

印刷物仕様書

印刷物名	「子どもが作る地場産物を活用した健康レシピ」チラシ	数量	(枚 組) 144, 000	<input type="checkbox"/> 部 <input checked="" type="checkbox"/> 枚 <input type="checkbox"/> 組 <input type="checkbox"/> 冊 <input type="checkbox"/> セット
印刷区分	<input checked="" type="checkbox"/> オフセット <input type="checkbox"/> フォーム <input type="checkbox"/> ダイレクト <input type="checkbox"/> 賞状 <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> その他 ()			
用紙規格 ・ 印刷面 ・ 印刷色	<input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B 4判 (□仕上がり)		<input type="checkbox"/> インチ× インチ	<input type="checkbox"/> mm × mm
	【表紙】 kg (紙の厚さ) <input type="checkbox"/> 上質紙 <input type="checkbox"/> コート紙 <input type="checkbox"/> アート紙 <input type="checkbox"/> レザック <input type="checkbox"/> 色上質紙 (厚口・特厚口) <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 片面刷/□両面刷 (色)			
	【本文】 2頁 50.5kg (紙の厚さ) <input type="checkbox"/> 上質紙 <input checked="" type="checkbox"/> コート紙 <input type="checkbox"/> アート紙 <input type="checkbox"/> OCR用紙 <input type="checkbox"/> ノーカーボン紙 (青・黒) (N) <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 減感 (枚目) <input type="checkbox"/> 裏カーボン (枚目) <input type="checkbox"/> 片面刷 (□モノクロ (頁) □2色 (頁) □3色 (頁) □4色 (頁)) <input checked="" type="checkbox"/> 両面刷 (□モノクロ (頁) □2色 (頁) □3色 (頁) <input checked="" type="checkbox"/> 4色 (2頁))			
製本	【仕切紙】 枚 <input type="checkbox"/> 上質紙 <input type="checkbox"/> 色上質紙 (薄口・中厚口) <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 片面刷/□両面刷 (色)			
	<input type="checkbox"/> 無線 (あじろ) とじ <input type="checkbox"/> 針金とじ (□中とじ □平とじ) (カ所) <input type="checkbox"/> 上製本 <input type="checkbox"/> 見返し <input type="checkbox"/> 背文字 <input checked="" type="checkbox"/> バラ (500枚帯掛) <input type="checkbox"/> 穴 (カ所) <input type="checkbox"/> ミシン (本) <input type="checkbox"/> セット仕上 (枚帯掛) <input type="checkbox"/> 天のり (組・枚 1冊) <input type="checkbox"/> 折り (□二つ折 □三つ折 □巻三つ折 □巻四つ折 □経本折 □観音折) <input checked="" type="checkbox"/> その他 (100枚毎に仕切り入り)			
グリーン購入	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 不適合 <input type="checkbox"/> 対象外			
	【判断基準】 (1)総合評価値80以上の印刷用紙を使用すること。(冊子形状のものについては表紙を除く。) (2)印刷物の用途・目的に支障のない範囲で、可能な限りAランクの資材を使用すること。 (3)報告書、ポスター、チラシ、パンフレット等の印刷物には、リサイクル適性を表示すること。 (4)オフセット印刷については、インキの種類ごとに規定された率以上植物由来の油を含有し、かつ芳香族成分が1%未満の溶剤のみを用いたインキが使用されていること。			
写真	<input checked="" type="checkbox"/> カラー 4点 <input type="checkbox"/> モノクロ 点 【内訳】 <input checked="" type="checkbox"/> 支給 [著作権: <input checked="" type="checkbox"/> 無 (4点) □有 (点)] □撮影又はレンタル 点			
イラスト	<input checked="" type="checkbox"/> カラー 2点 <input type="checkbox"/> モノクロ 点 【内訳】 <input checked="" type="checkbox"/> 支給 [著作権: <input checked="" type="checkbox"/> 無 (2点) □有 (点)] □書起し又はレンタル 点			
支給原稿	【表紙】 <input type="checkbox"/> 普通紙 <input type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト:) 【本文】 <input type="checkbox"/> 普通紙 <input checked="" type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト: ワード) 【イラスト】 <input type="checkbox"/> 普通紙 <input checked="" type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト: PDF) 【写真】 <input type="checkbox"/> ネガ <input type="checkbox"/> プリント <input checked="" type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト: PDF)			
原稿引渡	<input type="checkbox"/> 受注業者決定時 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年12月 (予定)			
校正責任者	所属名 教育庁健康教育課 担当者 遠藤 内線 (5132) 外線 (024-521-8409)	校正回数	3回	
納入期限	令和7年2月28日 (金)	データ納品	<input checked="" type="checkbox"/> 要 (形式: PDF) □不要	
納入場所	福島県教育庁健康教育課	【その他納品先】 <input checked="" type="checkbox"/> 有 (66カ所) □無		
特記事項	別紙配送先リストを参考に、仕分け・配送を含めた金額で見積もりをお願いいたします。 【納入場所内訳】 市町村教育委員会 59カ所 福島大学附属小・中学校 2カ所 福島県食育応援企業団 5カ所 計66カ所			

- (注) 1 必要な仕様は、別紙に具体的に書き入れること。
2 受注業者は、作業前に校正責任者と打合せを行うこと。
3 リサイクル適性の表示が必要な印刷物 (上記グリーン購入【判断基準】(3)を参照) については、受注業者は速やかに資材確認票を出納局入札用度課に提出すること。

R6 子どもが作る地場産物活用健康レシピ 印刷枚数

		枚数	備考
学校	市町村立小・中学校児童生徒数	126,846	
	市町村教育委員会	590	10枚×59市町村
	附属小学校児童数	622	
	附属中学校生徒数	423	
	会津学鳳中学校	275	
	ふたば未来学園中学校	184	
	各教育事務所	70	10枚×7
	計	129,010	
福島県 食育応援企業団	いちい	2,000	
	ヨークベニマル	4,000	
	コープふくしま	2,000	
	マルト	2,000	
	リオンドール	3,000	
	計	13,000	
その他	最優秀者5枚×2名=10枚 礼状と一緒に審査員に送付 10枚 社教の研修会配付 約20枚 学校給食週間時の掲示 約30枚 食育担当者会時に配付 約190枚 健康教育課員に配付 20枚	1,990	確実に使用する枚数 約300枚
合計		144,000	

