井梅を上手に使っています。

福井県PTA連合会 生涯学習委員長 増谷 富由紀 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

福井市鶴小学校
品川 吏偉

5年

さん

タイトル

ボリューム満点モーニングプレート



メニュー

ジューシー俵肉巻&とみつ金時の俵おにぎり
THE・福井の豚汁



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #福井ポーク #とみつ金時 #塩
#大根 #ほうれんそう #エノキタケ #ねぎ

工夫した点やアピールしたい点

肉巻きのソースは多めに作り、後からかけられるようにしました。肉巻きとのバランスを考えて金時の味付けはシンプルにしました。

家族への
メッセージ

夏の暑さに負けないように朝からたくさんごはんを食べて元気いっぱいいで仕事に行ってほしいです。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)



福井ポークの俵おにぎりは、肉汁が滴るほどジューシーで、味付けが濃い目な分、とみつ金時とのバランスがとれていて食べやすかったです。豚汁はたっぷりの野菜が朝からとれて、アクセントのごま油が、朝からでも食欲をそそる一品でした。手際もよく上手にできたなと思います。

審査員の講評

これは朝から元気モリモリになるメニューです！福井ポークを巻いた肉巻きおにぎりだけでなく、とみつ金時のおにぎりのアクセントもgood！具だくさんの豚汁も野菜がたくさん入っていて栄養バッチリ！色合いも綺麗です。とても美味しいそうで食べたくなりました。

福井県PTA連合会 生涯学習委員長 増谷 富由紀 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

美浜町立美浜西小学校

5年 渡邊 陽翔 さん

タイトル

日向の朝ごはん



メニュー

鯛と大葉のおにぎり、へしこおにぎり、
梅おにぎり、鯛のアラの具だくさんみそ汁



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #レンコ鯛 #さばのへしこ
#梅干し #しょうゆ #鯛のアラ
#ねぎ #豆腐 #みそ

工夫した点やアピールしたい点

ぼくのおじいちゃんがとった鯛やおばあちゃんが作った
へしこや梅干し、みそを使ったごはんを作りました。

家族への
メッセージ

おじいちゃんいつもおいしいお魚をとってきてくれてありがとう。おじいちゃんがとってきてくれた魚をおいしく料理することができたよ。おばあちゃんが作った、へしこや梅ぼし、みそは、一番おいしいよ。いつもありがとうございます。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)



家族もみんな大好きな地元の食材をたくさん集めることができたね。一生懸命作ってくれてありがとう。もっともっと食べることが好きになりそうだね。食材を作ってくれる人への感謝も忘れずにしようね。

審査員の講評

おじいちゃんが獲った鯛とおばあちゃんが作ったへしこと梅干しと味噌を料理に上手く取り入れている事に感動！「レンコ鯛」とはキダイという鯛の漁業言葉で、さすが漁業の盛んな地域に生まれ育った子だなあと感心しました。地元の食材を見事に使って盛り付けも見栄えもバツチリ！とても美味しいです。

福井県PTA連合会 生涯学習委員長 増谷 富由紀 氏





令和5年度

ふくいっ子アイテアメニューコンテスト



最優秀賞

県立高志中学校
竹内 清之丞 さん

タイトル

ふるさと福井を感じる
野菜たっぷり朝ごはん！



メニュー

木田チソおにぎり、六条大麦カレー粉おにぎり、福井大豆の打ち豆入りみそ汁、福地鶏と美山きくらげの塩こうじ炒め、すこ、水菜と紫キャベツの和え物、福井梅ゼリー



13

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

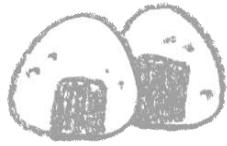
#いちほまれ #木田チソ #青じそ #みそ
#六条大麦カレー粉 #福地鶏 #打ち豆 #油揚げ
#ねぎ #卵 #きくらげ #赤パプリカ
#黄パプリカ #塩こうじ #すこ #梅

工夫した点やアピールしたい点

地元の食材をふんだんに使って、彩り豊かな見た目も楽しくを意識して作りました。

家族への
メッセージ

年齢関係無しに、みんなおいしく食べられるようにしました。ぜひ、残さず食べてね。



家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

色々な食材を使っていて、色合いもよく、妹が嫌いな物も入っていましたが、みんなでおいしくいただきました。



審査員の講評

彩りに工夫が見られ、いろいろな味の違いや食感の違いが楽しめる朝ごはんです。野菜がふんだんに使われていて、家族で食材について会話しながら、朝の楽しいひとときを過ごせるような作品です。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

