

中学校の部
【最優秀賞】

地域密着！大好きがいっばいつまった栄養満点お弁当	いわき市立三和中学校 2年 酒井 瞳胡さん
--------------------------	-----------------------

三色おにぎり とり肉のからあげリンゴ酢ソース えびのはんぺん衣あげ 夏野菜ときのこのベーコン巻き
モロヘイヤ卵焼き トマトのコーン焼き ピクルス しみもち氷ぜんざい



【お弁当の特徴や工夫したこと】

- ・今年川前の地元食材に三和の地元食材の**むすめきたか**もプラスして献立を考えました。
- ・SDGsの事を考えながら献立や調理方法を考えているのですが、今年食中毒にも気を配ってタレを別容器にして汁気をなくしたり、大葉でおかずをしきったりと気をつけました。
- ・生ごみも“0”に近づけるように考えました。大好きなおかずばかりだけど栄養満点のお弁当ができました。

※赤字の部分が地元食材です。

＜三色おにぎり＞

材料（一人分）

- | | | | |
|---------|------|---------|-----|
| ・米 | 100g | ・むすめきたか | 10g |
| ・ごま塩 | 少々 | ・大根の葉 | 10g |
| ・しらす | 15g | ・塩・ごま油 | 少々 |
| ・とうもろこし | 10g | ・カレー粉 | 適量 |
| ・大葉 | 6枚 | | |

作り方

- ① 前日に一晩水につけた**むすめきたか**を1時間半ほど煮る。
- ② ご飯を炊く時に、氷2個と少量の酢を混ぜて炊く。
- ③ **大根の葉**を細かくきざんでレンジ600Wで1分加熱する。
- ④ **とうもろこし**をレンジ600Wで5分加熱し粒をはずす。
- ⑤ 炊けたご飯を三等分にする。
 - ・**むすめきたか**をまぜてにぎり、ごま塩をふる。
 - ・③に塩、ごま油、しらすをまぜ、ごはんにまぜてにぎる。
 - ・ごはん④、カレー粉をまぜてにぎる。
- ⑥ **大葉**をおにぎりの下に敷く。

＜とり肉のからあげリンゴ酢ソース＞

材料（一人分）

- | | | | |
|-------|--------|-------|------|
| ・とり肉 | 80g | ・塩こうじ | 大さじ1 |
| ・片栗粉 | 適量 | ・リンゴ酢 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 | ・米粉の皮 | 1/4枚 |

作り方

- ① 前日に1/4に切った米粉の皮をカップの形にしてトースターで1分焼く。
- ② とり肉は2個に切り、塩こうじに15分つける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油であげる。
- ④ リンゴ酢としょうゆをまぜて容器に入れ、食べる時にかける。

＜えびのはんぺん衣あげ＞

材料（一人分）

- | | | | |
|---------|----|--------|-----|
| ・むきえび | 1尾 | ・はんぺん | 10g |
| ・小白きゅうり | 5g | ・塩こしょう | 少々 |
| ・春雨 | 適量 | | |

作り方

- ① はんぺんは手でつぶす。**小白きゅうり**は細かく刻む。春雨は細かく切る。
- ② はんぺんに塩こしょうを入れ、小白きゅうりとまぜる。
- ③ えびを尻尾の部分を出して②で覆う。
- ④ ③に春雨をつけて、油で揚げる。

＜夏野菜ときのこのベーコン巻き＞

材料（一人分）

- | | | | |
|---------|-------|----------|-------|
| ・小白きゅうり | 1/12本 | ・なす | 1/12本 |
| ・アスパラガス | 1本 | ・エリンギ | 1/4本 |
| ・ベーコン | 半分3枚 | ・スライスチーズ | 1枚 |

作り方

- ① **小白きゅうり**、**なす**は拍子切り、**アスパラガス**、スライスチーズは3等分、エリンギはうすく切る。
- ② ベーコンにスライスチーズとエリンギをのせて、**小白きゅうり**、**なす**、**アスパラガス**をそれぞれ巻く。
- ③ 巻き終わりを下にして、トースターで5分焼く。

