

令和7年度かながわ学校給食夢コンテスト
「夢の献立」応募用紙（中学校・義務教育学校後期）

生徒用

学校名（がっこうめい）	学年（がくねん）	ふりがな
藤沢市 立 鶴沼中 学校	3 年	名前 宮澤 百花

さくひんめい 作品名	SHONAN ② 夏の恵みプレート	
こんだてめい <献立名>	しゃしん え うらめん ちゅうい み <写真または絵 ※裏面の注意を見てね>	
しゅしょく 主食：とろもろシヤ枝豆の 夏混ぜごはん		
しゅさい 主菜：ケールとピーマンの 夏野菜たっぷり ラタトゥイユ		
ふくさい 副菜：きゅうりとしらすの 湘南風サレシ		
その他：ぞり風かぼちゃと ベーコンエッグの サラダ		
つか けんないさんひん かず 使った県内産品の数	12 っ	
つか しょくざいすう 使った食材数 ちょうみりょう のぞ (調味料は除く)	15 っ	
こんだて とくちょう くふう か <献立の特徴や工夫したことを書きましょう。> ・今回の献立は、彩りや季節感を意識し、見た目から食欲をそそるよう工夫した。特に、夏野菜を多く取り入れながらも、夏野菜があまり得意ではない自分より人でも食べやすいよう、味付けや切り方を調整した点が特徴である。 ・とろもろシヤ枝豆など、自然の甘みと食感を楽しめる混ぜごはんに仕上げた。 ・副菜や付け合わせにも異なる色、形、食感の野菜を取り入れ、一食で約120gの野菜を摂取できるよう分量を計算した。 これらから、見た目の鮮やかさだけでなく、栄養バランスの向上も意識した献立となった。		
こんだて かんが かんさう か <献立を考えてみた感想を書きましょう> 調理では、野菜を細かく切ったり、豚肉の節切りを行ったりと、下ごしらえに時間と手間がかかり、改めて調理工程の大切さを実感した。特にラタトゥイユは、野菜の種類が多く、切り方や火の通り方によって食感や仕上がりが変わるため、均一にそろえることが難しかった。また、給食のように大人数分を作る場合には、細かく切る作業は時間がかかりすぎるため、より効率的に切るなど、作業効率や食べやすさを考えた工夫が必要だと感じた。 今回の経験を通して、献立作りでは「見た目」「味」「栄養」だけでなく、「調理のしやすさ」や「大量調理での効率化」も大切な視点であることを学んだ。また、地元で採れる食材の豊かさと、それを活かした献立作りの魅力を感じた。		