

令和6年度

ふくいっ子アイデア メニューコンテスト



(表彰式)

令和6年11月24日(日)

(主 催)

福井県教育委員会

(共 催)

(公財) 福井県学校給食会

福井県栄養教諭等研究会





入賞作品集



++
++
++

令和6年度
ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

令和6年11月

福井県教育庁保健体育課
(公財)福井県学校給食会

実施概要

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・(公財) 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とする。

個人での応募とする（ただし、特別支援学級、特別支援学校の児童生徒はグループでの応募も可とする）

<応募内容（応募数）>

【第1部門】「家族と一緒に食べたいおにぎり朝ごはん」（計2,027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128点）

<審 査>

- ・第1次審査（書類審査）令和6年10月 3日（木）
- ・最終審査（書類審査）令和6年10月17日（木）



<表 彰>

【第1部門】

小学校の部6名（最優秀賞1名、優秀賞3名、特別賞2名）

中学校の部4名（最優秀賞1名、優秀賞2名、特別賞1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3名（最優秀賞1名、優秀賞1名、特別賞1名）

中学校の部4名（最優秀賞1名、優秀賞2名、特別賞1名）

特別支援の部1名、1組（最優秀賞1名、特別賞1組）

<表彰式>

- ・日時 令和6年11月24日（日）11:00～
- ・会場 福井市観光交流センター2階



入賞者一覧



【第1部門】「家族と食べたいおにぎり朝ごはん」

小学校の部

- ・最優秀賞 敦賀市立敦賀西小学校 6年 印牧 志帆
- ・優秀賞 坂井市立三国南小学校 5年 今野 淑
- ・優秀賞 坂井市立平章小学校 6年 八木 瑛祐
- ・優秀賞 敦賀市立粟野小学校 6年 山内 詩乃
- ・特別賞 美浜町立美浜中央小学校 6年 大塩 ひかり
- ・特別賞 南越前町立南条小学校 6年 高橋 明那

中学校の部

- ・最優秀賞 福井県立高志中学校 1年 小畠 真理
- ・優秀賞 福井県立高志中学校 1年 赤阪 洋彰
- ・優秀賞 福井市成和中学校 1年 吉田 理玖
- ・特別賞 美浜町立美浜中学校 3年 北村 うた

特別支援の部

- ・最優秀賞 鯖江市神明小学校 6年 石本 輝琉
- ・優秀賞 鯖江市東陽中学校 1年 綾川 可梨



【第2部門】「ふくいの恵みを味わう学校給食」

小学校の部

- ・最優秀賞 美浜町立美浜中央小学校 6年 北村 なお
- ・優秀賞 美浜町立美浜中央小学校 6年 中川 心美
- ・特別賞 坂井市立三国南小学校 5年 石川 栄斗

中学校の部

- ・最優秀賞 越前市南越中学校 1年 前田 竜画
- ・優秀賞 福井市明道中学校 3年 林 奏汰
- ・優秀賞 小浜市立小浜中学校 1年 高田 隼人
- ・特別賞 福井市明道中学校 3年 大久保 柚希

特別支援の部

- ・最優秀賞 福井県立盲学校 高等部2年 斎藤 絆広
- ・特別賞 福井市足羽中学校 2年 木内すみれ、高町宥徹
3年 黒田羽琥、清水萌々華



第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★★
最優秀賞
小学校の部

敦賀市立敦賀西小学校
6年 印牧志帆

タイトル

平安時代にタイムスリップ
朝ごはん



メニュー

十二単風おにぎり、
敦賀の野菜たっぷり冷や汁



使用した地場産食材

コシヒカリ・ふくいサーモン・こんぶ・福井梅
とんとんみそ・きゅうり・オクラ・トマト



工夫した点やアピールしたい点

敦賀は昔、大陸との窓口だったので、敦賀の食材をたくさん使いました。福井県は紫式部が過ごしていた場所なので、その平安時代をイメージして、十二単風に、たまごとこんぶでおにぎりをくるみました。

メッセージ

家族へ

みそ汁のきゅうりは、スライスして、麺みたいに食べやすくしてみました。私の家族は全員歴史が好きなので、その歴史をモチーフにしました。いろいろや栄養も考えてがんばってつくったよ。夏でも食べやすいように冷や汁にしたよ。

とても上手に作られていたので、驚きました。歴史好きな志帆らしい内容の朝ごはんで、食べるのも楽しかったよ。これからもいろいろな料理に挑戦してね！

食べた人からひと言！

審査員
講評

地元の食材を十二単としてまとったおにぎりは、平安時代をモチーフにしてあり、すばらしいアイデアですね。また、華やかな彩りで雅を感じます。夏野菜を冷や汁にしたのも食べやすくて喜ばれるメニューです。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★
優秀賞
小学校の部

坂井市立三国南小学校
5年 今野 淳

タイトル

福井のおいしい海の幸で
今日も1日福井パワー!!



