

かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙

学校名	学年・組	横須賀市 立	浦賀中 学級	2年	2組
-----	------	--------	--------	----	----

(ふりがな)	にしがわ	まなか
--------	------	-----

氏名	西川	愛花
----	----	----

応募する部門	①か②のどちらかに○をつける ①栄養バランス ②地場産物
--------	--------------------------------------

メニュー名	鉄分たっぷり! まぐろとアボカドのロールフライ
-------	-------------------------

材料名

- ・まぐろ赤身
- ・小麦粉
- ・アボカド
- ・卵
- ・ほうれん草
- ・牛乳
- ・のり
- ・油
- ・パン粉



このメニューの特徴やアピールしたいことを書いてください。

- ・まぐろ、アボカド、ほうれん草、のりには鉄分が豊富に含まれているため貧血予防になります。
- ・まぐろとアボカドをあけたので、外はカリカリ、中はふとろで食感まで楽しめるようになっています。

メニューを考える時に工夫したこと、メニューを考えてみた感想を書いてください。

- ・成長期の子供は鉄の需要量が多い状況では、普通の食事をきちんとしていても欠乏状態になりやすいそうなので、鉄分がたくさん取れて、おいしく食べられるようにメニューを考えました。