

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

11ヶ月の娘の弁当です。食いしん坊さんは、ガマンできないようで、なかなか写真を撮らせてくれません(^^;) わが家のこだわりはお米です。昔から産直の生産者:山崎富美子さんのコシヒカリって決めてます。最近はお娘の仕様で少し柔らかめの炊き加減だけど。そして、土佐清水の実家でじーじとばーばが作った、湯がいただけの人参と大根。これが大好き！素材の味にはうるさいんです(笑)本当に食いしん坊さんで、お弁当が残り少なくなると、少し悲しそうな顔をして「まんま〜」って叫びます。「おかわり」の言葉を覚えたら、嬉しそうな顔をするかな(笑)

氏名	しーちゃんママ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 一般女性	サンシャイン みさと店	

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

ラップに包んだのは、おにぎりと、ピーマンの肉詰めです。撮った時は気づかなかったけど、少し見えにくくてすみません(^^;)最近お気に入りの“ひじき入つくね”がスーパーにあって、鍋に入れたり、焼いてハンバーグにしたり、揚げて中華風肉団子にしたりしています。今日は産直のピーマンと肉詰めにしました。四方竹はじゃこ麺つゆで炒め煮にしただけのカンタン料理♪お米は産直の生産者：山崎富美子さんのコシヒカリ。新米が出てからというもの、おかずがやたらシンプルに(^^;)手抜きじゃないですよ、その方がご飯をより味わえるんですからね(笑)

氏名	しーちゃんママ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン みさと店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

息子たちの初めての遠足で、産直市のきゅうりやトマトを使い作ったお弁当です。
全部残さず完食してくれました。

氏名	モカ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン みさと店	3

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■ 募集作品



■ メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

香川県に住んでいる高知県出身の母がっく、た「元気い、ぱい土佐弁」です。薄焼き卵に三浦のちりめん、鳥とぼるには土佐の生姜た、ぶり。高知県産の茄子を素揚げして柚子ポン酢漬けにしました。県外のスーパーで売っている高知県産の食材です。気合いた、ぶりに作、てくれた母の土佐弁。お母さんありがとぅ！！

氏名	進藤 香奈子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャインカティア	1

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

「昨日の夕飯話めたっただ！弁当」

高知県産食材

白米、オクラ、こんにゃく、茗荷

何気なく作った夫へのお弁当。夕飯の残り物を話
めて、卵焼きを焼いたぐらいでしたが、食べる前
に写真を撮ってくれた夫。今までマメに作ったこ
とがありませんでしたが、き、か叮と作った弁当です。

氏名	川谷 友香	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンマイン カルティス	11

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

「米ナスのかばやき弁当」～ 脱メタボ!! 頑張りエイト10kg～

※高知県産食材

米ナス・ししとう・茗荷・カツオゆで節・白米 etc

※ポイント

ご近所の方に頂いたナスを米山消費できる!

そして、低カロリー!! お肉がなくても満足できる
食べ応えのある薪焼き味にしました。

氏名	川谷 友香	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン 丸の内	12

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

「塩豚丼とニラ入り玉子焼き弁当」

※高知県産食材

白米・ニラ・紫玉ねぎ

ウエスト辺りのお肉が臭になりだした夫へ。

夏の暑い日、スタミナが付くよう豚肉とニラを

使ってお弁当を作りました。豚バラ肉がガッツリ

いきたいところ、豚ロース薄切りでがまんです。

氏名	川谷友香	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン カルティア	13

【個人情報の取扱いについて】 ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

息子が夜勤に持って行く弁当①。がんばりよ～の気持ちを込めて。元々苦手だったピーマンやししとうもお弁当なら好きになるから不思議(笑)。四万十鶏と高知のししとうを豚肉で巻いたのは塩コショウでさっと味付け。夜中に食べるき、目が覚めるようピリッとね！緑が鮮やかな自家栽培のパセリも弁当に彩りを添えてくれます♪弁当から溢れる、てんこ盛りのご飯(コシヒカリ)も高知産！

氏名	みりん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	15

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

息子が夜勤に持って行く弁当②。今夜は高知産コシヒカリのおむすびバージョン！「おむすびだけでえいき〜」って言われても愛情と手は抜かんよ！おむすびって中身が見えない派と見せる派があったら、私は断然見せる派(笑)想像した味と違うおむすびだった〜ってなるよりもいいよ。見せると彩りも豊かになるし♪トマトがちょっと苦手なんだけど、親としては彩り良く赤いものをいれたいもんね。高知のフルーツトマトは美味しいき！

