



学校給食調理コンテスト

●献立にはすべて牛乳がつきます

最優秀賞 越前市武生第三中学校 1

- ・ごはん(いちほまれ) ・スタミナ3倍! 旨香豚と3色野菜の味噌炒め ・韓国風サラダ三^{サンチュ}中包み
- ・里芋のほっとすまし汁 ・しらやま西瓜ゼリー

優秀賞 勝山市立成器南小学校 3

- ・ごはん(いちほまれ) ・弁天桜とうふバーグ ・ほうれん草とうすあげのえごま油炒め
- ・羽二重織物風クリームスープ ・恐竜の卵! 何が出るかな? ドキドキゼリー

優秀賞 福井市和田小学校 5

- ・ごはん(いちほまれ) ・厚揚げと野菜のカラフルトマトカレー風味 ・かぶのまるごとサラダ
- ・モーリーおすすめバランスみそ汁 ・メロ・ココゼリー

おいしいね賞 福井市麻生津小学校 7

- ・ごはん(いちほまれ) ・打ち豆入りふくいポークカツ 越のルビーソース
- ・ほうれん草と人参のたまご炒め ・あぶらあげのおみそ汁 ・熊川くずゼリー

おいしいね賞・はぴりゅう賞 敦賀市立敦賀西小学校 9

- ・ごはん(いちほまれ) ・作った人の笑顔が見える敦賀かぼちゃの巻き巻き牛フライ
- ・アカカンパの彩り野菜 ・かくれんぼさつまいものうま味団子汁 ・ぷるぷるみかんゼリー

アイデア賞 大野市陽明中学校 11

- ・ごはん(いちほまれ) ・すこ(スコ)〜く美味い 鶏肉のすこ醤油だれかけ ・歯っぴー和え
- ・越前おおのの宝汁 ・名水すこサイダーゼリー

アイデア賞 坂井市立長畝小学校 13

- ・どんだけ〜セルフおにぎり(いちほまれ) ・おにぎりの具(ふくいサーモンフレーク・おあげさんの甘煮)
- ・ふくいポークと夏野菜のさわやかあえ ・ごんぼ汁 ・すいか

彩り賞 県立高志中学校 15

- ・おにぎらずバーガー(いちほまれ) ・若狭牛とふくいポークの焙煎米ぬかハンバーグ
- ・夏野菜 俺のカレーみそ炒め ・トマトとチキンの味わいスープ ・甘酒と豆乳のゼリー

彩り賞 あわら市細呂木小学校 17

- ・ごはん(いちほまれ)、福井梅干し ・ふくいサーモンのからあげ あわらの梨のハニーソースかけ
- ・色どりきらきらサラダ ・福地鶏たまごのふわふわスープ ・ブルーベリーの羽二重パイ

彩り賞 坂井市立磯部小学校 19

- ・ごはん(いちほまれ) ・チキンカツ越のルビーソースかけ ・らっきょうのドレッシングサラダ
- ・とみつ金時入りほくほく豚汁 ・シュワヒヤすいかとメロンのフルーツポンチ

本選レポート 21

学校給食調理コンテスト応募献立一覧 25

学校給食調理コンテスト応募献立写真 27



メニュー

- ごはん(いちほまれ)
- スタミナ3倍！
旨香豚と3色野菜の味噌炒め
- 韓国風サラダ三中包み
- 里芋のほっとすまし汁
- しらやま西瓜ゼリー
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	844kcal	亜鉛	4.4mg
炭水化物	134.5g	ビタミンA	356μgRE
たんぱく質	31.4g	ビタミンB1	1.08mg
脂質	18.3g	ビタミンB2	0.66mg
脂質	19.5%	ビタミンC	43mg
カルシウム	335mg	食物繊維	7.3g
マグネシウム	121mg	食塩相当量	2.9g
鉄	3.4mg		

●アピール POINT ●

越前市で育った越前旨香豚、紅しきぶトマト、きゅうり、しらやま西瓜を取り入れ、地場産食材のおいしさと新鮮さをふんだんに使用して、身近な食材で季節感あふれる献立としました。いちほまれの甘みともちもち感をいかすために、あえてご飯には味をつけず、ご飯をよりおいしく感じるおかずを考えました。おかずの味付けがしっかりしていたので、汁物は上庄里芋を用いてほっとする優しい味付けにしました。また、武生第三中学校の「3」にこだわり、3色やサンチュ包みで武生三中らしさを出しました。

レシピ ■校種(中学校)

ごはん

精白米(いちほまれ) 440g ①ごはんを炊く。

スタミナ3倍！旨香豚と3色野菜の味噌炒め

越前旨香豚(厚切り)	200g	①豚肉は2cm幅に切ったものに酒、しょうゆ、塩をふって、下味をつけておく。
酒	小さじ1	②なす、ピーマンは縦1/4に切ってから乱切り、にんじんは厚めのいちよう切りにし、ピーマン、にんじんは下ゆでしておく。
こいくちしょうゆ	小さじ1	③生姜、にんにく、ねぎはみじん切りにする。
塩	少々	④フライパンに菜種油を入れて熱し、生姜、にんにく、ねぎを入れて炒め香りをだす。そこに、豚肉を入れ焦げ目がつくように焼ぎつけるようにして炒める。
なす	200g	⑤豚肉に火が通ってきたら、なすを入れて十分炒め合わせる。
ピーマン	40g	⑥なすに火が通ってきたら、ピーマン、にんじんを入れてさっと炒め合わせ、さらに調味料を加えて混ぜ合わせ味を調える。
にんじん	40g	
生姜	1.2g	
にんにく	1.2g	
ねぎ	20g	
菜種油	小さじ1	
みそ	大さじ2強	
三温糖	大さじ1	
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	

韓国風サラダ三中包み

リーフレタス	40g	①リーフレタスは洗っておく。
もやし	140g	②もやしはゆでておく。
きゅうり	80g	③きゅうりは厚みを縦1/4に切ってなめ切り、トマトは小さめに切っておく。
紅しきぶトマト	120g	④焼きちくわは縦半分に切ってなめ切りにする。
焼きちくわ	60g	⑤②～④をたれで和え、味を調える。
こいくちしょうゆ	大さじ1	
米酢	大さじ1	
三温糖	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
豆板醤	少々	

里芋のほっとすまし汁

生しいたけ	40g	①生しいたけはいしづきをとって、薄切りにする。
にんじん	40g	②にんじんはいちよう切り、里芋は一口大に切る。
里芋	160g	③小松菜はさっとゆでて、2cm幅に切る。
小松菜	40g	④昆布は水につけておく。
うるめ	12g	⑤うるめでだしをとる。
だし昆布	4g	⑥④、⑤のだしを合わせ、里芋、にんじんを入れ煮る。火が通ってきたら、生しいたけを入れ、ひと煮立ちしたら、調味料で味を調え、小松菜を入れて火を止める。
こいくちしょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
塩	少々	

