

提出期限

5月29日(金)まで
担任の先生または学校給食課へ
提出してください。

わが家のじまん料理を大募集!

あつたらいいな、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ださいね。

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・チンゲンサイ・レンコン・ふき・ブロッコリーなど)を使った料理

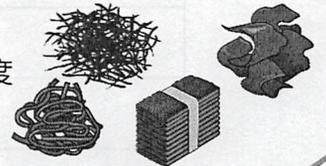
イ 豆・豆製品を使った料理

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)を贈呈します。

(あつたらいいな、こんな給食応募用紙)

提出期限5月29日(金)まで

料理テーマ 1つをつけてください。

ア・イ・ウ・エ

料理名

切り干し大根の中華和え

学校名

学校

1人分の量を
グラム単位で

使用材料名	使用量(目)	作り方
切り干し大根(乾燥)	5	1. 切り干し大根は洗い戻しておく。 2. にんじん(5cm切り)、きゅうり(3mmく らい)、ピーマン、おろし大根(おろし い)に切る。
にんじん	5	
きゅうり	10	
ピーマン	10	
ごま油	1	
しょうゆ	4	
酢		

つくりかたは、
できるだけ具体的に

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

わが家では、お母さんがお料理が得意で、切り干し大根は、その切り干し大根も一般的に煮物には、このしょうゆで調理する2とて



できあがり図

詳しいことは、学校給食課(電話 0568-85-6342)までお問い合わせください。

〒486-8686 鳥居松町5丁目 44 番地 春日井市役所 教育委員会学校給食課

料理を工夫した
ポイントや、じまんの
理由を詳しく

