

横浜の子どもが作る弁当コンクール

応募作品

新小っ子の



作品です

令和3年度の応募テーマ

「大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう」

5年生

食べてもらいたい人	母	作 品 名	初めての お弁当
献立名	主 食	副 菜 ①	そ の 他
	ご飯	ひじきと大豆のにおもの	ブロッコリー、にんじん
	主 菜	副 菜 ②	調理時間
	とりのてりやき	たまごやき	めやす 50 分

食べてもらいたい人にメッセージを書きましょう (理由や工夫点など)

おいしそうなお弁当にしたかったから、栄養・
 量のバランスを覚えてつくりました。またトマトを
 いれられたいので、ゆでたにんじんをいれて
 色合いをよくしました。茶色ばかりじゃなく
 明るい色をいれたので、おいしそうに見える
 になったと思います。

【栄養士より】

さすが高学年、いろいろな食材を使
 って栄養もばっちり。元気が出るおべ
 んとうですね。おかずの種類が多く、
 おべんとう箱のふたをあけた瞬間から
 うれしくなりそうです。星形にんじん
 もかわいらしいですね。

写真貼付欄





献立名	材料名	1人分	作り方 <small>弁当なので時短も考えよう!</small>
とりの てりやき 『ガスコンロ』	とりもも肉	300g	①肉を一口大に切る
	かたくりこ	大さじ2	②全体にかたくりこをまぶす
	料理酒	大さじ1	③フライパンにサラダ油をひいて、中火
	しょう油	大さじ1	④皮目から入れて5分。はんたいも
	みりん	大さじ1	⑤料理酒をいれてふたをさす。
	さとう	小さじ2	⑥汁気が飛び火が通った5分を
	サラダ油	小さじ2	⑦味がなじんだら完成
ひじきと大豆の にもの 『ガスコンロ』	大豆	150g	①にんじん、ひじき、水気のきいた大豆
	かじき	1パック	②調味量をくわえて、ふたをし、中火に
	にんじん	$\frac{2}{3}$	③かける
	しょう油	大さじ2	④ふたのすき間からしょう油が出たら
	みりん	大さじ2	⑤極弱火にし10分加熱 ⑥完成
たまごやき 『ガスコンロ』	たまご	3コ	①たまごと調味量をまぜる
	しょう油	少々	②フライパンに $\frac{1}{3}$ いれて、火が通る
	さとう	大さじ1	③たろえぬる。
	しお	少々	④また $\frac{1}{3}$ いれて、丸めたたまごやきを
			⑤もろあげて間にたまごを流しこむ。 ⑥のりのたまごもいれて③と同じように する。 ⑦完成
ブロッコリー にんじん 『ガスコンロ』	ブロッコリー	1パック	
	にんじん	$\frac{1}{3}$	なべに水をいれて、とろさせる
			そこにブロッコリーとにんじんをいれて
			15分ゆでる ゆで終ったらブロッコリーを一口大に わけて、にんじんは、好きな 形に切る



横浜の子どもが作る弁当コンクール



応募作品



令和3年度の応募テーマ

「大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう」



2年生

食べてもらいたい人	おにいちゃん 雑器茗 やさしさべんとろ		
献立名	主餐	副菜①	その他
	ごはん(うめぼし)	ブロッコリー	ソーセージたまご
	主菜	副菜②	調理時間
	肉やさしいため	えだまめ	めやす 分

