# 令和7年度 福岡県学校給食 レシピコンクール 受賞作品集

中学生を対象にわたしがつくる「福岡」の学校給食をテーマに福岡県産農林水産物を用いた学校給食レシピを募集しています。令和7年度は2,794点の素晴らしい作品が寄せられ14作品が受賞しました。

これらの審査基準にて選出されました!
- 効果的な県産品の活用
- 色どり・盛りつけ
- 独創性・給食への利用
- 料理の組み合わせ
- 栄養バランス

## 最優秀賞

### 暑さに負けないさっぱり給食

宗像市立中央中学校8年　松岡 美月さん

**献立**
■わかめご飯 ■なすと鶏肉のみぞれがけ ■イカとトマトのマリネ ■いちじく ■牛乳

**使用した県産品**
■鶏肉 ■ヤリイカ ■なす ■トマト ■玉ねぎ ■バジル ■わかめ ■小松菜 ■かぼちゃ ■いちじく

大根おろしとぽん酢を使った料理とレモンとバジルを使ったマリネはさっぱりして食べやすく食欲が湧いてくるように工夫しました。濃いめに味付けした鶏肉とさっぱりとした大根おろしがよく合っていてご飯が進みました。

## 優秀賞

### フードロス削減で元気給食

柳川市立昭代中学校3年　猪口 希衣さん

**献立**
■さっぱり丸ごとトマトご飯 ■豆腐とすり身のふわふわ揚げ ■アスパラときゅうりのツナ和え ■中華風のりスープ ■スイカ ■牛乳

**使用した県産品**
■トマト ■のり ■なす ■ピーマン ■アスパラガス ■きゅうり ■スイカ ■えのき茸

規格外品やきずのある食材を代用し、低価格でできる献立を考えました。地元で作られた食材を活用することでフードマイレージを減らすことができます。野菜が苦手な子供でも食べやすいように、野菜を細かく刻んで調理しました。

## 優秀賞

### 夏バテ予防、サッパリメニュー

宗像市立河東中学校8年　戀塚 成美さん

**献立**
■わかめ入りコーンご飯 ■アジと野菜のマリネ ■大根ときゅうりのサラダ ■あかもくとオクラのスープ ■牛乳

**使用した県産品**
■アジ ■甘夏ジャム ■玉ねぎ ■しそ ■きゅうり ■あかもく ■オクラ ■ミニトマト

多くの宗像産の食材を使用したところがポイントです。アジと野菜のマリネは、甘夏ジャムを使ったマリネ液がアジと合っていて良かったです。初めて、アジを三枚おろしにしました。もっと、スムーズに料理ができるようになりたいです。

## 優秀賞

### 福岡の食材たっぷりボリューム満点給食

宗像市立河東中学校7年　中村 美春さん

**献立**
■鮭ときゅうりの混ぜずし ■鶏肉のいちじく煮 ■切り干し大根の塩昆布和え ■カレー風味みそ汁 ■あかもく入りはちみつレモンゼリー ■牛乳

**使用した県産品**
■きゅうり ■いちじく ■エリンギ ■玉ねぎ ■パセリ ■じゃがいも ■しめじ ■トマト ■水菜 ■とうもろこし ■レモン ■あかもく ■切り干し大根

福岡県産の食材をたくさん使いました。特にみそ汁は野菜を多く使い、見た目がよくボリューム満点になるよう作りました。思っていたより美味しく作ることができました。また機会があれば作ってみたいです。

## 優秀賞

### 熱中症に勝て!! 福岡学校給食

宗像市立城山中学校8年　溝口 創志さん

**献立**
■梅とじゃこの混ぜご飯 ■豚肉とキャベツの和風炒め ■塩昆布入り春雨サラダ ■あかもくとしめじと卵のお吸い物 ■ぶどうゼリー ■牛乳

**使用した県産品**
■玉ねぎ ■キャベツ ■ピーマン ■しめじ ■あかもく ■卵 ■いりこ ■きゅうり ■巨峰

熱中症を予防するために、塩分やミネラルを意識した献立にしました。また、6つの食品群を取り入れ、成長期の中学生に必要な栄養のバランスも考えました。味や香りもよく、満足できる献立になり、家族も喜んでくれました。

