

わが家のじまん料理を大募集！

提出期限

6月9日(火)まで
担任の先生または学校給食
提出してください。

あったらいいな、こんな給食

家庭で大人気の料理や、代々伝わるじまん料理などを、給食に登場させてみませんか。
みなさんから募集した料理の中から、給食にピッタリなものを採用します。ふるって応募してく
さいね。

料理テーマ

次の3つのテーマから1つを選んでください。

ア 愛知県でたくさんとれる野菜（キャベツ・たまねぎ・チン
サイ・レンコン・ふき・ブロッコリーなど）を使った料理

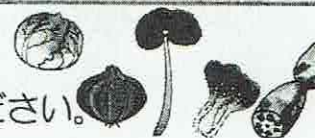
イ 豆・豆製品を使った料理

ウ 海藻（ひじき・わかめ・こんぶ・のり）を使った料理

*一人当たりの使用量目安

ひじき1~2g 程度 乾燥わかめ0.2~0.5g 程度

こんぶ0.5~1g 程度 のり0.1~0.3g 程度



！ 応募の際に注意すること

- ※ 料理は、煮物・汁物・炒め物・和え物（サラダ）の4つのみとします。
- ※ 和風・洋風・中華風など味つけは問いません。
- ※ 学校給食で実施できるよう、一度にたくさん作ることができ、ごはんやパンに合うおかずとします。
- ※ 特別な材料（高価な食材や、入手困難なもの）は、使用しないこととします。
- ※ 肉・魚・野菜などは、すべて加熱調理することとします（学校給食では、衛生管理のために、サラダなどに使用する野菜もすべて加熱しています）。
- ※ 卵アレルギー給食を注文している児童生徒用には、献立を変更して提供するため、できる限り卵を使用しない料理を希望します。
- ※ 給食に採用された方には、賞状・記念品（図書カード500円分）を贈ります。

（あったらいいな、こんな給食応募用紙）

料理テーマ 1つ○をつけてください。
①・イ・ウ・エ
料理名
わが家のじまん料理

使用材料名	使用量 (g)	作り方
切り干し大根(乾燥)	5	1. 切り干し大根を水で洗う
にんじん	5	
ごぼう	5	
火入れわかめ	5	
ごま油	5	
しょう油	5	

全体量の目安（仕上がり時）

煮物：140~180g

汁物：具材 80~100g

炒め物・和え物（サラダ）：50~90g

この料理のセールスポイント

(あったらいいな、こんな給食応募用紙)

提出期限 6月9日(火)まで

料理テーマ 1つOをつけてください。

料理名

ア・イ・ウ

学校名

学

クラス

年

ふりがな
名前

使用材料名	使用量 (g)	作 り 方

この料理のセールスポイント

できあがり図