

令和7年度 ふくいっ子 アイデアメニュー コンテスト

第1部門
家族と食べたい
おにぎり朝ごはん

第2部門
ふくいの恵みを
味わう学校給食

表彰式

日程 令和7年11月8日(土)

会場 福井県立図書館

福井県教育委員会・(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、特別支援学校および特別支援学級（小学校5・6年生、中学生）の児童生徒とする。

個人での応募とする（ただし、特別支援学校および特別支援学級（小学校5・6年生、中学生）の児童生徒はグループでの応募も可）

<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1,994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】「ふくいのおいしい学校給食」（計192点）

<審 査>

- ・ 第1次審査（書類審査）令和7年10月 3日（金）
- ・ 最終審査（書類審査）令和7年10月15日（水）

<表 彰>

【第1部門】

- 小学校の部 5名（最優秀賞1名、優秀賞2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4名（最優秀賞1名、優秀賞2名、特別賞1名）

【第2部門】

- 小学校の部 3名（最優秀賞1名、優秀賞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）



<表彰式>

- ・ 日時 令和7年11月8日（土）10：00～
- ・ 会場 福井県立図書館





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	美浜町立美浜西小学校	6 年	森下 駿介
・優秀賞	おおい町立本郷小学校	6 年	平田 蘭真
・優秀賞	坂井市立三国南小学校	6 年	今野 洵
・特別賞	南越前町立南条小学校	6 年	小谷 和奏
・特別賞	若狭町立上中小学校	5 年	竹内 慎滋

中学校の部

・最優秀賞	福井県立高志中学校	1 年	平山 紗和
・優秀賞	福井県立高志中学校	1 年	奥田 羽咲
・優秀賞	福井市成和中学校	1 年	恵美 大真
・特別賞	福井市足羽中学校	2 年	荻巣 頼都



特別支援の部

・最優秀賞	福井市足羽中学校	3 年	木内 すみれ
・優秀賞	鯖江市中央中学校	1 年	石本 輝琉
・優秀賞	福井県立嶺南西特別支援学校	高等部3年	森脇 寛太
・特別賞	福井県立南越特別支援学校	高等部3年	山岡 誠尚

【第2部門】「ふくいのおもいを味わう学校給食」

小学校の部

・最優秀賞	福井市森田小学校	5 年	鈴木 智菜
・優秀賞	おおい町立本郷小学校	6 年	中村 咲登
・優秀賞	大野市小山小学校	5 年	斉藤 結月



中学校の部

・最優秀賞	福井市足羽中学校	2 年	杉本 悠晃
・優秀賞	鯖江市東陽中学校	1 年	中村 葵
・優秀賞	鯖江市東陽中学校	1 年	渡邊 祐里
・特別賞	坂井市立三国中学校	1 年	萬道 実羽





最優秀賞

小学校の部

美浜町立美浜西小学校
6年 森下 駿介

タイトル

猛暑を乗り切る
元気いっぱいおにぎり朝ご飯



メニュー

- ・ へしこととうもろこしの焼きおにぎり
- ・ 越前しらやま豚のカレー焼きおにぎり
- ・ 夏野菜ゴロゴロみそ汁

使用した地場産食材

コシヒカリ・とうもろこし・へしこ・越前しらやま豚・ピーマン
トマト・丸なす・坊ちゃんかぼちゃ・オクラ

工夫した点やアピールしたい点

どちらのおにぎりも焼きおにぎりにした。
おにぎりは、魚と肉を使うようにした。
夏野菜をいっぱい入れて、栄養満点のみそ汁にした。



家族へ

メッセージ

おにぎりが、くずれやすくて
にぎるのが大変だったけど、
がんばって作りました。
暑い夏でも朝からパワーが出
るごはんで、家族みんなが元
気になれるといいなと思いま
した。

焼きおにぎりにしたことで香
ばしさが出ておいしかったで
す。へしことうもろこし
は、不思議な組み合わせだけ
ど、よく合っていました。
みそ汁も野菜のうまみが出て
おいしかったです。

食べた人からひと言！

審査員講評

へしこの塩味にとうもろこしの甘味、焼きおにぎりの香ばしさが相まって、暑い季節でも食欲をそそる一品です。ゴロゴロとした夏野菜の存在感が見た目にも楽しく、栄養と季節感、調理の工夫が詰まったメニューです。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 岩本 晃子 氏