しらやま西瓜ゼリー

しらやま西瓜	320g	①しらやま西瓜は1cm角に切る。
粉寒天	0.8g	②粉寒天と水を合わせて煮溶かし、寒天液を作る。
上白糖	大さじ2	③カップにすいかを並べて、寒天液を流し入れ固める。
水	200g	※粉寒天(市販品)は作り方の指示に応じて分量を調整してください。

プレゼン資料





メニュー

- ごはん(いちほまれ)
- 弁天桜とうふバーグ
- ほうれん草とうすあげのえごま油炒め
- 羽二重織物風クリームスープ
- 恐竜の卵！何が出るかな？ドキドキゼリー
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	710kcal	亜鉛	4.1mg
炭水化物	99.6g	ビタミンA	289μgRE
たんぱく質	30.2g	ビタミンB1	0.40mg
脂質	21.2g	ビタミンB2	0.60mg
脂質	26.9%	ビタミンC	32mg
カルシウム	384mg	食物繊維	3.6g
マグネシウム	147mg	食塩相当量	2.7g
鉄	2.5mg		

●アピール POINT ●

勝山のことが大好き！という強い思いから、他の市町の人にも勝山のよいところをたくさんアピールできるよう、できるだけ勝山らしい献立内容となるよう工夫しました。

弁天桜とうふバーグは、郷土料理のすこや梅干しを使って和風の味付けにし、甘味のあるいちほまれをしっかり味わうことができるようにしました。炒め物には野向町の特産物であるえごま油を仕上げにさっとふって、香りも楽しめます。スープは真っ白な羽二重織物をイメージし、なめらかさはもちろんのこと色にまでこだわって作りしました。ゼリーは恐竜の卵に見立てて、中が見えないようにし、入れるフルーツをバラバラにすることで、自分のものには何が入っているんだろうとドキドキしながら、最後まで給食を楽しめるようにしました。

レシピ ■校種(小学校)

材料(4人分) ※赤字は地場産物

ごはん

精白米(いちほまれ) 320g ①ごはんを炊く。

弁天桜とうふバーグ

合いびき肉 120g ①すこは小口切りにし、梅干しは種を取って刻む。
木綿豆腐 120g ②合いびき肉・木綿豆腐をよく混ぜ、塩・すこ ③しょうと切ったすこを加える。
塩 少々 ③形を整えて、オープンで焼く。
こしょう 少々 ④白だし、すこの汁、刻んだ梅干しを加え、
白だし 大さじ1と1/3 ④白だし、すこの汁、刻んだ梅干しを加え、
すこのつけ汁 大さじ1弱 ⑤できあがったハンバーグにかける。
梅干し 8g
片栗粉 小さじ1
水 20g

ほうれん草とうすあげのえごま油炒め

ほうれん草 120g ①ほうれん草は3cmの長さに切り、ゆでる。
にんじん 40g ②にんじん・薄揚げは短冊切りにする。
薄揚げ 40g ③薄揚げは油抜きする。
うすくちしょうゆ 小さじ2 ④サラダ油で食材を炒め、調味する。
みりん 小さじ1と1/3 ⑤仕上げに、えごま油をふる。
砂糖 小さじ1と1/3
サラダ油 小さじ1/2
えごま油 少々

羽二重織物風クリームスープ

鶏むね肉 40g ①鶏むね肉は薄切りにする。
里芋 120g ②里芋をやわらかくゆでる。
たまねぎ 120g ③たまねぎはみじん切りにし、炒める。
牛乳 200g ④②③と一緒にミキサーにかける。
ブロッコリー 40g ⑤ブロッコリーは小房に分けて、色よくゆでる。
穴馬スイートコーン 20g ⑥コーンは温度が上がるまでゆでる。
コンソメ 大さじ1弱 ⑦④に鶏肉と牛乳、コンソメを加えて煮
塩 少々 たら、塩・こしょうで味を調える。
こしょう 少々 ⑧盛り付ける時に、ブロッコリーとコーンを加える。
水 320g

恐竜の卵！何が出るかな？ドキドキゼリー

ゼリーの素 48g ①お湯を沸かし、ゼリーの素、サイダー、
サイダー 140g 水でゼリー液を作る。
水 80g ②カップに、どれかフルーツ1種類とナタ
みかん缶 20g デココ、ゼリー液を入れて冷やす。
パイナップル缶 20g
黄桃缶 20g
ナタデココ 20g

プレゼン資料





メニュー

- ごはん(いちほまれ)
- 厚揚げと野菜の
カラフルトマトカレー風味
- かぶのまるごとサラダ
- モーリーおすすめバランスみそ汁
- メロ・ココゼリー
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	691kcal	亜鉛	3.3mg
炭水化物	108.2g	ビタミンA	235μgRE
たんぱく質	22.4g	ビタミンB1	0.38mg
脂質	18.1g	ビタミンB2	0.47mg
脂質	23.6%	ビタミンC	34mg
カルシウム	409mg	食物繊維	5.2g
マグネシウム	98mg	食塩相当量	2.5g
鉄	3.4mg		

●アピール POINT ●

いちほまれを美味しく味わうことができる、2つの黄金コンビ「ごはんのみそ汁」、「ごはんのカレー」を取り入れた献立にしました。全国1位の消費量を誇る“油揚げ”と福井生まれの“越のルビー”、“小松菜”、“県産大麦入りカレー”などの地場産物をたっぷり使った主菜を考えました。また、副菜には、まるごと食べられるかぶを、葉っぱも根っこも使ってあっさりとしたサラダにしました。汁物は、中学校区の取組「早寝、早起き、朝ごはん」(「もりにこ」の活動)にちなみ、朝ごはんに活用できるよう「1品で5群そろう」バランスのよいものとなりました。

自然のめぐみに感謝し、福井の食材のよさを活かすために、彩りや味付けを工夫しました。

レシピ ■校種(小学校)

ごはん

精白米(いちほまれ) 300g ①ごはんを炊く。

厚揚げと野菜のカラフルトマトカレー風味

中揚げ	80g	①中揚げは1.5cm角切りにし油抜きする。
豚ひき肉(ふくいポーク)	60g	②豚肉→酒で下味をつける。
酒	小さじ1	③にんじん→粗みじん切り
カレー粉	小さじ1/2	たまねぎ→粗みじん切り
にんじん	20g	トマト→くし形に切る
たまねぎ	40g	小松菜→1cmに切り、下ゆでする。
ミディトマト(越のルビー)	60g	④油を熱し、豚肉を炒める。
ほしふどう	8g	⑤カレー粉を加える。
小松菜	40g	⑥にんじん、たまねぎを加え炒める。
油	小さじ1/2	⑦水、コンソメを加える。
コンソメ	小さじ2/3	⑧中揚げを加え煮る。
砂糖	小さじ1/4	⑨トマト、ほしふどう、砂糖を加える。
カレーウ(県産大麦使用)	20g	⑩カレーウ、しょうゆ、塩を加える。
しょうゆ	小さじ1/3	⑪味を調え、小松菜を加え、仕上げる。
食塩	小さじ1/6	
水	160g	

