

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
横須賀市立 神明 学校	3 年	名前 濱田 莉那

<p>さくひんめい 作品名</p> <p>野菜たっぷり！栄養いっぱいごはん！</p>	
<p>＜献立名＞</p> <p>主食：かて飯</p> <p>主菜：豚バラとピーマン、人参の甘辛炒め</p> <p>副菜：野菜たっぷり 具だくさんみそ汁 7レールのヨーグルト和え</p> <p>その他：牛乳</p>	<p>＜写真または絵 ※うら面を見てね＞</p> <p>みかん パイナップル 桃</p> <p>豚バラ 人参 ピーマン 玉ねぎ</p> <p>人参 いたけ ごぼう ちくわ 油揚げ さいり菜 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>犬根 キャベツ</p>
<p>つか しょくざいすう 使った食材数 ちようみりよう のぞ (調味料は除く)</p> <p>16 つ</p>	<p>＜献立のとくちようや工夫したことを書きましょう。＞</p> <p>神奈川県<small>の</small>郷土料理を献立に入れたかったので主食を「かて飯」にしました。かて飯は相模原市の郷土料理でお肉が使われていないのでそこをおきなおるように主菜を豚バラとピーマン、人参の甘辛炒めにしました。苦手な人が多いピーマンと人参と豚肉と合わせて甘辛く炒めることで「食べやすくなるように工夫しました。また野菜たっぷり具だくさんみそ汁には三浦産の大根やキャベツを使い、地場産物の活用を意識しました。中学生は野菜が不足しがちなのでたくさん野菜を食べやすくアレンジして入れることでたっぷり野菜を取り入れることができると思いました。</p>
<p>＜献立を<small>かんが</small>えてみた感想<small>かんそう</small>を書きましょう＞</p> <p>献立を考<small>かんが</small>えてみて、野菜をたくさん入れることがこんなに難しいんだと改めて思いました。味をあきないように変<small>か</small>えながら緑黄色野菜などの味に癖のあるものも工夫して入れてみました。これを1日考<small>かんが</small>えるだけでも大変なのに12ヵ月分(約10ヵ月分)考<small>かんが</small>えている栄養士の人たちはとてもすごいと改めて感じ毎日の給食を感謝しながら食べようと思いました。また大人になってから、夜ごはんをこ<small>こ</small>んだてに迷ったときは給食を思い出して作ろうと思いました！</p>	