

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	神奈川県 高津養護 学校高等部3年 組
-----	---------------------

(ふりがな)	たかづやうごがっこう こうとうぶ 3ねんせい
--------	------------------------

氏名	高津養護学校 高等部3年生 (26名)
----	---------------------

応募する部門	①か②のどちらかに○をつける ①栄養バランス ②地場産物
--------	--------------------------------------

メニュー名	えいよう まんでん!! 一歩だけ大人になれる 野菜たっぷり ピンサ風ミートドック
-------	---

材料名	<ul style="list-style-type: none"> ・ コッペパン ・ 油 ・ 塩 ・ こしょう ・ なす ・ ピクルス ・ たまねぎ ・ トマト ・ 枝豆 ・ トマトケチャップ ・ ひき肉 ・ とけるチーズ ・ ハム ・ ウィンナー
-----	--



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。
 栄養士の根本先生に、バランスのよい献立の作り方について教えてもらったあと、クラスごとに献立を考えました。学年全体で予選会を行い、選ばれたのがこの「ピンサ風ミートドック」です。
 ・ 学んだことをもとに、栄養たっぷりの献立になるように材料を工夫しました。
 ・ 自分たちが火で作っている野菜を入れました。
 栄養をたくさんとって、食べた人が「一歩大人になれる」ような献立にしました。

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。
 ・ できあがった料理をイメージしながらメニューを考えるのが楽しかったです。
 ・ ヒーマンが大好きです。よくかんで、たくさん野菜を食べたいです。
 ・ いろいろ考えました。クラスのみんなが好きな食材ばかり使っているので「食べやすい」と思います。

えいようまんてん!!

野菜
ザッパリ

ピザ風三ツトック

赤・黄・緑の3色
トマトと枝豆

<クラス名>

3ねんCぐみ

<メニューの特徴やアピールポイント>

クラスのみんなが
好きな食材を
えらんで使った

自分たちが火田で作っている
トマトと枝豆を混ぜた

赤・黄・緑の3色の
食品をバランスよく使った

えいようをたくさんとれるので...

食べても
太りにくい!!

おはた
すべすべになる!!

元気に
なれる!!



<メニューを考える時に工夫したこと、考えてみた感想>

できあがり料理を、
イメージしながら
メニューをかんがえるのが
楽しかったです。

こどもが好きな
よくかして、
たこさんやさ
なげたいです。

いろいろ考えた
クラスのみんなが好きな
食材はがっ使用しているの
で食べると思っています。

<材料名>

コッパン	たまご
おろし	ピクルス
とろチーズ	たまご
ラムカツ	
ひき肉	
トマト	
枝豆	トマトケチャップ