優秀賞

小学校の部

おい町立本郷小学校
6年 平田 蘭真

タイトル

家族で腸活！！
元気になる朝ごはん

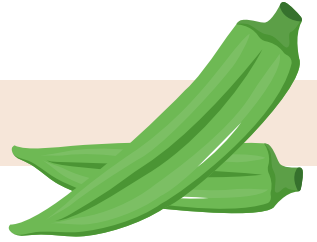


メニュー

- ・おにぎらず
- ・具だくさんとん汁

使用した地場産食材

ハナエチゼン・ふくいサーモン・レタス・たまご・キムチ
たくあん・しいたけ・九頭竜まいたけ・にんにく・みそ
祖母の畑でとれたたまねぎとおくら



工夫した点やアピールしたい点

腸活にいい食材を調べ、たくさん使いました。
いろどりがよくなるようにしました。

家族へ

いつも暑い中、仕事
をしているお父さん
が元気にがんばれる
ための朝ごはんを考
えました。家族3人
が好きな具材を使っ
たので、おいしく食
べてね。

メッセージ

お父さん、蘭眞の好きなサーモン、お母さ
んの好きなキンパ風の2種類のおにぎらず
がとてもおいしかったよ!!とん汁は具だく
さんで、切るのが大変そうだったけど、が
んばってましたね!!にんにくを入れようと
思いついた事で、とてもスタミナアップな
とん汁になりました。家族を想ったとても
いい朝ごはんでした。また、作ってね!!

食べた人からひと言!

審査員講評

家族の健康と好みに寄り添った、心温まる朝ごはんです。お父さんへの思い
やりが込められたサーモンやキンパ風おにぎらず、祖母の畑の野菜を使った豚
汁は、栄養も満点。家族の笑顔が浮かぶようなメニューです。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 岩本 晃子 氏



優秀賞

小学校の部

坂井市立三国南小学校
6年 **今野 洵**

タイトル

福井のミネラルたっぷり海の幸で
猛暑を乗り越えよう！！



メニュー

- ・ 福井県産粉わかめのうすあげ包み
鯛あんかけおにぎり
- ・ 夏野菜と薬味たっぷり冷製みそ汁

使用した地場産食材

いちほまれ・粉わかめ・鯛・オクラ・うす揚げ
塩ウニ・とうふ・きゅうり・なす



工夫した点やアピールしたい点

うすあげにおにぎりを包んで焼くことでパリパリの食感を出した。
和風だしのあんに、三国でとれた鯛を加え、よりうまみを出した。
みそ汁は、暑い夏を乗りきるために夏野菜を加え冷製にした。

家族へ

メッセージ

このおにぎりを作るまでに一生懸命メニューを考えたよ!!味だけではなく、食感も楽しめてくれたかな?みんなおかわりしてくれてうれしかったよ!!また、いろいろな料理にも挑戦したいです。

たくさん工夫したおにぎりで福井の美味しい食材をたっぷり味わえました。
薬味たくさんのみそ汁は、夏の暑い日でも食欲がわくメニューでしたね!
とっても美味しかったよ!!

食べた人からひと言!

審査員講評

地元三国の海の幸と夏野菜を活かした、工夫あふれる涼やかな朝ごはんです。パリパリ食感の薄あげ包みおにぎりに鯛のあんかけが絶妙です。地域愛と暑さに負けない健康への思いが伝わる一品です。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 岩本 晃子 氏



特別賞

小学校の部

南越前町立南条小学校
6年 小谷 和奏

タイトル

福井の恵みたっぷり朝ごはん



メニュー

- ・ ふくいサーモン枝豆おにぎり
- ・ 夏野菜の冷やしとん汁

使用した地場産食材

ふくいサーモンほぐし身・枝豆・いちほまれ
ふくいポーク・越のルビー・オクラ



工夫した点やアピールしたい点

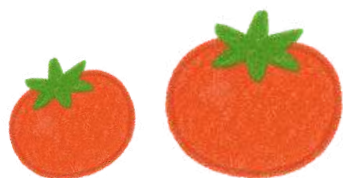
冷やしとん汁で、夏でもさっぱり、ふくいサーモンと枝豆のおにぎりで
地元の味と栄養を楽しめる福井らしい朝ごはんです。

家族へ

メッセージ

暑い夏でも栄養をしっかり
取って元気に過ごしてね!!

