

# 学校給食献立コンクール応募用紙

|      |              |      |                |               |
|------|--------------|------|----------------|---------------|
| 応募区分 | 小学校・中学校      | 2年1組 | ふりがな<br>山田陽菜里  | ひまわり<br>山田陽菜里 |
|      | 学校名<br>菊池小学校 |      | 児童生徒名<br>山田陽菜里 |               |
|      | 保護者          | 山田陽子 | 児童生徒との続柄<br>母  |               |

|            |               |   |  |  |
|------------|---------------|---|--|--|
| 料理名        | 菊池の水田ごぼうのそぼろ丼 |   |  |  |
| 使用した菊池市の食材 | 水田ごぼう、ニラ、生姜   |   |  |  |
| 材料名        | 4人分の使用量 (g)   | 作り方・切り方など                                       |  |  |
| ごはん        | 800g          | ① フライパンに油を入れて熱し、5mm角位に刻んだ水田ごぼうを入れて炒める。          |  |  |
| 水田ごぼう      | 60g           | ② 水田ごぼうに火が通ったら、鶏ミンチ、おろし生姜、④を入れて鶏ミンチもぼくぼくから炒め煮る。 |  |  |
| 鶏ミンチ       | 400g          | ③ ある程度火が通ったら最後にニラを加えてひと蒸立ちさせる。                  |  |  |
| ニラ         | 120g          | ④ あっあっご飯にのせて完成。                                 |  |  |
| 生姜         | 16g           |   |  |  |
| 油          | 60g           |   |  |  |
| 料理油        | 24g           |   |  |  |
| 味噌         | 24g           |   |  |  |
| 濃口醤油       | 24g           |   |  |  |
| みりん        | 24g           |   |  |  |
| 砂糖         | 12g           |   |  |  |
| すりごま       | 8g            |   |  |  |

## 献立コンクールアンケート

当てはまるものに「○」をつけてください。

- ① 献立コンクールに応募して、どう感じましたか。(いくつ○をつけてもかまいません。)
- ② 菊池産の農産物についてわかった。
- ③ 健康と食事は大切だと思った。
- ④ 料理を作るのが楽しかった。
- ⑤ 食事について、家族の意見が聞けてよかった。
- ⑥ その他(娘と一緒に考え、教えながら作って楽しかった。)

アンケートは以上です。ありがとうございました!

写真又はイラスト



この料理の特徴など

「菊池といえは、水田ごぼう」。やわらかい菊池の水田ごぼうを使って、子どもたちでも美味しく食べれて、簡単で、ごはんがすすむ料理は「いか」と思い、娘と一緒に考えました。

鶏肉の蛋白質、ごぼうの食物繊維、ニラのビタミンでパワーアップ!! 水田ごぼうが苦手な子どもも細かく刻むと食べやすい食感になります。

物価高のこのご時世、家計にも学校給食にも優しいメニューです(♡)

⑥ おまじ 食べるなら、温泉卵をのせたり、一味唐辛子とかかいて食べる と さらに 美味しく いただけたいです よ!!