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
福島市	960-8601	福島市五老内町3-1	024-535-1111	教育委員会施設管理課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	福島一小	87	5	92
2	福島二小	222	5	227
3	福島三小	341	5	346
4	福島四小	60	5	65
5	清明小	170	5	175
6	三河台小	375	5	380
7	森合小	607	5	612
8	渡利小	399	5	404
9	南向台小	116	5	121
10	杉妻小	595	5	600
11	蓬萊小	185	5	190
12	蓬萊東小	170	5	175
13	清水小	518	5	523
14	北沢又小	428	5	433
15	御山小	409	5	414
16	岡山小	432	5	437
17	鎌田小	552	5	557
18	月輪小	109	5	114
19	瀬上小	569	5	574
20	余目小	125	5	130
21	矢野目小	334	5	339
22	大笹生小	56	5	61
23	笹谷小	499	5	504
24	吉井田小	534	5	539
25	荒井小	151	5	156
26	立子山小	10	5	15
27	佐倉小	89	5	94
28	佐原小	14	5	19
29	飯坂小	208	5	213
30	平野小	487	5	492
31	湯野小	114	5	119
32	松川小	425	5	430
33	金谷川小	59	5	64

9449 165 9614

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
34	下川崎小	60	5	65
35	鳥川小	369	5	374
36	大森小	629	5	634
37	平田小	51	5	56
38	平石小	25	5	30
39	野田小	681	5	686
40	庭坂小	273	5	278
41	庭塚小	80	5	85
42	水保小	60	5	65
43	飯野小	176	5	181
44	福島一中	508	5	513
45	福島二中	166	5	171
46	福島三中	405	5	410
47	福島四中	403	5	408
48	福島四中天神スクール	17	5	22
49	岳陽中	392	5	397
50	渡利中	247	5	252
51	蓬萊中	214	5	219
52	清水中	407	5	412
53	信陵中	534	5	539
54	北信中	726	5	731
55	西信中	140	5	145
56	大鳥中	124	5	129
57	平野中	235	5	240
58	西根中	92	5	97
59	松陵中	263	5	268
60	信夫中	570	5	575
61	野田中	349	5	354
62	吾妻中	224	5	229
63	飯野中	91	5	96
	福島市教育委員会		10	10
合計				18,285

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
川俣町	960-1492	伊達郡川俣町字五百田30	024-566-2111	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	川俣小	328	5	333

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
2	川俣中	193	5	198
3	山木屋中	4	5	9
4	川俣町教育委員会		10	10
合計				550

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
伊達市	960-0692	伊達市保原町字舟橋180	024-573-5824	こども教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	伊達小	549	5	554
2	伊達東小	112	5	117
3	梁川小	446	5	451
4	堰本小	68	5	73
5	栗野小	57	5	62
6	大田小	96	5	101
7	保原小	586	5	591
8	上保原小	267	5	272
9	柱沢小	33	5	38
10	掛田小	150	5	155

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
11	小国小	25	5	30
12	月舘学園小	57	5	62
13	伊達中	268	5	273
14	梁川中	292	5	297
15	松陽中	146	5	151
16	桃陵中	352	5	357
17	霊山中	95	5	100
18	月舘学園中	57	5	62
19	伊達市教育委員会		10	10
合計				3,756

2364

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
桑折町	969-1692	伊達郡桑折町字東大隅18	024-582-2403	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	醸芳小	272	5	277
2	睦合小	38	5	43
3	半田醸芳小	97	5	102

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
4	伊達崎小	77	5	82
5	醸芳中	244	5	249
6	桑折町教育委員会		10	10
合計				763

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
国見町	969-1792	伊達郡国見町大字藤田字一丁田二1-7	024-585-2892	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	国見小	276	5	281
2	県北中	144	5	149

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	国見町教育委員会		10	10
合計				440

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
二本松市	964-8601	二本松市金色403-1	0243-55-5151	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	二本松南小	251	5	256
2	二本松北小	323	5	328
3	塩沢小	76	5	81
4	岳下小	149	5	154
5	安達太良小	39	5	44
6	原瀬小	46	5	51
7	杉田小	191	5	196
8	石井小	80	5	85
9	大平小	77	5	82
10	油井小	497	5	502
11	渋川小	105	5	110
12	川崎小	89	5	94

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
13	小浜小	100	5	105
14	新殿小	29	5	34
15	旭小	16	5	21
16	東和小	175	5	180
13	二本松一中	329	5	334
14	二本松二中	109	5	114
15	二本松三中	233	5	238
16	安達中	285	5	290
17	小浜中	77	5	82
18	岩代中	36	5	41
19	東和中	105	5	110
20	二本松市教育委員会		10	10
合計				3,542

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
大玉村	969-1302	安達郡大玉村玉井字西庵183	0243-48-3138	教育総務課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	大山小	277	5	282
2	玉井小	305	5	310

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	大玉中	258	5	263
4	大玉村教育委員会		10	10
合計				865

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
本宮市	969-1192	本宮市本宮字万世212	0243-33-1111	教育部 幼保学校課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	本宮小	422	5	427
2	本宮まゆみ小	307	5	312
3	五百川小	279	5	284
4	岩根小	304	5	309
5	糠沢小	102	5	107
6	和田小	63	5	68
7	白岩小	119	5	124

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
8	本宮一中	333	5	338
9	本宮二中	323	5	328
10	白沢中	170	5	175
11	本宮市教育委員会		10	10
合計				2,482

