令和８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 あべ ゆうすけ
横須賀市立池上中学校	2年	名前 阿部 圭佑

作品名（さくひんめい）	夏の三浦半島満喫ランチ

＜献立名（こんだてめい）＞

主食（しゅしょく）：三浦かぼちゃのバター炊き込みご飯

主菜（しゅさい）：横須賀産ズッキーニの肉巻き

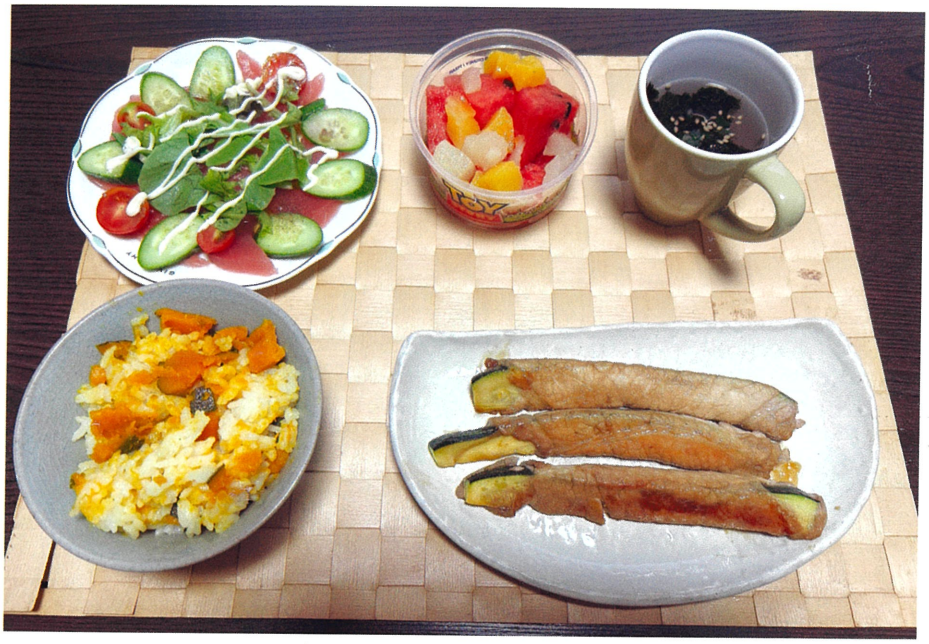
副菜（ふくさい）：三崎まぐろのカルパッチョサラダ
走水のりのスープ

その他（た）：三浦スイカのさっぱりフルーツポンチ

使った県内産品（けんないさんぴん）の数（かず） 8つ

使った食材数（しょくざいすう）（調味料（ちょうみりょう）は除（のぞ）く） 12つ

＜写真または絵　※裏面（うらめん）の注意（ちゅうい）を見（み）てね＞



＜献立（こんだて）の特徴（とくちょう）や工夫（くふう）したことを書（か）きましょう。＞

三浦半島は，海の幸の他，野菜や果物も多くとれます。我が家は，地元の農家さんから購入したものや，祖母の家庭菜園，うちの庭でとれたものがあったので，それらを活かして，作れる献立を考えました。また，地産地消の取り組みだけでなく，家庭科の授業で学習した栄養バランスなども意識して献立を立てたので，地域にも，自分の体にもやさしい献立になっていると思います。

☆かぼちゃ（三浦の知人の農家），スイカ（三浦の友人の家），トマト（家庭菜園）きゅうり（祖母家）より。

＜献立（こんだて）を考（かんが）えてみた感想（かんそう）を書（か）きましょう＞

今回初めて自分だけで献立を立ててみて，「献立を立てるのって楽しい！」と思うことができました。理由の一つとして，ただ地産地消，栄養バランス，と考えていくだけでなく，最後に，自分が「おいしい！」と思えたことがとてもうれしかったです。自分では献立を立てたり，料理をつくるのは難しいと思っていたのですが，家庭科の授業などと結びつけ，自力でできたときにはとても達成感があり，「このコンテストに参加しておかった！」と思えました。もし来年もあったら，また参加したいです。