

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	学年・組	新崎市立西浜中	学校	年	組
-----	------	---------	----	---	---

(ふりがな)	ワタ	イト
氏名	作田	瑛斗

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	カラフルでヘルシーなタコライス
-------	-----------------

- 材料名
- ・合びき肉
 - ・チーズ
 - ・ミニトマト
 - ・カラダ菜
 - ・きゅうり
 - ・豆腐(絹)
 - ・アボカド
 - ・玉ねぎ
 - ・赤パプリカ
 - ・黄パプリカ
 - ・コンソメ
 - ・十六穀米
 - ・マヨネーズ
 - ・ケチャップ
 - ・トマトソース
 - ・しょう油
 - ・カレー粉
 - ・炒り豆

実際に作った料理の写真、または絵



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。

- ・通常は、白米の所々十六穀米にし、エネルギーや食物せん(?)が約2倍になる。
- ・合びき肉に豆腐を混ぜ、食感をやわらかくした。
- ・パプリカは、一色ではなく、たくさん色を入れ、低学年で楽しんで食べられるように。
- ・トースをサラダ菜にし、緑黄色野菜を多く取り入れた。

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。

・自分が一番考えた事は、栄養面と見た目がよい事を考えました。栄養面では通常のメニューの材料より栄養素が多い材料を選びました。見た目では、色をカラフルにしたれが楽しく食べられるようにしました。