

中・高校生の部【札幌市長賞】

大熊 みのりさん

お弁当の名前

パワーチャージ弁当

献立名

- ① 鮭とコーンのオムライス
- ② パプリカの肉詰
- ③ バンサンスー
- ④ ほうれん草と板かまぼこの
ごま和え
- ⑤ 温アスパラ
- ⑥ ミニトマト



材料・分量(1人分)

- ① ご飯 230g
鮭、コーン 各 10g
バター 適量
塩、こしょう、しょうゆ 少々
卵 1・1/2 個
ケチャップ、グリーンピース 適量
- ② パプリカ 半分
合いびき肉 50g
玉ねぎ 10g
パン粉 5g
卵 1/4 個
牛乳 大さじ 1
塩、こしょう、コンソメ 少々
とけるチーズ 1 枚
トマトソース、パセリ 少々
- ③ もやし 20g
キュウリ 10g
ハム 1/2 枚
卵 1/4 個
しょうゆ、ごま油、砂糖
各小さじ 1/2
- ④ ほうれん草 10g
板かまぼこ 5g
砂糖、みりん、しょうゆ 少々
和風だし 少々
- ⑤ アスパラ 2 本
- ⑥ ミニトマト 1 個

作り方

- ① ほぐした鮭とコーンをバターで炒めて、ご飯を入れ、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。薄焼き卵で包み、ケチャップとグリーンピースをのせる。
- ② パプリカを半分に切り、底にチーズを入れる。合いびき肉、みじん切りの玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、塩、こしょう、コンソメをボウルに入れてよくこね、パプリカに詰める。肉の方から焼き、焼き色がついたら裏返してさらに焼く、少量の水を入れ、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。トマトソース、パセリをのせる。
- ③ ゆでたまやしと千切りのきゅうり、ハム、炒り卵をボウルに入れ、調味料で和える。
- ④ ほうれん草をゆで、調味料で和える。最後に板かまぼこを乗せる。
- ⑤ お湯に塩を入れ、アスパラをゆでる。

工夫点(アピールポイント)

- ・お弁当箱を開けるとわくわくするような彩りにしました。
- ・北海道産の食材を使いました。
- ・仕事が忙しい両親がパワー満タンになるように野菜多めにしました。

朝食へのアレンジ

- ・鮭とコーンのご飯はコンソメスープをかけて、洋風おじやで食べました。

中・高校生の部【札幌市教育長賞】

さかした
坂下

み う
美雨さん

お弁当の名前

簡単おいしいヘルシー弁当

献立名

- ① 梅しそわかめご飯
- ② 豚肉の小ねぎ巻き
- ③ ピーマンのおかか和え
- ④ 簡単スイートポテト
- ⑤ ミニトマトの
ハムチーズサンド



材料・分量(1人分)

- ① ご飯 1/2 合
梅干 1/2 個
しそわかめ 小さじ1 と 1/2
- ② 豚もも肉 2 枚
小ねぎ 2 本
たれ しょうゆ大さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
- ③ ピーマン 1 個
しょうゆ、砂糖 各小さじ1/2
削り節 2g
- ④ さつまいも 50g
マヨネーズ 小さじ1
砂糖 大さじ1/2
牛乳 大さじ1
- ⑤ ミニトマト 2 個
ハム 1/2 枚
スライスチーズ 1/2 枚

作り方

- ① ご飯にほぐした梅干としそわかめを混ぜる。
- ② 脂をとった豚肉で小ねぎを巻き、転がしながら焼く。たれで味付けする。
- ③ 乱切りにしたピーマンを、調味料、水（大さじ1/2）を入れたフライパンで水気がなくなるまで炒め、削り節を加えて混ぜる。
- ④ 小さく切ってゆでたさつまいもをつぶし、マヨネーズ、砂糖、牛乳を加えて弱火でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ ミニトマトを横半分に切って、花型に抜いたハムとスライスチーズを挟んでピックでさす。

工夫点(アピールポイント)

