

お弁当コンテスト 2026年

～米と野菜たっぷり！滋賀PR弁当～

表彰 食と健康展の中で表彰式を行います。

- ★グランプリ 1点
- ★滋賀めし賞 1点
- ★優秀賞（中学・高校・大学/一般） 各1点（計3点）
- ★優良賞（中学・高校・大学/一般） 各1点（計3点）
- ★当日審査賞 10点（予定）
（後日賞状を郵送します）
- * 応募者全員に参加賞進呈（当日会場にて引き換え）



食と健康展

～おいしがうれしが
米と野菜で楽し～が！！～

11月3日(祝)

ピバシティ彦根で開催予定

- 応募資格 ● 県内在住、在学の中学生、高校生、一般（管理栄養士・栄養士養成校の学生を含む）
● 応募は個人とし、グループは不可とします。

応募作品の審査基準

- ① 地産地消の観点から**主食は米飯**とする。
- ② その他の食材は、伝統野菜や特産物、湖魚および県内で広く栽培されている野菜などを使用すること。ただし、伝統野菜が応募時には入手できない場合があるので、代替りの野菜でも可能とする。
- ③ **1時間程度で作れる**こと。（白飯の炊飯時間は除く）
- ④ 1食分として量は適当であること。なお、**分量はグラム数**で記入すること。（調味料は大さじ・小さじ等の表記可）
- ⑤ 栄養のバランス（主食、主菜、副菜）がとれていること。
なお、**野菜は100グラム以上使用**すること。
- ⑥ 1食分の**食塩は2.5グラム程度**とすること。梅干しや塩昆布、ふりかけ等の使用量に注意する。
- ⑦ お弁当として、**安全かつ衛生的であること**。非加熱の生野菜や練り製品（ちくわやカニかまぼこ等）、マヨネーズの使用は控える。
- ⑧ 弁当箱を使用すること。（使い捨て容器は不可）
- ⑨ 材料費は、**1食分600円程度**とする。



応募期限 令和8年(2026年)9月17日(木)必着 * 応募は、郵送または持参に限ります。

応募作品の審査 上記基準を基に審査委員会が審査します。また、一次審査を通過した応募作品を食と健康展にて掲示し、当日一般参加者が審査します（当日審査賞）。
* 応募者全員に一次審査の結果を連絡します。

応募先 公益社団法人滋賀県栄養士会
〒524-0037 守山市梅田町2番1号 セルバ守山110
TEL 077-581-1366 FAX 077-558-6617



- その他
- ① 今回出展された作品（写真、レシピ）については、滋賀県栄養士会に帰属し返却はしません。
 - ② 著名なキャラクターを使ったお弁当は、掲示、レシピ集作成、ホームページ掲載時に著作権法上許容されない可能性があるため、お避けください。
 - ③ 名前、学校名、学年は食と健康展にて掲示させていただきますので、ご了承ください。
 - ④ 感染状況等により、内容を変更することがあります。
 - ⑤ 受賞者氏名・学校名・授賞式の写真は滋賀県栄養士会 HP や SNS に掲載予定です。

主催：公益社団法人滋賀県栄養士会 協賛：ピバシティ彦根

このページの下に、応募者についてお名前や住所、連絡先を記入していただく欄がありますので、必ずご記入ください。

2026年お弁当コンテスト

応募用紙の書き方について

主な材料と分量

材料の組み合わせや栄養のバランスなどを審査委員はチェックしますので、具体的にお書きください。米は生か炊飯後か、めんつゆは容器に書かれている希釈倍率を必ず記入ください。