県北合計 30,683

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
郡山市	963-8601	郡山市朝日一丁目23-7	024-924-2421	学校管理課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	日和田小	462	5	467
2	高倉小	23	5	28
3	行健小	621	5	626
4	行健二小	566	5	571
5	明健小	346	5	351
6	小泉小	44	5	49
7	行徳小	361	5	366
8	安積一小	557	5	562
9	安積二小	302	5	307
10	安積三小	388	5	393
11	永盛小	304	5	309
12	柴宮小	554	5	559
13	穂積小	57	5	62
14	三和小	46	5	51
15	多田野小	102	5	107
16	堀口分校	7	5	12
17	河内小	29	5	34
18	片平小	108	5	113
19	喜久田小	243	5	248
20	熱海小	84	5	89
21	石筵分校	0	0	0
22	安子島小	50	5	55
23	湖南小中(前期)	72	5	77
24	守山小	337	5	342
25	御代田小	81	5	86
26	高瀬小	226	5	231
27	谷田川小	47	5	52
28	金透小	216	5	221
29	芳山小	302	5	307
30	橘小	378	5	383
31	小原田小	454	5	459
32	開成小	574	5	579
33	芳賀小	550	5	555
34	桃見台小	258	5	263
35	赤木小	276	5	281
36	薫小	489	5	494
37	富田小	521	5	526
38	富田東小	911	5	916
39	富田西小	416	5	421
40	大槻小	548	5	553

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
41	白岩小	45	5	50
42	東芳小	100	5	105
43	桜小	512	5	517
44	桑野小	304	5	309
45	大島小	573	5	578
46	緑ヶ丘一小	365	5	370
47	小山田小	493	5	498
48	大成小	682	5	687
49	朝日が丘小	548	5	553
50	西田学園(前期)	205	5	210
51	宮城小	23	5	28
52	海老根小	12	5	17
53	御館小	45	5	50
54	日和田中	218	5	223
55	行健中	473	5	478
56	明健中	452	5	457
57	安積中	362	5	367
58	安積二中	373	5	378
59	三穂田中	57	5	62
60	逢瀬中	72	5	77
61	片平中	51	5	56
62	喜久田中	108	5	113
63	熱海中	91	5	96
64	湖南小中(後期)	38	5	43
65	守山中	269	5	274
66	高瀬中	111	5	116
67	郡山一中	752	5	757
68	郡山二中	370	5	375
69	郡山三中	472	5	477
70	郡山四中	321	5	326
71	郡山五中	514	5	519
72	郡山六中	583	5	588
73	郡山七中	623	5	628
74	緑ヶ丘中	277	5	282
75	富田中	708	5	713
76	大槻中	365	5	370
77	小原田中	287	5	292
78	西田学園(後期)	88	5	93
79	宮城中	23	5	28
80	御館中	38	5	43
81	郡山市教育委員会		10	10
合計				24,318

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
須賀川市	962-8601	須賀川市八幡町135	0248-88-9166	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	須賀川一小	518	5	523
2	須賀川二小	363	5	368
3	須賀川三小	430	5	435
4	西袋一小	531	5	536
5	西袋二小	40	5	45
6	稲田学園（前期）	159	5	164
7	小塩江小	20	5	25
8	阿武隈小	394	5	399
9	仁井田小	286	5	291
10	柏城小	492	5	497
11	大東小	165	5	170
12	大森小	35	5	40
13	長沼小	78	5	83
14	長沼東小	79	5	84

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
15	白方小	70	5	75
16	白江小	112	5	117
17	須賀川一中	252	5	257
18	須賀川二中	606	5	611
19	須賀川三中	253	5	258
20	西袋中	300	5	305
21	稲田学園（後期）	96	5	101
22	小塩江中	23	5	28
23	仁井田中	145	5	150
24	大東中	105	5	110
25	長沼中	87	5	92
26	岩瀬中	110	5	115
27	須賀川市教育委員会		10	10
合計				5,889

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
鏡石町	969-0404	岩瀬郡鏡石町旭町159	0248-62-3459	教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	鏡石一小	510	5	515
2	鏡石二小	194	5	199

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	鏡石中	334	5	339
4	鏡石町教育委員会		10	10
合計				1,063

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
天栄村	962-0503	岩瀬郡天栄村大字下松本字原畑66	0248-82-2118	教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	広戸小	82	5	87
2	大里小	46	5	51
3	牧本小	62	5	67
4	湯本小	2	5	7

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
5	天栄中	109	5	114
7	天栄村教育委員会		10	10
合計				336

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
石川町	963-7893	石川郡石川町字長久保185-4	0247-26-9135	教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	石川小	462	5	467
2	野木沢小	37	5	42

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	石川中	337	5	342
4	石川町教育委員会		10	10
合計				861

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
玉川村	963-6392	石川郡玉川村大字小高字中畷9	0247-57-4633	教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	玉川一小	202	5	207
2	須釜小	83	5	88

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	玉川中	171	5	176
4	玉川村教育委員会		10	10
合計				481

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
平田村	963-8292	石川郡平田村大字永田字切田116	0247-55-2969	教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	蓬田小	134	5	139
2	小平小	94	5	99

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	ひらた清風中	135	5	140
4	平田村教育委員会		10	10
合計				388

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
浅川町	963-6204	石川郡浅川町大字浅川字背戸谷地144-6	0247-36-2297	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	浅川小	256	5	261
2	浅川中	161	5	166

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	浅川町教育委員会		10	10
合計				437

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
古殿町	963-8304	石川郡古殿町大字松川字新桑原31	0247-53-3655	学校教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	古殿小	148	5	153
2	古殿中	129	5	134

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	古殿町教育委員会		10	10
合計				297

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
三春町	963-7796	田村郡三春町字大町1-2	0247-62-6310	教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	三春小	311	5	316
2	岩江小	278	5	283
3	御木沢小	87	5	92
4	中妻小	48	5	53
5	中郷小	36	5	41

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
6	沢石小	36	5	41
7	三春中	281	5	286
8	岩江中	130	5	135
9	三春町教育委員会		10	10
合計				1,257

