

学校名（がっこうめい）	学部（がくぶ）	学年（がくねん）	ふりがな ムラセ ワタル
県立おおはら小学校	高等部	2年	名前 村瀬 有 三

作品名	野菜たっぷりオムライス
-----	-------------

＜食材名＞※県内産品は分かるように（ ）で記入
（たまご）・（牛乳）
（ナス）・（しめじ）
（ミニトマト）
（ミックスベジタブル）
（バター）
（コンソメ）

使った県内産品の数
2 つ

使った食材数
（調味料は除く）
9 つ



＜献立のとくちょうや工夫したことを書きましょう。＞
デミグラスソースに、たくさん野菜が入っている。
料理の彩り（赤、黄、緑、白、黒の5色）をバランスよく耳に入る。
食感も、食べていて楽しくなるようにしました。
・バターライス（たまご・牛乳・ミニトマト・ミックスベジタブル・バター・コンソメ）
・デミグラスソース（ナス・しめじ・小松菜・トマト・ケチャップ・ウスターソース・オリーブオイル）

＜献立を考えてみた感想を書きましょう＞
毎週一食者に、スーパーマーケットやマルシェなどを見て食材をさがしていましたが、県内産品が、たまごと牛にしか見つけられませんでした。
県内産品が身近に買えるし、いいなと思いました。