朝から元気がみなぎります！
忙しい夏もこの朝ごはん
で乗り切れそう！



食べた人からひと言！

審査員講評

まずは、地場産物をふんだんに使用しているところに目がいきました。
夏と限らず一年通して食べてみたいメニューです。
家族みんなで暑い夏を乗り切るぞ！と栄養までしっかり考えておりとても
温かい気持ちが詰まっているなと感じました。

福井県PTA連合会 副会長 角屋敷 文葉 氏



特別賞

小学校の部

若狭町立上中小学校
5年 竹内 慎滋

タイトル

朝からおすし？！みたいな朝ごはん



メニュー

- ・おすし風おにぎり
- ・さつまいもの豚汁

使用した地場産食材

コシヒカリ・梅・焼きサバ・きゅうり・つけ物
オクラ・厚揚げ・たまねぎ・ねぎ



工夫した点やアピールしたい点

食欲がない朝でもパクッと食べられて、たくさん食べられるように
おすし風にしました。

家族へ

家族5人分を、握ってのせるのは大変だったけど、みんな「おいしい」と言って食べてくれて、うれしかったよ。栄養をとって1日がんばってね。

メッセージ

色がたくさん使われていて、見た目にもおいしそうで、朝から元気が出そう。味もおいしく、肉、魚、野菜とバランスもとれていました。ひとくちでパクっといけるのも時短で良いね！

食べた人からひと言！

審査員講評

おにぎりというと三角形や俵形と思いがちですが、軍艦巻きにするという発想がとても良かったです。色も鮮やかに見た目にも重視しているなど工夫されているのが伝わりました。汁も大きな具材でバランスも良く、見て「食べたい！」となりました。

福井県PTA連合会 副会長 角屋敷 文葉 氏



最優秀賞

中学校の部

福井県立高志中学校
1年 平山 紗和

タイトル

福井の魅力と
栄養たっぷりモーニング

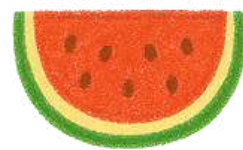


メニュー

- ・ 具たくさんぱっかんおにぎり
- ・ 打ち豆入り越のルビーとうりのスープ
- ・ らっきょう入りカボチャサラダ
- ・ 白山スイカのシャーベット

使用した地場産食材

コシヒカリ・福井梅干し・祖父の家でとれた大葉
ふくいサーモン・打ち豆・越のルビー・うり・かぼちゃ
ベビーリーフ・三年子花らっきょ・しらやま西瓜



工夫した点やアピールしたい点

見た目が色あざやかなので、朝でも食欲がわきます。暑い夏にぴったりな冷たいスイーツやのどごしのいい料理も取り入れてみました。時間がなくても栄養がとれるメニューです。福井県産の食材を楽しんでみてください！

家族へ

メッセージ

福井県の食材を使ってこんな朝ごはんが出来ました。暑い夏を元気に乗り越えるために、これからもみんなで3食しっかり食べていこうね。今日も1日がんばろう。

瓜をスープに入れたり、カボチャサラダにらっきょうを入れたり、私にはないアイデアがたくさん詰まっていて、味もとてもおいしくて、家族みんなが朝から元気をたくさんもらえました。

食べた人からひと言！

審査員講評

福井の旬の食材をふんだんに使い、彩り・栄養バランスともに優れた朝ごはんです。らっきょう入りのサラダや、打ち豆と越のルビー、そして瓜まで入った冷製スープは食感やのどごしまで爽やかそうです。「具たくさんぱっかんおにぎり」はネーミングも楽しく、酸味や塩分が効いた具たくさんおにぎりは、暑い夏を乗り切るための朝にぴったりです。器や盛り付けもそれぞれのメニューを引き立てていて、お店の人気モーニングになれます。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 中山 幸枝 氏



優秀賞

中学校の部

福井県立高志中学校
1年 奥田 羽咲

タイトル

福井の地場産物大集合！！
心躍る朝ごはん

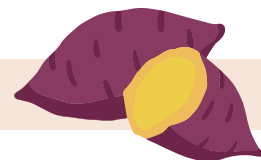


メニュー

- ・梅 塩昆布 大豆のおにぎり
- ・さつまいもおにぎり
- ・せいろ蒸し ・かき玉汁

使用した地場産食材

さつまいも・古代米・コシヒカリ・福井梅・塩昆布・大豆・卵
わかめ・ふくいサーモン・越のルビー・パプリカ・オクラ
とうもろこし・かぼちゃ・アスパラガス・九頭竜まいたけ



工夫した点やアピールしたい点

おにぎりは福井の地場産物を使い2種のおにぎりに仕上げました。
せいろ蒸しは、地場産物を使いつつ、いろどりも考え、見るだけで元気が出るメニューにしました。

家族へ

メッセージ

福井の「おいしい」がたっぷりつまった、さっぱり食べられる朝ごはんをどうぞ!!
今日も1日がんばろう!!