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
小野町	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字中通2	0247-72-6780	教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	小野小	363	5	368
2	小野中	221	5	226

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	小野町教育委員会		10	10
合計				604

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
田村市	963-4393	田村市船引町船引字畑添76-2	0247-81-1214	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	滝根小	152	5	157
2	大越小	152	5	157
3	都路小	30	5	35
4	常葉小	217	5	222
6	船引南小	114	5	119
7	船引小	625	5	630
8	美山小	127	5	132

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
12	滝根中	74	5	79
13	大越中	79	5	84
14	都路中	30	5	35
15	常葉中	114	5	119
16	船引南中	64	5	69
17	船引中	423	5	428
18	田村市教育委員会		10	10
合計				2,276

県中合計 38,207

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
白河市	961-8602	白河市字八幡小路7-1	0248-22-1111	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	白河一小	275	5	280
2	白河二小	507	5	512
3	白河三小	473	5	478
4	白河四小	182	5	187
5	白河五小	183	5	188
6	小田川小	56	5	61
7	五箇小	50	5	55
8	関辺小	100	5	105
9	みさか小	317	5	322
10	表郷小	278	5	283
11	小野田小	56	5	61
12	釜子小	137	5	142

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
13	大信小	132	5	137
14	信夫三小	0	0	0
15	大屋小	0	0	0
16	白河中央中	453	5	458
17	白河二中	465	5	470
18	東北中	116	5	121
19	白河南中	141	5	146
20	五箇中	0	0	0
21	表郷中	159	5	164
22	東中	121	5	126
23	大信中	104	5	109
24	白河市教育委員会		10	10
合計				4,415

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
西郷村	961-8091	西白河郡西郷村大字熊倉字折口原76-1	0248-25-2370	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	熊倉小	410	5	415
2	小田倉小	418	5	423
3	米小	215	5	220
4	羽太小	48	5	53
5	川谷小	27	5	32

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
6	西郷一中	318	5	323
7	西郷二中	213	5	218
8	川谷中	28	5	33
9	西郷村教育委員会		10	10
合計				1,727

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
中島村	961-0102	西白河郡中島村大字滑津字二ツ山28-10	0248-52-3483	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	滑津小	146	5	151
2	吉子川小	105	5	110
3	中島中	140	5	145

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
4	中島村教育委員会		10	10
合計				416

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
矢祭町	963-5118	東白川郡矢祭町大字東館字石田25	0247-46-4580	学校教育グループ

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	矢祭小	249	5	254
2	矢祭中	138	5	143

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	矢祭町教育委員会		10	10
合計				407

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
矢吹町	969-0296	西白河郡矢吹町一本木101	0248-44-4400	教育振興課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	中畑小	146	5	151
2	三神小	108	5	113
3	矢吹小	184	5	189
4	善郷小	419	5	424

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
5	矢吹中	452	5	457
6	矢吹町教育委員会		10	10
合計				1,344

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
泉崎村	969-0101	西白河郡泉崎村大字泉崎字八九145	0248-54-1533	教育課学校教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	泉崎一小	189	5	194
2	泉崎二小	136	5	141

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	泉崎中	173	5	178
4	泉崎村教育委員会		10	10
合計				523

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
棚倉町	963-6192	東白川郡棚倉町大字棚倉字中居野33	0247-33-7881	子ども教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	棚倉小	386	5	391
2	社川小	122	5	127
3	高野小	13	5	18
4	近津小	104	5	109

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
5	棚倉中	364	5	369
7	棚倉町教育委員会		10	10
合計				1,024

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
埴町	963-5405	東白川郡埴町大字埴字桜木町80	0247-43-4050	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	埴小	306	5	311
2	笹原小	33	5	38

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	埴中	180	5	185
4	埴町教育委員会		10	10
合計				544

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
鮫川村	963-8401	東白川郡鮫川村大字赤坂中野字巡ヶ作128	0247-49-3151	教育課 教育総務係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	鮫川小	104	5	109
2	鮫川中	70	5	75

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	鮫川村教育委員会		10	10
合計				194

県南合計	10,594
------	--------

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
会津若松市	965-0871	会津若松市栄町5-17	0242-39-1302	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	鶴城小	259	5	264
2	城北小	400	5	405
3	行仁小	270	5	275
4	城西小	522	5	527
5	謹教小	265	5	270
6	日新小	319	5	324
7	湊学園（前期）	58	5	63
8	一箕小	624	5	629
9	松長小	191	5	196
10	永和小	77	5	82
11	神指小	64	5	69
12	門田小	374	5	379
13	城南小	316	5	321
14	大戸小	43	5	48
15	東山小	228	5	233
16	小金井小	538	5	543

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
17	荒館小	219	5	224
18	川南小	86	5	91
19	河東学園前期	343	5	348
20	若松一中	401	5	406
21	若松二中	260	5	265
22	若松三中	280	5	285
23	若松四中	527	5	532
24	若松五中	362	5	367
25	若松六中	80	5	85
26	湊学園（後期）	28	5	33
27	一箕中	332	5	337
28	大戸中	25	5	30
29	北会津中	178	5	183
30	河東学園後期	188	5	193
31	会津若松市教育委員会		10	10
合計				8,017

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
磐梯町	969-3301	耶麻郡磐梯町大字磐梯字仁渡1018	0242-73-2017	教育課教育総務係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	磐梯一小	119	5	124
2	磐梯二小	46	5	51

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	磐梯中	91	5	96
4	磐梯町教育委員会		10	10
合計				281

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
猪苗代町	969-3123	耶麻郡猪苗代町字城南100	0242-62-5677	教育総務課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	翁島小	0	0	0
2	千里小	0	0	0
3	猪苗代小	327	5	332
4	猪苗代第二小	211	5	216
5	緑小	0	0	0
6	長瀬小	0	0	0

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
7	猪苗代中	287	5	292
8	吾妻中	0	0	0
9	東中	0	0	0
10	猪苗代町教育委員会		10	10
合計				850