＜モロヘイヤ卵焼き＞

材料（一人分）

- | | | | |
|------------|-----|--------|-----|
| ・チャボの卵 | 1個 | ・モロヘイヤ | 10g |
| ・しらす | 15g | | |
| ・油・塩・マヨネーズ | 少々 | | |

作り方

- ① **モロヘイヤ**は細かく刻む。
- ② **チャボの卵**を溶きほぐし、塩、マヨネーズを入れて混ぜあわせる。
- ③ ②に**モロヘイヤ**、しらすを入れてまぜる。
- ④ フライパンに油をひき、卵液を半分流しこんで巻く。
- ⑤ 残りを流しこんで巻く。

＜トマトのコーン焼き＞

材料（一人分）

- | | | | |
|------------|----|---------|-----|
| ・プチトマト | 2個 | ・とうもろこし | 10g |
| ・マヨネーズ・パン粉 | 適量 | | |

作り方

- ① **プチトマト**の上を切って中をくりぬく。
- ② **とうもろこし**とマヨネーズをまぜ**プチトマト**の中に入れる。
- ③ パン粉をかけてトースターで5分焼く。

＜ピクルス＞

材料（一人分）

- | | | | |
|-------|----|---------|----|
| ・パプリカ | 適量 | ・酢・砂糖・塩 | 適量 |
|-------|----|---------|----|

作り方

- ① **パプリカ**は乱切りにする。
- ② 前日に**パプリカ**を酢、砂糖、塩につけておく。

＜しみもち氷ぜんざい＞

材料（一人分）

- | | | | |
|-------|------|---------|-----|
| ・しみもち | 1/2個 | ・むすめきたか | 20g |
| ・砂糖 | 20g | | |

作り方

- ① **しみもち**、**むすめきたか**は一晩水につける。
- ② 前日に**むすめきたか**を水と砂糖で煮て凍らせておく。
- ③ 戻した**しみもち**をレンジ600Wで1分加熱する。
- ④ 小さく切って丸め、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる時に、丸めた**しみもち**に②をからめる。

【優秀賞】

廃棄部分を活用！はまなかあいづ食品ロス弁当

福島市立福島第四中学校 2年 大槻 春佳 さん

お茶殻と会津打ち豆の炊き込みごはん
切りこぶと車麩と野菜の皮の煮物 ブロッコリーと芯
あんぼ柿の紅白なます かつおの焼きびたし(血あいも含む)
キャベツの固い葉でしみもち焼き 添え果物・野菜



【お弁当の特徴や工夫したこと】

福島県はごみの排出量が多く、家庭ごみの見直しが必要とされています。生活系ごみで高い割合をしめる「生ごみ」に注目し、まだ食べられる廃棄部分を活用した「食品ロス弁当」を考えました。はま・なか・あいづと気候や地形が異なる中で、福島の人々が人々と知恵と工夫で伝承してきた乾物や保存食を活用し、その郷土料理を取り入れています。減塩や時短でできる調理方法も工夫しました。食材を大切に使う取組を通し、福島から地球にやさしい暮らしを発信したいです。

<切りこぶと車麩と野菜の皮の煮物>

材料(一人分)

・切りこぶ	1. 5 g	・車麩	1 g
・芋殻	1 g	・ <u>にんじんの皮</u>	5 g
・しいたけの軸	2. 5 g	・ <u>さつまいもの皮</u>	5 g
・ <u>だし汁をとった鰹節の残り</u>			
・砂糖	小さじ1/2	・しょうゆ	小さじ1/2
・清酒	小さじ1/2	・だし	30 cc

作り方

- ① 切り昆布、車麩は水でもどす。にんじんの皮、しいたけの軸、さつまいもの皮はせん切りにする。
- ② 調味料、切りこぶ、車麩、野菜を混ぜ入れレンジで4分加熱する。

