

かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙

学校名 がっこうめい 学年・組 がくねん・ぐみ 藤沢市 ついで 立 俣野小 学校 5年 1組

(ふりがな) はなうえ すか

氏名 しのみ 花上 鈴果

応募する部門 おうえぼするぶもん ①か②のどちらかに○をつける
 ① えいよう 栄養バランス ② じばさんぶつ 地場産物

メニュー名 メニューめい 野菜たっぷりさばで作るかつライス風

材料名 ざいりょうめい ・オリーブオイル・みそ・水菜
 ・にんじん ・にんにくチューブ
 ・長ねぎ ・ゆがチューブ
 ・もやし ・サバ水煮缶
 ・キャベツ ・正油 ・ライス
 ・エビ ・酒 ・トマト
 ・たまご ・オイスターソース



このメニューの特徴やアピールしたいことを書いてください。
 ・野菜、魚、卵を使い、栄養バランスを考えたところです。
 ・サバが苦手ですが、このメニューだとおいしく食べられました。

メニューを考える時に工夫したこと、メニューを考えてみた感想を書いてください。
 オリーブオイルで長ねぎをいため、旨調味料でサバの臭みを消しました。
 卵と野菜で色とりどりにしました。また、食べたいです。