






「令和2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・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と(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) |   |

*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 | | | |
| 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 | | |