メニュー

福井県産甘えびとたらのはな
すがもの焼きおにぎり茶漬け、
とみつ金時のごま風味みそ汁



使用した地場産食材

いちはまれ・甘えび・すがも・たらのはな・みそ・
だいこん・インゲン・とみつ金時・きゅうり・梅干し



工夫した点やアピールしたい点

福井県産の海の幸を使ったり、おにぎりを焼いてこうばしくしました。みそ汁は福井県産とみつ金時と隠し味にすりごまを入れました。

メッセージ

家族へ

みんな「上手に作ったね！」
と言ってくれて、ありがとう!!ママ、いつもおいしい
ごはんをありがとう^^
お料理は大変だけど楽しかったよ。また作りたいな~

たくさん工夫してとてもおいしいおにぎりが出来ました
ね！福井県産の甘えびや福井名物のたらのはなのうまみ、
すがもの磯の香りがすごく良かったです。また、楽しく料理しましおうね！

食べた人からひと言！

審査員
講評

おにぎり茶漬けは、斬新で食卓での会話も弾みそうです。焼きおにぎりの香ばしさと、地元の海の幸をふんだんに使った出汁のうまみは、噛みしめるほどに食欲が増すことでしょう。夏の朝ごはんにぴったりの献立です。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★
優秀賞
小学校の部

坂井市立平章小学校
6年 八木 瑛祐

タイトル

栄養たっぷり戦飯



メニュー

そばの実おにぎり、
へしこおにぎり、ごんぼ汁



使用した地場産食材

そばの実・米・福井梅・六条大麦・へしこ・
薄揚げ・ちくわ



工夫した点やアピールしたい点

地元の丸岡城にちなんで、戦でも食べられていた栄養素を多く含む食材を調べ、体によくておいしい、朝から元気が出る献立にしました。3つの食感を取り入れることで、食感を楽しむこともできます。また、食欲がわくように、見た目にもこだわりました。

家族へ

メッセージ

そばの実おにぎりのプチプチした食感とへしこおにぎりのもちっとした食感を楽しんでください。そして、目でも楽しんでください。また、ごんぼ汁は、おにぎりの食感とは違い、シャキシャキした食感が味わえます。新鮮な野菜の素朴な味わいも楽しんでください。そして、大根おろしをのせたことで、どんな体調でも食べやすいようになっています。このご飯を朝から食べて戦(仕事)で戦える体力をつけてください!

2種類のおにぎりの食感がそれぞれ違って楽しく、特にそばの実おにぎりは、そばの風味が広がって美味しかったです。ごんぼ汁は、たくさんの野菜を使っていて栄養満点で、大根おろしがのっているので、あっさりして朝から食が進みました。

食べた人からひと言！

審査員 講評

そばの実や大麦などを使ったこの戦飯を、戦国時代の武将にも食べてほしいですね。ごんぼ汁の食材も、栄養たっぷりで力が出ます。「今日も頑張って」と背中を押してくれるような、工夫を凝らした朝ごはんです。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★
優秀賞
小学校の部

敦賀市立粟野小学校
6年 山内 詩乃

タイトル

にぎらないおにぎり
『福いっぱい朝ごはん』



メニュー

三兄弟のおにぎらず、
具だくさん根菜みそ汁、
越のルビー、中華きゅうり、スイカ

使用した地場産食材

いちほまれ・オクラ・ふくいサーモン・きゅうり・味つけとろろ
小松菜・自家製ゆかり・黒河しいたけ・とんとんみそ

工夫した点やアピールしたい点

地場産物をできるだけ使い、おにぎらずは三人の好きな具をつめました。弟が好きなビビンバ風、妹が好きなワインナーとオクラ、私の好きなとろろ昆布と鮭にしました。みそ汁には野菜をたくさん入れました。

メッセージ

家族へ

福井県産の食材をたくさんいれた朝ごはんです。暑い夏もふきとばす朝ごはんです！

地場産の食材探しから始め、兄弟のリクエストも取り入れて、心も体もほっとする朝ごはんになったね！とっても美味しかったよ。おにぎらずもたくさん作って上手になったから、また一緒に作ろうね！

食べた人からひと言！

審査員
講評

三人兄弟が仲よく食卓を囲む様子が目に浮かびます。地場産の食材をたくさん使っており、地元への愛着が感じられます。彩りや切り口にも工夫が見られ、お腹も心も満たしてくれる福がいっぱいのメニューです。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 正玄 千嘉子 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



特別賞
小学校の部

美浜町立美浜中央小学校
6年 大塩 ひかり

タイトル

元気あふれる!家族みんなで
福井のものを味わおう



メニュー

ポン・デ・おにぎり(福井サーモン、
とろろこんぶ、さつまいも、梅干し、
へしこ、わかめ)、具材たっぷりみそ汁

使用した地場産食材

こしひかり・福井サーモン・とろろこんぶ・さつまいも・
福井梅・へしこ・わかめ・ねぎ・じゃがいも・油あげ

工夫した点やアピールしたい点

おにぎりには6種類の福井産の具を入れて、あきないようにしました。有名なドーナツ店のような食べやすい丸の形にしました。みそ汁には、いろんな具材を入れて食感をよくしました。