かぶのまるごとサラダ

かぶ(葉つき)	200g	①かぶ(根)→皮付きのままいちょう切り
とうもろこし	20g	かぶ(葉)→1.5cmに切る
梅肉	6g	②調味料を合わせて加熱する。
酢	小さじ1と1/2	③材料はそれぞれゆでて、水冷する。
油	小さじ1と1/3	④③、②、梅肉を和える。
しょうゆ	小さじ2/3	
砂糖	小さじ1	

材料(4人分) ※赤字は地場産物

モーリーおすすめバランスみそ汁

豆腐	40g	①豆腐と白玉粉を混ぜて、団子を作る。
白玉粉	大さじ4と1/2	②にんじん→いちょう切り
にんじん	40g	たまねぎ→半分に切り、薄切り
たまねぎ	120g	ひらたけ→石づきをとり小房に分ける
ひらたけ	28g	越前水菜→2cmに切る
越前水菜	28g	わかめ→水にもどす
わかめ	2g	③昆布と煮干しでだしをとる。
だし昆布	2g	④だし汁に、にんじん、たまねぎ、ひら
煮干し	8g	たけの順に入れて煮る。
みそ	大さじ2と1/4	⑤①を入れる。
水	480g	⑥みそ、越前水菜、わかめを入れて味を
		調えて仕上げる。

メロ・ココゼリー

メロン	80g	①メロン→1～1.5cm角切り
ナタデココ	40g	②砂糖とアガーを混ぜておく。
砂糖	大さじ4と1/2	③水と②を混ぜ、火にかける。
アガー	小さじ1	④沸騰して、1～2分たったら火を止める。
水	220g	⑤型にメロンとナタデココ、④を入れて
		固める。

学校給食調理コンテストプレゼンテーション資料

め ごはんがすすむ
元気もりもりモーリーランチ も広めよう!!

なやみ：5群がなかなかそろわない…

解決策! ①**バ**ランス ②**お**いしい・**変**心 ③**た**のしい

「地場産物の活用」
新せん! 栄養たっぷり!

「デザートは大切」
みんな大好き ナタデココ 地場産 メロン

味覚 =

「もりもりこにこ」
笑顔あふれる
成和地区がずっと
続きますように♡



メニュー

- ごはん(いちほまれ)
- 打ち豆入りふくいポークカツ
越のルビーソース
- ほうれん草と人参のたまご炒め
- あぶらあげのおみそ汁
- 熊川くすゼリー
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	843kcal	亜鉛	4.7mg
炭水化物	107g	ビタミンA	363μgRE
たんぱく質	38.5g	ビタミンB1	0.96mg
脂質	28.8g	ビタミンB2	0.67mg
脂質	30.7%	ビタミンC	36mg
カルシウム	416mg	食物繊維	6.3g
マグネシウム	176mg	食塩相当量	2.5g
鉄	5mg		

●アピール POINT ●

福井県のおいしい食べ物をたくさん取り入れて、いちほまれを味わう給食にしました。郷土料理であるソースカツ丼は少しアレンジをしています。カツには福井県内で飼育されているふくいポークを使い、やわらかいカツにしました。衣には特産品である打ち豆を混ぜることで、打ち豆の食感を楽しむことができます。ソースには越のルビーを使い、さっぱりとした味付けにしました。副菜の炒め物は地場産物のほうれん草やにんじん、卵、花らっきよを使い彩りよくしました。花らっきよがシャキシャキと歯切れのよい炒め物になっています。汁物には、福井県が一世帯あたりの消費量全国一位を誇る油揚げがたくさん入り、また、あわら市のとみつ金時が入ることで甘みのあるみそ汁になっています。デザートは、若狭町の熊川くすを使ってつるんとした食感のゼリーになっています。麻生津地区は「音楽の町」なので、小豆で音符を表現しました。

レシピ ■校種(小学校)

材料(4人分) ※赤字は地場産物

ごはん

精白米(いちほまれ) 300g ①ごはんを炊く。

打ち豆入りふくいポークカツ

ふくいポーク 200g ①ふくいポークに塩・こしょうをする。
塩 少々 ②打ち豆は2分ほどゆでてから、粗みじん切りにする。
こしょう 少々
米粉 大さじ2弱
卵 8g ③ふくいポークに、米粉、溶き卵、打ち豆、
打ち豆 32g 粉チーズ、パン粉をつけて手で押さえて
粉チーズ 大さじ1と1/3 薄くし、油で揚げる。
パン粉 40g
油 適量

越のルビーソース

越のルビー 40g ①越のルビーは粗みじん切り、大葉はせん切りにする。
大葉 2.8g ②調味料と合わせて加熱し、仕上げに大葉を加えて加熱する。
ウスターソース 大さじ1弱
中濃ソース 大さじ1弱
三温糖 小さじ1

ほうれん草と人参のたまご炒め

ほうれん草 240g ①ほうれん草は3～4cm幅に切る。にんじんはせん切り、花らっきよは粗みじん切りにする。卵は割りほぐす。
塩 少々 ②ほうれん草はゆでて、水で冷やし固く絞る。
にんじん 20g ③油を熱し、にんじん、ほうれん草、花らっきよ、卵を順に炒めて、調味料を入れて仕上げる。
花らっきよ 36g
卵 40g
油 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1と2/3
こいくちしょうゆ 大さじ1/2

あぶらあげのおみそ汁

とみつ金時 80g ①とみつ金時はいちよう切り、たまねぎはくし切り、ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。
油揚げ 100g ②油揚げは2cmの角切りにし、油抜きをする。
たまねぎ 60g ③煮干しでだしをとり、たまねぎ、とみつ金時、生姜、油揚げ、ねぎを順に入れる。
ねぎ 8g ④みそを溶き入れ、仕上げる。
生姜 2g
みそ 大さじ1と1/2
煮干し 8g
水 480g

熊川くすゼリー

熊川くす 16g ①熊川くすを水でしっかり溶かし、砂糖を加えて加熱し、とろみをつける。
水 200g ②容器に小豆、みかん、①を入れて冷やす。
上白糖 小さじ1 ③固まったら、きなこと小豆を盛り付ける。
小豆 32g
みかん 40g
きなこと 小さじ2

プレゼン資料





メニュー

- ごはん(いちほまれ)
- 作った人の笑顔が見える
敦賀かぼちゃの巻き巻き牛フライ
- アカカンパの彩り野菜
- かくれんぼさつまいものうま味団子汁
- ぷるぷるみかんゼリー
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	756kcal	亜鉛	4.3mg
炭水化物	104.6g	ビタミンA	233μgRE
たんぱく質	26.2g	ビタミンB1	0.42mg
脂質	24.5g	ビタミンB2	0.64mg
脂質	29.2%	ビタミンC	40mg
カルシウム	323mg	食物繊維	4.5g
マグネシウム	105mg	食塩相当量	2.3g
鉄	2.3mg		

