

# 「令和3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	きゅうしよく 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!

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)

イラストまたは写真(配膳位置を考えてお書きください。)



みかん寒天



なすと豚肉のみそ煮



牛乳



菜めし



たけのこのかきたま汁

\*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	
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		