



かながわ学校給食夢コンテスト



受賞作品

新小っ子の



作品です

夢の献立

小学生の部（低学年）

アイデアたっぷり色どりきれいで賞 受賞！



2年生

なつまつり気分のロコモコ丼

<材料名>

りんご、きゅうり、トマト、
きんぴら、ゆでたまご、
焼きそば、揚げ豆腐、
ひき肉、たまご、
パンコ、しょう油、
お水、バター、はちみつ、
いじょう



<献立のとくちょうや工夫したことを書きましょう。>

なつまつりに出てる、りんご、きゅうり、トマトやぶどう、
もあめにからめた、焼きりんごやきゅうり、かき氷には

<献立を考えてみた感想を書きましょう>

大好きなおまつりメニューだったので、またつくって、おまつり
を、あじわいたいなとおもいました。

栄養士より

神奈川県教育委員会より表彰された作品です。お祭りのうきうきした楽しさを表現したメニュー。お祭りならではのりんご飴だけではなく、トマトやぶどうまで飴でコーティング。焼きとうもろこしと、焼きパイもお祭り新メニューとして味わえます。アイデアいっぱいのロコモコ丼です。

はま菜ちゃん料理コンクール

新小っ子の



作品です

応募作品

ふりがな

はまきんぱふふふ、のすーぽ

1年生



令和5年度のテーマ食材

キャベツ



栄養士より

まず、ふわっとした卵が目にとまり、食欲がわきます。

キャベツは手でちぎるとのこと、キャベツの食感が楽しめそうです。安全な調理の工夫にもなって良いですね。

それぞれの素材の味がとけこむ一品。栄養もまんてんです。

材料名	分量 (4人分)	作り方
キャベツ	6まい	①みずをわかる ②キャベツとらいんなーをきる ③ふつとしたおゆにらいんなーをいれる ④キャベツをいれる ⑤コンソメをいれる ⑥ぐつぐつしたときたまたまをいれまぜる ⑦たまごをまぜしめる おわんにいれて かんせい
らいんなー	4ほん	
たまご	2こ	
コンソメ	2こ	
みず	600ミリ	

セールスポイント(料理のとくちよう、工夫した点などを書いてください。)

キャベツをちぎる





はま菜ちゃん料理コンクール

新小っ子の



作品です

応募作品

ふたとキャベツのトマト煮 4年生



令和5年度のテーマ食材

キャベツ



栄養士より

トマトをはじめに炒めることで
 トマトの味がまろやかになります。
 トマトを最後に入れると、トマ
 トの味わいがはっきりと出て、
 色はあざやかに残ります。どち
 らにしても豚肉とキャベツの組
 み合わせに良いアクセントとな
 りますね。

材料名	分量 (4人分)	作り方
・トマト	3こ	①トマトを8等分に切る
・キャベツ	$\frac{1}{4}$	②キャベツを小さく切りにする。
・ふた肉	320g	③温めたフライパンにオリーブオイルを入れて、中火でトマトをいためる。
・しょうゆ		④トマトがくたとなり、水分が出てきたら、調味料を全部入れ、強めの中火にする。
・みりん		⑤調味料がなくなったら、ふた肉を入れ、ほどしなから煮る。
・しお		⑥ふた肉の色が変わって、火がとおったらキャベツを入れる。
・オリーブオイル	大さじ弱	⑦キャベツがしんなりしたら、ごまをかける。
・ごま	ときりょう	完成

セールスポイント(料理のとくちょう、工夫した点などを書いてください)