●アピール POINT ●

地場産食材普及のために計画栽培したかぼちゃを、牛肉巻きフライの芯に使用した他、敦賀産食材としてアカカンパ、きゅうり、白ねぎ、とんとんみそを使用しました。みそ汁のだしに特産品の昆布を、また、とみつ金時を芯にした肉団子をみそ汁の具として使用しました。フライは、芯になるズッキーニににんじんを炒めておくことで食べやすくし、ソースの越のルビーの割合を増やすことで、越のルビー独自の甘さを引き出しました。アカカンパは、酢漬けを使用することで旬以外での使用を可能にしました。みそ汁の肉団子のつなぎを豆腐にすることで、パン粉(小麦)を使用しないアレルギー対応となっています。

レシピ ■校種(小学校)

ごはん

精白米(いちほまれ) 320g ①ごはんを炊く。

作った人の笑顔が見える敦賀かぼちゃの巻き巻き牛フライ

牛肉(うす切り)	100g	①かぼちゃとズッキーニは拍子木切り。にんじんはせん切りにする。
かぼちゃ	32g	②フライパンで菜種油を熱し、にんじんを炒め、やわらかくなったらズッキーニも加え炒める。コンソメで味をつける。
ズッキーニ	32g	③牛肉を広げて塩こしょうする。かぼちゃ、ズッキーニ、にんじんをのせて巻く。
にんじん	16g	④小麦粉とパン粉で衣をつけて、菜種油で揚げる。
菜種油	小さじ4/5	⑤越のルビーは皮を取り除き、1cm角切りにする。
コンソメ	少々	⑥鍋に⑤とケチャップ、コンソメを加え火にかける。ひと煮立ちしたらこしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ2強	
パン粉	4/5カップ	
菜種油(揚げ油)	適量	
(冷)越のルビー	120g	
ケチャップ	大さじ1と1/4強	
コンソメ	小さじ1/3弱	
こしょう	適量	
片栗粉	小さじ4/5	
水	16g	

アカカンパの彩り野菜

アカカンパ(甘酢漬(せん切り))	12g	①キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでる。
キャベツ	100g	②①とアカカンパの甘酢漬けを和える。
きゅうり	12g	

材料(4人分) ※赤字は地場産物

かくれんぼさつまいものうま味団子汁

豚ひき肉	80g	①さつまいもは皮をむき角切りにし、ゆでしておく。
さつまいも	20g	②木綿豆腐は水気を切っておく。
木綿豆腐	20g	③豚ひき肉に②と片栗粉、塩こしょうをしてよくこねる。①を芯にして団子を作る。
片栗粉	小さじ2	④まいたけは小房に切る。薄揚げは短冊切り。にんじんはいちょう切り。糸こんにゃくは湯通し、ねぎは小口切り。
塩	少々	⑤だし昆布でだしをとり、にんじんを加える。
こしょう	少々	⑥にんじんがやわらかくなったら、糸こんにゃく、肉団子を加える。
まいたけ	24g	⑦肉団子に火が通ったらまいたけを加え、とんとんみそで味を調える。
薄揚げ	24g	⑧最後にねぎを加える。
にんじん	24g	
糸こんにゃく	80g	
ねぎ	16g	
だし昆布	6g	
とんとんみそ	大さじ2と1/2弱	
水	540g	

ぷるぷるみかんゼリー

100%みかんジュース	100g	①みかんゼリーを作り、軽くくずす。
水	160g	②①とみかんを和える。
アガー	大さじ1弱	
砂糖	大さじ1と1/3	
(缶)みかん	60g	





メニュー

- ごはん(いちほまれ)
- すこ(スコ)〜く美味い
鶏肉のすこ醤油だれかけ
- 歯っぴー和え
- 越前おおの宝汁
- 名水すこサイダーゼリー
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	848kcal	亜鉛	4.8mg
炭水化物	127.8g	ビタミンA	283μgRE
たんぱく質	36.2g	ビタミンB1	0.55mg
脂質	19.8g	ビタミンB2	0.56mg
脂質	21.3%	ビタミンC	20mg
カルシウム	450mg	食物繊維	5.1g
マグネシウム	130mg	食塩相当量	2.9g
鉄	4.4mg		

●アピール POINT ●

生徒に郷土料理や地場産野菜に慣れ親しんでもらい「名水の里・奥越前おおの」の魅力を再発見できるような献立にしました。具体的には、①大野市が誇る「中野なす」「九頭竜まいたけ」「穴馬スイートコーン」をはじめとする8種類以上の地場産野菜や市の銘菓「けんけら」、新商品の「名水すこサイダー」を使った献立にしました。また、皮ごとおいしく食べられる食材を選び、石塚左玄の『一物全体食』や『身土不二』などの訓えを取り入れました。②主菜やデザートには、苦手な生徒が多かった郷土料理の「すこ」をあえて使い、味だけでなく見た目にも食べやすくアレンジしました。

レシピ ■校種(中学校)

ごはん

精白米(いちほまれ) 400g ①ごはんを炊く。

鶏肉のすこ醤油だれかけ

鶏もも肉	280g	①鶏肉は塩こしょうをしておく。
塩	1.6g	②粉をつけて両面こんがり焼く。
こしょう	少々	③ねぎとすこはみじん切りにする。
米粉	大さじ3	すこの漬け汁はとっておく。
ねぎ	8g	④③と調味料、ごまを合わせて加熱する。
すこ	24g	⑤焼きあがった鶏肉に④のすこ醤油だれをかける。
すこの漬け汁	小さじ1強	
砂糖	小さじ1強	
しょうゆ	小さじ1強	
白いりごま	小さじ1	

歯っぴー和え

きゅうり	72g	①切干大根を戻しておく。
切干大根	14g	②切干大根は2cm幅に切り、きゅうりは細切りにする。それぞれゆでて冷水で冷やす。
スイートコーン	20g	③コーンはゆでて冷水で冷やす。
挽き割り大豆	12g	④水気を切った③の野菜に、調味料と挽き割り大豆を加えて和える。
酢	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	

材料(4人分) ※赤字は地場産物

越前おおの宝汁

厚揚げ	120g	①だし汁をとる。
さつまいも	80g	②厚揚げは油抜きをし、サイコロに切る。
中野なす	60g	③小松菜は2cm幅に切り、下ゆでして冷水にとる。
にんじん	40g	④にんじんはいちょう切り、さつまいもとなすは厚めのいちょう切りにする。
小松菜	48g	まいたけはほぐしておく。
まいたけ	32g	⑤にんじん・さつまいもをだし汁で煮て、火が通ったら、なす・厚揚げ・まいたけを加えて煮る。
煮干し	8g	⑥最後にみそと小松菜を加え、加熱して仕上げる。
みそ	大さじ2と1/2	
水	600g	

名水すこサイダーゼリー

クールゼリーの素	40g	①水とすこの漬け汁を沸騰させ、そこへゼリーの素を入れて溶かす。
すこの漬け汁	大さじ1弱	②ゼリーの素が完全に溶けたら、火を止めてサイダーを注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
水	80g	③固まったゼリーにホイップクリームを絞ってけんけらを飾る。
名水すこサイダー	120g	
ホイップクリーム	24g	
けんけら(1個)	16g	