改めて福井の食の魅力を再認識することができました。
元気もりもり!!
ってきます!!

食べた人からひと言!

審査員講評

タイトル通り福井の豊かな食材をぎゅっと詰め込んだ「心踊る朝ごはん」です。古代米も使った2種類のおにぎりや彩り豊かな副菜が、栄養バランスと見た目の美しさを両立しています。忙しい朝ですが、新鮮な夏野菜をせいろで蒸している間におにぎりを握って、最後にわかめとふわふわ卵の汁物に片栗粉でとろみをつけてと手際よく朝ご飯を作っている様子まで浮かんできました。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 中山 幸枝 氏



優秀賞

中学校の部

福井市成和中学校
1年 恵美 大真

タイトル

元気いっぱい！
スタミナ朝ごはん。

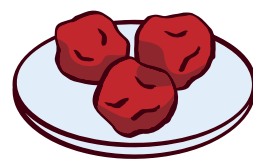


メニュー

- ・ えごまと梅のいなりにぎり
- ・ 冬瓜とオクラの煮物
- ・ 呉汁

使用した地場産食材

コシヒカリ・えごまの葉・梅干し・薄あげ
みそ・生大豆粉・ネギ・冬瓜・オクラ



工夫した点やアピールしたい点

呉汁に入れた、生大豆粉で全体がふわふわになるようにしました。

メッセージ

家族へ

これは、最近、夏バテであまり元気がないおじいちゃんのためにつくりました。たくさん食べて元気になってね!!

梅とえごまのさっぱりした味が、おにぎりのおいしさを引き出していて、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

夏バテ気味の祖父が元気になるようにと考えたメニューということで、食が進むように梅とえごまの葉を使ったさっぱりした味のご飯を稲荷にぎりにし、やわらかい冬瓜を使ったり生大豆粉でふわふわの呉汁を作ったりと、優しさあふれる組み合わせがとても素敵です。さりげなく黒いお盆に松の葉、箸置きにも葉、そして各器にも食材の鮮やかな緑を配置してセンスの良さも光っています。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 中山 幸枝 氏



特別賞

中学校の部

福井市足羽中学校
2年 荻巣 頼都

タイトル

家族の健康を作る朝ごはん



メニュー

- ・ 福井のおにぎり3種 越のルビーを添えて
- ・ 打ち豆と油あげ入りひじき煮
- ・ 豆腐のみそ汁
- ・ 豆乳で作ったグリーンスムージー

使用した地場産食材

いちほまれ・へしこ・とろろこんぶ・もみわかめ・
ふくいポーク・福井梅・しょうゆ・豆腐・ねぎ・
みそ・油あげ・打ち豆・トマト・小松菜



工夫した点やアピールしたい点

体にいい大豆と、新鮮な地場産物になるべく多く
使えるメニューを考えました。

メッセージ

家族へ

朝からしっかり食べて、
今日も一日元気に楽しく
過ごしてね！

一緒に買い物に行って地場産物を探す
のが楽しかったね。朝からお腹いっぱい
食べて美味しくなれた気がします。
とても美味しかったです。
ありがとう！

食べた人からひと言！

審査員講評

福井のおにぎり3種は、栄養・風味ともにバランスが良く、飽きずに
楽しめる構成です。ひじき煮や越のルビー、豆乳スムージーなど彩りも
よく、家族の健康を思いやる気持ちが伝わります。

福井県小教研学校給食研究部 部会長 岩本 晃子 氏



最優秀賞

特別支援の部

福井市足羽中学校
3年 木内 すみれ

タイトル

家族の好きをつめこんだ
おにぎり朝ごはん



メニュー

- ・もみわかめと福井梅のおにぎり
- ・ヘシこと大葉のおにぎり
- ・コーンと塩こんぶのおにぎり
- ・ミネストローネ風みそ汁
- ・チーズオムレツ
- ・越のルビーと枝豆のごまあえ
- ・巨峰とマスカット

使用した地場産食材

わかめ・梅干し・へしこ・大葉・コシヒカリ・たまねぎ・
ミニトマト・卵・越のルビー・しょうゆ・みそ



工夫した点やアピールしたい点

おにぎりは、父の好きな梅干しとわかめ、母の好きなへしこ、私の好きな
こんぶとコーンのおにぎりにしました。おかずと汁物は彩りを考えました。

家族へ

単身赴任で頑張ってくれ
るお父さんに福井の食材
を使った朝ごはんを作っ
たよ。家族そろっておい
しく食べよう！

メッセージ

美味しすぎて倒れました。
家族の好きなものを集めて、彩り
きれいで野菜たっぷり栄養満点の
朝ごはんをありがとう！寂しいけ
ど、単身赴任また頑張れます。
次、帰った時もまた作ってね。

