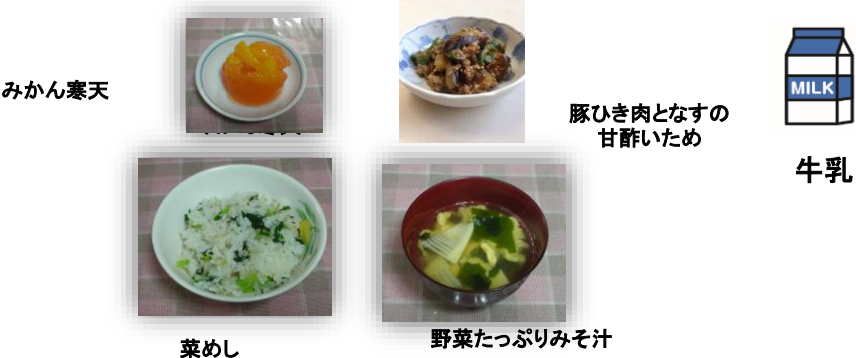


「令和7年度 おおさか学校給食献立コンテスト」応募用紙

(様式1)B4サイズ

ーこんな給食たべたいなー「おいしく、楽しく野菜を食べよう！」

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 すきこ				
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・豚ひき肉となすの甘酢いため・野菜たっぷりみそ汁・みかん寒天・牛乳	
考えた献立のテーマ 野菜たっぷり、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。)  ※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。
ポイント(工夫した点) 野菜を全部の献立にいろいろ良く使い、見た目もおいしく食べられるように工夫した。	
使った野菜の名前 ・小松菜 ・なす ・たまねぎ ・にんじん ・ピーマン ・だいこん ・青ねぎ	

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。
	酒	1. 5g		② 小松菜は洗ってから塩ゆでし、みじん切りにする。
	塩	0. 5g		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
	水	105ml		うす口しょうゆを入れていりつける。
	小松菜	20g	みじん切り	④ 炊いたごはん③をよく混ぜ合わせる。
	上乾ちりめんじゃこ	5g		
	白ごま	1g		
	酒	0. 5g		
	うす口しょうゆ	1g		
豚ひき肉となすの 甘酢炒め	豚肉ひき肉	40g	2～3cm	① 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉をいためる。
	なす(又は水なす)	30g	いちよう切り	② 豚ひき肉の色が変わったら、にんじん、なす、たまねぎ、
	たまねぎ	30g	1cm幅	ピーマンの順にいためる。
	にんじん	15g	いちよう切り	③ にんじんがやわらかくなったら、酒、さとう、酢、しょうゆで味つけする。
	ピーマン	10g	1cm幅	
	サラダ油	1g		
	酒	2g		
	さとう	3g		
	酢	5g		
野菜たっぷりみそ汁	鶏肉	10g	短冊切り	① わかめは戻しておく。
	干しわかめ(カット)	0. 5g		② 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、鶏肉を入れて煮る。
	だいこん	30g		③ だいこん、にんじんを入れ、火が通ったら青ねぎを入れる。
	にんじん	5g		④ みそで味つけし、水を切ったわかめを入れて一煮す。
	青ねぎ	5g		
	赤みそ	10g		
	白みそ	4g		
	だし汁	150ml		
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。
	水	70ml		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、
	さとう	10g		完全に煮溶かし、煮溶けたらさとうを入れる。
	みかん(缶詰)	55g		③ 次にみかんの缶詰を汁ごと入れ、冷やして固める。
牛乳	牛乳	1本		