- ・ピーマン、ミニトマトは家庭菜園でとれたものを使っていること。
- ・彩がよくなるように意識したこと。

朝食へのアレンジ

中・高校生の部【札幌市PTA協議会会長賞】

さとう
佐藤

かなほ
加那歩さん

お弁当の名前

夏バテ防止弁当

献立名

- ①梅しらすご飯
- ②野菜の肉巻
- ③長芋と舞茸のバター炒め
- ④無限ピーマン
- ⑤ひじき入り卵焼き
- ⑥ブロッコリー
- ⑦ミニトマト



材料・分量(1人分)

- ①ご飯 200g
梅干 1個
しらす 少々
大葉 1枚
白ごま 少々
枝豆 5さや
- ②豚肉 50g
にんじん、いんげん 各 10g
チーズ 10g
小麦粉 適量
塩、こしょう 少々
酒、みりん、しょうゆ 各大さじ1
サラダ油 小さじ1
- ③長芋、舞茸 各 20g
バター 適量
しょうゆ 小さじ1
- ④ピーマン 40g (1個)
塩昆布 少々
ごま油 小さじ1
- ⑤卵 1個
ひじき煮つけ 適量
サラダ油 小さじ1
- ⑥ブロッコリー 20g
塩 少々
- ⑦ミニトマト 1個

作り方

- ①白米にたたいた梅干し、しらす、千切りにした大葉、白ごま、枝豆を混ぜる。
- ②にんじん、いんげんをゆで、塩、こしょうをした豚肉でチーズと一緒に巻き、小麦粉を軽くまぶす。
油をひいたフライパンで焼く。焼き目がついたら、酒、みりん、しょうゆを入れ、煮詰める。
- ③長芋は短冊切り、舞茸は食べやすい大きさに切り、バターで炒め、しょうゆで味付けする
- ④ピーマンを細切りにしてごま油でさっと炒め、塩昆布で和える。
- ⑤卵にひじきの煮つけを混ぜて焼く。
- ⑥塩を入れたお湯でブロッコリーをゆでる。

工夫点(アピールポイント)

- ・味付けに、塩昆布や残り物のひじきの煮つけを使い、塩分を控えめにしました。
- ・夏バテ防止のために豚肉を使い、また、ご飯に梅を混ぜ、さっぱりとした感じにしました。

