「令和8年度　おおさか学校給食献立コンテスト」応募用紙(記入例)

（様式1）B4サイズ

―こんな給食食べたいな― 「海からのおくりものをおいしく食べよう！」

市町村名	○○　　市	学校名	○○市立○○小学校	5年　1組	給食会記入欄
ふりがな		いその　もぐる　　なみぎわ　かける			
名前(グループなら各名前と人数)		磯野　潜　・　波際　走　（　2 人 ）			

献立名(料理名)　・ひじきご飯　・サーモンのサクサクフライ　・小松菜とちくわのおかかいため　・みかん寒天

○考えた献立のテーマ

海からのおくりもので栄養満点！
パワーアップ献立

○献立に使用した、海からのおくりもの

・サーモン　・ちくわ
・ひじき　・かつおぶし
・青のり　・粉寒天

イラスト　（2B以上の鉛筆と色鉛筆で、配膳位置を考えて書いてください。）

牛乳

※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　名	材　　料	切り方	作　　り　　方
牛乳			
ひじきご飯	米		①米を洗い、水を加えてたく。
	水		②ひじきをもどし、水をきっておく。
	ひじき		③サラダ油を熱し、にんじん、うすあげ、ひじきをいため、みりんと
	うすあげ	たんざく切り	しょうゆで味つけする。
	にんじん	細切り	④ごはんに③の具を混ぜる。
	サラダ油		
	みりん		
	しょうゆ		
サーモンのサクサクフライ	サーモン	サイコロ切り	①サーモンに塩・こしょうで下味をつけ、マヨネーズをからめる。
	パン粉		②パン粉と青のりを混ぜ合わせたものをまぶして焼く。
	青のり		
	マヨネーズ		
	塩		
	こしょう		
小松菜とちくわのおかかいため	小松菜	2cm幅	①ごま油を熱し、にんじん、ちくわ、小松菜をいためる。
	にんじん	細切り	②みりん、しょうゆで味つけし、かつおぶしをかける。
	ごま油		
	かつおぶし		
	ちくわ		
	しょうゆ		
	みりん		
みかん寒天	みかん(缶)		①みかん(缶)はざるにあげて、実と汁を分けておく。
	みかん缶の汁		②カップにみかん(缶)の実を入れる。
	砂糖		③湯に砂糖、缶づめの汁、粉寒天を加えて溶かした液をカップに
	粉寒天		注いで冷やす。