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
喜多方市	966-8601	喜多方市字御清水7244-2	0241-24-5314	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	喜多方一小	428	5	433
2	喜多方二小	325	5	330
3	松山小	138	5	143
4	上三宮小	26	5	31
5	喜多方三小	57	5	62
6	関柴小	95	5	100
7	熊倉小	59	5	64
8	豊川小	95	5	100
9	慶徳小	56	5	61
10	熱塩小	26	5	31
11	加納小	47	5	52
12	堂島小	57	5	62
13	塩川小	403	5	408
14	姥堂小	51	5	56

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
15	駒形小	61	5	66
16	山都小	76	5	81
17	高郷小	52	5	57
18	喜多方一中	247	5	252
19	喜多方二中	250	5	255
20	喜多方三中	174	5	179
21	会北中	29	5	34
22	塩川中	270	5	275
23	山都中	38	5	43
24	高郷中	28	5	33
25	猪苗代町教育委員会		10	10
合計				3,218

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
北塩原村	966-0402	耶麻郡北塩原村大字大塩字下六郎屋敷2134	0241-23-5237	教育課 教育班

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	さくら小	54	5	59
2	裏磐梯小	19	5	24

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	北塩原一中	38	5	43
4	裏磐梯中	17	5	22
5	北塩原村教育委員会		10	10
合計				158

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
西会津町	969-4406	耶麻郡西会津町野沢字原町乙2234-1	0241-45-2216	学校教育課 学校支援係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	西会津小	191	5	196
2	西会津中	88	5	93

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	西会津町教育委員会		10	10
合計				299

市区町村教育委員会		郵便番号	所在地			電話番号	担当部署		
会津坂下町		969-6547	河沼郡会津坂下町字市中三番甲3667-1			0242-84-3711	教育課教育総務班		
No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数	No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	坂下南小	353	5	358	3	坂下中	351	5	356
2	坂下東小	260	5	265	4	会津坂下町教育委員会		10	10
合計									989

市区町村教育委員会		郵便番号	所在地			電話番号	担当部署		
湯川村		969-3593	河沼郡湯川村大字清水田字長瀬18			0241-27-2250	学校教育係		
No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数	No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	笈川小	76	5	81	3	湯川中	77	5	82
2	勝常小	73	5	78	4	湯川村教育委員会		10	10
合計									251

市区町村教育委員会		郵便番号	所在地			電話番号	担当部署		
柳津町		969-7201	河沼郡柳津町大字柳津字下平乙234			0241-42-2115	教育課学校教育班		
No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数	No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	柳津小	114	5	119	3	会津柳津学園中	67	5	72
2	西山小	10	5	15	4	柳津町教育委員会		10	10
合計									216

市区町村教育委員会		郵便番号	所在地			電話番号	担当部署		
会津美里町		969-6292	大沼郡会津美里町字新布才地1			0242-55-0344	こども教育係		
No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数	No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	高田小	275	5	280	5	高田中	194	5	199
2	宮川小	169	5	174	6	本郷学園(後期)	106	5	111
3	本郷学園(前期)	217	5	222	7	新鶴中	80	5	85
4	新鶴小	139	5	144	8	会津美里町教育委員会		10	10
合計									1,225

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
三島町	969-7511	大沼郡三島町大字宮下字宮下350	0241-48-5599	生涯学習課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	三島小	43	5	48
2	三島中	15	5	20

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	三島町教育委員会		10	10
合計				78

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
金山町	968-0011	大沼郡金山町大字川口字谷地393	0241-54-5333	教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	金山小	24	5	29
2	横田小	10	5	15
3	金山中	15	5	20

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
4	金山町教育委員会		10	10
合計				74

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
昭和村	968-0103	大沼郡昭和村大字下中津川字住吉415	0241-57-2164	教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	昭和小	26	5	31
2	昭和中	12	5	17

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	昭和村教育委員会		10	10
合計				58

会津合計	15,714
------	--------

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
南会津町	967-0004	南会津郡南会津町大字田島字後原甲3531-1	0241-62-6300	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	田島小	200	5	205
2	田島二小	62	5	67
3	桧沢小	35	5	40
4	荒海小	64	5	69
5	舘岩小	21	5	26
6	伊南小	31	5	36
7	南郷小	56	5	61

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
8	田島中	168	5	173
9	荒海中	28	5	33
10	舘岩中	16	5	21
11	南会津中	58	5	63
12	南会津町教育委員会		10	10
合計				804

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
下郷町	969-5345	南会津郡下郷町大字塩生字大石1000	0241-69-1166	学校教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	旭田小	69	5	74
2	江川小	39	5	44
3	檜原小	48	5	53

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
4	下郷中	111	5	116
5	下郷町教育委員会		10	10
合計				297

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
檜枝岐村	967-0525	南会津郡檜枝岐村字下ノ原887-2	0241-75-2342	檜枝岐村教育委員会

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	檜枝岐小	31	5	36
2	檜枝岐中	15	5	20

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	檜枝岐村教育委員会		10	10
合計				66

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
只見町	968-0421	南会津郡只見町大字只見字町下2591-30	0241-82-5320	学校教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	只見小	36	5	41
2	朝日小	45	5	50
3	明和小	44	5	49

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
4	只見中	69	5	74
5	昭和村教育委員会		10	10
合計				224

南会津合計	1,391
-------	-------

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
新地町	979-2792	相馬郡新地町谷地小屋字樋掛田30	0244-62-4477	教育総務課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	福田小	57	5	62
2	新地小	210	5	215
3	駒ヶ嶺小	130	5	135

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
4	尚英中	193	5	198
5	新地町教育委員会		10	10
合計				620

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
相馬市	976-8601	相馬市中村字北町63番地の3	0244-37-2185	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	大野小	152	5	157
2	山上小	24	5	29
3	八幡小	99	5	104
4	中村一小	343	5	348
5	中村二小	375	5	380
6	桜丘小	441	5	446
7	飯豊小	199	5	204