・トマトは、つぶしすぎないで具としても食べられるようにした。
・ごまんにかけてもおいしいよ。



横浜の子どもが作る弁当コンクール



令和5年度の応募テーマ

応募作品

「2027 花博」で食べたい弁当を作ろう！



作品です

4年生

花火田べん当



献立名	全餐	主菜	調理時間
	おこめ	からあげ	めやす 50分
	副菜①	副菜②	その他

この弁当を作った理由や工夫点などを書きましょう

理由は、家族に自分で作った米料理を食べてもらいたかったからです。工夫点はハムをお花の弁当にしたことと、ベーコンをちょうちんの形にしたことです。

献立名	食材名	1人分	作り方
からあげ	鶏もも肉 しょうがチューブ にんにくチューブ さけ しょうゆ かつくりこ	80g 1cmくらい ミ 小さじ1 ミ 大さじ1	ハリミで食べやすい大形に切る。 ホリボウチに肉を薄くはきつけてもみもみする。
オーブン			肉にまぶす。 オーブンのグリルのからあげモードでやく。
ほうれんそうおひたし	ほうれんそう	1束	①おろし②ねぎを切る③たいねつぼろに入れておろしとマヨネーズを④電子レンジで1分加熱する⑤水にさらす⑥食べやすい大きさにきる⑦お水をしばる。
電子レンジ	ブロッコリー しょう	1こ	お弁当にお水を入れる②そのお水でゆでる。
ミニトマト	ミニトマト	1こ	①先にお弁当に入れる。
たこさんカンチー	カンチー	1本	①半分にとりきる②十字に切りこみを入れる③お水でゆでる。
ちょうちんベーコン	ベーコン	1まい	①半分にとりきる②つまようじで波形になるようにさす③両面やく。
お花開ハム	ハム	1まい	①半分におろす②車輪がになるように③ミニトマトの切り込みを入れる④お水にさらす⑤電子レンジで1分加熱する⑥お水をしばる。
たまごやき	たまご しょうゆ しょう油	1こ 小さじ1 大さじ2 小さじ1	①たまごをわけてぼろぼろに入れてざえいしでかきまぜる②その中にしょうゆとお水を入れる③たまごやきぎに油をしいて火にかけあたためる④あたたまったら卵液をすながし入れおくらましくお水をくりにかえす。

栄養士より

お花やちょうを表す工夫が、テーマ「花博」に合っていて素晴らしいです。

家族でこのお弁当を囲んだら、たのしい思い出になりますね。品数が多いながらも、オーブンや電子レンジを活用しているのも感心しました。

横浜の子どもが作る弁当コンクール

新小っ子の



作品です

応募作品

令和5年度の応募テーマ

「2027 花博」で食べたい弁当を作ろう!

横浜産牛肉弁当

4年生



献立名	主食	主菜	調理時間
	米	牛肉	やす 50分
	副菜①	副菜②	その他
	たまご	えだまめ	うどん

この弁当を作った理由や工夫点などを書きましょう

おいしく見た目がよくて、ヘルシーになるように考えました。

栄養士より

牛肉のうまみで、ごはんがすすむお弁当ですね。お肉の色味だけでは暗くなりがちですが、ポテトサラダ(白)、えだまめ(緑)、卵焼き(黄)、うめぼし(赤)、そしてごま(黒)があり、とても見栄えがするように作られています。

応募時期に旬のぶどうや梨(ポテトサラダ)が入っているのも、季節感があってよかったです。

献立名	食材名	1人分	作り方 [弁当なので時短も考えよう!]
牛肉 「1人分」	肉	適量	1.フライパンを温める。2.油を入れて
	塩こしょう	少々	3.お肉を温める。3.お肉を高温で焼
	ステーキソース	少々	こしょうでした味をつける。4.ステーキ
	油	小さじ1	ソースをかけて、水分をとばす。
ポテト サラダ 「3人分」	ゆでたまご	小さいのを1個	1.ゆでたまごをゆでる。2.ゆでたまごの間に
	マヨネーズ	少々	まヨネーズを入れて混ぜる。水分をと
	お酢	小さじ1	きる。3.お酢を入れる。混ぜる。水分をと
	塩こしょう	少々	4.お酢を入れる。混ぜる。水分をと
	たまご	小さじ1	をゆでる。5.全部入れてから、
えだまめ 「10人分」	えだまめ	10人分	1.えだまめの皮(えだまめ)を剥く。
	塩	大さじ2	2.ゆでたお肉に、マヨネーズの
たまご 焼き 「1人分」	たまご	3個	1.たまごをわけてボールにうつす。2.
	油	小さじ1	たまごの卵に油を少し加える。
	マヨネーズ	小さじ1	マヨネーズ全部入れる。フライパンを
	油	小さじ1	温めて、油とたまごの水分を混ぜる。
	たまご	小さじ1	たまご。4.たまごの卵をフライ
うめぼし	うめぼし	1個	
うどん	うどん	1人分	
米	米	1人分	