<かつおの焼きびたし(血あいも含む)>

材料(一人分)

・かつお(血あい部分も含む)		50 g	
・片栗粉	小さじ1/2	・しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ3/4	・みりん	小さじ1/2
・清酒	小さじ1	・すりしょうが	少々
・ねぎ	1 cm	・白いりごま	少々
・油	大さじ2		

作り方

- ① ねぎはみじん切りにする。
- ② ねぎ、しょうがを調味料と合わせレンジで1分10秒加熱する。
- ③ かつおを流水で洗い、ペーパーでふく。ビニールに片栗粉を入れまぶす。
- ④ 多めの油で片面2分ずつ焼く。
- ⑤ 熱いうちに②の調味液にひたす。

※ 廃棄部分活用の食材は赤線をひきました。

祖母から母へと受け継がれる味～ふくしま愛情弁当

石川町立石川中学校 2年 曾根 秀祐 さん

桜色の五目ちらし ゆずマーマレードみその野菜肉巻き
れんこん煮のあおさ天 常磐ものだし巻き卵
ピクルスなど付け合わせ・仕切り



【お弁当の特徴や工夫したこと】

先日旅立ったばかりの祖母との思い出の味をもとに、わが家らしいお弁当を考えました。特に五目ちらしは母の実家伝統のもので、祖父も好きだったという鮭そばろが特徴です。また、桜が有名な石川町を表現するため、淡い桜色のしょうがを花びらのように散らしました。見た目だけでなく、結果酢飯を作る手間も省け、食感や味のアクセントにもなりました。エコの観点からは、下処理後のオクラを二品にうまく利用したり、二色のパプリカと紫玉ねぎの調味液は同じでも、切り方によって三品になるよう変化させました。素材はできる限り地元や県内ゆかりの土地のもの(◎印)を意識し、調味料も含め

<ゆずマーマレードみその野菜肉巻き>

材料(一人分)

・豚バラ薄切り肉	70 g	・塩・こしょう・米粉	少々
◎オクラ	30 g	◎アスパラガス	30 g
◎手作りゆずマーマレード			18 g
◎白みそ	18 g	◎酒	15 g
◎しょうゆ	5 mL	・水	5 mL

作り方

- ① オクラは塩を振り板ずりして洗う。アスパラガスは下側1/3は皮をむき、5mmほど切り落とす。オクラ、アスパラガスは水を少量加えレンジ500Wで1分加熱する。調味料類はあらかじめ混ぜておく。
- ② 豚バラ肉の片面に塩こしょう、米粉を振り、①のオクラ、アスパラガスを端から巻く。外側全体にも米粉をまぶし、巻き終わりを下にしてフライパンに並べ中火で焼く。
- ③ 全体が焼けたら一旦火を止め、余分な脂をペーパーで拭き取る。調味料を加え弱中火で煮詰め、照り良く絡める。
- ④ 火から下ろし、粗熱が取れたら断面が斜めになるよう容器の高さに合わせてカットする。

<れんこん煮のあおさ天>

材料(一人分)

・れんこん	40 g	◎常磐ものだしパック	1個
◎しょうゆ	5 mL	・みりん	15 mL
◎松川浦産あおさ	1. 5 g		
[天ぷら衣用]			
・マヨネーズ	12 g	・米粉	18 g
・片栗粉	9 g	・水	30 mL
・塩(山塩)	少々	・米粉(まぶし用)	適量
・米油(揚げ油)	適量		

作り方

- ① だしパックは300 mLの水で煮出し、だし巻き用

材料を選びました。いわきで叔母が育てた紫玉ねぎや、手作りの福島産ゆずマーマレードも使用しています。
自分なりのこだわりとしては、冷めてもおいしいことを大切にしました。お弁当のふたを開けたときに嬉しくなるよう、色合いのきれいな配置を考えたり、味のバランスにも気をつけて、とても魅力的なお弁当ができたと思っています。