メニュー

- どんだけ～セルフおにぎり(いちほまれ)
- おにぎりの具
(ふくいサーモンフレーク・おあげさんの甘煮)
- ふくいポークと夏野菜のさわやかあえ
- ごんぼ汁
- すいか
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	747kcal	亜鉛	2.7mg
炭水化物	94.9g	ビタミンA	430μgRE
たんぱく質	29.7g	ビタミンB1	0.79mg
脂質	25.1g	ビタミンB2	0.58mg
脂質	30%	ビタミンC	47mg
カルシウム	404mg	食物繊維	6.1g
マグネシウム	117mg	食塩相当量	2.2g
鉄	3.4mg		

●アピール POINT ●

ふくいサーモンや坂井地区でとれる野菜やすいかの他、福井梅の梅干し、九頭竜まいたけ、県産大豆で作った油揚げや厚揚げなど福井の海、山、里の幸をたっぷり使用した献立にしました。おにぎりの2種類の具は、どちらも「どんだけ～」となるくらい入れ、ごはんには塩味を加えないことでごはんの味を純粋に味わえるようにしました。副菜は、味も見た目もさわやかな気持ちになるような食材や味付けを考えました。味付けは全体的に和風に仕上げ、地元を感じられるほっとする献立にしました。

レシピ ■校種(小学校)

材料(4人分) ※赤字は地場産物

どんだけ～セルフおにぎり

精白米(いちほまれ)	300g	①ごはんを炊く。
ふくいサーモン	80g	②フライパンに清酒、みりん、ふくいサーモンを入れ、中火にかけ4分ほど煮る。
清酒	大さじ1と1/3	③②の皮と骨を取り除き、ほぐしながら塩を加える。
みりん	大さじ1強	④③を弱火にかけ、ほぐしながら水分を飛ばし、ごま油といりごまを加えてさらに1分程度炒める。
塩	少々	⑤鍋に、油抜きして切った油揚げ、三温糖、しょうゆ、水を適量入れ、完全に煮含める。
ごま油	小さじ1/2	
いりごま	小さじ1強	
油揚げ	56g	
三温糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
手巻き用のり	6枚	

ふくいポークと夏野菜のさわやかあえ

ふくいポーク	80g	①かぼちゃとなすは適当な大きさに切って素揚げする。ズッキーニと小松菜は切ってゆでて冷ます。
坊ちゃんかぼちゃ	120g	②ミディトマトは、洗って消毒後切る。
なす	80g	③ふくいポークをゆでて、冷ます。
ミディトマト	120g	④調味液を作る。みじん切りにしたらっきょう、梅肉と調味料、だし汁(ごんぼ汁から)を混ぜ合わせる。
ズッキーニ	60g	⑤①②③を④で和える。
小松菜	40g	
らっきょう	10g	
梅干し	5g	
だし汁	小さじ2	
らっきょう酢	小さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ1	

ごんぼ汁

ごぼう	72g	①昆布と削り節でだしをとる。
にんじん	40g	②ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにする。ねぎは小口切り、生揚げ、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。まいたけは裂く。
生揚げ	80g	③①で材料を煮ていく。花かつおはからいりしておく。
糸こんにゃく	80g	④食材がやわらかくなったら、味付けをし、最後に花かつおを振り入れる。
青ねぎ	32g	
まいたけ	24g	
だし昆布	2g	
削り節	20g	
しょうゆ	少々	
食塩	少々	
本みりん	小さじ1と1/2	
清酒	小さじ1と1/2	
花かつお	2g	

すいか

すいか	280g	①すいかを切る。
-----	------	----------

プレゼン資料





メニュー

- おにぎらずバーガー(いちほまれ)
- 若狭牛とふくいポークの
焙煎米ぬかハンバーグ
- 夏野菜 俺のカレーみそ炒め
- トマトとチキンの味わいスープ
- 甘酒と豆乳のゼリー
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	860kcal	亜鉛	4.6mg
炭水化物	119.6g	ビタミンA	375μgRE
たんぱく質	34.3g	ビタミンB1	0.57mg
脂質	26.4g	ビタミンB2	0.71mg
脂質	28%	ビタミンC	36mg
カルシウム	414mg	食物繊維	5.9g
マグネシウム	133mg	食塩相当量	2.3g
鉄	3.8mg		

●アピール POINT ●

「いちほまれを拡散する！」をテーマに、給食委員会で食味調査を行い、調理方法や味付け方法、おいしく食べられる食べ方の研究を行いました。いちほまれは粘つきが少なく弾力性があること、粒だった食感があるという結果から、「おにぎりにするとおいしい」、「油っこい味と合う」ことがわかりました。そこで、福井のブランド食材である「若狹牛やふくいポークを使ったハンバーグ」と、「夏野菜のカレーみそ炒め」を挟みこむ「おにぎらずハンバーガー」にしました。この食べ方は、ごはんと主菜と一緒にガツンと味わうことができるので、中高校生に人気が出て、いちほまれを拡散できると思います。

また、無農薬農法で栽培されている「焙煎米ぬか」をハンバーグに加えることで、石塚左玄先生の「一物全体食」の訓えと「食品ロス」を考慮した調理方法となっただけでなく、肉汁を吸い込みふっくらとした食感のハンバーグに仕上げることができました。

 レシピ ■ 校種(中学校)

おにぎらずバーガー

	精白米(いちほまれ)	380g	①だし昆布と酒を加えて固めてごはんを炊く。 ②炊き上がったごはんに合わせ酢を混ぜて冷ます。
	だし昆布	5cm	
	清酒	小さじ1	
	穀物酢	大さじ2	
	上白糖	大さじ2	
	食塩	小さじ1/4	
	焼きのり	4枚	

若狭牛とふくいポークの焙煎米ぬかハンバーグ

岩狹牛	72g	①たまねぎ、花らっきよはみじん切りにし、
ふくいポーく	100g	他の食材と混ぜ合わせ、パティの形に整
たまねぎ	58g	える。
パン粉	大さじ1	②スチームコンベクションオープンで
焙煎米ぬか	8.8g	200℃で8分間ほど焼く。
花らっきよ	10g	③⑦の材料を混ぜ合わせて、片栗粉でとろ
牛乳	32g	みをつける。
冷凍卵液	22g	
食塩	小さじ1/2	
黒こしょう	少々	
赤ワイン	大さじ1と1/2	
梅ペースト	8g	
こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
⑦本みりん	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
でんぷん	少々	
レタス	32g	
ハンバーグシート	2枚	

夏野菜 俺のカレーみそ炒め

なす	80g	①なすは7mmの輪切りにし、水にさらす。
ズッキーニ	80g	②ズッキーニは7mmの輪切りにする。
ベーコン	28g	③ベーコンは短冊切りにする。
みそ	大さじ1/2	④オリーブオイルでよく炒め、味付けする。
三温糖	大さじ1/3	
本みりん	小さじ1	
清酒	小さじ1	
カレー粉	少々	
いりごま	小さじ1/2	
とろけるチーズ	20g	
オリーブ油	小さじ2	