食べた人からひと言！

審査員講評

色彩が鮮やかでボリューム満点、朝から元気が出るカフェのようなメニュー
です。家族それぞれが大好きな具のおにぎりがあるので食卓の会話もはずみそ
うですね。仲良し家族そろっての朝食がとても楽しそうです。地元の食材や野
菜をふんだんに使っているのも良いですね

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 吉川 喜代江 氏



優秀賞

特別支援の部

鯖江市中央中学校
1年 石本 輝琉

タイトル

ビ シ っ と タン タン ミ



メニュー

- ・ベーコンエッグとブロッコリーのおにぎり
- ・小松菜と人参のゴマあえ
- ・吉川ナスとミディトマトとうすあげのみそ汁
田楽みそを添えて

使用した地場産食材

コシヒカリ・たまご・吉川ナス・ミディトマト
うすあげ・ねぎ・みそ・小松菜・しょうゆ



工夫した点やアピールしたい点

鯖江市の伝統野菜の吉川ナスをぜいたくに半分焼いてからみそ汁に入れました。田楽みそで味変できます。五大栄養素全て入った食感も楽しめるメニューにしました。

家族へ

メッセージ

僕の大好きな吉川ナスを、こげないように火が入ってかわがやわらかくなるように心を込めて焼きました。とろける食感を楽しんでください。ベーコンエッグには、隠し味で粉チーズをかけました。ボリュームも栄養も満点です。

丁寧に焼いた吉川ナスのとろける食感と焼いたうすあげの食感が良く、おいしかったです。ボリュームたっぷりのおにぎりもベーコンエッグの塩味がきいていておいしかったです。

食べた人からひと言！

審査員講評

五大栄養素を意識した健康的でバランスの良いメニューです。ベーコンエッグが入ったおにぎりはボリューム満点で、とてもおいしくそうです。汁物にはおいしく食べる工夫として焼いた地元食材の吉川ナスやトマトが入っており、食感や味などとても興味がわき、食べてみたいと感じる一品でした。田楽味噌で味変できるという工夫もとても素晴らしいですね。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 吉川 喜代江 氏



優秀賞

特別支援の部

福井県立嶺南西特別支援学校

高等部
3年

森脇 寛太

タイトル

熱中症予防 breakfast



メニュー

- ・ からあげのおにぎり
- ・ 小松菜のみそ汁

使用した地場産食材

コシヒカリ・梅干し・みそ



工夫した点やアピールしたい点

みそと小松菜で熱中症を予防したいと考えました。

家族へ

メッセージ

毎日あついけどパワーをつけて
頑張ってるね。

野菜たっぷりのおみそ汁は
とてもやさしい味でおいし
かったです。

食べた人からひと言！

審査員講評

みんなが大好きな唐揚げがおにぎりに入っているので、暑い夏でも朝から元気モリモリで食べられそうですね。梅干しが添えられているので、熱中症予防になるメニューです。野菜がたっぷり入った小松菜のみそ汁とのバランスもとても良いですね。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 吉川 喜代江 氏



特別賞

特別支援の部

福井県立南越特別支援学校

高等部
3年

山岡 誠尚

タイトル

ぼくの大こうぶつな食べ物



メニュー

- ・おにぎり入りソーセージ
- ・こんぶのすましじる

使用した地場産食材

コシヒカリ・梅干し・とろろこんぶ



工夫した点やアピールしたい点

おにぎりをまぜるのがむずかしかったけど、
がんばってアピールができました。

家族へ

仕事のつかれをとばす、
力になる食べ物だぞ！

メッセージ

いろんな食材が混ざっていて
栄養満点。おいしかった。手
軽に食べられ、にぎり具合も
固すぎず良かった。

食べた人からひと言！

審査員講評

おにぎりにソーセージ、枝豆、卵が入っているので色彩も豊かで、食感も楽しく、ばくばく食べられそうです。大好物な食べ物で、しかも栄養満点なので朝からパワー全開できますね。こんぶのすまし汁には梅干しが入っているので、さっぱりしていて食べやすく、夏の朝にぴったりな一品です。

