

お弁当作りに
Challenge!!



第33回 味彩コンテスト 〔高校の部〕

詳しくは、
国際学院埼玉短期大学
HPを見てね!



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 600円程度 ○1人分の調理時間 60分以内

弁当箱の大きさ(目安) 350ml×2段のもの

※第二次審査会使用弁当箱(参考) 上段:(約)16.0×7.0×H3.5cm【容量】(上段):320ml
下段:(約)17.0×7.5×H3.7cm【容量】(下段):400ml



審査
POINT

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?!

応募締切 2026年5月7日(木)
当日消印有効



〔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4日(火)

※第二次審査案内は入選者へ直接お知らせします。

〔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33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

使用した鶏卵個数

(豚肉の使用量は1人分60g以内です。)

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 writing ingredients.

作り方

Blank lined area for writing instructions.