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
8	磯部小	15	5	20
9	日立木小	82	5	87
10	中村一中	392	5	397
11	中村二中	167	5	172
12	向陽中	328	5	333
13	磯部中	11	5	16
14	相馬市教育委員会		10	10
合計				2,703

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
南相馬市	975-8686	南相馬市原町区本町二丁目27	0244-24-5283	学校教育課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	原町一小	333	5	338
2	原町二小	199	5	204
3	原町三小	402	5	407
4	高平小	106	5	111
5	大甕小	102	5	107
6	太田小	39	5	44
7	石神一小	68	5	73
8	石神二小	352	5	357
9	鹿島小	352	5	357
10	八沢小	0	0	0
11	上真野小	62	5	67
12	小高小	87	5	92

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
13	原町一中	341	5	346
14	原町二中	188	5	193
15	原町三中	63	5	68
16	石神中	152	5	157
17	鹿島中	245	5	250
18	小高中	34	5	39
				0
				0
				0
19	南相馬市教育委員会		10	10
合計				3,220

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
飯館村	960-1892	相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢580-1	0244-42-1631	教育課 学校教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	いいたて学園（前期）	49	5	54
	いいたて学園（後期）	32	5	37

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
2	飯館村教育委員会		10	10
合計				101

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
浪江町	979-1592	双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7-2	0240-34-2111	教育委員会事務局

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	なみえ創成小	48	5	53
2	なみえ創成中	24	5	29

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	浪江町教育委員会		10	10
合計				92

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
葛尾村	979-1602	双葉郡葛尾村大字落合字落合16	0240-29-2170	総務学校教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	葛尾小	16	5	21
2	葛尾中	4	5	9

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	葛尾村教育委員会		10	10
合計				40

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
双葉町	974-8261	いわき市植田町中央一丁目16-13 エムケービル2階	0246-84-5210	教育総務課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	双葉南小	9	5	14
2	双葉北小	12	5	17

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	双葉中	17	5	22
4	双葉町教育委員会		10	10
合計				63

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
大熊町	965-0059	会津若松市インター西111	0242-23-8025	教育総務課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	学び舎ゆめの森（前期）	26	5	31
2	学び舎ゆめの森（後期）	8	5	13

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
3	大熊中	0	0	0
4	大熊町教育委員会		10	10
合計				54

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
川内村	979-1201	双葉郡川内村大字上川内字小山平15	0240-38-3805	教育総務係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	川内小中学園（前期）	52	5	57
	川内小中学園（後期）	19	5	24
合計				91

市区町村名等	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
富岡町	979-1151	双葉郡富岡町大字本岡字王塚622-1	0240-22-2626	教育総務課

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	富岡小	60	5	65
2	富岡一小二春校	0	0	0
3	富岡二小	0	0	0
4	富岡三小富岡校	0	0	0
5	富岡中	20	5	25
6	富岡一中二春校	0	0	0
7	富岡二中	0	0	0
8	富岡三中富岡校	0	0	0
9	富岡町教育委員会		10	10
合計				100

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
檜葉町	979-0514	双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-4	0240-23-5515	教育総務課 総務係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	檜葉小	153	5	158
2	檜葉北小	0	0	0
3	檜葉中	65	5	70
4	檜葉町教育委員会		10	10
合計				238

市区町村教育委員会	郵便番号	所在地	電話番号	担当部署
広野町	979-0402	双葉郡広野町大字下北迫字苗代替35	0240-27-4166	学校教育係

No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	広野小	141	5	146
2	広野中	125	5	130
3	広野町教育委員会		10	10
合計				286

相双合計 7,608

市区町村教育委員会		郵便番号	所在地			電話番号	担当部署		
いわき市		970-8026	いわき市平字堂根町4-8			0246-22-7540	学校教育課		
No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数	No.	学校	児童・生徒数	予備	配布枚数
1	平一小	425	5	430	53	汐見が丘小	286	5	291
2	平二小	353	5	358	54	錦小	346	5	351
3	平三小	366	5	371	55	錦東小	185	5	190
4	平四小	275	5	280	56	菊田小	371	5	376
5	平五小	545	5	550	57	勿来一小	432	5	437
6	平六小	243	5	248	58	勿来二小	149	5	154
7	郷ヶ丘小	380	5	385	59	勿来三小	24	5	29
8	中央台北小	226	5	231	60	川部小	65	5	70
9	中央台南小	203	5	208	61	遠野小	177	5	182
10	中央台東小	259	5	264	62	大遠野小	0	0	0
11	豊間小	223	5	228	63	田人小	26	5	31
12	高久小	146	5	151	64	平一中	441	5	446
13	夏井小	78	5	83	65	平二中	301	5	306
14	草野小	422	5	427	66	平三中	409	5	414
15	絹谷分校	0	0	0	67	中央台北中	348	5	353
16	赤井小	222	5	227	68	中央台南中	303	5	308
17	四倉小	336	5	341	69	豊間中	80	5	85
18	大浦小	309	5	314	70	藤間中	101	5	106
19	久之浜一小	146	5	151	71	草野中	190	5	195
20	久之浜二小	9	5	14	72	赤井中	107	5	112
21	小川小	149	5	154	73	四倉中	233	5	238
22	小玉小	143	5	148	74	大野中	0	0	0
23	州前小	0	0	0	75	久之浜中	66	5	71
24	桶売小	0	0	0	76	小川中	153	5	158
25	内町小	182	5	187	77	州前中	0	0	0
26	綴小	39	5	44	78	桶売中	0	0	0
27	御厩小	269	5	274	79	小白井中	0	0	0
28	高坂小	386	5	391	80	内郷一中	366	5	371
29	宮小	55	5	60	81	内郷二中	88	5	93
30	高野小	58	5	63	82	内郷三中	27	5	32
31	好間一小	306	5	311	83	好間中	234	5	239
32	好間二小	209	5	214	84	三和中	48	5	53
33	好間四小	25	5	30	85	小名浜一中	534	5	539

