

令和6年度かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙（中学校）

学校名 (がっこうめい)	学年 (がくねん)	ふりがな	のま	あいつ
横須賀市立 神明中学校	2 年	名前	野間	愛莉

さくひんめい 作品名 神奈川県産野菜がたくさんとれる栄養ご飯

<献立名> <写真または絵 ※うら面を見てね>

主食: 米

主菜: とり肉と夏野菜のトマトソースかけ
・オクラ、ナス、ズッキーニ

副菜: 三浦キャベツとブロッコリーのコールスロー
・キャベツ、ブロッコリー、カキカマ

その他: カボチャのポタージュ
・カボチャ、たまねぎ、じゃがいも、パセリ

つか しょうざいすう 使った食材数 ちようみりよう のぞ (調味料は除く) 11 つ



<献立のとくちようや工夫したことを書きましょう。>

とり肉と夏野菜のトマトソースかけは、たんぱく質のとれるとり肉と横須賀産の野菜をいためて色がきれいに見えるようにトマト煮にしほいでトマトソースを上からかけました。

コールスローはこい緑をいれたかったのでブロッコリーを入れました。ブロッコリーの芯のかたい部分をとり細切りにして食材を無駄なく使います。ポタージュは横須賀産の野菜を使います。栄養がたくさんあり体が温まります。さらとしたスープがやさしいので生クリームを使わずに牛乳を使います。

<献立を考えてみた感想を書きましょう>

みんなが食べたいなるように、サラダにはカキカマをいれたりカボチャのポタージュはパセリをいれて色どりを良くしました。

600食品群が全部入っている南犬立を考えると難しかったです。神奈川県でとれる野菜を何個か使ってつくりたかったのでどんな野菜がとれるのか調べたら私の好きな野菜が多かったので楽しく南犬立を考えることができました。