朝食へのアレンジ

- ・残ったにんじん、いんげん、ブロッコリーをサラダにする。
- ・食パンに無限ピーマンとチーズをのせて焼き、ピザトーストにする。

中・高校生の部【札幌市食生活改善推進員協議会会長賞】 ^{すが ゆりえ}菅 友里恵さん

| | | |
|---|--|--|
| <p>お弁当の名前</p> <p>スタミナ&栄養弁当</p> |  | |
| <p>献立名</p> <p>①小松菜の混ぜごはん ②肉じゃが ③ベーコンポテト ④ブロッコリーのおかか和え ⑤パプリカ炒め ⑥舞茸のバター炒め</p> | | |
| <p>材料・分量(1人分)</p> <p>①ごはん 200g 小松菜 50g 塩 適量</p> <p>②牛もも肉 30g じゃがいも 30g にんじん 15g 玉ねぎ 20g しらたき 20g しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 顆粒和風だし 少々 サラダ油 適量</p> <p>③じゃがいも 1/8 個 ベーコン 1 枚 ごま油 適量 酒、塩、こしょう 少々</p> <p>④ブロッコリー 2 房 削り節 ひとつまみ しょうゆ 少々</p> <p>⑤パプリカ(赤、黄) 1/8 ずつ 塩、こしょう 適量 油 少々</p> <p>⑥舞茸 1/4 パック しょうゆ 大さじ1/4 バター 適量</p> | <p>作り方</p> <p>①小松菜を根の部分からゆで、分量外の塩でもみ、細かく切る。 ごはん小松菜と塩適量を入れ、切るように混ぜる。</p> <p>②じゃがいも、にんじんは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎはくし切りにする。しらたきは水気をきり、4 cm幅に切る。 油を熱したフライパンでいも、にんじん、玉ねぎを炒め、水を加えて煮る。沸騰したら牛肉を加え、アクを取りながら煮る。 しょうゆ以外の調味料を入れ、さらに、しらたきとしょうゆを加え、落とし蓋をして材料が軟らかくなるまで煮る。</p> <p>③じゃがいもは細めの千切りにし、水にさらして水気を切る。 ベーコンでじゃがいもを巻き、ごま油をひいたフライパンで巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、酒を入れふたをして弱火で加熱する。塩こしょうで味をととのえる。</p> <p>④ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。 削り節としょうゆで和える。</p> <p>⑤油を熱したフライパンでパプリカを炒め、塩・こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑥フライパンにバターを溶かし、舞茸をほぐして入れて炒め、しょうゆで味付けする。</p> | |
| <p>工夫点(アピールポイント)</p> <p>三大栄養素なのにもかかわらず普段は避けられがちな脂質を適度に使用することで、エネルギーを充実させました。またカラフルな食材を使った野菜類、優しい味の肉じゃがで栄養バランスの取れた献立となっております。主食の塩味のきいた混ぜごはんは野菜に加え、汗で流れてしまう塩分も効率よく摂取できるよう工夫。肉体労働する日、部活生に適した昼食です。</p> | <p>朝食へのアレンジ</p> <p>小松菜の混ぜご飯を茶碗によそい、肉じゃがとブロッコリーを適量盛り付け、舞茸は味噌汁にアレンジ、一汁三菜で一日頑張る気力が湧いてくる朝ごはん。</p> | |

中・高校生の部【ホクレン農業協同組合連合会会長賞】せみづか あんな 蟬塚 杏奈さん

お弁当の名前

五輪弁当

献立名

ごはん

① ゆで卵

② なすのみそ炒め

③ パプリカの肉詰め

④ ズッキーニのチーズ炒め

⑤ トマトのポテトサラダ詰め



材料・分量(1人分)

ごはん 160g

のり、レタス 適量

(青)ゆで卵 1個 (1/2個使用)

紫キャベツ 2〜3枚

(黒)なす 30g

みそ、砂糖、サラダ油 適量

(黄)ひき肉 40g

玉ねぎ 適量

黄パプリカ 30g

塩、こしょう 少々

(緑)ズッキーニ 30g

とけるチーズ 1枚

(赤)じゃがいも 1/2個

きゅうり 10g

玉ねぎ 適量

トマト 1/2個

マヨネーズ 適量

塩、こしょう 少々

作り方

① 紫キャベツを刻んでゆでる。ゆで汁にゆで卵1個を漬けておく。

② 輪切りにしたなすを炒める。みそに砂糖を混ぜてなすに塗り、オーブンで焼く。

③ 刻み玉ねぎを炒め、ひき肉に混ぜて塩・こしょうで味付け。黄パプリカに詰めて焼く。

④ ズッキーニを輪切りにして焼く。チーズをのせ、オーブンで焼く。

⑤ じゃがいもを茹でてつぶす。きゅうりを薄切りにして塩をまぶし、絞る。玉ねぎを入れる。マヨネーズを混ぜ、トマトに詰める。

工夫点(アピールポイント)

五輪の青い輪を再現した卵はゆで卵を紫キャベツで染めて再現しました。

安全で卵の味に変わりはなく、キレイで色どり豊かな五輪を表現しました。

朝食へのアレンジ

ズッキーニ、パプリカ、なすを千切りにし、ひき肉と炒める(塩・こしょう)

中・高校生の部【北海道漁業協同組合連合会会長賞】

ひらた のあ
平田 乃愛さん

お弁当の名前

血液サラサラ

オサカナスキヤネ弁当

(お茶、魚、海藻、納豆、酢、キノコ、野菜、ネギ)