料理作品タイトル名

自由なイメージで、お弁当をアピールする名前を付けてください。

だれに向けて作ったお弁当か

だれに食べてもらいたいお弁当か、対象者を書いてください。

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>応募区分 中学生・高校生・一般（管理栄養士・栄養士養成校の学生を含む） * いずれかに○をつけてください</p> <p>料理作品タイトル名 * 好きな名前をつけてください</p> <p>お父さん毎日ありがとう弁当</p> <p>作品についてのアピールポイント * 200字程度で書いてください</p> <p>いつもがんばっているお父さんに、体を大切にしたいので、野菜を多く使いました。滋賀県産のものを勉強したいので、びわ湖でとれた小あゆを使いました。ふたを開けたときに、きれいな色どりになるように、かぼちゃを油で揚げて詰めました。</p> <p>写真添付欄 * すべての食材が見えやすいように、真上から大きく写真を撮って、貼ってください。いようにしっかりと</p> <p>審査シール貼付欄</p> | <p>だれに向けて作ったお弁当か * 個人の名前ではなく、お父さん、お母さん、娘、息子、自分など続柄で書いてください</p> <p>お父さん</p> | <p>メニュー名 * 料理ごとに記入してください</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>小あゆの砂糖じょうゆからめ</p> <p>白菜の花かつおあえ</p> <p>筑前煮</p> <p>串かぼちゃ</p> <p>応募者名 * 学生の場合は学校名、学年も記入してください 学校名・学年 学校 年 ふりがな 氏名</p> | <p>使用する食材・分量(1人分) * 地元産食材には★印をしてください</p> <p>★米……………90g ★ゆかり粉……………小さじ1/2</p> <p>★小あゆ……………40g 片栗粉……………適量 揚げ油……………適量 めんつゆ(10倍希釈)……………小さじ1 ★黒砂糖……………小さじ1 いりごま……………小さじ1/3 ★ほうれん草……………40g たまご……………1個 しょうゆ……………小さじ1/3 油(炒め用)……………適量</p> <p>★白菜……………50g 花かつお……………少々 しょうゆ……………少々</p> <p>鶏肉……………20g ★大根……………40g ★人参……………10g しょうゆ……………小さじ1/2 みりん……………少々 酒……………少々 油(炒め用)……………適量</p> <p>★かぼちゃ……………30g 揚げ油……………適量 塩、こしょう……………少々</p> | <p>作り方のポイント * 料理ごとに、簡単に記入してください</p> <p>①炊飯する。 ②弁当箱に詰め、上からゆかり粉をかける。 ①小あゆは洗って水気を切る。 ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③Aを煮立て、②をからめごまをまぶす。 ①ほうれん草はゆがいて水気をしぼり、しょうゆ(分量外)をかけておく。 しょうゆを割り、しょうゆを加え溶きほぐし、ほうれん草を芯にまいていく。 ①白菜はゆでてしぼる。2cmくらいに切り、花かつお、しょうゆをあえる。 ①鶏肉は一口大に切る。大根、人参は乱切りにする。干しいたけは水で戻し、半分は切る。 ②油で鶏肉を炒め、八分通り炒まったら、残りの材料を加え、干しいたけの戻し汁、水を加え(ひたひた)野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③野菜がやわらかくなったら、調味料を加え、味を煮含ませる。 ①かぼちゃは角切りにし、電子レンジで5分程度加熱する。 ②①を油で揚げ、塩こしょうで味を調える。</p> |
|---|--|--|---|---|

作品についてのアピールポイント

料理作品名のアピール、対象者への思い、料理のアイデア、工夫した点などアピールしてください。

写真

審査のポイントになります。材料、盛り付けが見えやすいように、大きく、真上から写真を撮ってください。

審査シール貼付欄

ここには何も記載しないでください。

応募者について

掲示の際に必要なになりますので、お名前や学生の方は学校名、学年を必ずご記入ください。

料理の作り方

手順や工程など、わかりやすく文章や絵などで表現してください。

◆ご応募される方について、必ずお書きください。

応募者名 * 中学生、高校生、大学生の場合は学校名、学年も記入してください

学校名・学年： 学校 年

ふりがな 氏名： 氏名

住所： 〒 電話 FAX

保護者の氏名(高校生以下は必ず記入してください)

ご記入いただいた個人情報は、本事業に関してのみ使用いたします。

