

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	横浜市立	樽町中	学校	1	年	3	組
-----	------	------	-----	----	---	---	---	---

(ふりがな)	はしもと たけご
氏名	橋本 嵩吾

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	ビビンオムレツ
-------	---------

- 材料名
- 牛肉 50g
 - おろしにんにく 少々
 - おろししょうが 少々
 - ごま油 少々
 - 豆板じかん 少々
 - 卵 2個
 - チーズ 1枚
 - じゃがいも 1/3個
 - ほうれん草 1/4束
 - 人参 1/4本
 - みそ 大1/2
 - 砂糖 大1/2
 - みりん 大1/2
 - しょうゆ 大1/2



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。

不足しがちな栄養素「鉄分」(牛肉・ほうれん草)「カルシウム」(チーズ)「ビタミン・食物繊維」(じゃがいも・ほうれん草)を含む食料を使った。卵を使ってオムレツにすることで、野菜も沢山食べられる。味付けは具に味を付けたので、何もつけずそのまま食べられる。

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。

色々な料理を作れば「必要な栄養はしれるけど」一品で栄養バランスがとれたメニューができないかと考え、韓国料理の「ビビンバ」を参考にした。自分が豆頁の中で考えたメニューが実際に出来上がって、「おいしい」という感想が聞けた時はうれしかった。