福井県特別支援学校給食研究部 部会長 吉川 喜代江 氏

最優秀賞

小学校の部

福井市森田小学校
5年 鈴木 智菜

タイトル

栄養たっぷり、超カラフルご飯

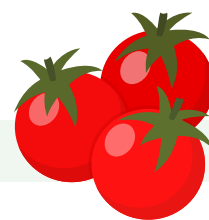


メニュー

- ・とうもろこしご飯
- ・まるごとトマトのだしびたし
- ・オクラとかぼちゃと打ち豆のみそしる
- ・厚揚げの肉詰め
- ・フルーツヨーグルト
- ・牛乳

使用した地場産食材

コシヒカリ・厚揚げ・トマト・打ち豆・みそ



工夫した点やアピールしたい点

彩りや栄養バランスをしっかりと考え作ることができました。
なるべく多く福井の食材を使って、給食を作ることができました。
創意工夫して献立を考えることができました。

感想

自分の感想

夏らしさの出た給食だったので、さっぱりしていて、とてもおいしかったです。トマトの和風な感じの味付けが、新鮮でとてもおいしかったです。彩りのよさに、食欲がとてもわいて、おいしく頂くことができました。

材料の買い物もメモを取り忘れ物のないようにできた。夏らしさの出た、バランスの取れた食事で、量もちょうど良かったです。おいしくいただきました。

食べた人の感想

審査員講評

夏の食材を彩り豊かに取り入れられ、華やかでワクワクする食事ですね。「トマトのだしびたし」では、トマトが持つ本来のうまみに加え、だしとのうまみの相乗効果によって想像以上の深い味わいが引き出されたのではないのでしょうか。彩りや栄養バランス、さらにはおいしさへのこだわりが感じられるすばらしい作品でした。

福井県栄養教諭等研究会 会長 宮澤 美智子 氏

優秀賞

小学校の部

おい町立本郷小学校
6年 中村 咲登

タイトル

サーモンカツの梅しそごはん



メニュー

- ・サーモンかつどん
- ・モロヘイヤとカボチャのみそしる
- ・ブルーベリーシャーベット
- ・牛乳

使用した地場産食材

いちほまれ・ふくいサーモン・しいたけ・梅干し
大葉・モロヘイヤ・カボチャ・ネギ・ブルーベリー



工夫した点やアピールしたい点

梅としそを混ぜたごはんが、めっちゃおいしい。
モロヘイヤがくせになる。

感想

自分の感想

毎日食べたいくらいおいしかった。モロヘイヤの味がすごく出ておいしかった。

梅としそを混ぜ込んだごはんが、おいしかった。デザートは、商品化できそうなぐらいGood!!

食べた人の感想

審査員講評

ふくいサーモンのカツはダイナミックで存在感が抜群です。梅としそを混ぜたごはんがさわやかに風味を引き立て、軽やかに全体をまとめています。また、栄養満点のモロヘイヤのみそ汁は、優しい甘みととろみがあり、食卓に温かみを添える一品。最後の甘酸っぱいデザートが心地よい締めくくりとなり、完成度の高い食事に仕上がっていますね。

福井県栄養教諭等研究会 会長 宮澤 美智子 氏

優秀賞

小学校の部

大野市小山小学校
5年 斉藤 結月

タイトル

私の地元いふりっこランチ



メニュー

- ・ にんじんとたけのこのたきこみごはん
- ・ ふくい名水サーモンのフライ
- ・ 野菜サラダ
- ・ コンソメスープ
- ・ 牛乳

使用した地場産食材

コシヒカリ・ふくい名水サーモン



工夫した点やアピールしたい点

福井県産ふくい名水サーモンを使っている。

にんじんやじゃがいもを使っているどりよくしている。

感想

自分の感想

コンソメスープでは、野菜の甘みが伝わっておいしかった。にんじんとたけのこの炊き込みご飯では、ごはんにとけのことににんじん、だしの味が伝わってきておいしかった。ふくい名水サーモンでは、サーモンはやわらかく、まわりがカリカリしていておいしかった。

食材そのままの味が活かされて、とてもおいしくいただきました。地場産食材も上手く料理できていて、ふくい名水サーモンを初めて食べて感激しました。バランス、彩りも良く見た目にも楽しめる献立でした。

食べた人の感想

審査員講評

にんじんで彩りを工夫し、全体がサーモンの美しい色合いを思わせる統一感のある献立です。地元で稚魚から育てたふくい名水サーモンのフライは、素材の良さを丁寧に引き出しており、豊かなうまみが炊き込みごはんのだしの香りと見事に調和しています。食材の持ち味をよく理解し、細部まで心をこめて仕上げたことが伝わってくる作品ですね。

