

令和8年度

札幌市

応募者全員に参加賞を贈呈

応募用紙は裏面です

お弁当レシピコンテスト レシピ募集!!

令和7年度コンテスト 札幌市長賞
思春期の肌悩みに
「腸活弁当」

北海道産食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集します!
入賞レシピは、市民向けレシピ集に掲載します!



応募資格 札幌市在住の中学生・高校生または札幌市内の中学校・高校に通う生徒

条件 下記6つすべてを満たすお弁当

- 1 バランスのよいお弁当のポイント1を参考に、自分に必要なエネルギー量となるサイズの弁当箱を使用する
- 2 主食(ごはん)は弁当箱に1/2量詰める
- 3 バランスのよいお弁当のポイント2を参考に、主食:主菜:副菜=3:1:2で詰め、野菜を120g以上使用する(きのこ、海藻、いも類を含む)
- 4 手軽につくれる
- 5 彩りがよく、うす味である
うす味のポイントについてはホームページをご確認ください。
- 6 北海道産食材を1品以上使用する

応募方法 1か2どちらかの方法で応募ください

- 1 このチラシ裏面に必要事項を記載し、写真を添付して送付してください。
- 2 メールに必要事項を記載し、写真を添付して送信してください。
※入賞した場合、レシピと共に掲載される写真となります
※添付は10MBまで
メールの件名/「お弁当コンテスト応募」



応募必要記載事項

- ①氏名(ふりがな) ②学校名 ③学年 ④郵便番号 ⑤住所
- ⑥電話番号(携帯可) ⑦1食あたりに必要なエネルギー
- ⑧選んだ弁当箱のサイズ ⑨お弁当の名前 ⑩献立名
- ⑪材料・分量(1人分) ⑫作り方 ⑬工夫点(アピールポイント)
- ⑭うす味のポイント ⑮「出来上がり写真」添付 ⑯アンケートへの回答

送付先及び問合せ先 〒060-0002 札幌市中央区北2条西1丁目1-7 ORE札幌ビル7階

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部 ウェルネス推進課食育・健康管理担当係 TEL/(011)211-3516 E-mail/syokuiku@city.sapporo.jp

募集締切： 令和8年9月7日(月)

※1人で1つのお弁当を応募してください。

バランスのよいお弁当のポイント

- 1 **POINT** 自分に必要なエネルギー量となるサイズの弁当箱を用意する
弁当箱の容量(mL)÷エネルギー量(キロカロリー)です。

1食当たり
必要な
エネルギー量

身体活動レベル	性別	運動は体育くらい? どちらかというと文化系		バリバリの体育会系!! ハードに運動するタイプ	
		男性	女性	男性	女性
年齢	12～14歳	870kcal	800kcal	970kcal	900kcal
	15～17歳	950kcal	770kcal	1,050kcal	850kcal
	18～29歳	870kcal	650kcal	1,000kcal	750kcal

- 2 **POINT** 主食・主菜・副菜のバランスは 3:1:2



3 主食
基本は
ごはん

1 主菜
魚、肉、卵、
大豆製品など

2 副菜
野菜、きのこ、
海藻など



【選考方法】

中学校・高校の食育・栄養関係者等による書類審査ののち、
「毎日のように手軽に作れる、私が食べたいお弁当」という視点で
札幌市公式ホームページにてインターネット投票(11月予定)。

【札幌市からの連絡】

1. 投稿いただいたレシピは札幌市に帰属します。 2. 応募レシピの返却は致しません。
 3. 入賞レシピは、入賞者の氏名・学年を記載し、レシピ集を作成します。
 4. 本事業の一部を外部業者に委託する場合がございます。
上位の方は入賞者として表彰状と副賞を贈呈します。 応募者全員に参加賞を進呈します。
- 【表彰】札幌市長賞、教育長賞他 表彰式:令和9年1月上旬を予定
場所:入賞者にお知らせいたします。

札幌市公式ホームページ「お弁当プロジェクト」

<https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/syokuiku/sapporoshiobentouproject.html>

入賞者には
**表彰状と
素敵な副賞**を
贈呈します!



さっぽろ市
02-F08-26-981
R8-2-730

【協賛企業(団体)】株式会社松原米穀/株式会社明治北日本支社札幌オフィス/亀田製菓株式会社東日本支社北海道エリア/
札幌市食生活改善推進員協議会/札幌市中央卸売市場青果部運営協議会/札幌市PTA協議会/札幌ヤクルト販売株式会社/
日本ハムマーケティング株式会社/ホクレン農業協同組合連合会/北海道漁業協同組合連合会/北海道コンサドーレ札幌/
ポッカサッポロ北海道株式会社/森永乳業北海道株式会社/雪印メグミルク株式会社北海道支社/レバンガ北海道

SAPPORO

「札幌市お弁当レシピコンテスト」応募用紙

氏名（ふりがな）		学校名				学年	
自宅の住所 〒					電話番号 (携帯可)		
あなたの1食当りに 必要なエネルギー(kcal)と それに合う弁当箱の大きさ(mL) ※右表の該当するところに○を付けましょう。	身体活動レベル		どちらかというと文化系		しっかり運動する体育会系		選んだ弁当箱のサイズ ()mL ※左記の容量(mL)に近い 弁当箱で考えてみましょう。
	性 別		男 性		女 性		
	年 齢	12～14歳	870kcal(約870mL)	800kcal(約800mL)	970kcal(約970mL)	900kcal(約900mL)	
		15～17歳	950kcal(約950mL)	770kcal(約770mL)	1,050kcal(約1,050mL)	850kcal(約850mL)	
	18～29歳	870kcal(約870mL)	650kcal(約650mL)	1,000kcal(約1,000mL)	750kcal(約750mL)		

お弁当の名前	出来上がり写真を貼ってください。 必須 ※入賞した場合レシピ集に掲載されるため、高画質のものを推奨 応募条件 ①バランスのよいお弁当のポイント1を参考に、 自分に必要なエネルギー量となるサイズの弁当箱を使用する ②主食(ごはん)は弁当箱に1/2量詰める ③バランスのよいお弁当のポイント2を参考に、 主食:主菜:副菜=3:1:2で詰め、野菜を120g以上使用する (きのこ、海藻、いも類を含む) ④手軽につくれる ⑤彩りがよく、うす味である (うす味のポイントについてはホームページをご確認ください。) ⑥北海道産食材を1品以上使用する
献立名	
材料・分量(1人分)	作り方

工夫点(アピールポイント)	うす味のポイント(当てはまるものに ☒ を入れてください) ☐ 酸味 ☐ うま味 ☐ 牛乳・乳製品 ☐ 香辛料・香味野菜 ☐ 味にメリハリ うす味の ポイント▶
---------------	---



アンケート ※当てはまる項目に☒を付けてください。(複数回答可)

「今回、お弁当を考えてみて、今後の自分の健康を考えた食事についてどのようにしたいと思いますか。」

☐ 主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く食べようと思う。
☐ 北海道産食材をできるだけ食べようと思う。
☐ うす味を心がけようと思う。
☐ 食事は今までよりも自分で準備しようと思う(お手伝いを含む)。

※用紙は複数枚使用しても可。材料・分量、作り方は詳細に記入してください。