福井市社中学校
2年 山内 生琉 さん

タイトル

猛暑に打ち勝つ！
栄養満点、福井の恵でよくばり朝ごはん



メニュー

愛&パワーチャージおにぎり、
ねばれる具だくさんおみそ汁、越のルビー
青じそ&チーズinだし巻き、越前麦茶



使用した
地場産食材

- | | | |
|----------|--------|---------|
| #ハナエチゼン | #梅干し | #とろろこんぶ |
| #ふくいサーモン | #おくら | #とみつ金時 |
| #たまねぎ | #越のルビー | #越前麦茶 |

工夫した点やアピールしたい点

福井県の地場産物をたくさん使った。朝でも食べたくなるような色どりにした。粘り気のある食材やミネラルを多く含む食材をたくさん使って熱中症を防げるメニューにした。

家族への
メッセージ

いつも朝早く起きて朝ごはんを作っているお母さんやいつも大変なのにがんばって仕事や学校に行っているお父さんやお兄ちゃんを想って作りました。おいしかったかは分からぬけどがんばって作りました。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)



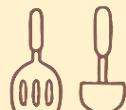
栄養や具材の組み合わせをしっかり考え、また、自分の好きな食材も盛り込んだ元気の出る朝食は最高でした！



審査員の講評

おにぎりが3つとボリュームのある朝ごはんです。愛＆パワーの源となるように、選んだ食材やメニューも家族への愛情を感じるものとなっています。大ぶりに切った具だくさんのお味噌汁は一度食べてみたいですね。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和5年度
ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

県立高志中学校
1年 山崎 音綾 さん

タイトル

暑い夏を乗り越えるヘルシー朝ご飯



メニュー

コーンと梅干しのおにぎり, へしこと枝豆のおにぎり,
焼きなすの冷製和スープ,
豚肉とブロッコリーのふわふわ卵炒め



使用した
地場産食材

#いちほまれ #コーン #三方梅 #枝豆
#へしこ #なす #おくら #ミニトマト
#ふくいポーク #ブロッコリー

工夫した点やアピールしたい点

なるべく福井県産の食材を使用し夏バテしないようにビタミンを多く含む食材でメニューを考えました。コーンや枝豆は生から茹でて、だしも昆布とかつおからとて手間ひまかけて作りました。

家族への
メッセージ

料理をするときはいつも、目玉焼きやホットケーキ、うどん、炒め物など簡単にできるものしか作っていませんが、今回は、食材選び、栄養素、いろいろ等を考えたり調べたりしながら献立を立てることから始めました。初めてすることも多かったので、とても大変でした。この努力が伝わるといいです。

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

おにぎりは、コーン、枝豆の甘みと、梅、へしこの塩味のコンビネーションがとてもよく、汁物は、焼きなすの香ばしさと一番だしの風味が絶妙でした。炒め物の卵のふわふわとブロッコリーのコリコリの歯ごたえもとてもよくておいしかったです。

審査員の講評

枝豆とへしこを混ぜた少し小ぶりのおにぎりは食べやすそうです。焼きなすの冷製和スープは実際に味わってみたくなりました。暑い夏に負けないために、福井県産の食材の選択や調理方法に工夫を感じた作品です。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

福井市社中学校
西出 凜子

1年

さん

タイトル

朝から笑顔！ふくいのはじから
はじまでいいとこどりごはん



メニュー

福井梅のおにぎり,なすのピザ風焼き,
へしこと大葉の混ぜ込みにぎり,栄養満点みそしる



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #へしこ #福井梅 #じゃがいも
#にんじん #わかめ #ねぎ #吉川なす
#越のルビー #たまねぎ

工夫した点やアピールしたい点

栄養バランスを考え、1群から6群まで、全てそろいうようにした。
おかずのなすには、丸くてとてもみずみずしい吉川なすを使用
した。

家族への
メッセージ

おばあちゃん家で育てた野
菜を使ったよ。嶺北から嶺南
まで、たくさんの地場産物を
使って料理がんばりました。
みそしるのにんじんは、朝か
らごはんが楽しく食べられる
ように花形にしたよ。色どり
がいい栄養満点朝ごはん、ど
うだった？？

