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 ひぬま はるのすけ
横須賀市立常葉中学校	1年	名前 日沼 暖之介

作品名（さくひんめい）	育ちざかりを支える！高タンパク給食

＜献立名（こんだてめい）＞

主食（しゅしょく）：相模原産豆腐とチキンの和風ガパオ

主菜（しゅさい）：三浦大根とビーツのピンクサラダ

副菜（ふくさい）：アトムくん卵とシラスのオーブンオムレツ

副菜（ふくさい）：彩り野菜とツナのクラムチャウダー

その他（た）：湘南ゴールドゼリー

使（つか）った県内産品（けんないさんぴん）の数（かず）：11っ

使（つか）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）：22っ

＜写真（しゃしん）または絵（え）　※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。＞

食材から多くのタンパク質を摂れて、1度の食事でたくさんの野菜を美味しく食べられるように工夫しました。スプーンでパクパク食べやすいようにガパオにして、和風の味付けにしました。サラダやスープにも佐島産シラスを入れて、鉄分とカルシウムをしっかり摂れるようにしています。三浦大根やアトムくん卵と、ビタミンカラー野菜で食欲が出るような、栄養満点の高タンパク給食になるように考えました。

＜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、初めてメニューを考えました。私は中学生なので、テーマは「育ちざかりの私たち向けの高タンパク」にしました。最初は、メニューを考えるだけなら簡単なんじゃないかと思っていました。実際に取り組んでみると、タンパク質やカルシウムなどをバランスよく入れることが、とても難しかったです。親に相談して、必要な食材を集めて作ってみるのは、とても楽しくて面白いなと思いました。