トマトとチキンの味わいスープ

トマト	60g	①材料は1cm角に切りそろえる。
たまねぎ	80g	②昆布でだしをとり、その中に①を入れ、
小松菜	80g	煮る。
にんじん	32g	③しょうゆ、塩で味を調える。
若鶏むね肉	80g	
コンソメ	小さじ2/3	
食塩	小さじ1/5	
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	
昆布	1.2g	
水	560g	

甘酒と豆乳のゼリー

甘酒	40g	①甘酒、豆乳、牛乳、水を温めゼリーの素を溶かす。
無調整豆乳	60g	
牛乳	40g	②カップに、①を注いで固める。
水	60g	
ゼリーの素	大さじ2	

プレゼン資料

自分でにぎって、笑顔広がる いちほまれ

調査 1. 地場産食材を使ったメニューを出し合おう

2. いちほまれの味覚実験調査

3. いちほまれに合う調理法の調査

($N=24$ 中学校 給食委員会 18、 高校 生活科学科 6)



- おにぎり
- 肉じゃが
- ソースかつ丼
- たくあんのかきたの
- しょうが焼き
- 米バーガー
- すき焼き
- 越のルビースープ
- 里いもの天ぷら



調査 2



200





メニュー

- ごはん(いちほまれ)、福井梅干し
- ふくいサーモンのからあげ
- あわらの梨のハニーソースかけ
- 色どりきらきらサラダ
- 福地鶏たまごのふわふわスープ
- ブルーベリーの羽二重パイ
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	717kcal	亜鉛	2.7mg
炭水化物	87.7g	ビタミンA	223μgRE
たんぱく質	28g	ビタミンB1	0.6mg
脂質	23.5g	ビタミンB2	0.72mg
脂質	30.5%	ビタミンC	41mg
カルシウム	353mg	食物繊維	4.7g
マグネシウム	112mg	食塩相当量	2.9g
鉄	3.5mg		

アピール POINT

あわらし市の地場産物である、たまねぎ、枝豆、とうもろこし、きゅうり、越のルビー、福地鶏たまご、とみつ金時、梨、福井県の地場産物であるふくいサーモン、福井梅干し、福井県の特産品である羽二重餅を使用しています。もちもちした食感のいちほまれはそれだけでも甘くて美味しいですが、梅干しとともに食べると、より甘味が引き出されて美味しいです。ふくいサーモンを給食で食べてとても美味しかったので、からあげにして、あわらでとれる梨のソースをかけたら合うのではないかと考えました。色どりきらきらサラダは、あわらでとれた野菜にゼラチンで固めたドレッシングをかけ、きらきらとした色どりのいいサラダにし、ブルーベリーの羽二重パイは、あわらでとれたブルーベリージャムと羽二重餅を中に詰めて作りました。

レシピ ■校種(小学校)

材料(4人分) ※赤字は地場産物

ごはん

精白米(いちほまれ)	280g	①ごはんを炊く。
福井梅干し(小梅)	20g	

ふくいサーモンのからあげ あわらの梨のハニーソースかけ

ふくいサーモン	160g	①ふくいサーモンはでんぶんをつけて、油で揚げます。
でんぶん	大さじ1	
菜種油(揚げ油)	適量	②黄色パプリカをせん切りにし、梨はすりおろす。すりおろした梨としょうゆ、清酒、パプリカを煮立たせ、少し煮詰め、ソースを作る。
黄色パプリカ	20g	
にんにく	2g	③ふくいサーモンにかける。
しょうゆ	小さじ1と1/2	
清酒	小さじ1	
はちみつ	小さじ1/5	
梨(すりおろしたもの)	120g	

色どりきらきらサラダ

枝豆	32g	①枝豆はゆでてさやから出しておく。
とうもろこし	32g	②とうもろこしは粒にして、ゆでる。越のルビーは1/4にカットし、きゅうりは輪切りにし、ゆでる。
越のルビー	100g	
きゅうり	40g	③ゼラチンをふやかし、ドレッシングを入れて固めてから細かくカットする。
塩	小さじ1/6	
水	10g	④野菜に塩をまぶし、③とともに和える。
越のルビードレッシング	大さじ2強	
ゼラチン	小さじ2/3	

福地鶏たまごのふわふわスープ

福地鶏たまご	80g	①鶏肉は小さめに切る。
パン粉	小さじ1と1/2	②にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、さつまいもは1cmの角切り、チンゲン菜はざくざくと切る。
粉チーズ	大さじ1/2	
鶏肉	40g	③卵はほぐして、パン粉、粉チーズを入れてよく混ぜておく。
にんじん	20g	④材料を煮込んで、調味をして、③を入れる。
たまねぎ	48g	
さつまいも	80g	
チンゲン菜	40g	
鶏ガラスープ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	小さじ1/5	
ごしょう	少々	

ブルーベリーの羽二重パイ

羽二重餅	32g	①パイ生地に羽二重餅とブルーベリージャムを入れ、卵黄をぬって200℃で10分オーブンで焼く。
ブルーベリージャム	大さじ1	
パイ生地(冷凍)	60g	
卵黄	12g	

プレゼン資料





メニュー

- ごはん(いちほまれ)
- チキンカツ越のルビーソースかけ
- らっきょうのドレッシングサラダ
- とみつ金時入りほくほく豚汁
- シュワヒヤすいかとメロンのフルーツポンチ
- 牛乳

栄養価(1人分)

エネルギー	670kcal	亜鉛	1.9mg
炭水化物	91g	ビタミンA	251μgRE
たんぱく質	24.9g	ビタミンB1	0.65mg
脂質	21.9g	ビタミンB2	0.47mg
脂質	29%	ビタミンC	32mg
カルシウム	283mg	食物繊維	3.8g
マグネシウム	66mg	食塩相当量	2.1g
鉄	1.8mg		

●アピール POINT ●

テーマに沿って、6年生全員でいちほまれを生かす地場産献立を考えました。給食でソースカツ丼やしょうゆカツ丼を提供していますが、いちほまれのもちもちとした食感をそのまま味わうために、あえてカツ丼にはせず白ごはんにしています。越のルビーソースは、給食のソースカツのたれをベースに、トマトペーストと越のルビーの果肉を取り入れ、トマトのうま味を生かしたソースに仕上げました。サラダには三國産の花らっきょを細かく刻んでドレッシングに混ぜ、らっきょうが苦手な子どもでも食べやすいようにしました。豚汁には子どもたち一押しのかいふく豚汁と甘いおみつ金時を取り入れています。デザートにはすいかとメロンのフルーツポンチを添え、彩りよく見た目にも季節感を味わえるよう工夫しました。

レシピ ■校種(小学校)

材料(4人分) ※赤字は地場産物

ごはん

精白米(いちほまれ) 280g ①ごはんを炊く。

チキンカツ越のルビーソースかけ

福井県産健康鶏チキンカツ	160g	①チキンカツを油で揚げる。
揚げ油	適量	②越のルビーは湯むきし、1cm角に切る。
有塩バター	小さじ2	③たまねぎをみじん切りする。
たまねぎ	32g	④バターでたまねぎを炒める。
県産裏ごしトマト	60g	⑤④に裏ごしトマト、調味料を入れて煮詰
ウスターソース	小さじ2	め、②の越のルビーを入れる。
こいくちしょうゆ	小さじ1	⑥チキンカツに⑤のソースをかける。
三温糖	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
越のルビー	40g	

