



中学校給食センター・第二給食センター

福島県では、ごはんを主食とした食事作りを通して、生活習慣の改善や自ら健全な食生活を実現する力(食べる力)の育成等を目的とし「ふくしまっ子ごはんコンテスト」を実施しています。

保護者のみなさまにおかれましては、お忙しいことと思いますが、参加のご協力の程よろしくお願いたします。

ここ数年、郡山市内からは入賞作品が出ていません。中学生のみなさんは、ぜひ入賞を目指してコンテストにチャレンジしてみませんか？

※この用紙と合わせて「ごはんコンテストの約束事(中学生用)」もご覧ください。

## ～ごはんコンテスト応募の手順～



**コンテスト入賞を目指すおすすめ献立**

- 郷土料理を取り入れた献立
- 地場産物を取り入れた献立
- 旬の夏野菜を使用した献立
- 家庭の自慢料理を取り入れた献立
- 成長期に必要な栄養(カルシウム・鉄)を補給できる献立

郡山は、郷土料理や地場産物を取り入れた献立では、会津や浜通りに比べインパクトが弱くなりがちです。郷土料理や地場産物に負けない献立のテーマを考えてみましょう！

## ～昨年度の入賞作品を紹介します～

	出来上がり写真	献立名	お弁当の特徴や工夫したこと
福島スマイル弁当		<ul style="list-style-type: none"> <li>凍み豆腐入りとりそぼろと卵の二色ごはん</li> <li>いんげんの肉巻き</li> <li>なすのじゅうねんみそ田楽</li> <li>しめじと枝豆のバター醤油和え</li> <li>パプリカのピクルス</li> <li>ミニトマト、果物</li> </ul>	福島の伝統食材である凍み豆腐とじゅうねんみそを使った料理や、祖父母が育てたなすやいんげん、ミニトマトを取り入れ、栄養バランスと彩りを考えたお弁当。とりそぼろに凍み豆腐を加えたことで味がよくしみ込むよう工夫しました。
目さめよわたし筋肉！ アスリート弁当		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>こってりささみ</li> <li>おくらとなめこの梅おかか和え</li> <li>なすと味噌ひき肉炒め</li> <li>トマトのバジルサラダ</li> <li>鉄分たっぷり小松菜のじゅうねん和え</li> </ul>	私は長距離ランナーです。暑い夏でもしっかりと体作りができるお弁当を作りました。とりのささみが「筋肉強化」、梅や自家製野菜が「疲労回復、夏バテ防止」に役立ちます。田村市特産のじゅうねんは栄養だけでなく、香りも豊かで食欲をそそります。
お弁当で夏満喫！		<ul style="list-style-type: none"> <li>とうもろこしごはん</li> <li>大葉のだし巻き卵</li> <li>なすの豚バラ巻き</li> <li>にんじんのたらこ炒め</li> <li>南蛮ししとう</li> <li>きゅうりのなんちゃってスイカ</li> <li>添え野菜</li> </ul>	夏が満喫できることをメインにお弁当を作りました。祖父が作った夏野菜6種類を使用しました。麻婆ししとうは、我が家の夏の定番メニューです。きゅうりのなんちゃってスイカは、弟が喜ぶ顔が見たかったので作ってみました。

「応募用紙記入例」・「記入上のポイント」

# ふくしまっ子 ごはんコンテスト



ふりがな  
氏名  
学校名

興味がわくようなネーミングを!



明るい場所・箸を置くなどきれいに撮りましょう。  
一次審査はほぼ写真で決まりますので映える写真を。

## 【ネーミング】

例) 福島愛情弁当 etc...

## 【特徴と工夫】

・郡山で有名な鯉、御前人参とおじいちゃんが育ててくれた野菜をたくさん使用したところ。Etc...

・誰かのために作った・福島県の食材・栄養面等ポイントを記入しましょう。

## 1人分の材料と分量(gまたはml)

品名	材 料	1人分量	切り方・下ごしらえなど
赤しそごはん	ごはん	240g	
	ゆかり	3g	
鯉さつま揚げ御前人参ソースがけ	鯉さつま揚げ	60g	蒸す
	御前人参	10g	すりおろす
	大根	5g	すりおろす
	生姜	0.4g	すりおろす
	みりん	0.8g	
	酒	1.5g	
	しょうゆ	0.8g	
	白だし	1g	
	でんぷん	0.1g	
	水	5g	
いんげんのじゅうねん和え	さやいんげん	25g	へたとすじをとり3cmにカットする
	もやし	25g	洗しておく
	人参	10g	千切り
	黒すりごま	3.5g	
	じゅうねん(えごま)	1g	乾煎りし、すっておく
	砂糖	1.5g	
	味噌	1g	
	しょうゆ	2g	
ピーマン入りカレー肉じゃが	豚もも肉	30g	一口大
	油	1.2g	
	じゃがいも	50g	乱切り
	人参	12g	いちよう切り
	ピーマン	8g	千切り
	玉ねぎ	60g	薄切り
	糸こんにゃく	35g	
	生姜	1g	
	酒	1.2g	
	みりん	1.2g	
	しょうゆ	6g	
砂糖	1.9g		
カレー粉	0.4g		

記入しておく手順が短縮できます。

## 【作り方】

### <下ごしらえ>

- ・ごはんは炊いておく。
- ・野菜は切っておく。
- ・和え物の野菜は茹でておく。

左側に載せきれない下ごしらえの情報を記入しましょう。

料理ごとに自分で線を引くことで見やすくなります。

### <手順>

#### <赤しそご飯>

- ① ごはんにゆかりを入れ混ぜる。

#### <鯉さつま揚げ御前人参ソースがけ>

- ① 鯉さつま揚げは蒸しておく。
- ② 鍋にすりおろした野菜と調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ①に②をかけ、食べやすい大きさに切る。

#### <いんげんのじゅうねん和え>

- ① 野菜と調味料を和える

#### <ピーマン入りカレー肉じゃが>

- ① フライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- ② ①にじゃがいも・人参・玉ねぎを入れ軽く炒める。
- ③ ...

冷凍食品は使用しない  
(コンテスト応募規定)

だれが見ても作れるように簡潔に。  
料理ごとに説明しましょう。



主食は「ごはん」です。ごはんの調理・詰め方にひと工夫を!

主食が工夫されている献立が上位に入賞しています!

いろいろな食材で色鮮やかな混ぜご飯にチャレンジしてみませんか?