献立名

- ①梅しそごはん
- ②いわしのごま焼き
- ③にんじん、さつまいも、えりんぎの炒め物
- ④きゅうりとわかめの酢の物
- ⑤いろどり野菜とフルーツ



材料・分量(1人分)

- ①ごはん 250g
しそ 2枚
梅干(自家製) 1/2個
- ②いわし 70g
黒ごま 大さじ1
塩、しょうが 少々
ごま油 適量
- ③にんじん 15g
さつまいも 15g
枝豆(ゆで) 10g
エリンギ 12g
しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
- ④きゅうり 20g
コーン(ゆで) 10g
ゆでわかめ 20g
しょうが 少々
酢 小さじ2
- ⑤ミニトマト 3個
ブロッコリー 30g
キウイ 1/4個

作り方

- ①ごはんを千切りにし、しそと梅干をのせる。
- ②③いわしの両面に塩と黒ごまをまぶし、フライパンにのせてしょうがをかける。
アルミホイルににんじん、さつまいも、えりんぎをのせて包み、同じフライパンに入れる。水(150ml)を加えてふたをし、いわしと一緒に中火で10分加熱する。フライパンの中にあるアルミホイル(炒め物)を出し。フライパンにごま油を足していわしを1~2分加熱し、焼き目をつける。
炒め物は、しょうゆと砂糖で味付けする。
- ④きゅうりを輪切りにして塩でもみ、水気を切って、わかめ、コーン、しょうが、酢と和える。
- ⑤ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆでる。

工夫点(アピールポイント)

- ・フライパン1つで作ることができる。
- ・にんじんとさつまいもは火が通りやすいように細く切る。
- ・血液がサラサラになるような食材を使った。

朝食へのアレンジ

味付けがあっさりとしていて、作り置きすると朝食にぴったり。

| | | | |
|---|--|--|--|
| <div>お弁当の名前</div> <div>食欲増進!! カラフル弁当</div> | |  | |
| <div>献立名</div> <div>①チキンライス ②鮭のムニエル ③パプリカのマリネ ④ほうれん草ときのか炒め ⑤フルーツ</div> | | | |
| <div>材料・分量(1人分)</div> <div>①ごはん 150g 玉ねぎ 30g ピーマン 30g にんじん 30g 鶏ひき肉 30g ケチャップ 35g 鶏がらスープの素 適量 サラダ油 適量 ②鮭 70g 塩、こしょう 少々 薄力粉、サラダ油 適量 ③パプリカ(赤・黄) 各 15g ポン酢 小さじ2 オリーブオイル 小さじ1 ④ほうれん草 40g エリンギ 20g コーン缶 10g ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 ⑤りんご 1/8個 オレンジ 1/6個</div> | | <div>作り方</div> <div>①野菜はすべて粗みじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、野菜と肉を加え炒める。野菜に火が通ったら調味料を加え、ご飯を入れて炒め合わせる。 ②鮭に塩、こしょう、薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鮭の皮を下にして焼く。裏返してさらに焼く。 ③パプリカを一口大に切り、さっとゆでる。調味料と混ぜ合わせる。 ④ほうれん草は 2〜3cmくらいに切り、えりんぎは薄切りにする。ごま油をひいたフライパンで材料を炒め、しんなりしたら調味料を加える。 ⑤りんごは皮をむき、一口大に切って塩水につけておく。 オレンジはスマイルカットにする。</div> | |
| <div>工夫点(アピールポイント)</div> <div>彩りを良くし、主食、主菜、副菜をバランス良くした。 野菜をたくさん入れた。</div> | | <div>朝食へのアレンジ</div> <div>ほうれん草ときのか炒めの中にパプリカを入れたら時短になる。</div> | |

中・高校生の部【ポッカサッポロ北海道(株)賞】 かとう はな 加藤 羽桜さん

お弁当の名前

彩りピクニック弁当

献立名

- ①鶏の照り焼き
- ②きんぴら
- ③さつまいものレモン煮
- ④オクラの酢漬け
- ⑤プチトマトのカプレーゼ風



材料・分量(1人分)

