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　てらにし　さあや
横須賀市立追浜中学校	2年	名前　寺西 紗彩

作品名（さくひんめい）：暑さにまけない！ブタミンきんぴら丼

＜献立名（こんだてめい）＞

主食（しゅしょく）：ブタきんぴら丼

主菜（しゅさい）：

副菜（ふくさい）：ツナときゅうりのマヨネーズ和え
カボチャのサラダ

その他（た）：具だくさん味噌汁
スイカ

使った県内産品（けんないさんぴん）の数（かず）：7つ

使った食材数（しょくざいすう）（調味料（ちょうみりょう）は除く（のぞく））：17つ

＜写真（しゃしん）または絵（え）　※裏面（うらめん）に説明（ちゅうい）を書（か）いてね＞

県内産品
- 豚肉
- オクラ
- かぼちゃ
- 冬瓜
- きゅうり
- わかめ
- スイカ



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

夏バテ予防を意識した献立にした。主食のどんぶりには、ビタミンB1を多く含む豚肉を使い、オクラやごぼうを加えた甘辛いきんぴら風味にすることで食欲がわくように工夫した。また、どんぶりにすることで食べやすく、元気が出る献立にした。副菜には、甘みが強くホクホクした三浦産のかぼちゃを使い、免疫力を高められるように考えた。味噌汁には冬瓜とわかめを入れ、食物繊維をとることでおなかの調子を整えられるようにした。さらに、きゅうりやオクラ、かぼちゃ、にんじん、スイカなどを取り入れ、栄養だけでなく彩りも良くなるように工夫した。

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

献立を考えてみて、栄養バランスだけでなく、季節感や彩り、食べやすさを考えることの大切さが分かった。今回は夏バテ予防を意識し、豚肉や夏野菜を使ったり、暑い時期でも食べやすいどんぶりにしたりと工夫した。また、地元の三浦産のかぼちゃを取り入れることで、地域の食材についても考えることができた。給食はただおいしいだけでなく、健康や成長を支えていることを改めて感じた。献立を考えるのは難しかったけれど、「給食で食べたい！」と思えるようにするには…と考えるのは楽しかったです。