家族へ

メッセージ



お父さんの好きなへしこおにぎりを入れたよ。妹も食べやすいように、小さめのおにぎりになっているよ。このメニューで福井の味を知ってくれたらうれしいな。

いろんな味のおにぎりがあってとても楽しい朝ごはんだったよ。
天気のいい朝に家族みんなで外で食べるごはんはおいしいね。

食べた人からひと言！

審査員
講評

妹さんが食べやすいように小さなおにぎりにしたところ、お父さんが好きな具材を使って作ったところ、とても家族が仲良く楽しみながら食事をしている雰囲気を感じました。幸福な朝食をごちそうさまです。

福井県PTA連合会 副会長 佐々木 直美 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



特別賞
小学校の部

南越前町立南条小学校
6年 高橋 明那

タイトル

暑い夏でも、さっぱり食べれる
おにぎり朝ごはん



メニュー

河野梅と敦賀の塩こんぶおにぎり、
トマトとレタスとぶた肉のみそ汁

使用した地場産食材

おばあちゃんが作ったコシヒカリ・敦賀の塩こんぶ・
河野梅・おばあちゃんにもらったトマト・
ふくいポーク・米五のみそ



工夫した点やアピールしたい点

夏バテ予防食材をたくさん使いました。

メッセージ

家族へ

暑い夏でも、さっぱり食べられる
おにぎりとみそ汁を作りました。
河野のおいしい梅干しがもっとお
いしく食べられる具だくさんのお
にぎりを作りました。みそ汁は、
初めてトマトを入れてみましたが、
トマトの酸味とみそがどって
もよく合っておいしくできまし
た。

汁物…トマトの酸味と豚肉
のうまみが合っていておい
しかったです。
おにぎり…こんぶのうま
み、梅のさっぱりと天かす
でコクが出ていてとても美
味しいおにぎりでした。

食べた人からひと言！

審査員
講評

おばあちゃんの愛情いっぱいのお米やお野菜を使って、
家族が夏バテせずに一日元気に過ごせるように考えられた
工夫が見えました。特に、トマトが入ったお味噌汁は気になります。チャレンジしてみたいと思いました。

福井県PTA連合会 副会長 佐々木直美 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★★
最優秀賞
中学校の部

福井県立高志中学校
1年 小畠 真理

タイトル

猛暑を乗り切る
涼やかあげメニュー



メニュー

うすあげ焼きおにぎり、
越のルビーガスパチョ、
山形の「だし」のソースで食べるサラダ



使用した地場産食材

いちほまれ・油あげ・もみわかめ・梅干し・越のルビー
きゅうり・パプリカ・オクラ・ベビーリーフ・枝豆・きざみ昆布

工夫した点やアピールしたい点

野菜をゆでる時以外、火を使わないので作ることが出来ます。

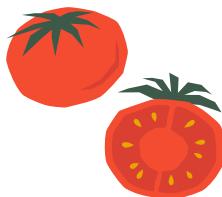
福井県産の食材をふんだんに使用して、ビタミンが多く、

夏バテしない献立にしました。

家族へ

メッセージ

暑い夏も、うすあげ焼きおにぎり、越のルビーのガスパチョ、「だし」のソースをかけたサラダを食べて乗り切ろうね。



トマトの赤色で見た目で元気に食べたらひんやりと酸味があって、こんな暑い夏にはぴったりメニューだと思います。調理している様子を見ているのも楽しかったです。ありがとう。ごちそうさまでした。

食べた人からひと言！

審査員
講評

福井を代表する食材『あげ』を、おにぎりやガスパチョに使う発想や、軽く焼いて油っぽさをとばす工夫がとても素晴らしいです。彩りも鮮やかで食欲がわき、しっかりと元気をチャージできる朝ごはんです。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 林 誠司 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★
優秀賞
中学校の部

福井県立高志中学校
1年 赤阪 洋彰

タイトル

家族でほっこり
福井県産の健康朝ごはん



メニュー

梅おかかのえごまの葉おにぎり、
昆布おにぎり、ふくいポークの豚汁、
福井県産夏野菜炒め

使用した地場産食材

コシヒカリ・梅・えごまの葉・昆布・とろろ昆布・
ふくいポーク・にんじん・大根・ブロッコリー・
トマト・ナス・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ



工夫した点やアピールしたい点

できるだけ福井県産のものを使って、福井県の「食」についてよく知れるようにしました。また、栄養バランスや夏バテ防止などの健康面も意識しました。

メッセージ

家族へ

いつもお母さんが料理を作ってくれるけど、一度休んで、福井県の「食」について知ってみてほしい。

とても上手にできていたし、福井県の「食」についても、知る事ができました。

食べた人からひと言！

審査員
講評

えごまの葉でおにぎりを包むという発想が秀逸で、まつりとした味わいや、ざくざくとした食感が、おにぎりに新感覚を与えています。副菜も野菜たっぷり栄養満点で、タイトル通り「健康朝ごはん」となっています。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 林 誠司 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★
優秀賞
中学校の部

