



応募料理

令和4年4月
瀬戸市学校給食センター

せと 瀬戸のこどもたちに食べてほしい給食

給食の料理を募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。

テーマ「まごは(わ)やさしい」を使った料理

「まごは(わ)やさしい」の食材は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食材です。これらの食材は家庭ではとりにくい食材ですが、組み合わせることで、栄養のバランスが良い食事になります。

採用時期 令和4年9月～12月

応募締切 令和4年5月6日(金) 担任へ提出

応募の際に注意すること

- 「まごは(わ)やさしい」の食材を1つ以上使用した料理とします。
- 和風、洋風、中華風など味付けは自由です。
- 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。)
- 採用の季節に合わせた料理を考えてください。
- ※ 採用された方には、記念品を差しあげます。
- ※ 採用された料理は、「広報せと」に掲載させていただきます。
- ※ 給食として採用する場合は、作業や衛生管理の都合から量や食材を一部変更することもあります。

まごは(わ)やさしい

ま…豆
ご…ごま
は(わ)…わかめ(海藻)
や…野菜
さ…魚
し…しいたけ(きのこ類)
い…いも類



<記入例> 応募用紙

料理名	いものこ汁	
材料名	使用量(g) (1人分)	作り方
豚こま切れ肉	15g	1. 鍋に水を入れて沸騰させ、削り節でだしをとる。 2. さといもは皮をむき、一口大に切る。 3. だいこん、にんじんは5mmの厚さのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 4. こんにゃくは2cm程の正方形にうすく切り、下ゆでをする。豆腐はサイコロに切る。 5. だしを煮立たせ、豚肉を入れる。あくをとり、だいこん、にんじん、さといもを入れて煮る。 6. 野菜がやわらかくなったら、こんにゃく、豆腐を入れる。 7. しょうゆ、酒、塩を加え、味を調える。仕上げにねぎを入れる。
さといも	小1個	
だいこん	1/10本	
にんじん	5g	
板こんにゃく	10g	
木綿豆腐	30g	
ねぎ	5g	
しょうゆ	小さじ1/2	
酒	小さじ1/4	
塩	少々	
削り節	4g	
料理のポイント		できあがり絵または写真
さといもを使ったしょうゆ仕立ての汁物です。野菜をたくさん食べることができ、体の温まる料理です。		

てが
手書きでかまいません

○氏 名：児童・生徒名 ・ 保護者名

○掲載方法：フルネーム ・ イニシャル (H. S.)

応募用紙

提出期限 令和4年5月6日（金）
担任まで

学校名

学校

9月～12月分

(ふりがな)
児童・生徒氏名

(年 組)

(ふりがな)
保護者氏名

料理名		
材料名	使用量(g) (1人分)	作り方
料理のポイント	できあがり絵または写真	

* 採用された料理は、学校給食の献立表や「広報せと」に掲載されます。
希望される氏名及び掲載方法を○で囲ってください。

○氏 名 : 児童・生徒名 ・ 保護者名

○掲載方法 : フルネーム ・ イニシャル () 名字・名前の順に記入して下さい。

* 9月～12月にかけておいしい食材



なす、きのこ類、さつまいも、れんこん、白菜、にんじん、かぶ、ねぎ、大根、ほうれんそう