







「2019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	きゅうしょくよしこ				
名前(グループなら各名前と人数)	給食 好子		〇人)		

献立名(料理名) ごはん・かぼちゃのみそ汁・野菜のカレー煮・こまつなのソテー・りんごとさつまいもの甘煮・牛乳	
行事名 (必ず記入してください) 冬至	もりつけ図(イラストまたは写真)
考えた献立のテーマ 野菜たっぷり元気メニュー	   
ポイント(くふうした点) 野菜(「ん」のつく野菜)をたくさん使った。 みんなが好きな味付けを考えた。	 

*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
ごはん	米	70g		
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	25g	くし形	①かぼちゃはくし形、ほうれん草は3cm幅、油揚げは細切りにする。 ②出し汁に、かぼちゃ、油揚げを入れ煮る。かぼちゃが柔らかく煮えたら、ほうれん草を入れさっと煮る。火を弱めみそを入れる。 ③味をととのえて、一煮立ちさせたら火を消す。
	ほうれんそう	10g	短冊切り	
	油揚げ	10g	細切り	
	みそ	12g		
	だし汁(かつお節・昆布)	150g		
野菜のカレー煮	豚肉(スライス)	35g	3cm長さ	①豚肉(スライス)・・・3cm長さに切る。 たまねぎ・・・1cm幅の短冊切り。 だいこん・にんじん・れんこん・・・5mm厚さのいちよう切り。 ほんしめじ・・・根元を切り、小房にわける。 ピーマン・・・1cmの色紙切り。 ②鍋にサラダ油を熱し、ピーマン以外を炒め、塩、こしょう少々をふり、だし汁を入れて煮る。 ③にんじん、れんこんがやわらかくなったら調味料Aを入れてさらに煮る。 ④最後にピーマンを入れてしばらく煮、味をみて火を強めて汁気をとばす。
	たまねぎ	40g	短冊切り	
	だいこん	30g	いちよう切り	
	にんじん	15g	いちよう切り	
	れんこん	10g	いちよう切り	
	ほんしめじ	15g		
	ピーマン	5g	色紙切り	
	塩	少々		
	こしょう	少々		
	サラダ油	1g		
	トマトケチャップ	5g		
	ウスターソース	2g		
A こい口しょうゆ	4g			
さとう	1.5g			
カレー粉	0.4g			
だし汁(かつお節・昆布)	30ml			
こまつなのソテー	こまつな	30g	3cm長さ	①こまつな・・・3cm長さに切り、さっと塩ゆでし水気を切る。 緑豆もやし・・・4～5cm長さに切る。 ②フライパンにサラダ油を熱し、緑豆もやし、ほうれんそうを炒める。 ③汁気を切ったツナを加え、塩、しょうゆで味をつける。
	緑豆もやし	30g	4～5cm長さ	
	ツナ缶	15g		
	塩	0.3g		
	しょうゆ	1g		
	サラダ油	0.5g		
りんごとさつまいもの甘煮	りんご	20g	いちよう切り	①りんご・・・皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。 さつまいも・・・1cm角切りにし、水にさらし、水気を切る。 ②鍋にりんごとさつまいも、水、さとうを入れて弱火で煮る。 (こげないように気をつける) ③さつまいもがやわらかくなったら、水分があれば火を強めてとばす。
	さつまいも	50g	1cm角切り	
	さとう	5g		
	水	20ml		
牛乳	牛乳	1本		