家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

おにぎり、おかず共に福
井を感じられ、非常におい
しかったです。花形に切り
取られた人参や盛り付けに
も工夫が見られ楽しく食事
をすることができました。



審査員の講評

へしこ・福井梅・吉川ナス・越のルビーと県内全域の食材を使
用しています。コシヒカリのおにぎり2個もちょうど良い大きさ
です。朝ごはんを楽しみながら食べるおいしさに思わず笑顔が出
てしまいそうな作品です。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 竹内 康高 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

福井市大東中学校
2年 藤澤 陽菜 さん

タイトル

元気が出る朝ごはん



メニュー

焼きさばと福井梅のおにぎり、
福井ポークと九頭竜まいたけのみそ汁、
越のルビーととうふのオリーブ炒め、福井県産牛乳



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #焼きさば #福井梅 #大葉
#福井ポーク #九頭竜まいたけ #たまねぎ
#薄揚げ #ねぎ #みそ #越のルビー
#とうふ #牛乳

工夫した点やアピールしたい点

4年ぶりに販売された福井ポークを使ったところ。なるべく旬の福井県産のものを使い、いろいろ栄養バランスも考えました。
忙しい朝にもパパッと作れるメニューにしました。

家族への
メッセージ

福井県産の物を
いっぱい使って作る
のは、とても楽し
かったです。これを
食べて1日元気に過
ごしてね。



家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

一緒に福井県産のものを探すのは楽
しかったね。みそ汁、最高においし
かったです。越のルビーのオリーブオ
イル炒めは、すごく簡単なのに高級な
味がしました！おにぎりは三角に握る
のをがんばったね。元気になれる朝ご
はんをありがとう！

審査員の講評

さっぱりとした梅や大葉などで食欲がわき、温かい汁物で栄養価
が高いポークをいただく。お魚もおにぎりに潜ませるなど、福井産
食材の種類も多く栄養バランスに富んだ本当に元気が出そうな朝ご
はんです。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 杉本 浩一 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

県立福井南特別支援学校
中1年 武部 蒼真 さん

タイトル

のうかのいえのあさごはん



メニュー

たきこみごはん、
きゅうりとトマトのサラダ、
たまごのみそしる



使用した
地場産食材

#いちほまれ #あげ #ねぎ
#きゅうり #トマト

工夫した点やアピールしたい点

おじいちゃんがつくった、お米、やさいを使いました。

家族への
メッセージ

いえてつくった、
やさいとお米でえい
ようまんてんのあさ
ごはんをつくりまし
た。



家族から
ひとこと
(食べた人の感想)

朝ご飯は、パンが多いのですが、毎日こんな朝ご飯が食べられるのが理想です。朝からおなかいっぱいになりました。

審査員の講評

おじいちゃんの作ってくれる食材の素朴な味わいを大切にしていますね。朝起きて目の前にすると、ほっこりとして食欲が湧く料理です。取れたての野菜はみずみずしく、さぞ美味しいことでしょう。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 杉本 浩一 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

美浜町立美浜西小学校

6年 森下 航太朗 さん

タイトル

福井の夏野菜たっぷり給食



献立

福井梅と大葉の混ぜご飯とろろこんぶぞえ、
敦賀真鯛のムニエル、夏野菜のソテー、
夏野菜ごろごろミネストローネ、牛乳



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #福井梅 #敦賀真鯛 #フリルレタス
#ミニトマト #くぼ丸なす #坊ちゃんかぼちゃ
#万願寺しとう #ミディトマト #じゃがいも

献立の特徴やアピールしたい点

混ぜご飯の梅の塩分で暑い夏でも食べたら元気になれます。ミネストローネは、具たくさんなので、野菜の栄養もたくさんとることができます。

食べた後の
感想

敦賀真鯛のムニエルは、外はカリッとしていて中はふわふわなのでとてもおいしかったです。夏野菜ごろごろミネストローネもいろいろな野菜が入っているので、たくさんの栄養がとれて体にいいしおいしかったです。

食べた人の
感想

混ぜご飯は、さっぱりして暑くても食べやすくて、おいしかったです。ムニエルは、身がふわふわでとてもおいしかったです。夏野菜のソテーは、野菜そのものの味がしてよかったです。ミネストローネは、具たくさんで食べごたえがあっておいしかったです。

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

多くの食品で栄養のバランス
よくいろいろきれいに

審査員の講評

古民家カフェにてできそうな夏野菜たっぷりのバランスよいメニューです。魚や野菜の色や形を生かして、おいしそうな見た目になっています。梅や大葉のさっぱり感で、暑い夏でもしっかり食べられそうです。