らっきょうのドレッシングサラダ

キャベツ	80g	①キャベツ、きゅうり、にんじんは、角
きゅうり	48g	切りにする。
にんじん	32g	②花らっきょをみじん切りにする。
冷凍コーン	24g	③冷凍コーンと①の野菜をゆでる。
花らっきょ	20g	④③を水冷し、水切りする。
こいくちしょうゆ	小さじ2	⑤②のらっきょうに調味料を混ぜ、ドレ
らっきょう酢	小さじ2	ッシングを作る。
菜種油	小さじ1	⑥④に⑤を混ぜ、盛り付けて完成。
三温糖	小さじ1	

とみつ金時入りほくほく豚汁

ふくいポーク	60g	①削り節と昆布でだしを作る。
酒	小さじ1	②さつまいも、だいこん、にんじんをい
さつまいも	80g	ちょう切り、ねぎを小口切り、平こん
だいこん	40g	にゃくを色紙切りにする。
にんじん	32g	③まいたけはさいておく。
ねぎ	32g	④平こんにゃくを下ゆでする。
まいたけ	20g	⑤ふくいポークを酒で炒め、①のだし汁
平こんにゃく	32g	を入れる。
だし昆布	1.2g	⑥⑤にだいこん、にんじん、④の平こん
削り節	12g	にゃくを入れる。
みそ	大さじ2	⑦⑥にまいたけ、さつまいもを入れ、あ
		くがでたらとる。
		⑧⑦にみそを溶かし、ねぎを入れる。
		⑨器に盛り付けて完成。

シュワヒヤすいかとメロンのフルーツポンチ

すいか	120g	①すいかとメロンを一口サイズにする。
アンデスメロン	80g	②①にサイダーを入れて混ぜる。
サイダー	60g	③取り分けて完成。

プレゼン資料



本選 レポート



令和元年度学校給食調理コンテストの本選が、
8月20日(火)に仁愛女子短期大学で
開催されました。

児童生徒2名、栄養教諭・学校栄養職員等
1名、調理員・教諭1名のチームです

がんばります!



おいしくな~れ♪



調理前の打ち合わせも
大事です

調理スタート



審査を待つ間、試食タイムです。
はぴりゅうも応援に来てくれました





プレゼン発表



どのチームもそれぞれ
素晴らしい発表でした！

プレゼン賞



家族や学校の先生方も
応援に来てくれました



審査・表彰式・講評

調理中も審査です



〈審査員講評〉

みなさんが作った料理は非常に美味しく、プレゼンテーションも非常に上手で感心させられました。『食卓に笑顔を』、それは私たちがいちほまれを作ったコンセプトにもなっています。美味しいお米『いちほまれ』や、福井県の様々な食材を通して、みなさんに健康的な食生活を送っていただきたいと思います。



福井県農業試験場
福井米研究部
部長 富田 桂氏

〈審査員講評〉

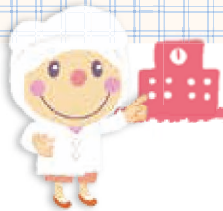
今年度のテーマは、「いちほまれを味わう地場産給食」でした。主食・主菜・副菜をそろえ、そして今日は開けてびっくりのデザートなどもあり、非常に感心させられました。また、プレゼンテーションで発表された、いちほまれの調理方法の人気度調査では、若い人がしょうゆ味・ケチャップ味を好み、すし飯は最も低い値であったことに驚き、若い人の味覚の違いを知りました。

苦手な食材を美味しく食べるためにきれいな色のメニューに仕上げるという工夫や、レシピ名のアイデアあふれるネーミングは、やはり毎日の料理や食べることに興味を持っているみなさんだからこそ、できるのではないかなと思いました。

毎日、朝昼晩三食食べて、私たちは生きていくわけですが、その基礎を学ぶのが小学校・中学校の給食であり、世界的にも非常に評価されています。毎日の給食が生涯の「食」の基本になればと思います。



【特別審査員】
公益社団法人 福井県栄養士会
名誉会長 清水瑠美子氏



学校給食調理コンテスト応募献立一覧

- 献立にはすべて牛乳がつきます
- ごはんはいちほまれを使用しています

	市町名	学校名	献立名	ページ
1	福井市	東安居小学校	畑でとれた夏野菜の五目寿司、私の好きな鯖の梅煮、 東安居ほうれん草と畑でとれた枝豆のごまあえ、 食育畑のとれたて野菜のみそ汁、季節のフルーツ(畑でとれたすいか)	27
2	福井市	湊小学校①	ごはん、7種の具、何が入っているか当ててね春巻き、ゆでブロッコリー、 夏野菜を入れたふわふわ卵の中華スープ	
3	福井市	湊小学校②	ごはん、いい味してるよ、あじそぼろ、福い〜っぱいごま和え、 かつおのだしでおみそ汁、すいか	
4	福井市	湊小学校③	ごはん、ごはんが進む、旨味パークソテー、ホットじゃがいもサラダ、 打ち豆入りコンソメスープ	
5	敦賀市	松原小学校①	ごはん、ふくいパークのトンカツトマトソースかけ、へしこピーマン、 にんじん麺のさわやかすまし汁、梅ゼリー	
6	敦賀市	松原小学校②	ごはん、鯖のみそ煮、きゅうりとキャベツの梅おかか和え、 県産舞茸のすまし汁、東浦みかんゼリー	
7	敦賀市	栗野中学校①	ごはん、敦賀産鱈のBBQソースかけ、キャベツときゅうりの塩もみ、 福井たっぷり野菜スープ、つるが小町	28
8	敦賀市	栗野中学校②	ごはん、敦賀産ブリのたまねぎ和風ソースかけ、キャベツの生姜あえ、 福井たっぷり豚汁	
9	小浜市	小浜中学校	ごはん、鯖缶入り野菜炒め、さつまいもの梅ジャム煮、ミネストローネ	
10	大野市	下庄小学校	ごはん、ふくいサーモンのさわやかポン酢ソースかけ、 中野なすのカラフルきんぴら、夏野菜のスパイシーみそ汁、里いもプリン福井 のフルーツ添え	
11	勝山市	成器南小学校②	ごはん、夏野菜ごろごろゴロッケ、ニコニコ甘酢あえ、 若猪野いっぱいみそ汁、福うめ〜井ゼリー	