## 優秀賞

### 夏の混ぜごはんと福岡のめぐみ

福津市立津屋崎中学校2年　重田 鈴音さん

**献立**
■高菜と枝豆の混ぜご飯 ■鶏むね肉の梅しそチーズ焼き ■オクラとミニトマトのサラダ ■かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ■キウイとバナナのヨーグルト ■牛乳

**使用した県産品**
■高菜 ■オクラ ■枝豆 ■ミニトマト ■大葉

鶏むね肉の梅しそチーズ焼きの梅と大葉のさっぱりした味が美味しかったです。栄養のバランスと彩りにこだわりました。全体的にさわやかになるように工夫したので、夏の暑い日にぴったりだと思いました。

## 優良賞

### 田川の食材で元気つくし

田川市立田川西中学校2年　山本 莉聖さん

**献立**
■さつまいもご飯 ■パプリカ入りミートローフ ■夏野菜とわかめの酢の物 ■野菜のみそ汁 ■シャインマスカット ■牛乳

**使用した県産品**
■さつまいも ■パプリカ ■きゅうり ■トマト ■小松菜 ■しいたけ ■人参 ■シャインマスカット

田川市の食材や夏バテに効果的な栄養素を含んだ食材を使って暑さを乗り切る献立にしました。
ミートローフの塩気とパプリカの甘さが合わさってとても美味しかったです。
また、酢の物も甘酸っぱくあっさりしているので、食べやすかったです。

## 優良賞

### 元気!やる気!食祭り!!な給食

宗像市立河東中学校7年　川上 心愛さん

**献立**
■アジの混ぜご飯 ■むなかた鶏のからあげ ■福岡県産オクラとトマトの塩昆布和え ■元気いっぱい!春雨スープ ■牛乳

**使用した県産品**
■アジ ■オクラ ■トマト ■人参 ■鶏肉 ■卵 ■小ねぎ ■しょうゆ

たくさんの県産食材を活用して献立を考えました。アジの混ぜご飯としょうがの相性が良くておいしかったです。
大葉とみょうがを刻んだものをかけてもおいしいと思いました。栄養のバランスがよく、食べやすくおいしかったです。

## 優良賞

### 彩り夏野菜ごはん

宗像市立城山中学校8年　奥園 心さん

**献立**
■とうもろこしご飯 ■キャベツしゅうまい ■夏野菜の中華和え ■旬の野菜のみそ汁 ■スイカ ■牛乳

**使用した県産品**
■わかめ ■キャベツ ■とうもろこし ■オクラ ■なす ■人参 ■枝豆 ■玉ねぎ ■トマト ■きゅうり ■しいたけ

地元の食材を活用し、小麦・卵・牛乳のアレルギーに配慮した献立を考えました。また、栄養バランスや見た目にこだわりました。
調理を通して、同時に複数の作業を進めることで早く、おいしく作ることを知りました。また、今度作ってみたいです。

## 優良賞

### 夏野菜で涼もう!

宗像市立自由ヶ丘中学校7年　檜山 怜依さん

**献立**
■コーンバターご飯 ■厚あげとナス・オクラの鶏ミンチあんかけ ■ミニトマトときゅうりのツナサラダ ■みそ汁 ■牛乳

**使用した県産品**
■とうもろこし ■オクラ ■ミニトマト ■きゅうり ■なす

旬の夏野菜をさっぱり食べやすく工夫しました。
手作りのフレンチドレッシングと、鶏ミンチのあんかけを合わせることで、野菜が苦手な方もたべやすいと思います。
コーンバターご飯は、他の料理と相性がよく美味しかったです。

## 優良賞

### 夏にピッタリサッパリ!! たんぱく質もしっかり摂れる冷や汁給食

福津市立福間東中学校2年　中尾 心春さん

**献立**
■ご飯 ■鶏肉とじゃがいものチーズホイル焼き ■小松菜とベーコンのニンニク炒め ■冷や汁 ■なし ■牛乳

**使用した県産品**
■鶏肉 ■きゅうり ■トマト ■しめじ ■えのき茸 ■なし

冷や汁は、冷たいものが食べたくなる夏にこそぴったりだと思ったので献立に入れました。
夏バテを防ぐため、水分やカリウムなど多く含んでいる夏野菜のきゅうり、疲労回復の効果があるニンニクを入れ、夏を元気に過ごせるような給食の献立を考えました。