- ①鶏もも肉 1枚
片栗粉 大さじ1
オリーブ油 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
- ②ごぼう 1/2本
にんじん 1/3本
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
だしの素 小さじ1
ごま油 大さじ1/2
- ③さつまいも、レモン 適量
砂糖 適量
塩 少々
- ④オクラ 1本
調味酢、塩 適量
- ⑤ミニトマト 2個
クリームチーズ 適量
オリーブ油 少々
バジルパウダー 少々

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。オリーブ油を熱したフライパンで皮を下にして焼き、ひっくり返して酒を入れ、フタをして中まで火を通す。調味料を入れて煮詰め、鶏肉と絡める。
- ②ごぼうとにんじんを細切りにし、ごま油を熱した鍋で炒め、調味料と水(50ml)を入れて水気がなくなるまで煮る。
- ③さつまいもを1cmの輪切りにして水にさらす。レモンは輪切りにする。さつまいもと調味料、適量の水を鍋に入れ、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- ④オクラを塩でこすり、沸騰した湯でゆでる。調味酢と塩を混ぜ合わせた中にオクラを漬ける。
- ⑤ミニトマトを半分に切り、クリームチーズ、オリーブ油、バジルパウダーを合わせ、トマトに挟む。

工夫点(アピールポイント)

・弁当箱を開けた時に楽しくなるような、そして彩りを意識して作り、盛り付けをした。

朝食へのアレンジ

・鶏の照り焼き、ゆで卵、きんぴらを刻み、ホットサンドにする。

中・高校生の部【日本ハムマーケティング(株)賞】^{みやたけ}宮竹 ^{みいな}未彩さん

お弁当の名前

簡単！誰でも作れる！
～栄養満点弁当～

献立名

- ①枝豆&ひじきごはん
- ②ピーマンの肉詰め
- ③卵焼き
- ④ウインナー
- ⑤2種のトマトのバジル漬け
- ⑥ほうれん草のレモンソテー



材料・分量(1人分)

- ①ごはん 茶わん 1 杯
枝豆、ひじき 適量
- ②ピーマン 1/2 個
つくね 30g
サラダ油、ステーキソース 適量
- ③卵 1/2 個
だし汁、砂糖、塩 少々
サラダ油 適量
- ④ウインナー 2 本
油 適量
- ⑤赤ミディウムトマト 1 個
オレンジトマト 2 個
バジル、オリーブ油 適量
塩 少々
- ⑥ほうれん草 2 株
ベーコン 1 枚
塩、こしょう 少々
オリーブ油、レモン 適量

作り方

- ①ごはんには枝豆とひじきを混ぜ合わせる。
- ②ピーマンを半分に切ってへたを取り、つくねを詰める。フライパンに油をひき、両面をしっかりと焼き、仕上げにステーキソースで味付けする。
- ③卵に調味料を混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで焼く。
- ④ウインナーに切れ目を入れ、フライパンで焼く。
- ⑤赤のミディウムトマトは 4 つ切り、オレンジトマトは 2 つ切り、バジル、オリーブ油、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ほうれん草は 4～5 cm 幅に切ってゆでる。ベーコンは 1 cm 幅に切る。フライパンでベーコンを炒め、ほうれん草を加えてさらに炒める。調味料で味付けする。

工夫点(アピールポイント)

- ・身近な食材で調理が簡単
- ・作り置き可能なレシピ。

朝食へのアレンジ

- ・余ったつくねは、だし汁に入れ、つくね汁にアレンジ

中・高校生の部【(株) 松原米穀賞】 ますだ こうすけ 増田 光佑さん

お弁当の名前

鮮やか弁当

献立名

- ①ごはん
- ②ポテトサラダ
- ③ツナとほうれん草とコーンの和え物
- ④マスのちゃんちゃん焼き
- ⑤ひじきと昆布の和え物
- ⑥卵焼き
- ⑦もやしと豚肉のピリ辛炒め
- ⑧ミニトマト
- ⑨枝豆