福井県栄養教諭等研究会 会長 宮澤 美智子 氏

最優秀賞

中学校の部

福井市足羽中学校
2年 杉本 悠晃

タイトル

ふるさとの恵み給食



メニュー

- ・ 九頭竜まいたけと厚揚げのたきこみご飯
- ・ 福地鶏の塩だれからあげ
- ・ 越のルビーと越前きゅうりの塩こんぶマリネ
- ・ 越前赤そら豆のポークビーンズ
- ・ 福井梅のゼリー
- ・ 牛乳

使用した地場産食材

いちほまれ・まいたけ・厚揚げ・鶏もも肉・長ねぎ
トマト・きゅうり・たまねぎ・にんじん・赤そら豆・梅

工夫した点やアピールしたい点

地場産の食材をたくさん使ったこと。
栄養も偏りすぎないようにした。
彩りを鮮やかにした。



感想

自分の感想

彩りよく作ることができたので、良かった。たくさんの地場産の食材を使えて良かった。

福井の地場産野菜がふんだんに使われていて、どの副菜も全部おいしかったです。

食べた人の感想

審査員講評

福井の野菜がどの料理にもたくさん使用されており、お腹の満足感が高い献立です。全体の彩りもよく、各料理の質と量のバランスも完成度が高いと感じます。ふるさとの恵みが料理全体で引き立つメニューです。

仁愛大学健康栄養学科 教授 佐藤 真実 氏

優秀賞

中学校の部

鯖江市東陽中学校
1年 中村 葵

タイトル

福井の特産品盛りだくさん給食



メニュー

- ・わかめご飯
- ・山うに入りからあげ
- ・小松菜とにんじんのナムル
- ・具だくさんみそ汁
- ・牛乳

使用した地場産食材

コシヒカリ・もみわかめ・ふくいポーク・山うに・越のルビー
小松菜・打ち豆・吉川ナス・油あげ・九頭竜まいたけ



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いました。初めて知る福井の特産品もあったので、勉強になりました。見た目がおいしそうに見えるよういろいろも考えて作りました。お米は、家で作ったコシヒカリを使用しました。

感想

自分の感想

ナムルがシャキシャキでおいしかったです。味もちょうどよい濃さで良かったです。からあげは、少しだけど、山うにの味がしました。家族にも好評でした。自分で作った給食は、どれもおいしくて上手にできてうれしかったです。

福井の特産品がたくさんの献立で、見ても楽しめ、食べてもおいしかったです。みそ汁が、具たくさんで、いろんな栄養素がとれるのがいいね。山うには、もう少し入れてもピリッとおいしかったかな。また、作ってほしいです。

食べた人の感想

審査員講評

福井の特産品を盛りだくさんに使うことで、ごちそうランチ定食になりました。山うにのピリッとした辛味がきいた唐揚げは味の変化があり、全体の味を引き締めています。白飯をたくさん食べたいメニューです。

仁愛大学健康栄養学科 教授 佐藤 真実 氏

優秀賞

中学校の部

鯖江市東陽中学校
1年 渡邊 祐里

タイトル

ワタナベfarms Lunch



メニュー

- ・ たきこみご飯
- ・ ナスとピーマンの豚肉みそいため
- ・ ポテトサラダ
- ・ みそ汁
- ・ 寒天ゼリー
- ・ 牛乳

使用した地場産食材

米・川島ごぼう・川島うすあげ・人参・吉川ナス・ピーマン
みそ・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり・とうふ



工夫した点やアピールしたい点

家で、祖母が作っている野菜をふんだんに使った献立を考えました。
夏野菜中心に手作りみそを活かし地場産食材を意識しました。
習った6群をバランスよく使い、私が苦手な食材は切り方を工夫しました。

感想

自分の感想

ポテトサラダのゆで卵が半熟すぎて、殻をむくのが大変でしたが、今まで食べたポテトサラダで一番おいしかったです。ゼリーは、砂糖を入れたのにフルーツにたどりつくまで、まったく甘くなかったです。市販のゼリーにどれだけ砂糖を使っているんだろうと思いました。ごはんを作るのは頭を使い大変だということがわかりました。

段取り八分という言葉がピッタリな献立でした。混ぜ合わせる、炒めるまでに沢山の工程があるという事を知り大変だったのですが、できたてホヤホヤのポテトサラダは絶品でした。炊き込みご飯のごぼうと人参はさがきにして、ナスも火が均等に入るよう細長く切られていたの、かたいところがなく食べやすかったです。ゼリーの砂糖の量の発見になり良かったと思います。