氏名	みりん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	16

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

息子が夜勤に持って行く弁当③。高知産コシヒカリで4種類のおむすびを作って、高知産たまごで玉子焼き。他のおかずもパッと作るけど、彩りは大事よね！今晚はビタミンC豊富な山北みかんを入れたよ。今年はみんなで見かん狩りいきたいね。お孫ちゃんも喜ぶよ！うちの家庭菜園の収穫祭であれだけ喜ぶんだから！

氏名	みりん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	17

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

息子が夜勤に持って行く弁当④。大好物の高知産ししとうの肉巻に、揚げ物に、玉子焼き。玉子焼きって家庭の味がでるよね。うちのは砂糖に醤油で甘じょっぱい感じ♪高知の茹でたとうもろこしも添えて、ボリューム満点！高知のとうもろこしって甘いよね。素材の味そのものが美味しいと冷めても美味しいお弁当になるから嬉しいね。夜勤は大変だと思うけどがんばって！

氏名	みりん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	18

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

息子が夜勤に持って行く弁当⑤。おにぎりの写真を投稿するだけで、世界中の子供達へ給食が寄付される、#おにぎりアクション2019への参加もあって、高知産コシヒカリのおむすびがメインのお弁当！はちきん地鶏や玉子焼きをおかずに入れて、自家栽培パセリも添えて。夜中3時頃にみんなで食べるらしいけど、「みんなからお前の弁当はいつもキレイで豪華やなあって言われたで！」って、嬉しいやんか〜♪また美味しい弁当つくるきね！

氏名	みりん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	19

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

小学校一年生の息子の剣道大会のお弁当をつくりました。
『おらんくの真っ直ぐなオクラ&ちりめんの、面一本弁当！』
って感じかな☆ オクラは息子が苗から自分で育てて収穫した
もの。真っ直ぐキレイに育ったね。他のおかずは、宗田節だし
巻き卵、高知県産すまきと大根の煮物。周りは自分より大きな
お兄ちゃんお姉ちゃんばかりやけど、いっぱい食べてガンバリ
よ(^ ^)

氏名	谷 愛	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	23

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

娘 高校入試の日のお弁当。
娘の大好きなおかずづくしにしました。
合格できるようお弁当に願いをこめました。

* 高知の食材 *
農家の方が作ったスナップエンドウ、ミニトマト

氏名	ニコ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	24

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

3人の子供が通いつめた保育園での末っ子最後の遠足。遠足の集大成！
外でも食べやすいサンドウィッチに
おにぎりにしました。彩りを意識しました。

* 高知の食材 *

春野のあんしんたまごをサンドウィッチに

氏名	ニコ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	25

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

運動会、総勢10人分のお弁当！
 毎年運動会でのお弁当は大人数分。
 朝、できるだけバタバタしないようにおでんなどは前日から煮込みました。ご飯はおにぎりにして食べやすいようにしました。

* 高知の食材 *
 農家の方が作ったブロッコリー

氏名	ニコ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン カルディア店	26

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高知県産カボチャ、ホウレン草、シロトウ、パプリカ使用。

1人份のお弁当です。

何でも食べますですが、い、はい、食べて大きくな、て下さい。

氏名	山本 祥子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性・一般女性	セニャインカルティイア	27

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

[米・土佐ジローの卵]

栄養バランスを考えて毎日娘のお弁当を作っています。
 今日は口に入れた時に濃厚でプリッとした歯ごたえがたまらないゆで卵！土佐ジローの卵を使っています。

氏名	上原 園江	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サニヤインリオ店	1

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

月に一度作る、保育園に持っていくお弁当です。卵とトマトが高知産です。おかずを作るのは私ですが、お弁当に詰めるのは苦手なので、調理のプロ(パパ)にいつもお願いしています。育ち盛りの娘は、保育園から帰ってくると、嬉しそうに空になった弁当箱を見せにきます。

氏名	あかねchan	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン リオ店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