34	三和小	70	5	75
35	小名浜一小	271	5	276
36	小名浜二小	400	5	405
37	小名浜三小	428	5	433
38	小名浜東小	432	5	437
39	小名浜西小	453	5	458
40	鹿島小	239	5	244
41	江名小	84	5	89
42	永崎小	249	5	254
43	泉小	855	5	860
44	泉北小	649	5	654
45	渡辺小	92	5	97
46	湯本一小	331	5	336
47	湯本二小	131	5	136
48	湯本三小	184	5	189
49	長倉小	180	5	185
50	磐崎小	521	5	526
51	藤原小	142	5	147
52	植田小	486	5	491

86	小名浜二中	295	5	300
87	玉川中	194	5	199
88	江名中	156	5	161
89	泉中	819	5	824
90	湯本一中	262	5	267
91	湯本二中	100	5	105
92	湯本三中	72	5	77
93	磐崎中	331	5	336
94	植田中	394	5	399
95	植田東中	202	5	207
96	錦中	238	5	243
97	勿来一中	206	5	211
98	勿来二中	77	5	82
99	川部中	26	5	31
100	遠野中	96	5	101
101	入遠野中	0	0	0
102	田人中	22	5	27
103	いわき市教育委員会		10	10
合計				23,239

【福島県食育応援企業団】

	業者名	郵便番号	所在地	電話番号	送付枚数
1	株式会社いちい	960-2101	福島市さくら一丁目2-1	024-594-1111	2,000
2	株式会社 ヨークベニマル	963-8024	郡山市朝日二丁目18-2	024-924-3130	4,000
3	生活協同組合 コープふくしま	960-1101	福島市大森丑子内103	024-557-1125	2,000
4	株式会社 マルト商事	974-8232	いわき市錦町作鞍27	0246-41-9157	2,000
5	株式会社リオン・ドールコーポレーション	965-0878	会津若松市中町4-36	0242-26-2114	3,000
					13,000

【附属小・中学校】

	学校名	郵便番号	所在地	電話番号	送付枚数
	福島大学附属小学校	960-8022	福島市新浜町4-6	024-534-6441	622
	福島大学附属中学校	960-8107	福島市浜田町12-26	024-534-6442	423

1,045

【健康教育課】

	送付枚数	学校名・所属名	送付枚数
会津学鳳中	275	南会津教育事務所	10
ふたば未来学園中	184	相双教育事務所	10
県北教育事務所	10	いわき教育事務所	10
県中教育事務所	10	予備	1,990
県南教育事務所	10	合計	2,519
会津教育事務所	10		

元気なふくしまっ子食環境整備事業 令和5年度ふくしまっ子ごはんコンテスト

子どもが作る地場産物活用

見本 (R5 チラシ)

健康レシピ

最優秀賞

麴のパワーで暑さに負けない はまなかあいづ朝ごはん



郡山市立行健第二小学校 6年
わたなべ せな
渡邊 瀬菜 さん

朝ごはんの特ちょうや工夫したこと

麴には疲労回復効果があると知り、夏休みに塩麴としょうゆ麴を作ったので、発酵食品を使った夏野菜たっぷりの朝ごはんにしました。盛り付けや彩りも朝から元気が出るように工夫しました。

福島三地方の食材を使い地産地消を意識し、火の通りやすく生ゴミの少ない食材を使ってSDGsにも取り組みました。



POINT 朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。
夏野菜や、発酵食品の麴を工夫して使うことで、おなかの調子を整え、肥満予防にもつながります。

最優秀賞

めざせお弁当もSDGs! 暑い夏をのりきる栄養満点お弁当!



いわき市立三和中学校 1年
さかい とうこ
酒井 瞳胡 さん

お弁当の特徴や工夫したこと

今年もSDGsを意識して、お弁当作りを考えてみました。まず、地産地消を目指し、祖母が作ったとりたて野菜や地元の特産物を使って調理しました。また、おかずの容器も米粉の皮やパスタを使ってゴミが出ない工夫をしました。調理方法は、電子レンジやトースターを使い、今年の暑さでも時短で簡単にできる方法で調理しました。デザートには熱中症予防のため、リンゴ酢をシャーベットにして果物と食べられるようにし、食欲がなくなる暑い中でも、体も元気になるお弁当ができました。



POINT SDGsを意識した調理や、ゴミの出ない容器等の様々な工夫が見られました。また、地産地消を目指した調理の工夫や酷暑でも元気になる献立の工夫も見られました。

主食：副菜：主菜を3：2：1にすることで、栄養のバランスが良いお弁当になります。



麴のパワーで暑さに負けない はまなかあいづ朝ごはん

あさか舞と枝豆と塩こんぶの混ぜごはん

【材 料】(一人分)

・ごはん 160g
・塩こんぶ 2g
・枝豆 3さや
・白いりごま 小さじ1/3

【作り方】

- ①米をどいで炊く。枝豆はレンジで加熱する。
- ②ごはんを具をよく混ぜる。

【作り方】

- ①魚肉ソーセージを輪切りにし、三日月型にくり抜く。
- ②油をひいたフライパンに魚肉ソーセージを花形に並べる。
- ③②の真ん中にうすらの卵を入れる。
- ④弱火で焼く。

会津産アスパラガスとトマトの塩麴レモンマリネ

【材 料】(一人分)

・アスパラガス 1本
・塩麴 小さじ1/2
・レモン汁 小さじ1/2
・砂糖 少々
・トマト 60g
・オリーブオイル 小さじ1/2
・ブラックペッパー 少々

【作り方】

- ①アスパラガスは一口大に切ってレンジで加熱する。トマトは一口大に切る。
- ②調味料を混ぜ合わせる。
- ③アスパラガスとトマトと②を混ぜる。

オクラとなめこ豆腐のみそ汁

【材 料】(一人分)

・豆腐 60g
・オクラ 1本
・みそ 大さじ1
・なめこ 30g
・だしパック 1パック
・水 230cc

【作り方】

- ①豆腐は角切りにする。なめこは軽く水洗いする。オクラは板すりし輪切りにする。
- ②鍋に水とだしパックを入れ煮立たせる。
- ③だしパックを取り出しみそを溶かし入れる。
- ④オクラと豆腐となめこを入れる。