福井市成和中学校
1年 吉田 理玖

タイトル

夏野菜たっぷり！
福井の豆まめ朝ごはん

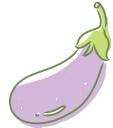


メニュー

雑穀健康おにぎり、
豆まめみそしる、夏野菜たっぷり卵

使用した地場産食材

コシヒカリ・福井梅・打ち豆・厚あげ・オクラ・
たまご・トマト・なす・ピーマン・みそ



工夫した点やアピールしたい点

たくさんの雑穀、枝豆、とうもろこしを混ぜた、つぶつぶ食感が楽しめるミネラルたっぷりのおにぎりと、打ち豆と厚あげ、みそを使った大豆成分たっぷりのみそ汁。さらに、畑で採れたカラフルな夏野菜をたくさん混ぜ合わせた、元気が出る朝ごはんです。

家族へ

メッセージ

福井の食材をたっぷり使い、おじいちゃんが育ってくれた野菜と自分で種から育てたオクラもたっぷり使いました。今日も一日がんばってね。

雑穀や打ち豆、とうもろこしなど、ふちふちとした食感でよくかんで食べられるメニューでした。朝、自分で採ってきたオクラが浮かぶ、おみそ汁など、見た目も鮮やかで目の覚める朝ごはん、ごちそうさまでした。

食べた人からひと言！

審査員
講評

穀物や豆の食感に着目して、様々な歯ざわりや舌ざわりを楽しめるように工夫している点が高く評価されます。よく噛んで食べる習慣も身につきそうです。彩りも鮮やかで目を奪われ、とても美味しいそうです。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 林 誠司 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★
特別賞
中学校の部

美浜町立美浜中学校
3年 北村 うた

タイトル

美と健康、そして活力朝ごはん



メニュー

へしことうめびしおの玄米おにぎり、
オクラしめじネギの卵スープ
厚揚げ焼きさば麻辣油のせ、海藻サラダ、
バナナスマージー

使用した地場産食材

いちほまれ・へしこ・うめびしお・ネギ・オクラ・
厚揚げ・焼きさば麻辣油・トマト・わかめ



工夫した点やアピールしたい点

体に良いことはもちろん味もいいです。厚揚げをフライパンでカリカリに焼くことにこだわりました。

メッセージ

家族へ

お母さんがいつも家族の健康を考えてごはんを作ってくれているので、私も玄米ごはんを取り入れました。

厚揚げは、いつもポン酢で食べていたけど、マーラー油もおいしかったよ。

食べた人からひと言！

審査員
講評

驚くほどにボリューム満点な朝食です！元気いっぱい一日を過ごすことができるカフェのような旅館のようなメニューだと思いました。特に焼きサバの麻辣油が気になります。お母様の家族を思うお料理が受け継がれているんですね。素晴らしいと思いました。

福井県PTA連合会 副会長 佐々木 直美 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★★
最優秀賞
特別支援の部

鯖江市神明小学校

6年 石本 輝琉

タイトル

「まごはやさしーわ」&
「身体にはいーわ！」



メニュー

具だくさんおにぎりとみそ汁



使用した地場産食材

越前市産コシヒカリ・枝豆・みそ・吉川なす・
厚あげ・タマネギ・ネギ



工夫した点やアピールしたい点

みそ汁の具の大きさをそろえて切った。みそ汁の具を崩さないように炒めた。「まごはやさしーわ」の材料を使うようにした。

家族へ

メッセージ

おいしく身体が喜ぶ食
べ合わせになるように
作りました。ぼくが好
きな吉川なすとちりめ
んじゅこを使ったメニ
ューにしました。

おにぎりの中に入れたちりめん
じゅこ、えだまめの歯ごたえ
や、みそ汁の中に入れた吉川な
すのとろとした食感がとても
おいしかったです。

食べた人からひと言！

審査員
講評

「まごわやさしい」を意識した食材や、地域の吉川なす
を用いるなど、バランスの良い健康的なメニューです。ち
りめんじゅこと枝豆のおにぎりの食感は朝の目覚めにピッ
タリで、家族と一緒に食べたい朝ご飯です。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 大崎 忠久 氏

第1
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト

家族と食べたいおにぎり朝ごはん



★★
優秀賞
特別支援の部

鯖江市東陽中学校
1年 綾川 可梨

タイトル

四姉妹おにぎり朝ごはん



メニュー

四姉妹おにぎり、
とんじる、たまごやき



使用した地場産食材

コシヒカリ・じゃがいも・にんじん・厚あげ・ねぎ

工夫した点やアピールしたい点

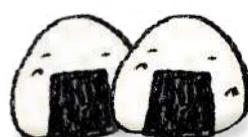
四姉妹おにぎりは、年齢によって、おにぎりの大きさをかえた点、おにぎりの具は四姉妹のそれぞれの好きなものを入れました。

家族へ

メッセージ

おいしいって言ってくれた
ので、よかったです。

ほっとする味で、おいしかったです。四姉妹おにぎりもおもしろい考え方で良かったです。



食べた人からひと言！

審査員
講評

家族を思い描きながら、大きさや好きな具材等を工夫したおにぎりです。汁ものも、たくさんの具材が用いられ、彩りもよいです。朝ごはんの食卓で、家族の笑顔が目に浮かぶメニューでした。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 大崎 忠久 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★★★
最優秀賞
小学校の部