☆ 家庭菜園のおくら しょうが 伊予市産です。

☆ " のニラの卵焼き

~~主婦~~ 男のおべんとさん

母ちゃん、10プリカ多すぎと黄色の10プリカだけ
残してきたし男が不思議でした。

氏名	松本 しほ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンマルト 伊予市	/

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

☆ はちくの炒め煮
 ☆ 家庭菜園のおくらのおひたし
 ☆ 青しその辛みそ漬け
 ☆ みょうがの梅酢漬け
 主人からのリクエストのお弁当さん
 お題は『ハルシー&ボリューミー』
 ありがとうございます。ピカピカに食べてくれて、うれしいです。

トマト、ごぼう、人参
 土佐市産です。

氏名	松本 しのぶ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンマルシェ オリビオ	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

☆ 20日大根の酢漬け きゅうり 土佐市産可
 4兄弟の遠足のおべんとさんです
 少しずつ、好みが違うので、
 少しずつ、内容や量を変えています。

氏名	松本 (のふ)	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン オリビオ	3

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

- ☆ 家庭菜園のオクラのおひたし
 - ☆ 茄子の炒め煮
 - ☆ えんどうのおひたし (冷凍しておきたものを使用)
 - ☆ きゅうりのナムル
- 主人のお弁当とさん

氏名	松本 しのぶ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン オリビオ	4

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

☆ たけのこご飯 (さんぽ度でとれたもの)

☆ ブロッコリーの 脇芽の ソテー

主人 + 4 兄弟のおべんとさんです。

十和 好みも いろいろなので、けしう 変えて入れてあります。

いっも 5 男子、ピカピカに食べてくれて、ありがとう。

我が家の

氏名	松本 しのぶ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン オリビオ	5

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

☆ 子のおひたし

キャベツ・きゅうり

☆ 家庭菜園の人参の漬物

土佐市産です

☆ 蕎麦菜の菜飯

主人のおべんとさんです。

氏名	松本 しのぶ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン オリビオ	6

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

豚の生姜焼きと針木の新高梨を入れました。
野菜は全て産直で買いました。
いつもお弁当を楽しみにしてくれていて、
いつも残さず食べてくれるから、お母さんは
いつも頑張って作れます。これからもたくさん
食べてね(^-^)

氏名	りりママ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン 朝倉店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

春雨の酢物にゆずのしぼり汁

炊き込みごはんにゆずの皮

ごぼうの煮物にしょうが

女の子のお弁当なので色とり考えます

でもいつも残アが心配なところありますがとうとう

氏名	山脇 幸典	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サニヤイ朝倉	3

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

きゅうりの酢物にゆずのしぼり汁
山北みかん、春野のたこまいも

秋を感じ子お弁当にしました。

氏名	山北 幸恵	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・ <u>専門短大</u> 大学等 一般男性・一般女性	サンリヤ仁朝倉	4

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

からあげの味付にしょうが。

山北みかん。

秋らしくな、てお天旨もよく

遠足弁当で作りました

氏名	山北 幸夷	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サリヤイ朝倉	5

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高校生の息子用定番弁当です。肉・魚・野菜とバランスの良い内容を心がけています。ごはんよりおかずが好きなので作る事は悩み所ですが、後付けと思っ
て頑張っています。四万竹が出はじめたので早速炒
りて入れました。

高知食材：四万竹、卵、きゅうり、トマト、馬路村
ごはん

氏名	矢木 美樹	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン 朝倉店	6

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関する以外目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

息子の弁当食材の残物をつめて自家用に。
 王子焼きの付けか頼ると甘い派、だし派で分かれる
 のでだし派の私としては淡々甘い王子焼きを作って
 いすす。王子2個に砂糖小さじ山盛2杯と大甘です。
 高知食材：四方竹、卵、さくらり、トマト、馬路村
 けん餅

氏名	矢木 美樹	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン 駒倉店	7

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

〔宇宙弁当〕

小士の次男の遠足に作ったお弁当です。高知県産のコシヒカリを使用しました。おかずは全部次男のリクエストです。

私「お弁当おいしかった？」次男「おいしかった」
私「どれくらいおいしかった？」次男「宇宙々々」
母には最高のほめ言葉でした！

氏名	中島 美紀	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン 朝倉店	8

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■ 募集作品



■ メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

お母さんに、土佐弁作、こ！と頼んだら、合いの
 入ったお弁当が作られました。四万十栗の栗ご飯・
 土佐はろまん地鶏のからあげ・高知産オクラのベー
 コニ巻き・伊野ショウガの天ぷら・白木谷の四万竹
 煮・春野のキュウリ入りポテトサラダ・高知産ニラ
 入り王子焼き・春野のプチトマト・山北みかんの、
 高知の食材盛りだくさんお弁当です。

