

お弁当作りに
Challenge!!



おかげさまで
30回を迎えることが
できました!

第30回記念 味彩コンテスト 〔高校の部〕

テーマは、地産地消の考え方から、埼玉県産の特産物を使用した献立です。

SDGsを意識したお弁当作りにチャレンジして下さい!!

【募集内容】 埼玉県産のたまご・埼玉県産野菜・国内産豚肉のいずれかを使用した

‘高校生のバランス弁当’



○使用の目安

- ・国内産豚肉(肩ロース・ロース・挽肉・ヒレ・モモ) 1人分60gや、埼玉県産鶏卵を使用した主菜料理1品
- ・埼玉県産の旬野菜2品以上を使用した副菜料理(・白ご飯1人分200g程度)

食品ロスの削減に
つながる取組みもSDGsが
掲げる目標のひとつです。



- 1人分の材料費 500円以内 ○1人分の調理時間 60分以内



審査
POINT

弁当箱の大きさ(目安) 350ml×2段のもの



美味しそうな
見た目・色彩!

食品を無駄なく
使っている

主食・主菜・副菜=
3:1:2となる献立

お弁当のタイトル
は魅力的?!

詳しくは、
国際学院
埼玉短期大学
HPを見てね!



応募締切 2023年5月8日(月)



- 【審査方法】 第一次審査：書類審査 [レシピ審査]
【審査方法】 第二次審査：実技・試食審査 8月31日(木)
※第二次審査案内は入選者へ直接お知らせします。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、第二次審査も
レシピ審査に変更される場合があります。
【審査発表】 9月にWeb上にて発表します。

【応募・問い合わせ先】
国際学院埼玉短期大学
第30回「味彩コンテスト」係
〒330-8548
埼玉県さいたま市大宮区吉敷町2-5
TEL 048-641-7468
FAX 048-641-7432

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD



国際学院は 2018 年 12 月 に国連グローバル・コンパクト（UNGC）に署名、グローバル・コンパクト・ネットワーク・ジャパン（GCNJ）に加入しました。以来、持続可能な開発目標（SDG s）達成に向けて学院をあげて取り組んでいます。

主催

国際学院埼玉短期大学 国際学院埼玉短期大学同窓会「あすなろ会」「けやき会」

応募用紙 ※ボールペンまたは鉛筆(HB・B)で記入をお願いします。

氏名 ふりがな () 高校名・学年
 _____ 高校 年

住所 〒

電話番号 ()

お弁当のタイトル (50字以内)

お弁当の主菜	お弁当の副菜
_____	_____

SDGsを意識したところ・工夫したところ (150字以内) 例：廃棄をどのように工夫した等

豚肉の使用部位、使用量 (豚肉の使用量は1人分60g以内です。) 使用した鶏卵個数

肩ロース ・ ロース ・ 挽肉 ・ ヒレ ・ モモ ☆ _____ 個

(使用部位に○印をつけて下さい。)

使用した埼玉県産野菜

- ★ 1枚約60g _____ 枚
- ★ 1枚約30g スライス 生姜焼き用 _____ 枚
- ★ 1枚約20g スライス _____ 枚
- ★ 1枚約10~15g しゃぶしゃぶ用 _____ 枚
- ★ ブロック _____ g
- ★ 挽肉 _____ g

写真貼付

材料（1人分の食材分量）

Blank lined area for listing ingredients.

作り方

Blank lined area for listing instructions.