

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 <small>かたがへ</small> <small>あま</small>
横須賀市立 池上 学校	2 年	名前 渡邊 諒仁

作品名 **夏の彩りごはん**

<献立名>  
 主食：コーンごはん  
 主菜：豚肉とトマト・  
 オクラのあつあつチーズ焼き  
 副菜：ズッキーニとまよしの  
 ナムル  
 わかめと豆腐のみそ汁  
 その他：スイカ



使った食材数 (調味料は除く) 13 っ

<献立のとくちょうや工夫したことを書きましょう。>  
 暑い夏、見た目で食欲を上げるために、彩りを豊かにした。コーンは黄色、豚肉はトマトと茹でたオクラと一緒に炒め、赤と緑がかわるようにした。ズッキーニは茹でると歯ごたえが無くなるような気がして、電子レンジで暖めながら茹でたもやしとあえた。高タンパク低カロリーの茹でたさしみも加えた。笑鳥のさしみや胸肉は筋肉質な体を作るには必要不可欠だ、野菜は、スーパーの地場産コーナーで貝暮し、旬の物を沢山使うようにした。特に、トウモロコシは、実だけだけでなく、実を削いだ汁も出汁がでるといいことなので、一緒に炒め込んだ。

<献立を考えてみた感想を書きましょう>  
 私は肉が好きなので、今回は取って魚を主菜にしようと考えた。そこで木曽川産で一番とれた魚、17センチで主菜を考えていたが、このスーパーにも生のいわしが売っていた。干物やめしとしては売っていた。不思議に思って言問べてみたら、75%は月巴米斗や倉庫などに使われ、わずか15%が生鮮魚として売られている。また、6~7月がいわしの旬なので、今は中々手に入らない。そこで、神奈川県産の豚肉を主菜に献立を考えた。栄養素や、食品バランスを考えた時に、野菜で色彩豊かな物を使おうと考え、スーパーで沢山売っている、コストが良いトマトを使おうと思った。トマトと豚肉と一緒に炒めたら、トマトの甘みが増し、豚肉とも合っていた。お肉、チーズを使ったら他の食材も合うかもしれないと思った。ズッキーニは旬の野菜だが、あまり食べた事がなかったので、今回チャレンジした。献立を考えるのは大変だったが、米斗理をしている時は楽しかった。家族も美味しいと言ってくれて嬉しかった。また創作料理を作りたい。