氏名	新階 聖花 (ひまわり乳業株式会社)	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン 高須店	

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

今日は下の子と親子遠足でのいち動物公園へ行ってきます。こだわりはパンダさんです。息子は、パンダが大好き♥で保育園のマークもパンダです。動物園をイメージして作ってみました。高知県産はたまご(いの町)、ミニトマト(土佐清水)です。

氏名	プチしゅー	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン 針木店	1

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

[牛・トマト・卵]

娘の朝食はいつもワンプレートのお皿に盛るので可
が、今日はお弁当箱に話の朝からサクサク気分
で食べました。あ、という間に食べちゃいました。

氏名	O.M	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サニエイニバルティ ス店	1

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

[米、トマト]

あ、かりあ弁当が要ることと忘れましてたので
 冷蔵庫の残りもの土佐弁・・・です。ご飯もキムチ
 チャーハンにしてみました。忘れませんよとアピ
 ールさせていただきます。

氏名	O・M	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャインバルティス店	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

今日のお弁当(^^) 即位礼正殿の儀の日やったき、高知県産のもち米でお祝いの赤飯にしてみました。おかずに旬の高知のもの♪ってことで四方竹と厚揚げの煮物。味付けはスーパーで買う時に色々教えてくれるき、間違いないよね(^^) 色味で高知のトマトを入れて、高知のニラでニラ豚を作りました！
 あら？！いつの間にかお祝いからのクリスマスカラーやん♪
 今シーズン残り(野球もソフトも)最終戦まで怪我なく勝てますように☆

氏名	R. T	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	3

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■ 募集作品



■ メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

おにぎりに使っているのは高知県産のしらすと大葉。
 高知県産のナスと甘とうを揚げ焼きし馬路のゆずボ
 ンで絡めました。高知のカツオを高知の新しょうが
 で味付けし竜田揚げにしました。お米も高知県産。
 日高村のフチトコトでいっもの息子の幼稚園弁当の
 できあがりです。

氏名	阿部 梨奈	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン・バルティス	5

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高知と言えば鰹！大好きな鰹を丸ごと使って高知の
 ごちそうを盛り、してみました。すぐ近くには自然がい
 っぱい。みんなで山や川、海に出かけてこの土佐弁
 食べたいなあ。材料：母舎寿司(四方竹、しいたけ、みょうろ、こんにゃく
 リンギョ、ゆの酢)、煮物(欠礼天、りんこん、かぼちゃ、めじ、四方竹、高野トフ)
 土佐赤牛串焼き、エビ、枝豆、トマト、パプリカ、オクラ、エズ、ブタン、柿、
 四方栗。

氏名	江 沢 貴 子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン・ベルテイス	6

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

〔米、豆腐〕

マイ弁当に、晩ご飯の残りを詰めました。

食べる前に麻婆豆腐をご飯の上に掛けて麻婆丼に。

氏名	Y・N	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	アニマイン バルティス 店	7

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

【米、かつおのたたき】
 持って行く場所は限定されますが、主人が無類の
 かつおのたたき好きに応えて、お弁当にしました。
 水菜のみひたしとシヤキシヤキしてたので、好評で
 した。

氏名	Y.N	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サニサインバルティス店	8

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

【米・四万竹・トマト】

小学生の娘のお弁当。今日は遠足で動物園へ。
 前の晩からお弁当を楽しみにしてりました。保育園
 の頃よりずいぶん野菜を食べられ子育うに育りま
 した。

氏名	O・H	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サニヤイン バルテイス店	9

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

[米・しらす]

18穀木を使、たしらす弁当。

毎日のマイ弁当なので、好きなものだけを詰めました。

氏名	O-N	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャインバリエイブ店	10

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

婆ちゃんぽい味のある「島の魚と土佐野菜のコラボ弁」
 (≧▽≦) 瀬戸内の中島で、べらが釣れたき塩焼き弁当に！
 焼きべらにや高知のぶしゅかんだ！！四方竹の炒めと、花に
 らと野菜の天下茶屋のたれ炒め。メバルの煮付け。ご飯は高
 知の山椒混ぜご飯。彩りに高知のプチトマト♪
 内容と容量濃っ(笑) 可愛い萌え映え勉強してたのに、実際や
 ると婆ちゃんみたいになるのはなんでだらう？笑