食べた人の感想

審査員講評

おうちの方が育てた野菜を使い、このように多くのメニューを考えて大変だったと思います。苦手なものを美味しく食べれるように工夫したり試行錯誤されたのではないかと感じられるメニューでした。栄養面や地場産食材へのこだわりも素敵です。

福井県PTA連合会 副会長 角屋敷 文葉 氏

特別賞

中学校の部

坂井市立三国中学校
1年 萬道 実羽

タイトル

和風給食



メニュー

- ・いなりずし
- ・たらの花入り卵焼き
- ・トマトときゅうりのサラダ

- ・豚汁
- ・牛乳

使用した地場産食材

コシヒカリ・油あげ・打ち豆・味付けたら・越のルビー・とみつ金時

工夫した点やアピールしたい点

- ・色とりどりにになっている。(赤・黄・緑)
- ・福井の食材をたくさん使っている。



感想

自分の感想

味付けを決めることや、おあげにご飯をつめる時に、破れないようにするのが難しかったです。いなりずしの甘いおあげと酢のきいたご飯がマッチしていておいしかったです。

いなりずしの中の打ち豆の食感が、良いアクセントになっていました。カラフルな見た目の献立で目にも楽しい、おいしいご飯でした。

食べた人の感想

審査員講評

打ち豆入りの稲荷ずしや、たらの花入り卵焼き、サラダは細く切った青じそ入りと、福井の食材をキラリ個性的に取り入れた和風の朝ごはんです。赤・黄・緑の彩りや3つ並んだお稲荷さんがかわいく、見た目にも楽しい一品に仕上がっています。栄養バランスも良く丁寧に考えられた献立でありながら日常的に作ることもできる点においても優れたメニューだと感じました。

福井県中教研学校給食研究部 部会長 中山 幸枝 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、子どもでも作りやすい朝食メニューが提案されています。「ふくい恵みを味わう学校給食」では、いつもの給食をベースに、食欲をそそるひと工夫が加えられた献立が提案されています。

どの作品も、地場産食材を多数使用し、栄養バランスや彩りが丁寧に考えられています。日々の学校給食が持つ教育的効果の大きさを改めて感じます。メニューを見ていると、家庭での保護者の関わり方や食卓の風景が自然と目に浮かび、食育が多くの人の関わりの中で実践されていることが伝わってきます。

児童生徒たちは、料理することの楽しさを体験することで、食事づくりの機会や食べる時間を大切にする心を育んでいくと感じます。

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
角屋敷 文葉 氏	福井県PTA連合会 副会長
岩本 晃子 氏	福井県小教研学校給食研究部 部会長 (福井市社南小学校長)
中山 幸枝 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)
吉川 喜代江 氏	福井県特別支援学校給食研究部 部会長 (福井県立奥越特別支援学校長)
宮澤 美智子 氏	福井県栄養教諭等研究会 会長 (鯖江市中河小学校 栄養教諭)



<第1次審査員>

高橋 里美 氏	福井県栄養教諭等研究会 副会長 (鯖江市立待小学校 栄養教諭)
平馬 祐子 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (福井市豊小学校 栄養教諭)
荒川 由美子 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)
道端 陽子 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (永平寺町松岡小学校 栄養教諭)
辻 さとみ 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (越前市吉野小学校 栄養教諭)
宮川 友樹子 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (小浜市立今富小学校 栄養教諭)
櫻川 朗江 氏	福井県栄養教諭等研究会 運営委員 (福井県立南越特別支援学校 栄養教諭)



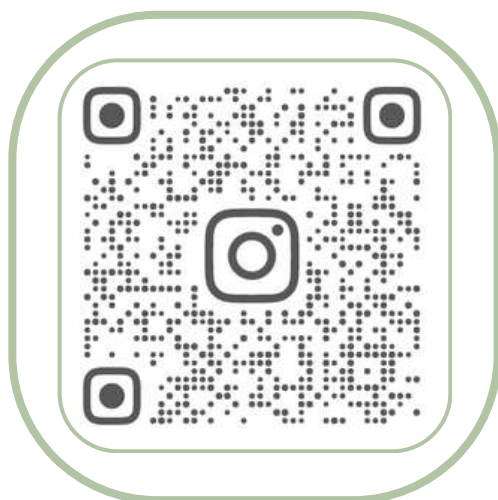


おいしいふくいの学校給食

福井県内の学校給食を紹介！

食育情報を発信！！

＼フォローしてね♪／



@fukui_school_lunch





入賞作品集



令和7年度
ふくいっ子アイデアメニューコンテスト
令和7年11月
福井県教育庁保健体育課
(公財)福井県学校給食会