材料・分量(1人分)

- ①白米 200g 黒ごま 少々
- ②じゃがいも 100g
きゅうり、玉ねぎ 各 25g
マヨネーズ 適量
塩、こしょう 少々
- ③ツナ 25g コーン 5g
ほうれん草 70g
しょうゆ、マヨネーズ 適量
- ④マス 1切れ(60g)
キャベツ、にんじん 各 20g
油 少々
みそ 小さじ1と1/2
砂糖 小さじ2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2
- ⑤ひじき 10g 塩昆布 3g
ごま油 少々
- ⑥卵 1個 ほうれん草 5g
砂糖 大さじ1
塩、サラダ油 少々
- ⑦豚肉 20g もやし 30g
甜麺醬、豆板醬
ラー油、ごま油 各少々
- ⑧ミニトマト 1個
- ⑨枝豆 2さや

作り方

- ①ごはんにごまをふる。
- ②じゃがいもはゆでてつぶし、他の材料は適当に切り、塩もみしてじゃがいもと混ぜ、調味料と和える。
- ③ほうれん草をゆでてツナ缶とコーンを加え、調味料を混ぜ合わせる。
- ④マスをフライパンで焼き、調味料で味付けする。その他の野菜も入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ひじきと塩昆布、ごま油を和える。
- ⑥卵にゆでたほうれん草と調味料を混ぜて焼く。
- ⑦もやしと豚肉に調味料をからめて炒める。

工夫点(アピールポイント)

・味はもちろん！色鮮やかなので、食欲がそそる！

朝食へのアレンジ

中・高校生の部【(株) 北海道日本ハムファイターズ賞】 ^{やまぎし こうじゅん} 山岸 昊純さん

お弁当の名前

夏の栄養摂取弁当

献立名

- ① 十五穀ごはん
- ② 豚肉の生姜焼き
- ③ さつまいもの甘露煮
- ④ きのこの野菜炒め
- ⑤ きゅうりとわかめの酢の物
- ⑥ ほっけの塩焼き
- ⑦ ブロッコリー
- ⑧ ミニトマト



材料・分量(1人分)

- ①ごはん
十五穀のパック
- ②豚肉 60g
生姜 適量
みりん、しょうゆ 各大さじ 1/2
砂糖 小さじ 1
サラダ油 適量
スライスチーズ 1/2 枚
- ③さつまいも 40g
砂糖 小さじ 1
みりん 小さじ 1/2
- ④えのき、しめじ 各 1/4 パック
玉ねぎ 20g
ピーマン 8g
パプリカ(赤・黄) 各 8g
バター、塩、こしょう 少々
- ⑤きゅうり 1/4 本
大葉 1 枚
わかめ 10g
酢 大さじ 1/4
砂糖 4g
- ⑥ほっけ 1 切れ
塩、こしょう 少々
- ⑦ブロッコリー 1 房
- ⑧ミニトマト 2 個

作り方

- ①十五穀のパックと米を一緒に炊く。
- ②油を熱したフライパンで豚肉を焼く。火が通ったら調味料を入れて焼く。最後にチーズをのせる。
- ③さつまいもを 1 cm幅で切る。フライパンにさつまいもを重ならないように並べ、さつまいもが浸るくらいまで水を入れる。砂糖、みりんを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④野菜を食べやすい大きさに切る。フライパンにバターを溶かし、中火で具材を炒める。塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤きゅうりと大葉を切り、わかめ、酢、砂糖を合わせて和える。
- ⑥ほっけに塩、こしょうをふり、フライパンで焼く。
- ⑦ブロッコリーは切って沸騰したお湯でゆでる。

工夫点(アピールポイント)

- ・きゅうり、ミニトマト、ピーマン、大葉は家でとれたものを使用しました。
- ・野菜を多めにし、栄養をしっかりととれるようにしました。

朝食へのアレンジ

きゅうりとわかめの酢の物、ブロッコリー、ミニトマトは、朝の野菜として使えます。