

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 がっこうのな 学年・組 がくねんぐみ 横浜市立榎町中 学校 1年 6組

(ふりがな) あべけいご  
氏名 しめい 安部 圭悟

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 えいよう 栄養バランス ② じばさんまつ 地場産物

メニュー名 めい 体づくりサラダ

材料名 ざいりょうめい  
 ・じゃこ  
 ・しょうゆ  
 ・ひじき  
 ・トウバンジャン  
 ・かにかま  
 ・酢  
 ・スイートコーン  
 ・砂糖  
 ・大豆  
 ・ごま油  
 ・キュウリ



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)  
 ひじき→鉄分  
 じゃこ→カルシウム→骨  
 かにかま、大豆→たんぱく質 →筋肉  
 キュウリ、コーン→ビタミン類 →体の調子を整える  
 血や骨、筋肉などの体づくりの基本となる各部分の栄養をとれるサラダ。  
 さらにキュウリやコーンで体の調子を整えてくれてとしてもバランスの良いサラダです。

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。  
 自分が体が弱いことをみとめて強い体にするために筋肉になるたんぱく質、骨になるカルシウム、血になる鉄分を多く入れることに意識しました。また、体にいい野菜や果物を積極的に取り入れた。

ついでに  
と実分  
した。