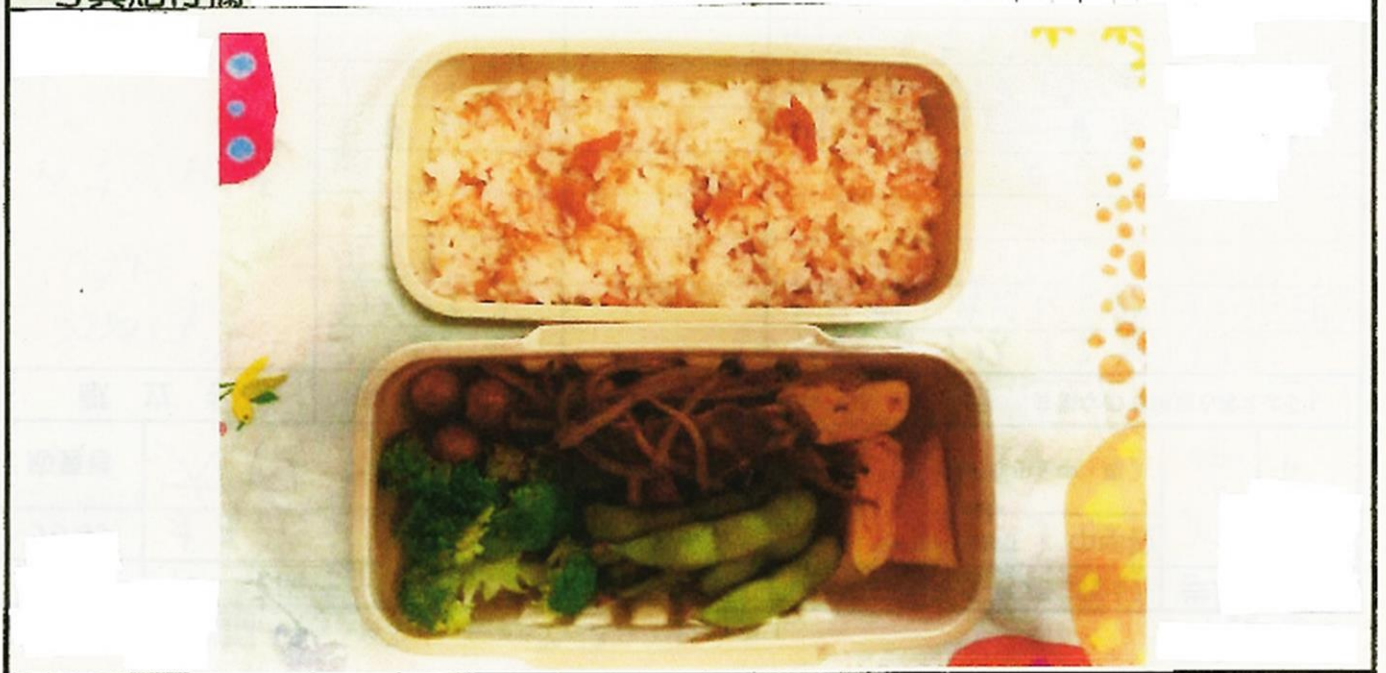
食べてもらいたい人にメッセージを書きましょう(理由や工夫点など)

おにいちゃんが大好きなぐさいをしてはおいしかったです。たまごをたがってやきゅうをかんはってほしいです。

【栄養士より】

いろどりのよいごはん、ちからがわいてくるおかずで、スポーツをがんばれるおべんとうですね。お兄さんへのやさしさだけでなく、食べてもらいたいと思われるお兄さんのやさしさ、どちらも伝わってきます。

写真貼付欄





献立名	材料名	1人分	作り方 弁当なので時短も考えよう!
うめぼしごはん	ごはん		たねをとる(うめぼし)
	うめぼし		うめを小さくしてごはんにかける
	かつおぶし		
おさいいため。	肉		いんじんは、ピーラーで
	もやし		うすくする。肉 → もやし、いんじん
	いんじん		をいためて、ぽんずであじ
			うけする。
たまごがき	フロッグリ		
	えだまめ		ゆでて、かわいくかき
			る。
たまごがき	たまご		おさしうをいれてたまごがきを
	ソーセージ		する やく。



はま菜ちゃん料理コンクール

応募作品



栄養士より

ツナの油でコクがでて、口当たりよく食べられますね。コンソメが入るので、うまみもアップ。作り置きにもいいですね。

新小っ子の
30
作品です

5年生

料理名	(ふりがな) にんじんてつないため 人参 と ツナ 少め	調理時間(目安)	20分
料理に使った野菜	《テーマ食材》 にんじん 人参		
材料名	分量(4人分)	作り方	
人参	1本半	① 人参を太めの千切りにする。	
ツナ缶	1缶(70g)	② フライパンでツナ缶の油を熱し、千切りにした人参を入れて少め	
塩こしょう	少々	ツナを入れる	
コンソメ	小さじ1	③ 最後に塩こしょうとコンソメで味付けをする。	
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。)			
少めするときサラダ油ではなく、ツナ缶の油をつかいました。			

かながわ学校給食夢コンテスト

応募作品

新小っ子の



作品です

鳥から菜卵 ラーメン

6年生

栄養士より

具たくさんで食べ応えのあるラーメンですね。栄養の工夫を凝らしていることが素晴らしいです。

バターやごまを入れることで、風味とコクのある仕上がりになりました。食欲がわいてくる1品です。



材料名

中華めん、バター、塩、卵、きくらげ、
エビ、キャベツ、ごま油、しょう油、卵、小松菜、
鳥から出汁、ごま

このメニューの特徴やアピールしたいことを書いてください。

炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、カルシウム、鉄、マグネシウム、
セタミンA、セタミンB1、B2、セタミンC、食物繊維、ビタミン、ミネラル、
を入れました。

メニューを考える時に工夫したこと、メニューを考えてみた感想を書いてください。

直前でごまをたしてみるとかなりいい役割をしてくれてよかったと思います。小松菜はにかかったけど食感が楽しめました。