	市町名	学校名	献立名	ページ
12	勝山市	成器南小学校③	ごはん、サワラと福井梅の大葉はさみ揚げ、 フワッとやさしいとろろん焼き平泉寺石畳バージョン、 オクラときゅうりのキラキラスープ、夕日に染まるトマトゼリー	28
13	あわら市	細呂木小学校②	ごはん(粉わかめ)、若狭牛と福地鶏のスペシャルオムレツ風、 あわら市deとれたてサラダ、福井のきのことおぼろ昆布のすまし汁、 越前柿(とみつ金時クリームぞえ)	29
14	越前市	武生南小学校	夏の香りごはん、うまか冷しゃぶサラダ、モロッコーン揚げ、越のルビー、 豆腐とまいたけのすまし汁、白山スイカポンチ	
15	坂井市	春江西小学校①	ごはん、らっきょ入り甘えびのシューマイ、 いかと白茎ごぼうとれんこんのサラダ、越のルビー入りかき玉スープ、 きなこクリーム大福	
16	坂井市	春江西小学校②	ごはん、甘えびと福井パークソースカツ(丼)、お野菜ディップ、 さといものポタージュ、メロン	
17	坂井市	春江西小学校③	ごはん、甘えびと福井パークソースカツ(丼)、越のルビー、 さといものポタージュ、フルーツたっぷり福井梅ポンチ	
18	坂井市	春江西小学校④	ごはん、甘えびグラタン、いかと白茎ごぼうとれんこんのサラダ、 越のルビー入りかき玉スープ、きなこクリーム大福	
19	坂井市	東十郷小学校	ごはん、福井パークのソースカツ、越のルビーサラダ、いもいも汁、 季節のフルーツ	30
20	坂井市	三国中学校	ごはん、甘えびの天ぷら、もみわかめとにんじんのサラダ、みそ汁	
21	若狭町	瓜生小学校	ごはん、さばの竜田揚げ、うめえはりはり漬け、若狭わかめのみそ汁	
22	県立	高志中学校②	ごはん、ふくいサーモンの南蛮梅ソース 越のルビー添え、 五穀とお豆の彩あえ、ゴボウときのこのおすいもの、甘酒の杏仁豆腐	



学校給食調理コンテスト応募献立写真

●ごはんはいちほまれを使用しています

福井市東安居小学校

- メニュー
- 畑でとれた夏野菜の五目寿司
 - 私の好きな鯖の梅煮
 - 東安居ほうれん草と畑でとれた枝豆のごまあえ
 - 食育畑のとれたて野菜のみそ汁
 - 季節のフルーツ(畑でとれたすいか)

No.1



福井市湊小学校①

- メニュー
- ごはん
 - 7種の具、何が入っているか当ててね春巻き
 - ゆでブロッコリー
 - 夏野菜を入れたふわふわ卵の中華スープ

No.2



敦賀市立栗野中学校①

- メニュー
- ごはん
 - 敦賀産鰯のBBQソースかけ
 - キャベツときゅうりの塩もみ
 - 福井たっぷり野菜スープ
 - つるが小町

No.7



敦賀市立栗野中学校②

- メニュー
- ごはん
 - 敦賀産ブリのたまねぎ和風ソースかけ
 - キャベツの生姜あえ
 - 福井たっぷり豚汁

No.8



福井市湊小学校②

- メニュー
- ごはん
 - いい味してるよ、あじそぼろ
 - 福い〜っぱいごま和え
 - かつおのだしでおみそ汁
 - すいか

No.3



福井市湊小学校③

- メニュー
- ごはん
 - ごはんが進む、旨味ポークソテー
 - ホットじゃがいもサラダ
 - 打ち豆入りコンソメスープ

No.4



小浜市立小浜中学校

- メニュー
- ごはん
 - 鯖缶入り野菜炒め
 - さつまいもの梅ジャム煮
 - ミネストローネ

No.9



大野市下庄小学校

- メニュー
- ごはん
 - ふくいサーモンのさわやかポン酢ソースかけ
 - 中野なすのカラフルきんぴら
 - 夏野菜のスパイシーみそ汁
 - 里いもプリン福井のフルーツ添え

No.10



敦賀市立松原小学校①

- メニュー
- ごはん
 - ふくいポークのトンカツマトソースかけ
 - ヘシこピーマン
 - にんじん麺のさわやかすまし汁
 - 梅ゼリー

No.5



敦賀市立松原小学校②

- メニュー
- ごはん
 - 鯖のみそ煮
 - きゅうりとキャベツの梅おかか和え
 - 県産舞茸のすまし汁
 - 東浦みかんゼリー

No.6



勝山市立成器南小学校②

- メニュー
- ごはん
 - 夏野菜のごろごろゴロッケ
 - ニコニコ甘酢あえ
 - 若猪野いっぱいみそ汁
 - 福うめ〜井ゼリー

No.11



勝山市立成器南小学校③

- メニュー
- ごはん
 - サワラと福井梅の大葉はさみ揚げ
 - フワッとやさしいとろろん焼き
 - 平泉寺石畳バージョン
 - オクラときゅうりのキラキラスープ
 - 夕日に染まるトマトゼリー

No.12





学校給食調理コンテスト応募献立写真

あわら市細呂木小学校②

- メニュー
- ごはん(粉わかめ)
 - 若狭牛と福地鶏のスペシャルオムレツ風
 - あわら市deとれたてサラダ
 - 福井のきのことおぼろ昆布のすまし汁
 - 越前柿(とみつ金時クリームそえ)

No.13



越前市武生南小学校

- メニュー
- 夏の香りごはん
 - うまか冷しゃぶサラダ
 - モロッコーン揚げ ●越のルビー
 - 豆腐とまいたけのすまし汁
 - 白山スイカポンチ

No.14



坂井市立東十郷小学校

- メニュー
- ごはん
 - 福井ポークのソースカツ
 - 越のルビーサラダ
 - いもいも汁
 - 季節のフルーツ

No.19



坂井市立三国中学校

- メニュー
- ごはん
 - 甘えびの天ぷら
 - もみわかめとにんじんのサラダ
 - みそ汁

No.20



坂井市立春江西小学校①

- メニュー
- ごはん
 - らっきょ入り甘えびのシューマイ
 - いかと白茎ごぼうとれんこんのサラダ
 - 越のルビー入りかき玉スープ
 - きなこクリーム大福

No.15



坂井市立春江西小学校②

- メニュー
- ごはん
 - 甘えびと福井ポークソースカツ(丼)
 - お野菜ディップ
 - さといものポターージュ
 - メロン

No.16



若狭町立瓜生小学校

- メニュー
- ごはん
 - さばの竜田揚げ
 - うめえはりはり漬け
 - 若狭わかめのみそ汁

No.21



県立高志中学校②

- メニュー
- ごはん
 - ふくいサーモンの南蛮梅ソース 越のルビー添え
 - 五穀とお豆の彩あえ
 - ゴボウときのこのおすいもの
 - 甘酒の杏仁豆腐

No.22



坂井市立春江西小学校③

- メニュー
- ごはん
 - 甘えびと福井ポークソースカツ(丼)
 - 越のルビー
 - さといものポターージュ
 - フルーツたっぷり福井梅ポンチ

No.17



坂井市立春江西小学校④

- メニュー
- ごはん
 - 甘えびグラタン
 - いかと白茎ごぼうとれんこんのサラダ
 - 越のルビー入りかき玉スープ
 - きなこクリーム大福

No.18





Photo gallery