


「令和5年度 おおさか学校給食献立コンテスト」応募用紙

(様式1)B4サイズ

市町村名	〇〇市	学校名	〇〇市立〇〇小学校	〇年〇組	給食会記入欄
ふりがな	きゅうしょく すぎこ				
名前(グループなら各名前と人数)	給食 好子		(1 人)		

献立名(料理名) 菜めし・なすと豚肉のみそ煮・かきたま汁・みかん寒天・牛乳	
考えた献立のテーマ 大阪産(もん)でおいしい和風献立！	イラストまたは写真(配膳位置を考えてお書きください。) 
ポイント(工夫した点) 和風の献立で、大阪産(もん)の野菜を全部の献立に使い、野菜もたくさん食べられるように工夫した。	
使った大阪産食材名(地域・産地名) ・小松菜(堺市)・なす(富田林市) ・たけのこ(島本町)・みかん(河内長野市)	

※児童へ応募用紙を配布する際は、応募用紙を編集・加工して配布しないでください。

*料理ごとに記入してください

料理名	材料	分量(1人分)	切り方	作り方
菜めし	米	75g		① 米は洗い、定量の水につけ、酒と塩を混ぜて炊く。 ② 小松菜は洗ってから塩ゆでし、みじん切りにする。 ③ 上乾ちりめんじゃこと白ごまはからいりし、②を入れ、酒とうす口しょうゆを入れていりつける。 ④ 炊いたごはん③をよく混ぜ合わせる。
	酒	1.5g		
	塩	0.5g		
	水	105ml		
	小松菜	20g	みじん切り	
	上乾ちりめんじゃこ	5g		
	白ごま	1g		
	うす口しょうゆ	1g		
	酒	0.5g		
豚肉となすのみそ煮	豚肉(スライス)	30g	2~3cm	① 鍋にサラダ油を熱し、なす、にんじん、たまねぎ、つきこんにゃくを炒める。 ② みそ以外の調味料(さとう、しょうゆ、酒)を入れて煮る。 ③ にんじんがやわらかくなったら、みそを溶いて入れて少し煮る。
	なす(又は水なす)	40g	いちょう切り	
	たまねぎ	30g	1cm幅	
	にんじん	15g	いちょう切り	
	つきこんにゃく	20g	5cm長さ	
	サラダ油	1g		
	酒	2g		
	みそ	8~10g		
	しょうゆ	3g		
	さとう	3g		
	だし汁	20ml		
かきたま汁	たけのこ(ゆで)	20g	短冊切り	① 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、たけのこを入れて煮る。 ② わかめは戻しておく。 ③ 鍋に戻したわかめを入れ、うす口しょうゆと酒を入れる。 ④ 溶いた卵を流し入れて味をととのえる。
	干しわかめ(カット)	0.5g		
	卵	15g		
	だし汁	150ml		
	うす口しょうゆ	5g		
	酒	1g		
みかん寒天	寒天	0.7g		① 寒天は戻してよく洗い、水につけておく。 ② 鍋に、戻した寒天と水を入れて弱火でしばらく沸騰させ、完全に煮溶かす。 ③ 煮溶けたら、さとうを入れ、ジュースも入れる。 ④ 次にみかんの果肉だけ入れ、冷やして固める。
	水	80ml		
	さとう	10g		
	オレンジジュース	25g		
	みかん(缶詰)	30g		
牛乳	牛乳	1本		