福井県栄養教諭等研究会 会長 明間 順子 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

福井市鶴小学校
6年 光友 咲結

さん

タイトル

海からのおくり物



献立

サバのチーズと大葉のはさみあげ、
つるむらさきと越のルビーとタコのすのもの、
かぼちゃのポタージュ、しらすごはん、牛乳



使用した
地場産食材

#サバ #大葉 #ささげ #つるむらさき
#越のルビー #かぼちゃ #たまねぎ

献立の特徴やアピールしたい点

サバのチーズと大葉のはさみあげは、給食のタイトルが「海からのおくり物」なので、福井県産のささげをまいて、プレゼントのようにしました。他にもしらすやタコ等の食材も使いました。

食べた後の
感想

作る前はどんなメニューになるのか全く分からなかったけど、おいしかったです。つるむらさきは、初めて食べて、少しクセがある野菜だなと思ったけど、他の食材と食べると少し苦みがやわらぐことが分かりました。

食べた人の
感想

サバと大葉の風味がマッチして人気が出ると思いました。かぼちゃのポタージュは、野菜が嫌いな人でも食べられると思います。

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

栄養のバランスのよい食事
をとる

審査員の講評

タイトルどおり海産物たっぷりのメニューです。リボン代わりのささげでサバを贈り物っぽくする演出が楽しいです。チーズや大葉が挟んであるのもおいしそうです。地場産を生かした酢の物のコントラストが見事です。

福井県栄養教諭等研究会 会長 明間 順子 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

越前市花筐小学校

6年

川端 杏奈

さん

タイトル

福井のめぐみたっぷりこんだて



献立

ごはん、厚揚げの肉詰め、
ツナときゅうりのサラダ、
人参とろとろ中華スープ、牛乳



使用した
地場産食材

#イクヒカリ #厚揚げ #ネギ #しょうが
#きゅうり #にんじん #たまねぎ #卵

献立の特徴やアピールしたい点

いろどりを意識して作った。福井県のおいしい野菜をたくさん食べられるようなこんだてにした。

食べた後の
感想

厚揚げは味がしみっていてごはんとの相性バツグンでした。きゅうりのサラダはパクパク食べられてスープはあっさりとした味つけだったけど具材が多くて満足感がありました。

食べた人の
感想

福井の厚揚げを使って、肉詰めを作り和風に仕上げる、たんぱく質豊富なメニューを考えたところがとてもよかったです。中華スープもとろみがついてやさしい味で玉子が絡んでおいしかったです。

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

バランスのよい食事をとることで、体がじょうぶになったり、病気にかかりにくくなって健康に過ごせること。

審査員の講評

スープや緑のきゅうりの色合いが食欲をそそります。「厚揚げの肉詰め」の存在感がメニューをひきたてていて、食べると力がわいてきそうです。ボリュームがあるので満足感もあります。

福井県栄養教諭等研究会 会長 明間 順子 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



特別賞

美浜町立美浜西小学校

6年 平城 知絵 さん

タイトル

ふるさと和風給食



献立

さつまいものほくほく炊き込みごはん、
ぶりぶり豚肉と大根のぶたじる、
福井サーモンの柔らかホイル焼き、
くぼ丸なすの甘酢いため、
はまべりーのプルプルゼリー、牛乳



使用した
地場産食材

#さつまいも #九頭竜まいたけ #竹田のあげ
#お米 #じゃがいも #玉ねぎ #福井サーモン
#くぼ丸なす #ねぎ #はまベリー

献立の特徴やアピールしたい点

福井県産の野菜などをたくさん使ったことが特徴です。アピールポイントは、福井サーモンの柔らかホイル焼きです。福井サーモンの上に玉ねぎをのせることでこげずにふっくら柔らかくできます。

食べた後の
感想

私は、野菜が苦手だけど、この献立なら食べられました。また、野菜もたくさん入っています。この献立は、気軽に栄養がとれるので、機会があったらまた食べたいです。

食べた人の
感想

苦手な野菜は、好みの味付けにすることで、食べられるように工夫していました。また、放置できる作業、できない作業と組み合わせて予定の2時間で仕上げることができました。

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

- おくの食品で栄養のバランスよく
- いろどりきれいに
- しゅんの食品
- それぞれちがった調理法・味付け
- うれしいこんだて

審査員の講評

ホイル焼きは、野菜も一緒に栄養も逃がさずおいしくいただけます。甘酢の味付けにも工夫が見られます。地場産食材たっぷりの炊き込みご飯やみそ汁は、福井の美味しい全部味わえるぜいたくなメニューですね。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