美浜町立美浜中央小学校
6年 北村なお

タイトル

福井の宝あふれる学校給食



メニュー

梅のりご飯、わかめとえのきのツナ炒め、
へしこ汁、肉づめピーマン、牛乳

使用した地場産食材

いちほまれ・梅びしお・ネギ・へしこ・大根・玉ねぎ・
わかめ・ピーマン・合いびき肉・ミニトマト・牛乳・かぼちゃ

工夫した点やアピールしたい点

地元の食材や特産品をできるだけ使い、
楽しくたべられるようにした。



感想

自分の感想

肉づめピーマンは、肉の油で
ピーマンがゆでられていて、
やわらかくておいしかったで
す。梅のりご飯は、梅とのり
がよくあっていました。

食べた人から

へしこ汁は、なるほど！と
いう味でした。わかめとえ
のきのツナ炒めはお酢がき
いていておいしかったで
す。

審査員 講評

かぼちゃの緑と黄色、トマトや梅干しのほかケチャップ
の赤まで彩りとして配置され、絵のような素敵な盛り付け
となっています。また、魚の糠漬けであるへしこを汁物に
使うなどアイディアある献立です。

福井県栄養教諭等研究会 会長 明間 順子 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★★
優秀賞
小学校の部

美浜町立美浜中央小学校
6年 中川心美

タイトル

嶺南の幸 キラキラ給食



メニュー

ご飯、ホクホクさつまいものみそ汁、
ワカメの酢の物、若狭牛と玉ねぎのいため物、
梅ゼリー、牛乳

使用した地場産食材

コシヒカリ・牛肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・
ねぎ・ワカメ・きゅうり・さつまいも・梅干し



工夫した点やアピールしたい点

嶺南の食材をたくさん取り入れ、栄養バランスやキラキラとした彩りを意識して考えました。ご飯がすすむ味付けをしているので、白ご飯がニガテ、という人でもパクパクたべられるようになっています。

感想

自分の感想

この給食を食べてみて彩りもよく味もよくご飯がすすんでとてもよかったです。ホクホクとしたさつまいもや、シャキシャキ、コリコリとしたワカメ、肉汁あふれる牛肉など、誰もが楽しめる給食だと思います。特に梅ゼリーは、プルプル食感のゼリーに生クリーム、そして梅の汁を乗せているので梅を食べて夏バテ予防になると思います。

食べた人から

ワカメの酢の物にコーン!?梅干しゼリー!?和風味の牛いため物にトマト!?と普段では思いつかない組み合わせが、食べてみるとどれもご飯がすすむメニューばかりでした☆いろいろな食材を使っていて栄養満点、目に楽しいお料理でした。酢の物や梅干しでさっぱりとしたり、みそで塩分チャージしたりと夏バテしても食事がすすみそうです!!元気をありがとうございます！

審査員 講評

おかずに若狭牛の炒め物、さっぱりした酢の物、ほくほくしたさつま芋の味噌汁がついています。あえて白いご飯にしたことでおかずとごはん両方の味を楽しめそうです。またデザートはすっぱい梅干しをゼリーにしたところに発想の豊さを感じられます。

