

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	鴨居中	学校	2	年	3	組
-----	------	------	---	-----	----	---	---	---	---

(ふりがな)	ひさ とみ	ほる な
氏名	久富	遥菜

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	タンパク質たっぷりランチプレート
-------	------------------

- 材料名
- | | | |
|------|--------|------|
| <1群> | <3群> | <5群> |
| 大豆 | アスパラガス | 米 |
| 卵 | トマト | |
| <2群> | <4群> | <6群> |
| 粉チーズ | 五目豆 | オイル |
| | にんにく | |
| | なす | |



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。

- 大豆を使ってタンパク質たっぷりのメニューにしました。
- アスパラガスとチーズを使うことでアミノ酸も豊富に摂れてバランスの良いメニューにしました。
- 五目豆など大豆が苦手な人でもおいしく食べられるようにトマトやスパイスを使って煮込んで、ワンプレートにしました。

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。

- 1群から6群の全ての食品を使って、栄養バランスを考えました。
- メニューを考えるときに、タンパク質について調べたところ、アミノ酸を豊富に含まれた食品と一緒に摂取しなければ、体にとって有効な働きをしてくれない事を知り、アミノ酸を多く含まれている食材を合わせました。
- 私も大豆が苦手ですが、実際に作って食べたところ、おいしく食べる事ができました。