

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 がっこうなまえ 学年・組 がくせん・ぐみ 横浜市立 樽町中 学校 1 年 4 組

(ふりがな) すきもと あつき

氏名 しめい 杉本 篤生

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

メニュー名 メニューなまえ 夏バテ撃退 ゴーヤ炒飯

材料名 ざいりょうなまえ  
 ゴーヤ、枝豆、卵、  
 ブロックベーコン、  
 もち麦、長ネギ、  
 かつおぶし



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。  
 ゴーヤチャンフルーからヒントを得て、夏バテ予防の炒飯を  
 考えました。  
 ゴーヤでビタミンC、枝豆でビタミンB1、B2、食物繊維系  
 を取り入れ、その他の栄養素も偏りが出ないようにしました。

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。  
 色どりを考えてゴーヤや枝豆の糸糸を中心に卵の黄色、  
 ベーコンのピンクを糸糸み合わせて見ための子を考えました。  
 栄養バランスを考え、白米だけでなく、ミネラル豊富な  
 もち麦を加えました。