氏名	お婆お嬢	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

「素材を活かす」と「味」を大事にしています。今日は王道のような「THE☆土佐弁」を作りました。“今にも動き出しそう”なくらいの存在感！宇佐のウルメイワシ干物焼きを、ご飯の上に載せました、横には土佐鰹と山椒の混ぜご飯の素を少しの狭めました。カラフルな高知産のプチトマトを彩りに。吉岡精肉店の挽肉のハンバーグは馬路村の柚子ポン酢を染み込ませています。

氏名	お婆お嬢	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	12

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

宿毛の名店「天下茶屋」の豚と牛炒めの二択しかメニューはないのに大人気の秘訣であるあの魔法のタレを使って、おひろめの吉岡精肉店の豚バラ肉を炒めておいたものを、またお弁当用に卵とじにしました。広島のかき醤油で味付けをした花にらのおひたしは、上にどどん！と乗せると、どのおかずとも食べ合わせと相性が良くて味にバラエティーが増えて嬉しい！「花にらのおひたし弁当」です。

氏名	お婆お嬢	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	13

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

すっきりとしたキレの良い酸味、一度味わうともう戻れない四万十育ちの「ぶしゅかん(仏手柑)」。この日の主役は、軍鶏の唐揚げでも、秋刀魚の糠漬け焼きでもない、“真っ茶色”のお弁当箱の中に濃緑の皮に包まれたキラリと輝く、彼こそがメインなのです。メジカの新子祭りの影の立役者もぶしゅかんと言っても過言ではありません。そんなぶしゅかんに敬意を払った「土佐香りぶしゅかん活躍弁当」。

氏名	お婆お嬢	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	14

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

高知自慢の軍鶏肉と花にらの炒め！驚きの分厚さの高知産原木しいたけの天ぷら、甘辛く炒め煮した四方竹、高知のきくらげと花にらの卵焼き！今日は緑色をチョイスした高知のプチトマ！「土佐の野菜が活躍弁当」。

北海道産秋刀魚の糠漬けのブツ切りがちょこんと乗って、塩分&旨みで重労働の後には最高！量もあって、超絶美味し！

氏名	お婆お嬢	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	15

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

次男坊の弁当☆「今日炊き込みやで」って言うだけでテンション上がる可愛い次男坊♪ もらいもんの高知産竹の子をたっぷり入れて！トマトも高知産（やっぱりもらいもん笑）お揚げとイタドリをカツオだしで薄めに味付けてゴマをふりふり。玉子焼きはネギとカニカマでカラフルに。今日もフタ開けて喜ぶやろなあ(^ ^)

氏名	里香姐さん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	16

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品

土佐赤牛



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

なんとなく息子の好きなモノをONして、特になんてことない弁当を、そこそこ印象派にアレンジするシリーズw

昨日の焼き肉の残りを乗せただけなんて言わせない！

男子バレー部の息子へ
ボールも弁当も落とすなよ♪ あとテストもな♪

氏名	母からのハイキュー(配給)	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 一般女性	サンシャイン ベルティス店	17