福井県栄養教諭等研究会 会長 明間 順子 氏

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食

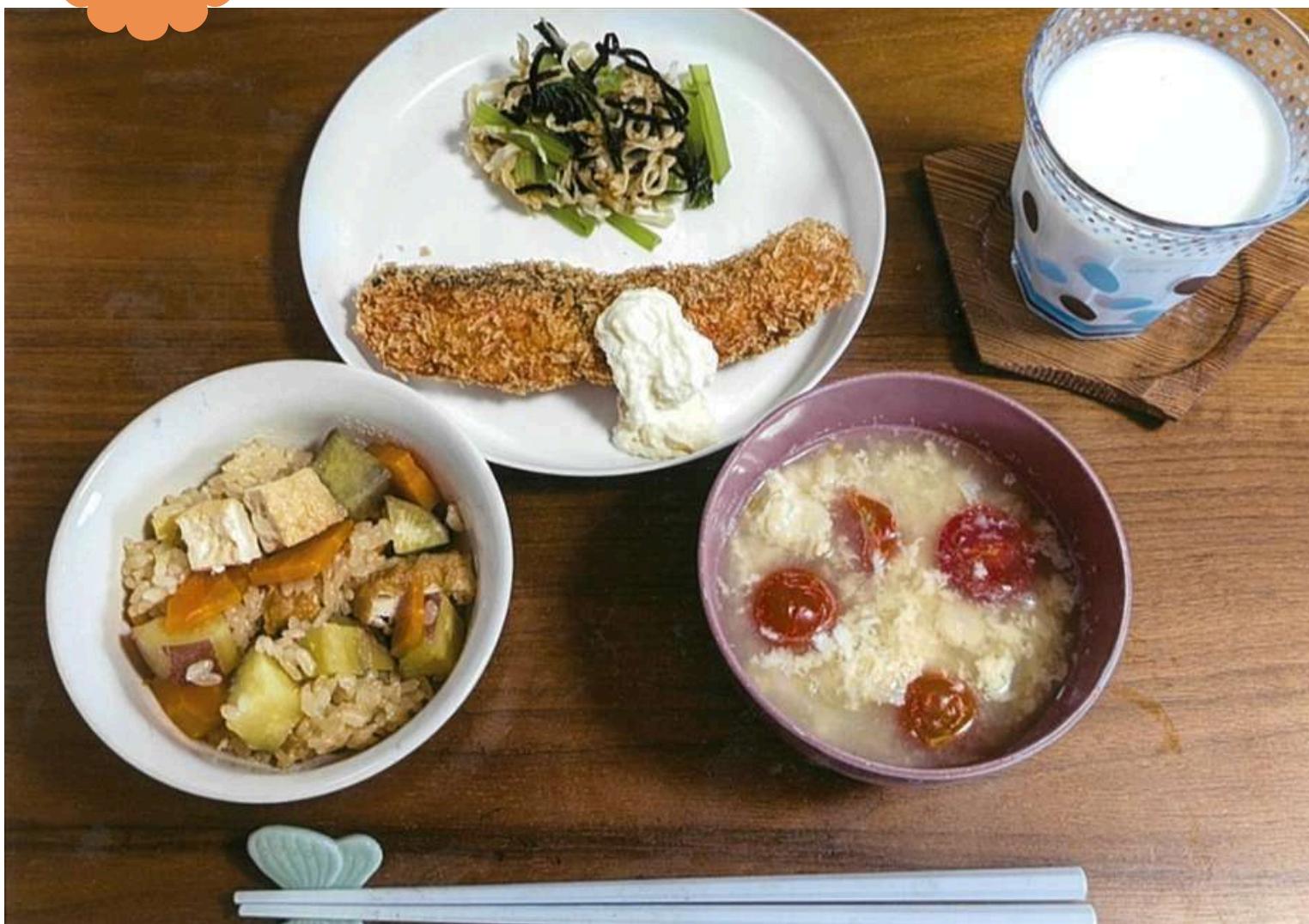


★
特別賞
小学校の部

坂井市立三国南小学校
5年 石川柊斗

タイトル

ぼくが食べたい「福井飯」！



メニュー

あつあげととみつ金時のたきこみごはん、
ふくいサーモンのらっきょ外外ソースかけ、
小松菜ときりぼし大根の塩こんぶあえ、
越のルビーと打ち豆の中華風スープ、牛乳

使用した地場産食材

コシヒカリ・あつあげ・とみつ金時・ふくいサーモン・
たまご・らっきょ・小松菜・越のルビー・打ち豆

工夫した点やアピールしたい点

福井の特産品をたくさん使っている。塩分控えめで、素材の味をいかす。特に塩こんぶ和えは、調味料を使わずこんぶのみで味付けしています。



感想

自分の感想

火が通りやすいように材料の切り方を工夫したり、味付けが濃くならないようにしたので、薄くないか心配だったけどとってもおいしくできました。

食べた人から

初めて自分で献立を考え、ほぼ1人で調理できていたので、すごくびっくりしました。福井の食材の味がしっかりいかされていて、とってもおいしかったです。

審査員 講評

魚フライはソースではなくらっきょうのタルタルソースをかけ、和え物は調味料を使わずに塩昆布のみで味つけするなど塩分を意識した献立です。炊き込みご飯の具材は大きく切りボリュームたっぷりでおいしそうです。

福井県栄養教諭等研究会 会長 明間 順子 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★★★
最優秀賞
中学校の部

越前市南越中学校
1年 前田 竜画

タイトル

県の特産物ごはん



メニュー

まいたけとあげのたきこみごはん、
シイラのフライ、吉川けのミソチーズ焼き、
みそ汁、トマトとオクラのマリネ、牛乳

使用した地場産食材

米・永平寺あげ・九頭竜まいたけ・シイラ・
吉川ナス・小松菜・文殊山しいたけ・越のルビー



工夫した点やアピールしたい点

福井でとれた魚や野菜、特産品を使って、作りました。

福井の味をもっと福井県民に知ってほしいと思いをこめて作りました。

感想

自分の感想

自分で作ったからか知らないけどいつもよりもおいしく感じました。たきこみごはんは、まいたけとあげのにおいがひろがっていてとてもおいしかったです。みそ汁もうまくできていきました。

食べた人から

どの料理もとてもおいしかったです。中でも炊き込みご飯は、まいたけのかおりが食欲をそそり、箸がとまりませんでした。宿題ではないときもたまには作って、また食べさせてください。

審査員 講評

小料理屋を思わせるような素敵な盛り付けです。彩りもよく食欲をそそります。吉川ナス、九頭竜まいたけ、シイラをはじめとする地場産食材の数々から、福井の地場産品を味わって欲しいという思いが伝わってきます。

福井県栄養教諭等研究会 会長 明間 順子 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★★
優秀賞
中学校の部