福井市足羽中学校

2年 岩佐 桃愛 さん

タイトル

ほっこり♡ふくいっ子給食



献立

もち麦わかめごはん、
たらフライの越のルビーソースかけ、
ひじきと根菜のかみかみサラダ、
具だくさん打ち豆みそ汁、スイカ、牛乳



使用した
地場産食材

#コシヒカリ #六条大麦もち麦 #越のルビー
#人参 #打ち豆 #薄揚げ
#みそ #さといも #スイカ

献立の特徴やアピールしたい点

全体的に福井の地場産食材を取り入れました。からはフライにすることで、魚嫌いの生徒も食べやすいようにしました。サラダはひじきで中学生に多く必要な栄養がとれて、根菜をよくかんで歯やあごを丈夫にできるところがポイントです。みそ汁は、福井で昔から伝わる打ち豆とたっぷりの野菜を取り入れてほっこり温まることができるみそ汁です。

食べた後の
感想

自分が思っていたより、とてもおいしくできて良かったです。わかめごはんにもち麦を混ぜたので、食感がプチプチして面白かったです。サラダは自然とかむ回数が増えていて味もおいしかったです。みそ汁は、打ち豆や野菜の素材のおいしさが感じられてスイカもさっぱりしていました。

食べた人の
感想

見た目は、とても健康的で「ザ和食」という感じでしたが、食べてみると、食感もよく、味もバッタリでした。特に魚のフライにかけた越のルビーソースがおいしかったです。今後のわが家のメニューに採用したいので、また作ってほしいです。

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

- ・6つの基礎食品群をバランス良く取り入れることの大切さ
- ・生鮮食品と加工食品の違い

審査員の講評

食べやすさの工夫、栄養のバランス、五感に訴える彩りや食感など、子どもたちの笑顔が浮かぶ給食です。地場産のトマトをフライのソースに活かすなど独創性に富んでいますね。個人的には打豆が入っていて嬉しいです。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 杉本 浩一 氏





令和5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
2年 林 奏汰 さん

タイトル

福井満載給食



献立

とみつ金時のごはん、油あげのぎょうざ
つまみ菜とあげの煮びたし、
大麦のミネストローネ、牛乳



使用した
地場産食材

#とみつ金時 #コシヒカリ #大麦 #油あげ
#らっきょう #青ねぎ #つまみ菜 #トマト
#じゃがいも #にんじん #玉ねぎ

献立の特徴やアピールしたい点

ぎょうざの食感をよくするために、らっきょうを入れた。

食べた後の
感想

福井の食べ物をいかした野菜の味がしっかりしたおいしいと思えるものがつくれて良かった。

食べた人の
感想

普段食べているものが全て福井の食材でないものもあり、探すことから始まり、工夫しながら出来上がった料理はおいしく、また食べたいと思うものが多かったです。

審査員の講評

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

かたよった食事をとると
体調をくずしてしまう。

薄揚げを使った餃子は、薄揚げのサクッとした食感とひき肉とらっきょうの餃子餡を想像するだけで、食べるのが楽しみになります。とみつ金時や大麦など福井の食材が色彩よく盛り付けられ、どれも美味しいそうです。

仁愛大学健康栄養学科 教授 佐藤 真美 氏





令和5年度
ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



優秀賞

小浜市立小浜第二中学校
2年 佐々木 来珂 さん

タイトル

夏にぴったりスタミナメニュー



献立

若狭うめしらすご飯、
卵とトマトの中華スープ、
豚肉のしょうが焼き、牛乳



使用した
地場産食材

#若狭うめ #米 #大葉
#トマト #ミニトマト #ピーマン

献立の特徴やアピールしたい点

各献立に、一つ以上、地場産食材や特産品を使ってています。トマトの口あたりがよくなるように湯むきしたり丸ごと1個入れたこと。豚肉に味が絡みやすいように工夫しました。

食べた後の
感想

夏にぴったりで、とてもさっぱりして、おいしかったです。そして、しょうがの効いた豚肉は濃く野菜の栄養も感じられてとてもおいしかったです。ご飯も、濃い肉とさっぱりご飯でマッチしていておいしかったです。

食べた人の
感想

梅とトマトでさっぱり食べられました。豚のしょうが焼きで疲れもとれそうです。とってもおいしかったです。

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

家庭科の単元「日本の食文化と和食の調理」で地場産物について学んだ。

審査員の講評

さっぱりとした料理になるよう若狭梅や大葉、トマトなどを上手に使ってています。トマトは湯むきすることでスープが飲みやすくなります。料理を食べる季節や旬の食材などをよく考えてメニューが提案されていると感じます。

