

令和5年度かながわ学校給食夢コンテスト応募用紙

**夢の献立用**  
 (小学校5・6学年)  
 (義務教育学校前期)

ふりがな	スズキ	カエデ
なまえ 名前	鈴木	楓

がっこうめい 学校名	横須賀市立	野比東	がっこう 学校
がくねん・くみ 学年・組	6	ねん	1 組

こんだてめい 献立名	アレルギーを使わない緑のドリア		
---------------	-----------------	--	--

<材料名> (一人前)  
 米粉 (大さじ1)  
 鶏もも肉 (150g)  
 玉ねぎ (1/2)  
 水 (適量)  
 豆乳 (1カップ)  
 油 (大さじ1)  
 モロヘイヤ (約70g)  
 炊いたご飯 (適量)  
 ニンジン (かざり付け)

<写真または絵 ※裏面を見てね>



<献立の特徴や工夫したことを書きましょう。>  
 牛乳と豆乳のカルシウムが入っている量を比べると100gあたりで比べると牛乳が110mgで豆乳が15mgで負けていた。なのでカルシウムの量が多いモロヘイヤが100gあたり、260mgなので約2倍以上カルシウムが入っているモロヘイヤを選んだ。

<献立を考えてみた感想を書きましょう>  
 妹が食べやすいように ニンジンを 桜がたにで かわいくした。モロヘイヤを パスタじょうにして フックたので妹が食べやすいと行ってくれてよかった。