長芋ときゅうりの三五八づけ

【材 料】(一人分)

・長芋 20g
・三五八 適量
・きゅうり 20g

【作り方】

- ①長芋は皮をむく。前日に長芋ときゅうりを漬ける。
- ②翌日洗って切る。

松川浦あおさとしらすとしょうゆ麴の油あげピザ

【材 料】(一人分)

・油あげ 1枚
・しらす 10g
・チーズ 15g
・あおさ 5g
・しょうゆ麴 小さじ1/2
・小ネギ 5g

【作り方】

- ①あおさは水で戻す。小ネギは輪切りにする。
- ②油あげにしょうゆ麴を塗る。
- ③あおさとしらすとチーズをのせる。
- ④トースターで1～2分焼く。
- ⑤小ネギをのせる。

甘酒とブルーベリーのヨーグルト

【材 料】(一人分)

・ヨーグルト 60g
・ブルーベリー 5つぶ
・甘酒 50g

【作り方】

- ①ヨーグルトと甘酒を混ぜ合わせる。
- ②器に盛り、ブルーベリーをのせる。

うすらの卵の目玉焼き

【材 料】(一人分)

・うすらの卵 1個
・魚肉ソーセージ 適量
・油 小さじ1/2

めざせお弁当もSDGs!暑い夏をのりきる栄養満点お弁当!

ツナごはんしそおにぎり

【材 料】(一人分)

・米 100g
・ツナ 1/2缶
・しょうゆ・砂糖 各大さじ1
・水 40mL
・にんじん 小1/4本
・みりん 小さじ1
・大葉 6枚

【作り方】

- ①にんじんは皮ごとせん切りにする。
- ②ご飯を炊く時に、氷2個と少量の酢を混ぜて炊く。
- ③フライパンににんじん和水を入れ煮る。
- ④にんにんに半分火が通ったらツナを入れる。
- ⑤砂糖、みりん、しょうゆを入れ、煮汁が少し残るくらい煮る。
- ⑥炊けたご飯に⑤を混ぜる。
- ⑦おにぎりにして、大葉で巻く。

夏野菜の肉巻き

【材 料】(一人分)

・豚肉 4枚
・スッキーニ 1枚 (5cm幅に薄くたてにスライスしたもの)
・ししとう 1本
・スライスチーズ 1枚
・片栗粉 少々
・カレー、塩こしょう 少々
・小白井きゅうり 1/16本
・おくら 1本
・大葉 2枚
・マヨネーズ 適量

【作り方】

- ①小白井きゅうりは拍子木切り、チーズは4等分にする。
- ②豚肉4枚にマヨネーズをぬる。
- ③②に小白井きゅうり、チーズ、大葉をのせて巻く。
- ④②にスッキーニ、チーズ、大葉をのせて巻く。
- ⑤②にししとう、チーズ、大葉をのせて巻く。
- ⑥②におくら、チーズ、大葉をのせて巻く。
- ⑦片栗粉とカレー粉(2つ)、塩こしょう(2つ)をまぶす。
- ⑧巻き終わりの部分を下にして、トースターで10分焼く。

トッポギしみもち

【材 料】(一人分)

・しみもち 半分
・コチュジャン 小さじ1
・いりごま 少々
・水・酒・砂糖 各大さじ1/2
・しょうゆ・ごま油 少々
・米粉の皮 1/4枚

【作り方】

- ①しみもちは前日に水で戻しておく。1cmの棒状に切る。
- ②前日に米粉の皮を1/4に切り、カップの形にしてトースターで1分焼く。
- ③フライパンに調味料を入れてコチュジャンがなじんだらしみもちを入れてからめる。
- ④しみもちがやわらかくなったら、火を止めて、ごま油といりごまを加えてからめる。
- ⑤②のカップに入れる。

トマトのベーコン煮

【材 料】(一人分)

・プチトマト 2個
・チーズ 1/2枚
・ベーコン 1枚
・米粉の皮 1/4枚

【作り方】

- ①米粉の皮は1/4に切る。前日に米粉の皮をカップの形にしてトースターで1分焼く。
- ②プチトマトをベーコンとチーズで巻いてパスタで止める。
- ③トースターで5分焼き、①のカップに入れる。

小白井きゅうり入りポテト餃子

【材 料】(一人分)

・米粉の皮 1/2枚
・とろけるチーズ 適量
・塩、こしょう 適量
・じゃがいも 小1/4個
・小白井きゅうり 1/16本

【作り方】

- ①じゃがいもは皮ごと乱切りにし、レンジに3分かける。
- ②じゃがいもをつぶし、チーズ、小白井きゅうりを粗みじん切りにし、まぜる。
- ③②に塩こしょうをかけ、米粉の皮で包む。
- ④油をスプレーで吹きかけて、トースターで5分焼く。

しらすとピーマン

【材 料】(一人分)

・ピーマン 1/2個
・しらす 少々
・マヨネーズ 適量
・ベーコン 1/2枚
・とろけるチーズ 少々

【作り方】

- ①ピーマンは半分に切る。
- ②ピーマンにベーコン、しらすをのせる。
- ③②にマヨネーズ、とろけるチーズをかける。
- ④トースターで5分焼く。

チャボ卵目玉焼き

【材 料】(一人分)

・チャボの卵 1個
・塩こしょう 少々
・ベーコン 1枚

【作り方】

- ①ベーコンを半分に切り、カップの形にして、中にチャボの卵を入れる。
- ②トースターで10分焼く。

果物とリンゴ酢シャーベット

【材 料】(一人分)

・ぶどう 3個
・もも 1/4個
・リンゴ酢 50mL

【作り方】

- ①リンゴ酢は前日に凍らせておく。当日に水筒に入れる。
- ②ももを食べやすい大きさに切り、ぶどうといっしょに容器に入れる。
- ③食べるときに、果物の容器にリンゴ酢を入れる。