- を取り分ける。あおさは小さくほぐしておく。
- ② れんこんは皮をむき5mm幅の半月切りにし水につけてあくを抜く。①のだし汁にれんこん、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
 - ③ 衣の材料をボウルに入れて混ぜる。れんこん煮の水気を切り、軽く米粉をまぶして衣をくぐらせ、片面にあおさをつける。
 - ④ もう1枚のれんこんではさみ、170度ぐらいに熱した米油でカラッと揚げる。半量は、残りのあおさを衣に混ぜてかられんこんに絡め、両面を揚げても良い。

腸内菌をパワーUP! で心も体も元気弁当

埴町立埴中学校 1年 石黒 菜摘 さん

もち麦コーンわかめご飯 かつお梅青じそ巻き
納豆茶巾 なすみそカレーいため こんにゃくゆず酢がらめ



【お弁当の特徴や工夫したこと】

特徴：腸内を活性化する食物せんいやビタミンの多い食材を選び、父が育てた夏野菜と埴町の特産品をとり入れました。栄養たっぷり、夏バテ予防の腸活弁当にしました。
工夫：暑い夏で食欲が減退する時期なので、ネバネバ食材を使用し、味付けもカレー風味で食欲が出るようにしました。調理もフライパンのみで作れる時短調理にしました。

＜かつお梅青じそ巻き＞

材料 (一人分)

- | | | | |
|-------------|------|------|------|
| ・かつお (さしみ用) | 40g | ・梅干し | 1/2個 |
| ・みそ | 小さじ1 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・青じそ | 1枚 | | |

作り方

- ① かつおは1cmにスライスする。梅干しはたたき。みそと砂糖は混合する。青じそは1/2にカットする。
- ② かつおに調味料と梅をからめる。
- ③ ②を焼く。
- ④ ③に青じそを巻く。

＜なすみそカレーいため＞

材料 (一人分)

- | | | | |
|-------|------|----------|--------|
| ・なす | 30g | ・赤・黄ピーマン | 各5g |
| ・いんげん | 5g | ・みそ | 大きじ1/2 |
| ・砂糖 | 大きじ1 | ・カレー粉 | 小さじ1/3 |
| ・油 | 適量 | | |

作り方

- ① なすは半月切り、赤・黄ピーマンは5mmスライス、いんげんは3cmにカットする。みそ、砂糖、カレー粉は混合する。
- ② フライパンに油をひき、材料をいためる。
- ③ 材料がしんなりし、火が通ったら、調味料を入れて味付けする。

カラフル夏野菜もりもり弁当

西会津町立西会津中学校 1年 佐藤 謙眞 さん

しゃけちらしごはん 野菜の肉まき あおさ入り卵焼き
ぜんまい煮 夏野菜ピクルス



【お弁当の特徴や工夫したこと】

今が旬の夏野菜をたくさん使い、見た目でも元気がでるようにつくりました。
僕が好きなあおさを卵焼きに入れてみました。
おじいちゃんが春、とってきたぜんまいを、おばあちゃんの味つけでつくりました。

＜野菜の肉まき＞

材料 (一人分)

- | | | | |
|-----------|------|--------|--------|
| ・豚ロース薄切り肉 | 4枚 | ・きゅうり | 1/2本 |
| ・にんじん | 1/8本 | ・塩こしょう | 少々 |
| ・砂糖 | 大きじ1 | ・しょうゆ | 大きじ1 |
| ・小麦粉 | 少々 | ・油 | 大きじ1/2 |

作り方

- ① きゅうりとにんじんは、5mm×5mm角に切っておく。
- ② 豚肉を2枚かさねて並べ、きゅうりとにんじんをバランスよくのせ、くるくる巻く。
- ③ 肉の周りに塩こしょうをふって、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひいて、ころがしながら表面を焼く。
- ⑤ 焼き目がついたら、砂糖としょうゆで味をつける。表面に照りが出るまで、弱火で焼く。
- ⑥ できたら、切り口をななめに切る。

＜ぜんまい煮＞

材料 (一人分)

