

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	相模原市 <sup>りつ立</sup> 清新中	がっこう 学校	2	ねん 年	7	ぐみ 組
---------------	-----------------	-------------------------	------------	---	---------	---	---------

(ふりがな)	たごころ えま
--------	---------

しめい 氏名	田所 愛菜
-----------	-------

おうほ 応募する部門	①か②のどちらかに○をつける ① <sup>えいよう</sup> 栄養バランス ② <sup>じばさんぶつ</sup> 地場産物
---------------	--

メニューめい メニュー名	栄養満点！大豆とひじきと野菜のマヨネーズ和え
-----------------	------------------------

ざいりようめい  
材料名

<1群>大豆、ちくわい  
 <2群>ひじき  
 <3群>にんじん(ゆでる)  
 <4群>きゅうり、キャベツ (きゅうり→塩もみ、キャベツ→ゆでる)  
 <5群>コーン、砂糖  
 <6群>マヨネーズ  
 砂糖…小さじ4 しょうゆ…大1



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。

- ・神奈川県で、大豆が多く作られていることを初めて知り、地場産物の「大豆、キャベツ、にんじん、きゅうり」でサラダを作りたいと思いました。
- ・栄養素の1群から6群の全ての食品を使っているので栄養満点です。
- ・ひじきは、骨を強くするカルシウムや食物繊維、鉄分、ミネラルが豊富なので、健康維持にぴったりです。

メニューを<sup>かんが</sup>考える時に工夫した<sup>とき</sup>こと、メニューを<sup>かんが</sup>考えてみた感想<sup>かんそう</sup>を書いてください。

・保育園の給食で食べた「ひじきと大豆のサラダ」が美味しすぎて忘れられず、思い出しながら料理しました。保育園の時、「これすごくおいしい！ひじきと豆とマヨネーズってすごく合う」と感動したのを覚えています。今回、自分が作ったサラダを妹2人に出したら、「美味い」とパクパク食べてくれました。次はカニカマ、春雨、枝豆をこのサラダにあえて作りたいです。