福井市明道中学校
3年 林 奏汰

タイトル

福井の梅え～給食



メニュー

トマトポークライス、あげとわかめの
らっきょう和え、そばの実のコンソメスープ、
よもぎ香るコリコリつくね梅ソースがけ、牛乳

使用した地場産食材

ハナエチゼン・ミニトマト・豚肉・玉ねぎ・青ネギ・
らっきょう・うすあげ・白ネギ・そばの実・まいたけ・
にんじん・なす・小松菜・鶏ひき肉・よもぎ・タケノコ・梅

工夫した点やアピールしたい点

- ・つくねにはタケノコが入っていて食感が楽しい
- ・そばの実がプチプチ食感

感想

自分の感想

和え物の白ネギの香りや、トマトライスのトマトの酸味をかんじられておいしかった。つくねはカリカリしたタケノコと、よもぎの香り、梅の酸味がマッチしていておいしかった。

食べた人から

つくねのコリコリ食感が食べごたえUP。



審査員 講評

タケノコやそばの実の食感が楽し気なメニューです。彩りのきれいなトマトライス、よもぎが入った鶏つくねと梅ソース、ラッキョ和えと、ネーミングも含めて地場産野菜がたくさん食べたくなる工夫がされています。

仁愛大学健康栄養学科 教授 佐藤 真実 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★★
優秀賞
中学校の部

小浜市立小浜中学校
1年 高田隼人

タイトル

夏野菜たっぷり!!
福井の栄養満点献立



メニュー

ご飯(いちほまれ)、サバ缶入りハンバーグ
レタスぞえ、とみつ金時とかぼちゃのかきあげ、
谷田部ねぎとわかめのみそ汁、梨、牛乳

使用した地場産食材

いちほまれ・サバ缶しょうゆ味・さつまいも・
ねぎ・わかめ・梨



工夫した点やアピールしたい点

- ・サバ缶入りハンバーグは、牛肉ミンチの代わりにサバ缶ととりミンチを混ぜたものに和風きのこあんかけをかけた福井の栄養たっぷりの一品です。
- ・とみつ金時を使用した夏野菜のカロチンたっぷりかきあげです。

感想

自分の感想

- ・サバはくさみがなく、あっさりしていて食べやすい。
- ・とみつ金時とかぼちゃがマッチしていて、塩で食べるとおいしい。
- ・谷田部ねぎがみそ汁のアクセントになっていて、シャキシャキ食感が美味しさをきわだたせていると思う。
- ・一つの献立でボリュームが結構ある。

食べた人から

- ・ハンバーグは、サバの味が、しっかり感じられるのに、臭みがなく、おいしかったです。アクセントに生姜を入れてもいいかなと思いました。
- ・かきあげは、甘みもあり塩で食べると良いと思いました。
- ・おみそ汁もごはんも県産のものを材料にし、全体のバランスもよく給食にピッタリだと思います。おすすめです。

審査員 講評

嶺南のサバ缶を地場産食材として使用したハンバーグはきのこたっぷりの餡をかけてあり、魚嫌いの人でもたくさん食べられそうです。さつまいも・カボチャのかき揚げはカラフルで栄養価の高い一品です。

仁愛大学健康栄養学科 教授 佐藤 真実 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★
特別賞
中学校の部

福井市明道中学校
3年 大久保 柚希

タイトル

栄養たっぷり給食



メニュー

色どりたき込みごはん、
ふくいポークからあげ、小松菜の煮びたし、
さつまいものポタージュ、牛乳

使用した地場産食材

いちはまれ・鮭・ふくいポーク・レタス・
小松菜・うす揚げ



工夫した点やアピールしたい点

中学2年生のときに家庭科で習った、6つの基礎食品群を調べながら栄養バランスをよく考えて作りました。また、今まであまり給食に出てこなかった献立を考えました。おいしさだけではなく栄養バランスもいいのがアピールポイントです。

感想

自分の感想

私は、豆があまり好きじゃなかったけど、たき込みごはんでも食べるとおいしく食べることができました。鮭もほくほくしていてすごくおいしかったです。私は、特にさつまいもポタージュは余計おいしく感じることができました。全て、おいしく完食できて良かったです。

食べた人から

たき込みごはんは、魚の臭みもなく、色どりも鮮やかでした。豚の唐揚げを家で作るのは初めてですが、手軽でカンタンだったので、また、挑戦したいと思います。ご飯が出来上がるまで、献立を考え、買い物、料理までの行程がかかることを実感してくれて良かったです。

審査員 講評

栄養価を分析し、タンパク質を様々な食材からとれるよう工夫されています。ポタージュを冷製で仕上げ、サツマイモの甘みも相まって暑い夏でも食欲が刺激されます。リクエスト必至の人気メニューになりそうです。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 林 誠司 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★★★
最優秀賞
特別支援の部

福井県立盲学校
高等部 2年 斎藤 純広

タイトル

はまなみそ福井の食材で
炒めてみそ給食



メニュー

夏バテ対策のミカタご飯、
はまなみその野菜炒め、
福井の恵みのつ稗い汁、牛乳

使用した地場産食材

米・麦・梅・豚肉・キャベツ・にんじん

はまなみそ（小松菜・まいたけ）・ひらたけ・さといも



工夫した点やアピールしたい点

半夏生にちなんで焼きサバを使った混ぜご飯を考えました。そして、普段は冷ややっこと一緒に食べたり、ご飯のおともとしてよく家で食べる福井の特産品「はまなみそ」を使って野菜炒めも考えてみました。この給食を食べて夏バテを防ぎたいです。

