3224

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 ながせ かいせい
藤沢市立 鵠沼中 学校	3年	名前 長瀬 開生

作品名：夏を元気に！彩り バランス給食

＜献立名＞

主食：トウモロコシご飯

主菜：スパイシーカレーチキン

副菜：サバとひじきの彩り和風サラダ

その他：しめじ・切り干し大根の具沢山味噌汁

使った県内産品の数：とうもろこし、ブロッコリー、トマト、オクラ、紫玉ねぎ、切り干し大根、お揚げ 7つ

使った食材数（調味料は除く）：14つ

＜写真または絵　※裏面の注意を見てね＞



＜献立の特徴や工夫したことを書きましょう。＞

暑い夏でも美味しく、しっかり栄養がとれる献立を考えました。主食は夏が旬のトウモロコシを使った、甘みと彩りを楽しめるトウモロコシご飯にしました。主菜は、食欲をそそるように鶏の胸肉に下味をつけ、唐揚げにしました。衣は片栗粉にして、冷めてもサクサクです。副菜には、サバ缶、ひじき、オクラ、紫玉ねぎ、胡麻を使い、魚や海藻、野菜を一度に食べられるようにしました。しょうゆドレッシングでさっぱりと仕上げ暑い日でも食べやすいように工夫しました。味噌汁には、しめじ、お揚げ、切り干し大根、ショウガ、ネギを入れ、いろいろな食材から栄養とれる具沢山の味噌汁にしました。「まごわやさしい」も意識しました。

＜献立を考えてみた感想を書きましょう＞

普段、給食は食べる側ですが、自分で献立を考えてみると美味しさだけではなく、栄養のバランスや食べやすさ、彩り、地産地消、旬の食材など、たくさんのことを考える必要があるとわかりました。特に夏は暑さで食欲がなくなることもあるので、「食べたい！」と思ってもらえるような献立にしたいと思いました。献立を考えることは難しかったですが、食べる人のことを考えながら工夫するのは楽しかったです。今後給食を食べる時は、献立を考えてくれた人の工夫に注目して食べたいと思いました。