- | | | | |
|-------|------|-----|------|
| ・ぜんまい | 10g | ・砂糖 | 大きじ1 |
| ・しょうゆ | 大きじ1 | ・油 | 大きじ1 |

作り方

- ① ぜんまいは、前日から水にひたしておく。
- ② ①の水を切り、なべに油を入れ、少しいためる。
- ③ 砂糖、しょうゆを入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。

【優良賞】

これを食べれば福島を感じられる！

夏バテ防止栄養もりもり弁当！！

福島市立福島第一中学校 1年 安彦 くるみ さん

とうもろこしご飯 イカニンジンの卵焼き ひじき煮
豚肉とズッキーニのりんごソースあえ
夏バテ防止グラタン りんごのヨーグルト 枝豆 トマト



【お弁当の特徴や工夫したこと】

福島を感じられるように、福島ならではの野菜や果物を使用しました。卵焼きにはイカニンジン、グラタンにはしみ豆腐、豚肉とズッキーニの炒めものにはりんごをふんだんに使っています。また、夏に不足しがちなたんぱく質を大豆で、ミネラル類をパセリでカバーしています。

このお弁当を食べて、1日分の栄養を体に蓄えよう！！

<豚肉とズッキーニのりんごソースあえ>

材料（一人分）

・豚肉（生姜焼き用）	1枚	・ズッキーニ	1/4
・りんご	1/4	・バター	2g
・めんつゆ	大さじ1	・塩こしょう	少々

作り方

- ① 豚肉は塩こしょうをふる。ズッキーニは輪切り、りんごはすりおろす。
- ② フライパンにすったりんごと、バター、めんつゆ、塩こしょうを入れて煮込む。
- ③ フライパンで豚肉とズッキーニを焼く。
- ④ ③に②をかけて完成。

<夏バテ防止グラタン>

材料（一人分）

・かぼちゃ	1/4	・しみ豆腐	1個
・玉ねぎ	1/4	・ベーコン	1枚
・牛乳	100mL	・コーンスープの素	1袋
・チーズ	少々	・バター	5g

作り方

- ① かぼちゃはうす切りにし、レンジで温めておく。しみ豆腐、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは適度な大きさに切る。
- ② フライパンに玉ねぎとベーコンを入れてバターでいためる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、加熱したかぼちゃとしみ豆腐を入れてさらにいためる。
- ④ 牛乳とコーンスープの素を入れて煮込んだら、チーズをかけてオーブントースターで焼いて完成。

渾身の力をふるった回復弁当

田村市立大越中学校 2年 梶原 心美 さん

香味ごはん レンジでロール きゅうりの卵ロール
大学いも風 かざりオクラ ミニトマト バジル 大葉



【お弁当の特徴や工夫したこと】

祖母の作った野菜で、祖母のために考えました。心臓が弱いので塩分はあまりつかわず、香味野菜と夏野菜で工夫しました。夏野菜は利尿作用があるので体のむくみをとれます。きゅうりの卵ロールはのりと紅生姜だけでおいしく食べられる我が家のおかずです。

見た目にもこだわった弁当です。

<きゅうりの卵ロール>

材料（一人分）

・卵	1個	・焼きのり	1枚
・紅生姜	7g	・きゅうり	10g
・サラダ油	小さじ1		

作り方

- ⑤ きゅうりは12cmの長さの拍子切りにしておく。のりはフライパンの大きさに合わせて切っておく。
- ② 卵をしっかりといいてフライパンに油を入れうすく焼く。
- ③ ②をとり出し、卵の上に焼きのりを1枚のせ、その上に紅生姜ときゅうりを並べて巻く。
- ④ 3cmほどの幅に切る。

<大学いも風>

材料（一人分）

・さつまいも	20g	・サラダ油	小さじ1
[A]			
・しょうゆ	小さじ1	・みりん	小さじ2
・砂糖	小さじ2	・黒ごま	少々

作り方

- ① さつまいもは1cmの半月切りにして水につけておく。
- ② さつまいもを皿に入れ、レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、さつまいもをかき混ぜる。
- ④ Aを入れ、味をつけ、黒ごまをふる。