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

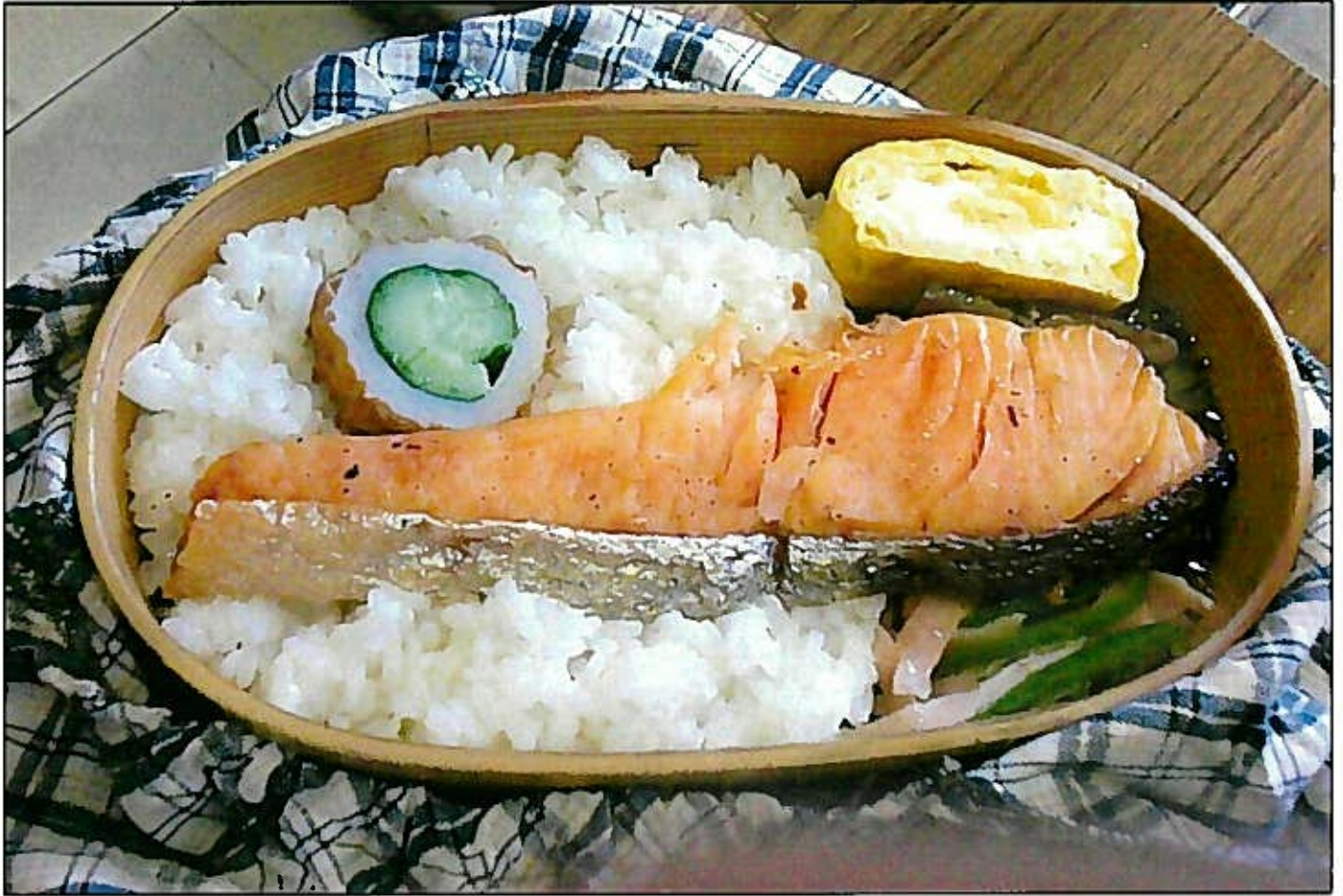
春のある日、おにぎりを握ってピクニックに持っていくお弁当を作りました。小さなかわいいお手々で、ニギニギしました。おにぎりをバリエーション豊かに6個作りました。

玄米、白米、もち米、豚肉、タケノコ、フキの葉、そら豆、スナックえんどう、ラディッシュ、胡瓜、さつまいも、うすいえんどう、じゃこ、ブロッコリー、パクチー、木の芽、食材はすべて高知産です。

氏名	和田 牧子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	20

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

『母のいない日のパパ弁』

高校生の娘にお弁当をつくって持たせた父親。

お弁当のふたを開けた時の娘の気持ちはどんなだったかしら？忘れられないお弁当のひとつ。この時はありがとう!!

(高知の食材 卵、竹輪、白米、ピーマン)

氏名	葉やまの菌いしやさん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	21

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

■メッセージ

お弁当いっぱい詰め込んだ高知野菜。
この日は『エスニックなアジアン弁当』
たくさんの味を楽しめるように、いろいろと工夫をしました。
お友だちに頼まれた、『よそいき弁当』です。

玄米、豚肉、すりみ、鶏肉、茄子、いんげん、紫玉ねぎ、青ネギ、オクラ、トマト、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、花ニラ、もやし、サニーレタス、胡瓜、卵、大葉、ブッシュカン、バジル、ニンニク、しょうが、全て高知食材。

氏名	和田 亜紀	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン ベルティス店	22

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。