

かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙

がっこうめい 学校名	がくねん・くみ 学年・組	よこはまし 横浜市立	つつじがき つつじが丘学校	3ねん 3年	2くみ 2組
---------------	-----------------	---------------	------------------	-----------	-----------

(ふりがな)	あおき りお
--------	--------

しめい 氏名	青木 理雄
-----------	-------

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

メニュー名	具たくさんシャキシャキコールスロー
-------	-------------------

- ざいりょうめい  
材料名
- ・キャベツ
  - ・ニンジン
  - ・ミックスビーンズ
  - ・コーンのかぼずめ
  - ・サラダチキン
- ・塩こぶ  
 ・マヨネーズ  
 ・イタリアンドレッシング  
 ・オリーブオイル  
 ・塩



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。

キャベツ、ニンジンでビタミンC、ミックスビーンズは、タンパク質、コーンは、炭水化物、サラダチキンのたんぱく質、塩こぶで、ミネラルなど、たんぱく質のえいようをよめるようにした。

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。

キャベツとニンジンは、食べやすいように、せん切りにした後塩もみをしました。塩こぶを入れて味のアクセントにしました。いろいろの食感で、おいしくできました。