夏野菜のヘルシー弁当	<なすしゅうまい>
只見町立只見中学校 2年 大東 芽生 さん	材料 (一人分) ・なす (スライス) 2枚
2色おにぎり なすしゅうまい ピーマンポテト おくら唐揚げ たまご焼き	☆豚ひき肉 50g ☆玉ねぎ 15g ☆えのきたけ 5g ☆しょうが 少々 ☆しょうゆこうじ 小さじ1/2 ☆片栗粉 大さじ1/2
	作り方 ① なすはうす切りにし、塩をふる。玉ねぎはみじん切り、えのきたけは細かく刻む。しょうがはすりおろす。 ② ☆の材料をまぜて丸くする。 ③ なすの水分をとり、片栗粉をふる。 ④ ②の肉だねをなすで巻き、焼く。
【お弁当の特徴や工夫したこと】 ・調味料として使用したじゅうねんみそ、カリカリ梅、しょうゆこうじは自家製です。 ・野菜も全て祖父母が作ったものを使用しました。 ・栄養のバランスを考えながら素材の味を活かした味つけにしました。 ・しゅうまいの皮になすを使用したり、からあげをオクラにすることでヘルシーにしました。	<ピーマンポテト> 材料 (一人分) ・ピーマン 1個 ・じゃがいも 50g ☆ツナ 小さじ1 ☆マヨネーズ 小さじ1 ☆とろけるチーズ 10g ☆塩こしょう 少々 作り方 ① ピーマンはたねをとり、半分に切る。じゃがいもはレンジ600Wで2分加熱する。 ② じゃがいもをつぶして☆とまぜる。 ③ ピーマンにつめて、オーブントースターで焼く。

はま・なか・あいづ弁当	<みょうがの焼きびたし>
福島県立ふたば未来学園中学校 3年 宍戸 亮文 さん	材料 (一人分) ・みょうが 2個 ・油揚げ 1/8枚 ・にんにく 少々 ・しょうが 少々 ・白だし 小さじ1/2 ・ごま油 小さじ1/2
ツナご飯 鶏ささみの大葉巻き みょうがの焼きびたし こづゆの寒天寄せ 梨	作り方 ① みょうがはせん切り、油揚げは短冊切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。 ② にんにく、しょうが、白だしをまぜてつけ汁をつくる。 ③ みょうがと油揚げをごま油でいためる。 ④ 熱いうちにつけ汁に入れて混ぜ、味をなじませる。
	<こづゆの寒天寄せ> 材料 (一人分) ・ほたて水煮 1切れ ・豆麩 4切れ ・こんにゃく 10g ・さといも 1個 ・にんじん 1/8本 ・きくらげ 1切れ ・粉寒天 少々 ・しょうゆ 少々 ・顆粒こんぶだし 少々 作り方 ① ほたて水煮は手でほぐす。こんにゃく、さといも、にんじんはさいの目切り、きくらげは細切りにする。 ② ほたての水煮を汁ごと火にかける。さといも、にんじん、こんにゃくをほたて水煮の汁で煮て味をなじませておく。 ③ きくらげ、豆麩、顆粒だし、しょうゆを入れる。 ④ 粉寒天を入れてよく溶かす。 ⑤ カップに盛りつけ、冷蔵庫で冷やす。
【お弁当の特徴や工夫したこと】 浜通り、中通り、会津の要素を入れるように工夫しました。浜通り要素としてはいわきの給食の名物であるツナご飯、浜通りの特産品である梨を使用しました。中通り要素としては父の故郷である田村郡でよく食べられているみょうがの焼きびたし、伊達鶏を使用した鶏肉の大葉巻きを取り入れました。会津要素としては郷土料理であるこづゆを弁当でも食べられるようゼリー寄せにして取り入れました。この弁当で福島県の料理や食材の魅力を感じていただければ幸いです。	