仁愛大学健康栄養学科 教授 佐藤 真美 氏





令和5年度

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト



最優秀賞

県立盲学校
小林 和義 さん

タイトル

日本一揚げアゲ給食



献立

梅ちりごはん、里芋と厚揚げの福井の恵み煮、
越のルビードレッシングサラダ
お米のムース、牛乳



39

#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 #麦 #練り梅 #厚揚げ
#里芋 #まいたけ #白瓜 #らっきょう
#越のルビードレッシング #お米のムース

献立の特徴やアピールしたい点

福井県は油揚げの消費量が日本一なので油揚げを入れた煮物を考えました。ドレッシングには細かくしたらっきょうも入れました。細かくすることでらっきょうが苦手な人も食べれるようにしました。

食べた後の
感想

- サラダのドレッシングにらっきょを入れたことで食感が良くなかった。
- 里芋と厚揚げの福井の恵み煮は沢山の具材が入っていて色々な味を楽しめた。
- お米のムースは初めて食べたが優しい味がしてとても冷えていておいしかった。

食べた人の
感想

- 厚揚げがおいしかった。煮物がおいしいという意見が多くかった。
- お米のムースが懐かしかった。

栄養教諭（または教諭）から
食について学んだこと

福井県産の材料がわかった。
彩りや栄養バランスについて学んだ。

審査員の講評

地場産物を豊富に使用した煮物は、昔から福井でよく食べられているメニューで、かえって新鮮に感じます。特産のらっきょうを刻んでサラダに入れることで、苦手な人にも美味しく食べて欲しいという優しさを感じました。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 杉本 浩一 氏



審査員総評

コンテストでは、福井県内の児童生徒が、自ら地場産食材を扱い、調理をして各テーマにあったメニューを提案しました。

「家族と食べたいおにぎり朝ごはん」では、しっかり食べることを目標に、時短や食べ残さない工夫がされています。

「ふくいの恵みを味わう学校給食」では、食事バランスを意識しながら、しっかり野菜が取れるメニュー提案がされています。

どの作品も色彩や盛り付け、栄養バランスがよく考えられています。家庭での食生活や食習慣が色濃く反映されているとともに日々の学校給食における教育効果が非常に大きいと感じました。

食を考えるときに食べる相手を考えずにはいられません。美味しく、楽しく、好奇心にあふれるメニューは、いずれも愛情が感じられるものでした。

多くの児童生徒に幸せな食事を作る機会が増えることを期待しています。

仁愛大学健康栄養学科 教授 佐藤 真美 氏



第1次審査



最終審査

審査員

<最終審査員>

佐藤 真美 氏	仁愛大学健康栄養学科	教授
増谷 富由紀 氏	福井県PTA連合会	生涯学習委員長
正玄 千嘉子 氏	福井県小教研学校給食研究部 (福井市清水北小学校長)	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
杉本 浩一 氏	福井県特別支援学校給食研究部 (県立盲学校長)	部会長
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)	会長

<第1次審査員>

吉田 亮子 氏	福井県栄養教諭等研究会 (福井市明新小学校 栄養教諭)	副会長
藤田 梨恵 氏	福井県栄養教諭等研究会 (福井市社北小学校 栄養教諭)	運営委員
竹内 早希 氏	福井県栄養教諭等研究会 (坂井市立春江中学校 栄養教諭)	運営委員
村田 佳織 氏	福井県栄養教諭等研究会 (勝山市立成器西小学校 栄養教諭)	運営委員
中村 有加里 氏	福井県栄養教諭等研究会 (南越前町立南条小学校 栄養教諭)	運営委員
石木 かおり 氏	福井県栄養教諭等研究会 (高浜町立高浜小学校 栄養教諭)	運営委員
尾崎 由美 氏	福井県栄養教諭等研究会 (福井大学教育学部附属特別支援学校 栄養教諭)	運営委員

副賞の紹介

いちほまれ



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♪

越前和紙



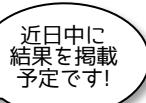
1500年の歴史があるとされ
美しさと丈夫さ、最高品質の
和紙です。

- #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

令和5年11月作成

福井県教育庁保健体育課

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1



公益財団法人 福井県学校給食会



←HP

YouTube→