感想

自分の感想

夏バテ対策のミカタご飯は、サバと梅の相性が良くさっぱり食べることができた。はまなみその野菜炒めは、はまなみそ風味があり、野菜炒めには、はまなみそが合っていた。福井の恵みのっぺい汁も福井の食材を一度に食べることができ、あっさりとした汁物なので飲みやすかった。全体的にあっさりとしたメニューばかりだったので最後までおいしく食べることができた。

食べた人から

- ・はまなみそが甘くて食べやすかった。
- ・梅入りのご飯だったので、さっぱりとしたませご飯だった。

- ・ませご飯がおいしかったので、家でも作ってみたい。
- ・はまなみそを使った野菜炒めが斬新でおいしかった。

審査員 講評

福井県の食文化（半夏生の焼き鯖）から発想した鯖と梅の混ぜご飯で、夏の給食にピッタリです。鯖や梅の他、地場産の味噌を使った野菜炒めなど、福井がいっぱい詰め込まれたアイディアメニューです。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 大崎 忠久 氏

第2
部門

ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
ふくいの恵みを味わう学校給食



★
特別賞
特別支援の部

福井市足羽中学校

2年

木内すみれ 高町宥徹

3年

黒田羽琥 清水萌々華

タイトル

暑さにカツ!福よ噛むCOME給食



メニュー

ご飯、ソースカツ、
パワフルシャキシャキサラダ、
野菜たっぷり福汁、
夏にぴったりスイカゼリー、牛乳

使用した地場産食材

コシヒカリ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・枝豆・厚揚げ・里芋・ひらたけ・ネギ



工夫した点やアピールしたい点

- 中学生に特に必要な栄養であるカルシウムと鉄分をとるために、切り干し大根とひじきを材料の中に入れました。
- サラダのシャキシャキ感、とんかつサクサク、ジューシー感、汁の食材の歯ごたえ、ゼリーのプルン感など、食べた時の食感も楽しめるように工夫しました。
- みんながこの給食を食べて、夏の暑さに勝ち、福を自分に招き入れたり、福井のことを知らない人に福井の食べ物を知ってもらい、福井に来たいなと思ってもらえるとうれしいです。

感想

自分の感想

パワフルシャキシャキサラダや野菜たっぷり福汁は、たくさんの材料が入っていて、味を楽しむことができました。ソースカツは、ご飯と合っていておいしかったです。

スイカゼリーは、夏のデザートにぴったりで、とてもおいしかったです。

食べた人から

よく噛んで、素材の食感と素材そのものの持つ味を楽しむことができました。彩りもきれいで、見た目も味もおいしかったです。

審査員 講評

どの料理も食感が楽しめ、野菜のシャキシャキ、ソースカツのサクサクなど、音が聞こえてきそうです。食後のスイカゼリーも色鮮やかで、誰からも好まれるアイデアメニューですね。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 大崎 忠久 氏

審査員総評

コンテストでは、福井県内の児童生徒が、ふるさとの食文化を学び、地場産物を活用し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、お洒落な現代風のおにぎりが提案されています。「ふくいの恵みを味わう学校給食」では、野菜の食感や彩りを活かしたメニューが提案されています。

どの作品も多数の地場産食材を使用し、栄養バランスがよく考えられています。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す。また、料理の写真は盛り付けだけでなく、皿や風景にも目がとまります。感想には一緒に食べる兄弟姉妹や祖父母を思いやる気持ち・工夫が綴られており、家庭において食を通して心が育まれていると感じます。

児童生徒が料理することは、案外楽しく困難なことではないように感じます。児童生徒の食事管理能力を養うためにも、食事作りの機会や時間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 真実 氏

▼第1次審査の様子



▼最終審査の様子



審査員

<最終審査員>

佐 藤 真 実 氏	仁愛大学 健康栄養学科 教授
佐々木 直 美 氏	福井県PTA連合会 副会長
正 玄 千嘉子 氏	福井県小教研学校給食研究部 部会長 (福井市清水北小学校長)
林 誠 司 氏	福井県中教研学校給食研究部 部会長 (永平寺町永平寺中学校長)
大 崎 忠 久 氏	福井県特別支援学校給食研究部 部会長 (福井県立嶺北特別支援学校長)
明 間 順 子 氏	福井県栄養教諭等研究会 会長 (福井市明道中学校 栄養教諭)



<第1次審査員>

内 田 まり子 氏	福井県栄養教諭等研究会 会計 (福井市河合小学校 栄養教諭)
藤 田 梨 恵 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (福井市社北小学校 栄養教諭)
竹 内 早 希 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (坂井市立春江中学校 栄養教諭)
村 田 佳 織 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (勝山市立成器西小学校 栄養教諭)
中 村 有加里 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (南越前町立南条小学校 栄養教諭)
石 木 かおり 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (おおい町立佐分利小学校 栄養教諭)
北 崎 千 佳 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (福井県立ろう学校 栄養教諭)