## 優良賞

### サマー・バケーション・ランチ

朝倉市立甘木中学校2年　松尾 麻白さん

**献立**
■鶏ももの黒酢煮丼 ■きゅうりの梅しらす和え ■オクラと豆腐とねぎのかき玉汁 ■シャインマスカット&巨峰 ■牛乳

**使用した県産品**
■ピーマン ■なす ■きゅうり ■ねぎ ■ミニトマト ■オクラ

朝倉市の野菜を多く使い、夏でもたくさん食べられるように、黒酢、梅、しょうがなどを使い、さっぱりメニューにしました。
栄養バランスを考えて献立を考えることが難しかったです。いろいろな野菜を使うことで、栄養や彩りよく作ることができました。

## 優良賞

### 夏の暑さに負けない元気給食

遠賀町立遠賀中学校1年　篠原 優花さん

**献立**
■ご飯 ■豚肉と夏野菜の塩こうじ炒め ■チーズと青しそのポテトサラダ ■あかもくとオクラのみそ汁 ■牛乳

**使用した県産品**
■にんにく ■なす ■ピーマン ■しめじ ■じゃがいも ■きゅうり ■青しそ ■卵 ■あかもく ■オクラ ■いりこ

野菜は全て遠賀町でとれたものを使用しました。不足しがちなカルシウムや鉄を補えるように、いりこを使ってだしをとったり、木めん豆腐を使ったりしました。
この取り組みを通して、今の遠賀町の旬の野菜を知ることができました。

## 優良賞

### 元気給食 福岡県産で夏バテ知らず

水巻町立水巻中学校2年　工藤 莉子さん

**献立**
■梅の実ひじきと枝豆ご飯 ■鶏肉のパプリカとズッキーニとしめじとオクラの和えに ■トマトとモッツァレラチーズの和えに ■イサキのお吸い物 ■牛乳

**使用した県産品**
■鶏肉 ■ズッキーニ ■パプリカ ■しめじ ■ミニトマト ■大葉 ■八女茶 ■イサキ

福岡県産の「梅の実ひじき」と枝豆で、酸味、彩り、食感を考えて作りました。
夏野菜をふんだんに使い、不足しがちなビタミンや食物繊維を補いました。お吸い物は、夏の食欲が落ちる時期でも食べやすいように、イサキの旨みをしっかり出し薄味にしました。

## 福岡県産を食べよう!

**元気つくし**
福岡県が夏の暑さに強いコメとして開発した「元気つくし」。一粒一粒がしっかりとして、つやと粘りがあり、炊きたてはもちろん、冷めてもおいしいお米です。

**あまおう**
くあかい・まるい・おおきい・うまいっが特長の「あまおう」。鮮やかな赤みとどっしりとした風格は、まさに"王様"。いちごには ビタミンCが多く含まれています。

**福岡有明のり**
県南部の有明海で生産される福岡有明のりは、香り豊かで口溶けもよく舌の上に旨味が広がるのが特長。有明海の豊富な栄養を吸収し、おいしいノリが育ちます。

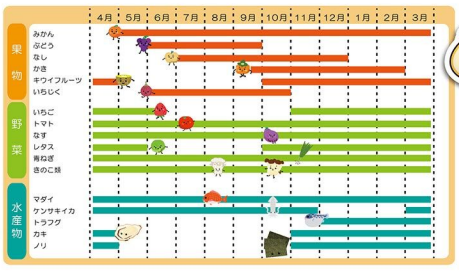
**はかた地どり**
サクッとした歯ごたえのよさと、噛むほどに香ばしい旨味がはかた地どりの魅力。筑前煮、水炊きなど、さまざまな料理で楽しめます。

**秋王**
全国有数の柿産地である、福岡県が開発した渋がほとんどない甘柿(秋王)。糖度が高くサクサクした食感が特長です。

## 農林水産物マップ

## 農林水産物年間カレンダー

いつとれるかな?




福岡県教育委員会　公益財団法人福岡県学校給食会